



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA  
REDE MUNICIPAL DE ENSINO  
ATIVIDADES PEDAGÓGICAS COMPLEMENTARES**

**Componente curricular:** Educação Física  
**Período:** 01/03/2021 a 31/03/2021

**Etapas:** Ensino Fundamental II  
**Turma:** 9ºano

**CADERNO 1**

**Aula 01 e 02**

Olá queridos alunos!

Sei que ano passado não foi fácil pra todos nós, porém um ano de muito aprendizado, tivemos que nos reinventar.

Agora um novo ano letivo está começando, novos aprendizados, mais conhecimento e muitas atividades físicas e aventuras estão aguardando por cada um de vocês. Que nós juntos possamos superar algumas barreiras, dúvidas e que sempre que precisar podem contar comigo.

Sejam Bem vindos! Ótimo ano letivo a todos.

Agora vamos pra nossa primeira atividade

**Aula 03 e 04 - Conceito de Esporte**

Todos já escutaram alguma vez a pergunta “Pratica algum esporte?”. O esporte em si é a atividade física exercida dentro de um jogo ou um campeonato de qualquer tipo, cuja prática está sujeita a regras específicas. Esta atividade pode ser um simples entretenimento, um campeonato, um jogo por prazer ou um exercício físico e / ou mental que nos ajude a manter a forma ou recuperá-la. Praticar esportes é muito bom para a saúde.

Se voltarmos um pouco na história os chineses, por volta do século IV a C, praticavam atividades que poderiam ser enquadradas dentro do termo esporte. Destacamos que naquela época a ginástica era uma pratica comum na China (talvez por isso eles sejam tão bons nisso hoje), Natação, dardos e lutas eram praticados pelos egípcios.

Agora reflita e responde.

1. Você pratica atividade física regularmente? Qual?

\_\_\_\_\_

2. Qual esporte você pratica?

\_\_\_\_\_

**Aula 05 e 06 - Esportes de rede e parede**

**O que são esportes de rede e parede?**

Esportes com rede divisória ou com parede de rebote são categorias que englobam modalidades de arremesso, lançamento ou batida/rebatida sobre a rede ou contra a parede. Em geral, essas modalidades usam implementos como bolas ou petecas e equipamentos para rebatida (tacos, raquetes e afins). Assim, os jogadores buscam criar situações de jogo desfavoráveis para que seus oponentes continuem as jogadas.

A diferença entre essas duas categorias é, principalmente, a organização do jogo. Nos esportes com rede divisória, essa organização se dá em relação à rede que divide a quadra em duas partes. Nessa categoria, o objetivo é que o implemento passe por cima da rede. Já nos esportes com parede de rebote, há uma parede contra a qual a bola deve obrigatoriamente ser rebatida para a continuidade do jogo.

**Tênis:** é um esporte de rede jogado entre dois ou quatro jogadores em uma quadra retangular dividida ao meio por uma rede. Essa modalidade tem como objetivo o lançamento e a rebatida da bola sem deixá-la cair ou sair do espaço de jogo, simultaneamente visando colocá-la em situação desfavorável para a progressão por parte do oponente.

**Badminton:** essa modalidade, assim como o tênis, é um esporte de raquetes que pode ser praticado individualmente ou em duplas. Entretanto, entre outros aspectos que diferem essas modalidades, no badminton, utiliza-se uma peteca no lugar da bola.

## **Handebol**

O handebol (ou andebol) é um esporte coletivo que envolve passes de bola com as mãos.

Praticado entre duas equipes, o nome dessa modalidade esportiva é proveniente da língua inglesa, visto que hand significa “mão”.

A bola do handebol é feita de couro e para as equipes masculinas ela possui um diâmetro maior. Sendo assim, para homens ela tem 58,4 cm de circunferência e massa de 453,6 gramas. Já para mulheres, ela tem 56,4 cm de circunferência e massa de 368,5 gramas.

### **Origem**

O handebol foi criado pelo em 1919 pelo atleta e professor de educação física alemão Karl Schelenz (1890-1956).

1. Leia o texto com atenção e responda as questões.

a) Descreva o que é esporte de rede?

---

---

b) Descreva o que é esporte de parede?

---

---

2. O handebol foi criado pelo em;

( ) 1970

( ) 1919

( ) 1890

3. Você sabe como funciona uma partida de handebol? O que é permitido e o que não é permitido no esporte?

---

---

## **Aula 07 e 08**

### **Tênis de Mesa**

O tênis de mesa, também conhecido como pingue-pongue, é o jogo em que duas pessoas ou duplas usam raquetes de madeira para passar uma bolinha de um lado a outro de uma rede instalada em uma mesa. O nome pingue-pongue deve-se ao barulho que a bola faz ao bater na raquete e na mesa. É um dos esportes mais populares do mundo em termos de números de jogadores, atualmente o tênis de mesa é praticado em 141 países, sendo os chineses os maiores jogadores. Foi criado em 1899, pelo norte-americano Jaime Gibbs.

No Brasil, o esporte foi implantado por turistas ingleses, por volta de 1905. O primeiro campeonato foi disputado em 1912, na cidade de São Paulo.

**1. Leia o texto e responda as questões**

a) Descreva o tênis de mesa.

---

---

b) Em quantos países o tênis de mesa é praticado?

---

**2. Como esse esporte foi implantado?**

---

A mesa oficial apresenta as seguintes medidas: 2,74m de comprimento, 1,52m de largura e 76 cm de altura. A rede tem 1,83m de comprimento e 15,25 cm de altura. A bola pesa entre 2,40g e 2,53g e tem 38,2 mm de diâmetro. As raquetes podem ser de qualquer tamanho, peso ou formato.

O vencedor é aquele que consegue marcar primeiro 21 pontos, fazendo com que a bola toque na mesa e fuja do alcance do adversário.

Os campeonatos de tênis de mesa são controlados pela Federação Internacional de Tênis de Mesa no mundo e pela Confederação Brasileira de Tênis de Mesa no Brasil.

**3. Leia o texto em seguida monte uma maquete de uma mesa de tênis (alunos atividades impressas desenhe no espaço da folha) alunos on-line (grave vídeo explicando as regras e medidas):**

