


## PLANO DE AULA

	<p>CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL DE IOMERÊ Diretora: Marta Maria Falchetti Coordenadora: Tânia Gonçalves da Silva Bressan Orientadora: Marinez Zanetti Zago Secretária: Roseli Aparecida Fiuza da Rosa Civiero Professor: Paulo Eduardo Gonçalves da Silva Disciplina: Educação Física Turma: 8º ano Data: 03/09/2020</p>
ALUNO:	
Tempo previsto para a realização: 162 minutos semanais 60 minutos para leitura, pesquisa e interpretação dos textos, 35 minutos para assistir vídeos, 20 minutos de interação com a plataforma e restante do tempo destinado a interação quando necessário (ponderações) com o professor via plataforma/whatsapp - valores aproximados.	
Objetivo da aula: Usufruir das práticas corporais de forma autônoma para potencializar o envolvimento em contextos de lazer, ampliar as redes de sociabilidade e a promoção da saúde.	
Habilidades: Identificar os elementos técnicos ou técnico-táticos individuais, combinações táticas, sistemas de jogo e regras das modalidades esportivas praticadas, bem como diferenciar as modalidades esportivas com base nos critérios da lógica interna das categorias de esporte: rede/parede, campo e taco, invasão e combate.	
Formas de Avaliação: através de comprovação da realização das ações propostas.	
Outros: Período de realização: 03/09/2020 à 09/09/2020 Metodologia: Conceitual. Forma de registro e frequência do estudante: Realização de comentário até o dia 04/09/2020 e concluindo a atividade no sistema.	

### Educação Física

Data: 03/09/2020

O tema a ser abordado nas próximas aulas será o Tênis.

Atividade 01

Texto para leitura dos estudantes

#### Tênis

Os relatos do princípio do **Tênis** são de diferentes períodos. Durante o século V, os primeiros praticantes encontravam-se no Egito e em alguns países da Europa. Seus adeptos utilizavam apenas uma bola e as mãos. Mais tarde, no século XII, o esporte ficou mais parecido com o jogado atualmente, apesar de ainda não utilizar a raquete, a palma das mãos cumpria esse papel. *Jeu de paume*, jogo da palma, era o nome da brincadeira que os monges franceses treinavam na época. Disputas essas realizadas em ambientes fechados.

O jogo consistia em arremessar a bola contra a parede, o que no decorrer do tempo modificou-se para um espaço retangular, com dimensões maiores, marcações no chão e um objeto para rebater a bola. Os nobres aprovaram a novidade e logo diversas quadras eram construídas na França, chegando inclusive na Inglaterra, durante os impérios dos reis Henrique VII e Henrique VIII.

Depois da guerra de napoleão, a maioria das quadras foram destruídas e por consequência minguando sua prática. O renascimento aconteceu por volta do século XIX e desta vez o tênis veio para ficar. Os ingleses gostaram tanto da modalidade que o clube All England Croquet, espaço onde outro esporte era muito disputado, o croquet, alterou o nome para All England Lawn Tennis and Croquet. O local sedia até os dias atuais o Torneio Wimbledon, mundial anual de tênis.

Já na reabertura dos Jogos Olímpicos em 1896 na cidade de Atenas, o Tênis estreou na competição. A modalidade manteve-se firme até que em Amsterdã 1928, ficou fora do grande evento. Sua volta aconteceu em Seul no ano de 1988, foram no total 15 edições afastada das Olimpíadas.

O Brasil descobriu a modalidade no término do século XIX, através dos ingleses e franceses. Começou com os paulistas e cariocas para em seguida se espalhar por todo o país. Hoje são dois milhões de jogadores destes 33.675 estão registrados pela Confederação Brasileira de Tênis.

A palavra tênis vem do francês tenez que significa jogar ou pegar. Hoje o esporte consiste em lançar e rebater a bola. Ganha-se o ponto quando a bola atinge o lado do oponente da quadra, passando por cima da rede e o adversário não a golpeia de volta.

Existem competições simples, com um jogador contra o outro e em duplas. Neste caso são dois atletas em uma equipe podendo inclusive ser misto, um homem e uma mulher.

A quadra pode ser de terra batida, piso sintético ou grama. Dividida no meio por uma rede com 1,07 metros de altura nas extremidades e 0,914 metros no centro. Além da opção de serem em ambientes abertos ou cobertos, a quadra possui dimensões que variam conforme o tipo de disputa.

- Simples: 23,77 metros de extensão por 8,23 largura.
- Duplas: O comprimento é o mesmo, mas a largura é de 10,97 metros.

As disputas iniciam-se com o saque realizados do fundo da quadra e tem duração de 3 ou 5 sets, conforme a competição. Sendo que em cada um vence o atleta que ganhar 6 games, com pelo menos 2 games de diferença.

Os pontos no game são somados da seguinte forma:

- Primeiro ponto: 15,
- Segundo ponto: 30,
- Terceiro ponto: 40,
- Quarto ponto: Game.

Chama-se “iguais” quando há um empate dos pontos.

No caso de empate do set, o jogo vai para o tie-break. O competidor deve atingir 7 games primeiro para sair com a vitória, porém a partida só encerra quando o tenista conseguir obter 2 games de diferença, mesmo que já tenha atingido os 7 games.

Fonte: <https://www.infoescola.com/esportes/tenis/>; acesso em 31/08/2020.

## Atividade 02

Texto para leitura dos estudantes

### **Jogue tênis! Um dos esportes mais completos para a nossa saúde! Veja as razões**

Muito mais do que bolinha para cá e para lá. O tênis, um dos esportes mais tradicionais e praticados no mundo, é, também, sinônimo de técnica, tática e, claro, benefícios para a corpo. Tanto que, de acordo com os mais diversos estudos da elaborados pela ciência esportiva, normalmente a modalidade entra como uma das mais completas atividade físicas para a nossa saúde, sendo indicada a todas as pessoas! Entenda mais sobre esse esporte.

Seja homem, mulher, criança ou idoso, o tênis consegue se adaptar facilmente às necessidades e possibilidades de cada um, independente da idade. Praticado em partidas individuais ou em duplas, os golpes e os constantes movimentos das pernas durante a atividade mexem praticamente com todas as musculaturas do corpo, por isso, contribui diretamente no desenvolvimento físico e orgânico. Segundo o professor de tênis Amaro Gomes, o esporte é muito mais do que um jogo:

"O tênis exige agilidade, disciplina tática e cálculo. Para ter um melhor desempenho é preciso ter rapidez nos pés, um corpo ágil e flexível, bastante explosão muscular e uma coordenação muito boa. Você pode aprimorar cada vez mais suas habilidades com muito treino e praticando bastante o esporte", explica o profissional que destacou os principais benefícios do tênis:

#### 5 benefícios do tênis para a nossa saúde

1. **Melhora a capacidade cardiovascular e respiratória:** O esporte exige um controle da respiração e acaba sendo uma atividade aeróbica, já que mexe com todos os músculos, isso faz com que nosso sistema cardiovascular e respiratório passe a funcionar de maneira adequada.
2. **Melhora a coordenação motora e reflexos:** Ir em direção à bola e acertá-la com a raquete auxilia no controle dos gestos corporais e aprimoram a prática. Os reflexos também se beneficiam no decorrer dos treinamentos.
3. **Gasto calórico:** Para que deseja emagrecer, o professor Amaro Gomes ressalta que praticar tênis gera um alto gasto calórico (cerca de 500 Kcal/hora), já que esporte necessita de agilidade e resistência física.
4. **Diminui o estresse:** Praticar esportes ajuda a reduzir os níveis de cortisol (hormônio do estresse), por isso, sua prática distrai e proporciona um dia mais leve e tranquilo, já que aumenta os níveis de serotonina (hormônio relacionado ao bem-estar) do nosso corpo.
5. **Melhora a concentração:** Já que o tênis consiste em você acertar a bola na quadra do adversário, você estará sempre atento ao caminho da bola, logo, a prática pode aprimorar a sua concentração em outros aspectos da sua vida.

#### Dicas para um melhor rendimento físico no tênis

Segundo o professor Amaro, alguns fatores fazem diferença no rendimento físico e atlético na hora da partida de tênis: "Resistência, velocidade, velocidade de reação, força nos braços e pernas e flexibilidade. Portanto, exercícios cardiorrespiratórios para ganhar resistência e velocidade são bastante indicados. Assim como a musculação é indicada para treinar a resistência e fortalecer braços e pernas. No

tênis, o fundamental é chegar até a bola, logo esses exercícios ajudarão bastante o jogador a cobrir a quadra mais rápida e eficientemente", analisa o especialista.

Materiais e equipamentos para o jogo de tênis

- Raquete: Para iniciantes deve ser um pouco mais simples e deve enfatizar a força, sendo mais leves. "À medida que o praticante for ganhando experiência a raquete deve ser um pouco mais evoluída e deve enfatizar o controle de bola", ressalta Amaro.

- Tênis: Deve ser do tamanho exato dos pés e ter o encaixe perfeito. É ideal que não estique. Há de se ficar atento também à sola do calçado, ela varia de acordo com o tipo de piso da quadra (cimento, saibro ou grama).

- Bolas: As bolas são pressurizadas para que possam quicar na quadra de tênis. Elas são cobertas por feltro e borracha. "Seja em treinos ou em jogos o ideal é que o estoque de bolas seja reforçado, para que não se perca tempo correndo atrás de bolas a todo momento", finaliza o professor.

Esportes parecidos - Por ser uma modalidade clássica, alguns esportes também sofreram grande influência do tênis e também geram efeitos positivos ao corpo. São eles: Squash, badminton, tênis de mesa, paddle, freebol e mais recentemente o beach tennis.

Fonte: [https://www.conquistesuavida.com.br/noticia/jogue-tenis-um-dos-esportes-mais-completos-para-a-nossa-saude-veja-as-razoes\\_a4921/1](https://www.conquistesuavida.com.br/noticia/jogue-tenis-um-dos-esportes-mais-completos-para-a-nossa-saude-veja-as-razoes_a4921/1); acesso em 31/08/2020.

Atividade 03

O estudante poderá fazer mais buscas sobre o tema em questão, colocamos como sugestão que assistam os seguintes vídeos:

Regras do tênis de quadra

<https://www.youtube.com/watch?v=UBidTCoEfH0>

Vídeo sobre Beach Tennis:

<https://www.youtube.com/watch?v=IEcBG4WPrUA>

Atividade 04

O estudante deverá realizar um comentário particular breve, sobre o segundo texto de hoje, este comentário deverá ser feito na atividade postada pelo professor e em seguida clicar em concluída. O prazo final para realização desta atividade é as 17 horas do dia 04/09/2020.

Qualquer ponderação (dúvidas, críticas, sugestões, etc.) podem o fazer no privado, sendo as mesmas agregadas oportunamente.

Grato

Paulo Eduardo Gonçalves da Silva  
Profissional de Educação Física CREF: 016566 G/SC

**“Devemos fazer o nosso melhor nas condições que temos, enquanto não temos condições melhores para fazer melhor ainda” Mário Sérgio Cortella.**