

Jogos de Raquete — Ficha

3.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Pegar na raquete como num aperto de mão, servir por baixo, trocar batimentos com a bola a ressaltar uma vez, orientar a bola para o lado do colega e cumprir as regras combinadas do par.

1. Verdadeiro ou Falso

Escreve V (verdadeiro) ou F (falso).

a) A raquete pega-se como num aperto de mão. → ____

b) No serviço por baixo, a bola é batida acima da cabeça. → ____

c) Depois de bater, volta-se à posição base. → ____

d) A raquete serve também para empurrar o colega. → ____

2. Completa as frases

a) O batimento que inicia o jogo chama-se ____.

b) A troca de batimentos entre dois jogadores chama-se ____.

c) A posição de espera, com a raquete à frente do corpo, chama-se posição ____.

d) A bola deve ser batida com a raquete e não com a ____.

3. Liga cada palavra à sua descrição

a) Serviço — ____ b) Troca de batimentos — ____ c) Posição base — ____ d) Ressalto — ____

1) Bola que toca no chão e sobe 2) Batimento que inicia o jogo 3) Passar a bola de um lado para o outro 4) Raquete à frente, joelhos fletidos, olhar na bola

4. Escolhe a resposta correta

a) Para bater a bola com controlo, a raquete encontra a bola... 1) à frente do corpo. 2) atrás da cabeça. 3) junto ao chão. → ____

b) Se a bola vem muito forte, o melhor é... 1) bater com toda a força. 2) acompanhar a bola e amortecer o batimento. 3) fechar os olhos. → ____

c) No fim de cada troca, deve... 1) voltar à posição base. 2) ficar parado onde está. 3) atirar a raquete ao chão. → ____

5. Ordena os passos de 1 a 4

Para servir por baixo.

____ Bater a bola ____ Segurar a bola com a mão livre ____ Assumir a posição base ____ Largar a bola e baixar a raquete

6. Escreve B (batimento) ou R (regra)

a) A bola pode ressaltar uma vez antes de ser batida. → ____

b) A raquete encontra a bola à frente do corpo. → ____

c) Quem deixa a bola cair duas vezes perde o ponto combinado. → ____

d) Os joelhos ficam fletidos e o peso à frente. → ____

e) Cada jogador serve à vez. → ____

f) O olhar acompanha a bola. → ____

7. Preenche a tabela

O que acontece	Como corrijo
A bola bate na moldura da raquete	Olhar para a bola e bater com o centro da raquete
A bola vai sempre para o mesmo lado	_____
Bato com o braço todo e sem controlo	_____
A bola passa por cima do colega	_____

8. Verdadeiro ou Falso

a) Dois pares podem jogar na mesma zona sem distância de segurança. → ____

b) As regras do par são combinadas antes de começar. → ____

c) A raquete transporta-se na mão, sem a atirar. → ____

9. Responde por escrito

a) Explica porque é que se volta à posição base depois de cada batimento.

b) Diz o que fazes para a bola ir para o lado do colega e não para fora.

10. As regras do nosso par

Escreve duas regras combinadas para a troca de batimentos com o teu par.

1) _____ 2) _____

Soluções

1. a) V b) F (por baixo, à altura da cintura) c) V d) F
2. a) serviço b) troca de batimentos c) base d) mão
3. a) 2 b) 3 c) 4 d) 1
4. a) 1 b) 2 c) 1
5. 1 — Assumir a posição base; 2 — Segurar a bola com a mão livre; 3 — Largar a bola e baixar a raquete; 4 — Bater a bola.
6. a) R b) B c) R d) B e) R f) B
7. A bola vai sempre para o mesmo lado — rodar um pouco a raquete e orientar o batimento para o outro lado. Bato com o braço todo e sem controlo — bater com a raquete à frente do corpo e amortecer. A bola passa por cima do colega — bater mais baixo, com a raquete por baixo da bola.
8. a) F (cada par precisa do seu espaço) b) V c) V
9. (Exemplo) a) Para estar pronto para a bola seguinte, com a raquete à frente do corpo. b) Bato a bola com o centro da raquete, num movimento por baixo e em direção ao colega.
10. (Exemplo) 1) A bola pode ressaltar uma vez antes de ser batida. 2) Servimos à vez e contamos as trocas em voz alta.