

Raquetes — Badminton e Ténis — Ficha

12.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Realizar ações técnico-táticas elementares do Badminton e do Ténis, com iniciativa e ofensividade, em singulares e pares, aplicando o regulamento e arbitrando com correção — no nível elementar do ano terminal.

1. Verdadeiro ou Falso

a) O badminton e o ténis pertencem ao grupo das modalidades de raquetes. → ____

b) No badminton, o volante pode tocar o chão antes de ser devolvido. → ____

c) No ténis, a pontuação de um jogo é 15, 30, 40 e jogo. → ____

d) «Iniciativa e ofensividade» significa assumir e manter o ataque. → ____

e) Nas modalidades de raquetes, o aluno deve saber arbitrar, não só jogar. → ____

2. Completa

a) No badminton, o jogo disputa-se em ____ sets de ____ pontos.

b) No ténis, o jogador começa o ponto com o ____.

c) No badminton, o ____ (smash) é o golpe ofensivo executado de cima para baixo.

d) No ténis, os golpes de base são o ____ (à direita) e o ____ (à esquerda).

e) O ténis joga-se em ____ (um contra um) ou em ____ (dois contra dois).

3. Técnica e tática (nível elementar)

- a) Indica três golpes técnicos do badminton e três do ténis.
- b) Explica o que significa «ter iniciativa» e «jogar ofensivo» numa partida.
- c) Distingue o jogo de singulares do de pares (posicionamento e cooperação).

4. Regras e arbitragem

- a) Indica três regras ou infrações comuns no badminton e três no ténis.
- b) Explica como se conta e se assinala um ponto nestas modalidades.
- c) Relaciona o respeito pelo adversário e pelo árbitro com o espírito desportivo.

5. Responde por escrito

- a) Porque é que assumir a iniciativa aumenta as probabilidades de ganhar o ponto?
- b) Descreve uma jogada ofensiva típica (ex.: subir à rede e rematar) e as decisões envolvidas.
- c) Justifica porque é que saber arbitrar torna o praticante de raquetes mais completo.

Soluções

1. a) **V** b) **F** — se o volante tocar o chão perde-se o ponto c) **V** d) **V** e) **V**.

2. a) **3** sets de **21** pontos b) **serviço** c) **remate** (smash) d) **direito; reverso** e) **singulares; pares**.

3. a) badminton: serviço, clear (lob) e remate (ou drop/net); ténis: serviço, direito/reverso e voleio (ou smashes) b) ter **iniciativa** = impor o ritmo e obrigar o adversário a reagir; jogar **ofensivo** = procurar ganhar o ponto (subir à rede, rematar) em vez de só defender c) singulares: cada um cobre todo o campo; pares: dividir o campo e coordenar (frente/trás ou lado a lado).

4. a) badminton: serviço inválido, volante no chão/no corpo e tocar a rede; ténis: serviço nulo, bola fora e tocar a rede b) o ponto é contado e anunciado pelo árbitro, que indica o marcador; no badminton usa-se o sistema de ponto em cada jogada (rally point) c) respeitar o adversário e o árbitro é aceitar as regras e o resultado — é a base do **espírito desportivo**.

5. a) Quem tem iniciativa impõe o ritmo e coloca o adversário a correr e a reagir, aumentando os erros dele e criando oportunidades de finalizar b) ex.: depois de um lob curto, subir à rede e rematar — as decisões são escolher o **momento** e o **lado** para finalizar c) conhecer as regras permite decidir, arbitrar e jogar com mais segurança e justiça — é o praticante completo que as AE do ano terminal pedem.