

Jogos de Oposição e de Raquete — Ficha

4.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Disputar a mesma bola com correção e equilíbrio, em vez de força, e jogar de raquete batendo à frente do corpo, respeitando as regras combinadas pelo par.

1. Verdadeiro ou Falso

Escreve V (verdadeiro) ou F (falso).

- a) Nos jogos de oposição, dois jogadores disputam a mesma bola. → ____
- b) Para ganhar a bola, usa-se sempre a força máxima. → ____
- c) Nos jogos de raquete, a bola é batida com a raquete, à frente do corpo. → ____
- d) As regras do jogo de raquete são combinadas pelo par que joga. → ____

2. Completa as frases

- a) Disputar a mesma bola com um adversário chama-se ____.
- b) O primeiro batimento, que põe a bola em jogo, chama-se ____.
- c) Bater, devolver e voltar a bater, sem deixar cair, é uma ____ de bolas.
- d) Quando o adversário é mais forte, usa-se a ____ e o equilíbrio.

3. Escolhe a resposta correta

- a) Num jogo de oposição, para tirar a bola sem falta... 1) uso a posição base e o equilíbrio. 2) empurro o adversário. 3) puxo-lhe a camisola. → ____
- b) Na pega da raquete... 1) segura-se com as duas mãos. 2) segura-se com uma mão, firme e relaxada. 3) segura-se pela parte da frente. → ____
- c) Se a bola sai do espaço de jogo... 1) continua-se a jogar. 2) pára-se e repõe-se a bola. 3) troca-se de par. → ____

4. Liga cada palavra ao que significa

- a) Oposição — ____ b) Serviço — ____ c) Troca de bolas — ____ d) Espaço do par — ____
- 1) Zona onde cada par joga, sem entrar na do lado 2) Batimento que põe a bola em jogo 3) Disputar a mesma bola com um adversário 4) Bater, devolver e voltar a bater, sem deixar cair

5. Ordena os passos de 1 a 4

Para começar um jogo de raquete com um colega.

_____ Combinar as regras do jogo _____ Escolher quem serve primeiro _____ Marcar o espaço de cada par _____ Verificar se o material está bom

6. Verdadeiro ou Falso

- a) Quem tem a raquete pode bater a bola com o pé. → _____
- b) A força suficiente é melhor do que a força máxima num jogo de oposição. → _____
- c) Se dois pares jogam no mesmo espaço, é mais fácil haver choques. → _____
- d) As regras combinadas pelo par são iguais às de um regulamento oficial. → _____

7. Completa a tabela

Situação	O que faço
O adversário é mais forte do que eu	_____
A bola vem muito alta	_____
O meu par e o outro par juntam-se no mesmo sítio	_____
Perdi o ponto	_____

8. Escreve O (oposição) ou R (raquete)

- a) Dois jogadores disputam a mesma bola. → _____
- b) A bola é batida com a raquete, à frente do corpo. → _____
- c) Uso a posição base e o equilíbrio para ganhar a bola. → _____
- d) Cada par joga no seu espaço. → _____
- e) O serviço põe a bola em jogo. → _____
- f) Não se empurra nem se puxa o adversário. → _____

9. Responde por escrito

- a) Explica porque é que a força máxima não ajuda num jogo de oposição.
- b) Diz o que combinas com o teu colega antes de começar um jogo de raquete.

10. O teu par

Escreve duas regras combinadas para o vosso jogo de raquete.

- 1) _____ 2) _____

Soluções

1. a) V b) F (usa-se a força suficiente) c) V d) V
2. a) oposição b) serviço c) troca d) técnica
3. a) 1 b) 2 c) 2
4. a) 3 b) 2 c) 4 d) 1
5. 1 — Verificar se o material está bom; 2 — Marcar o espaço de cada par; 3 — Combinar as regras do jogo; 4 — Escolher quem serve primeiro.
6. a) F (a bola bate-se com a raquete) b) V c) V d) F (são regras combinadas pelo par, não um regulamento)
7. O adversário é mais forte — uso a técnica e o equilíbrio, não a força máxima. A bola vem muito alta — espero que baixe e bato à frente do corpo. Os pares juntam-se no mesmo sítio — volto ao meu espaço e chamo a bola. Perdi o ponto — cumprimento e preparo o ponto seguinte.
8. a) O b) R c) O d) R e) R f) O
9. (Exemplo) a) Porque a força máxima desequilibra quem a usa e provoca faltas; com a técnica e o equilíbrio, consigo tirar a bola sem empurrar. b) Combino as regras (quantos toques, até onde vale a bola), o espaço de cada par e quem serve primeiro.
10. (Exemplo) 1) A bola pode dar um ressalto no chão antes de ser batida. 2) Cada um fica no seu lado do espaço e chama a bola quando é a sua vez.