

Educação Física

5º ANO 1º BIMESTRE

PRÁTICAS LÚDICAS *CAMPO E TACO:* *BEISEBOL*



ESPORTES DE REDE E *PAREDE: BADMINTON*



ESPORTES DE REDE E *PAREDE:* *TÊNIS DE MESA*



SENHORES
RESPONSÁVEIS:

Nas aulas de Educação Física seu filho(a) aprende muitas coisas, entre elas, aprende o que chamamos de Práticas Lúdicas Esportivas de Rede e Parede.

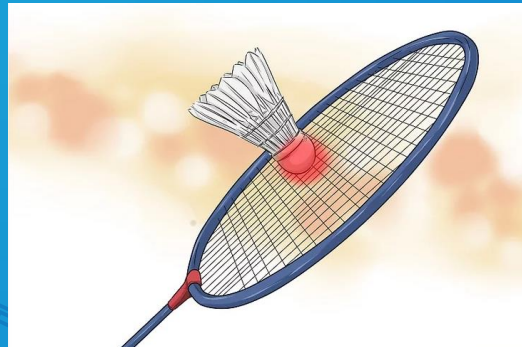
Por meio dessas brincadeiras, jogos e esportes seu filho (a) aprende sobre modalidades nas quais o objetivo principal é lançar, bater ou arremessar a bola para a quadra adversária, sobre uma rede ou rebatendo contra uma parede. Podemos citar como exemplos de esportes com rede divisória o voleibol, vôlei de praia, tênis, badminton, squash, tênis de mesa, etc.

Badminton:

Para ser um bom jogador e não deixar a peteca cair, basta seguir os seguintes passos:

1- Domine o Básico:

Sempre bata no centro da peteca (ou volante). Você deve sempre atingir o centro de borracha da volante, ou seja, sua pequena base redonda. Você pode praticar esta técnica olhando diretamente para ela enquanto estiver suspensa no ar (como na foto).

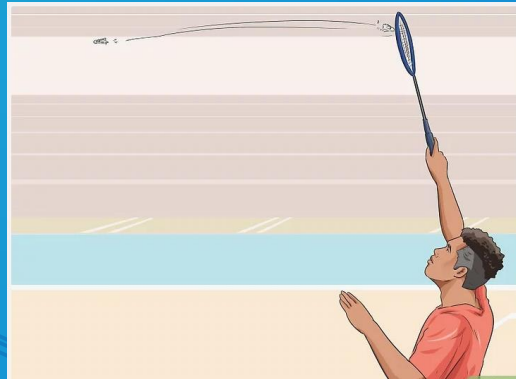


Como jogar *Badminton*:

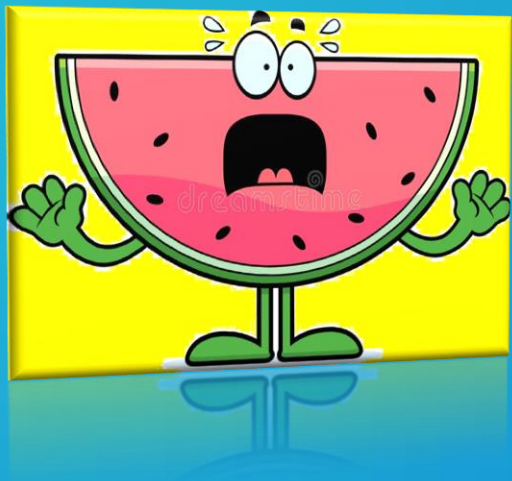
Bata na peteca (ou volante) enquanto ela estiver no ponto mais alto de sua trajetória.

Para se beneficiar da velocidade e altura gerada, bata na volante no topo de seu arco. Isso permitirá que você alivie a sobrecarga de peso sobre ela e tenha mais controle sobre onde posicioná-la.

Não espere que ela chegue pertinho de você: caso isso acontecer, você estará recebendo uma peteca sem muita força e altura.



Você sabia?



*A força da peteca
é tão grande, que
ela pode furar
uma melancia!*

Duvida? Olha só esse vídeo do Lin Dan, campeão Olímpico chinês:

Para assistir o vídeo, aperte a tecla "CTRL" e clique no link ao lado pressionando a tecla

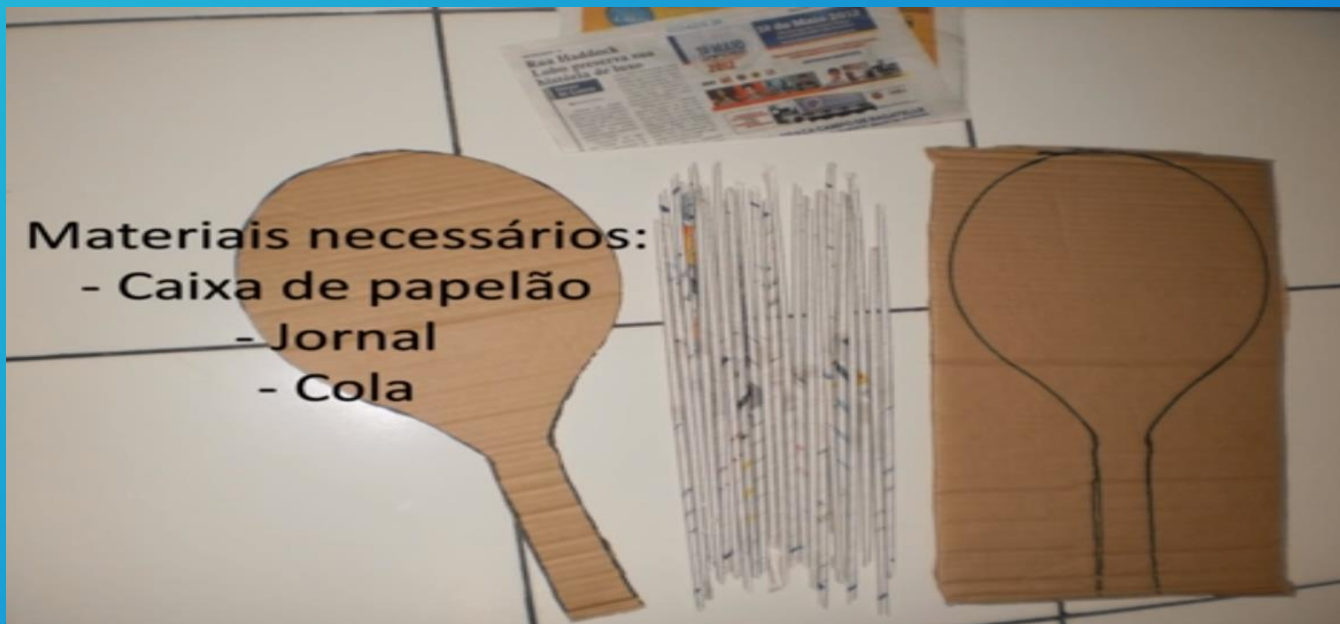


https://www.youtube.com/watch?v=u_u_70mYCik&feature=youtu.be

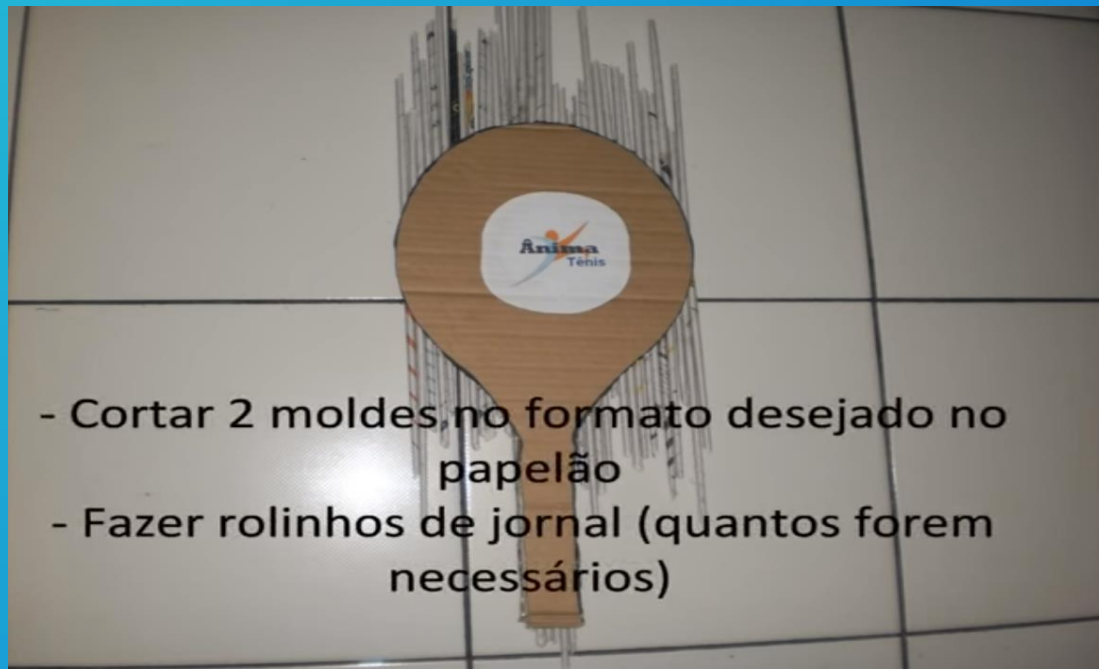
Vamos colocar em prática?



Construindo uma raquete :



Vamos colocar em prática?



Vamos colocar em prática?



Vamos colocar em prática?



Agora é só pegar a peteca que fizemos na última aula e boa diversão!!

Desafio

Jogo do Domínio:

Pegue a sua raquete e conte quantas vezes você consegue bater na peteca sem deixá-la cair no chão.

Desafie outra pessoa!

Boa Diversão!!! 😊





As coisas mais simples são as mais bonitas...



Prefeitura de
TAUBATÉ

A professora Virginia Mara S. S. Smegal, trabalha na escola Anita Ribas de Andrade. Ela preparou este material conforme a habilidade: (HCEFO5EFO3BT) Experimentar e fruir esportes de rede/parede comparando os elementos comuns, prezando pelo trabalho coletivo e pelo protagonismo.

Educação Física

BONS ESTUDOS

PRÁTICAS LÚDICAS *CAMPO E TACO:* *BEISEBOL*



ESPORTES DE REDE E *PAREDE: BADMINTON*



ESPORTES DE REDE E *PAREDE:* *TÊNIS DE MESA*

