



Aluno: _____
Escola: _____
Data: ____/____/____
Professor: _____

Ano de Escolaridade: 7º

Disciplina: Educação Física

Semana 27: de 23 a 27 de agosto de 2021.

Conteúdo(s) desenvolvido(s): Conhecimento e análise das regras do tênis de quadra.

Motive-se! Aprenda! Vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=OvQNWsLfGwY>

O tênis de quadra é um dos esportes mais eficazes para quem está a fim de trabalhar todos os músculos do corpo, além de ser ótimo para aqueles que procuram uma atividade divertida e competitiva.

A modalidade pode ser jogada por até quatro pessoas em uma mesma quadra, sendo duas para cada time, e engloba homens e mulheres. O intuito do esporte é a marcação de pontos por meio da utilização de uma raquete e de uma bola.

Regras do tênis de quadra

A decisão sobre quem faz o primeiro saque do jogo de tênis é determinada a partir de um sorteio.

Então, o sacador, como é chamado o jogador responsável por dar início à partida, deve ficar com o pé fora da quadra até a bola ser validada.

Os saques requerem que o jogador reveze o lado em que irá lançar a bola, começando pelo direito e depois indo para o esquerdo e assim em diante.

Acertos e erros - O ponto é marcado quando a bola é batida, quica na quadra oposta, mas o adversário não consegue rebatê-la.

Já os erros acontecem quando a bola não passa pela rede ou quica diretamente para fora da área de serviço da quadra. Neste caso, é oferecida uma segunda chance ao sacador, que se cometer o erro novamente dá um ponto para o rival.

Divisão do tempo e pontuação - O tênis de quadra tem três marcações: os pontos, os games e os sets. Entenda cada um:

Games - São constituídos por um conjunto de pontos, sendo eles 15, 30, 40 e o game.

Vale ressaltar que a contagem é feita com esta proporção, mas não corresponde à quinze

acertos, por exemplo. Um ponto equivale a 15, o segundo a 30, o terceiro a 40 e o quarto fecha o game.

Sets - Para vencer o set, os jogadores devem conquistar seis games e manter uma vantagem de ao menos dois games em relação ao adversário.

Se um set ficar empatado em 5-5, a partida continua até que um dos times consiga pelo menos 7 games vitoriosos.

Já o vencedor é o time que atingir um número de sets pré-definido, que varia entre dois e três.

Faltas

A penalizações acarretam a perda de um ponto e ocorrem se o jogador não respeitar a área de saque, tocar a rede ou a bola com qualquer parte do corpo, tocar a rede com a raquete ou rebater a bola enquanto ela ainda ocupa o espaço aéreo do oponente.

Atividades



1- O tênis de quadra além de ser uma atividade divertida e competitiva proporciona também:

- trabalhar todos os músculos do corpo
- o treinamento para o futebol
- prepara o corpo para as corridas de rua
- muita dor para os seus praticantes

2- Em um jogo de tênis, o primeiro saque sempre é terminado por:

- um ranqueamento dos atletas por meio da distância do saque
- decisão do árbitro do jogo
- por sorteio
- no par ou ímpar pelos capitães das equipes.

