Jogos de Raquete — Ficha

2.º Ano | Educação Física | 3 páginas

> **Competências que desenvolve:** Segurar a raquete corretamente, bater na bola com controlo, fazer um serviço simples por baixo e jogar a pares respeitando as regras combinadas e o espaço de cada um.

1. Verdadeiro ou Falso

Escreve **V** (verdadeiro) ou **F** (falso).

a) A raquete segura-se como se estivesse a cumprimentar alguém. → ____

b) No serviço por baixo, a bola sai de baixo para cima. → ____

c) Bater na bola com o braço todo é sempre mais preciso. → ____

d) Num jogo de raquete, cada um joga no seu lado do espaço. → ____

2. Completa as frases

a) A forma de segurar a raquete chama-se __________.

b) O primeiro batimento que põe a bola em jogo chama-se __________.

c) Cada vez que a raquete encontra a bola há um __________.

d) A bola pode ressaltar uma vez no __________ antes de ser batida.

3. Liga cada palavra à sua descrição

a) Pega da raquete — ____ b) Serviço — ____ c) Batimento — ____ d) Ressalto — ____

1) Toque da bola no chão antes de ser batida 2) Maneira de segurar a raquete 3) Batida na bola com a raquete 4) Batida que coloca a bola em jogo

4. Escolhe a resposta correta

a) Ao bater na bola, o olhar vai para... 1) a bola. 2) a raquete. 3) o chão.

b) Se a bola passa sempre por cima do colega, devo... 1) bater com mais força. 2) bater mais devagar e mais para cima. 3) mudar de raquete.

c) Entre dois batimentos, o corpo fica... 1) parado e direito. 2) pronto, com a raquete à frente. 3) de costas para a rede.

5. Ordena os passos de 1 a 4

Para jogar a pares com raquete.

____ Bater a bola para o outro lado ____ Segurar a raquete ____ Combinar as regras ____ Fazer o serviço por baixo

6. Escreve S (serviço) ou B (batimento)

a) Põe a bola em jogo → ____ b) Devolve a bola ao colega → ____

c) Faz-se por baixo, com a bola na mão → ____ d) Faz-se depois do ressalto → ____

e) Começa cada ponto → ____ f) Pode ser de direita ou de esquerda → ____

7. Preenche a tabela

O que acontece	Como corrijo
A bola bate no chão	Bater mais para cima e mais devagar
A raquete torce na mão	__________
A bola vai sempre para o mesmo lado	__________
Bato na bola com o braço todo	__________

8. Verdadeiro ou Falso

a) Nos jogos de raquete, a bola pode ser apanhada com a mão livre. → ____

b) O espaço de jogo deve estar livre de colegas e de material. → ____

c) Contar os batimentos seguidos é uma forma de treinar o controlo. → ____

9. Responde por escrito

a) Explica porque é que a pega da raquete é importante.

b) Diz o que fazes para a bola passar por cima da rede.

10. Regras de segurança

Escreve duas regras para os jogos de raquete.

1) ______________________________ 2) ______________________________

Soluções

1. a) V b) V c) F (bate-se com o pulso e o antebraço, com controlo) d) V

2. a) pega b) serviço c) batimento d) chão

3. a) 2 b) 4 c) 3 d) 1

4. a) 1 b) 2 c) 2

5. 1 — Segurar a raquete; 2 — Combinar as regras; 3 — Fazer o serviço por baixo; 4 — Bater a bola para o outro lado.

6. a) S b) B c) S d) B e) S f) B

7. A raquete torce na mão — apertar a pega de forma firme e constante. A bola vai sempre para o mesmo lado — rodar o corpo e bater também do outro lado. Bato na bola com o braço todo — bater com o pulso, com o braço mais junto ao corpo.

8. a) F (a bola joga-se com a raquete) b) V c) V

9. (Exemplo) a) Porque uma pega firme e igual permite bater sempre da mesma maneira, sem a raquete rodar na mão. b) Bato na bola de baixo para cima, com menos força e com a raquete aberta.

10. (Exemplo) 1) Manter distância de quem joga ao lado, para as raquetes não se cruzarem. 2) Não atirar a raquete nem a bola aos colegas.