

Jogos de Raquetes — Badminton e Ténis — Ficha

7.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Conhecer técnicas de raquete; compreender regras do badminton e ténis; aplicar táticas ofensivas e defensivas; arbitrar partidas.

1. Verdadeiro ou Falso

a) O badminton usa uma pluma (pom). → ____

b) O ténis de mesa joga-se numa mesa. → ____

c) Os jogos de raquetes podem ser individuais ou a pares. → ____

d) O serviço no badminton é feito por baixo. → ____

e) O saque no ténis é feito por cima da cabeça. → ____

2. Completa

a) Os 3 jogos de raquetes são: ____, ____ e ____.

b) As técnicas básicas de raquete são: ____, ____ e ____.

c) No badminton, a rede tem ____ metros de altura.

3. Técnicas elementares

a) Descreve o serviço no badminton.

b) Cita 3 tipos de golpes no ténis.

c) Qual é a importância da posição de preparação?

4. Regras e táticas

a) Quais são as infrações mais comuns no badminton?

b) Como se organiza a defesa no ténis?

c) Qual é a diferença entre ataque e defesa nestes desportos?

5. Responde por escrito

a) Compara as táticas ofensivas do badminton e do ténis.

b) Analisa a importância da iniciativa e ofensividade nestes jogos.

Soluções

1. a) T b) T c) T d) T e) T
2. a) badminton, ténis, ténis de mesa b) serviço, forehand, backhand, smash c) 1,55 m
3. a) Serviço: impulsão da pluma por baixo da cintura, direcionando para a área adversária. b) Forehand, backhand, smash, voleio. c) Posição de preparação: permite reagir rapidamente ao golpe adversário.
4. a) Tocar na rede, bater na pluma duas vezes, sair da área. b) Defesa: repliegue, cobrir áreas, antecipar golpes adversários. c) Ataque: golpes ofensivos (smash). Defesa: golpes de controlo (lobs, blocks).
5. a) Badminton: smashes rápidos, drops, clears. Ténis: forehand, backhand, voleios. b) Iniciativa: controlar o ponto, obrigar adversário a defender, criar oportunidades.