



Aprendizagem Conectada
Atividades Escolares e Tarefa Semanal
11ª semana
7º Ano/EF



Nome da Escola	
Nome do Estudante	
Ano/Ciclo	

PRÁTICA ESPORTIVA

Tênis¹

Tênis é um esporte praticado entre dois oponentes ou duas duplas de oponentes em uma quadra dividida por uma rede, onde os jogadores usam raquetes para rebater uma pequena bola de um lado para o outro.

Uma das versões sobre a origem do tênis é a de que ele tenha surgido de jogos praticados por egípcios e persas na Antiguidade. Inicialmente, era jogado com a mão. A raquete passou a ser usada apenas no século XVI.

A explicação que mais se aproxima da forma como o tênis é conhecido hoje, teve origem em 1873, quando o major inglês Walter C. Wingfield trouxe da Índia um jogo chamado sphairistike (esférico, em grego). Em 1875, o esporte passou por mudanças e foi chamado de lawn tennis, por ser realizado em campos de grama.

O jogo é iniciado com o saque de um dos jogadores. Devolvida a bola, ele continua até que um dos tenistas lance a bola na rede ou para fora da quadra. Marca ponto aquele que conseguir fazer a bola tocar no solo de qualquer parte da quadra adversária.

¹ As fontes das imagens e materiais de pesquisa utilizados encontram-se no caderno de referências.

Para os jogos entre dois oponentes, a quadra tem 23,79 m de comprimento, por 8,23 de largura. Já para os jogos que envolvem quatro pessoas, a largura é de 10,97 m. A raquete utilizada nos jogos possui uma rede de fios de náilon com, no máximo, 81,2 cm de comprimento.

O tênis possui uma pontuação que o subdivide em games/jogos e sets/partidas. Um game é um conjunto de pontos e um set é um conjunto de games.

A Federação Internacional de Tênis (ITF) é responsável por organizar o esporte no mundo. No Brasil, o tênis é controlado pela Confederação Brasileira de Tênis.

A prática do esporte melhora a capacidade cardiovascular e respiratória, bem como a coordenação motora e os reflexos. O gasto calórico durante uma hora de jogo é de 500 Kcal/hora.

Desafios de Prática Esportiva

1. Agora que você aprendeu um pouco mais sobre Tênis, realize cada um dos movimentos I, II, III e IV, descritos a seguir, jogando uma partida.

I. Pulando de um lado da raquete para o outro: é um exercício que trabalha o equilíbrio e o deslocamento e transferência do peso de uma perna para a outra, o que é muito importante para o tênis. Quando você receber a bola na defesa, por exemplo, precisa jogar o peso do corpo para trás para defender e para frente para gerar força para o ataque.

II. Diagonal: você usa a mesma base do primeiro, mas agora na diagonal, também como um treino para bolas na defesa.

III. Ponto de contato: a ideia é você jogar a bola com a mão não dominante e pegar com a dominante na frente do seu corpo e inverter. Isso te ajuda, no jogo, a pegar a bola na distância e no tempo certos.

IV. Sobre a cabeça: movimentos de braço acima da cabeça são fundamentais para o trabalho de saque e de smash.

Diversão: confeccione uma rede portátil, mas qualquer fita que você tiver casa, serve. A ideia é você jogar com você mesmo nessa quarentena, se não tiver um parceiro. Você movimenta o corpo e se diverte, confira no link abaixo como a atividade se desenvolve na prática.

Secretaria Adjunta de Gestão Educacional - SAGE

<https://globoesporte.globo.com/google/amp/eu-atleta/treinos/noticia/um-treino-de-tenis-em-casa-prepare-a-raquete-e-a-bolinha.ghtml>