


## 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: 6º 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: Refletir, criticamente, sobre as relações entre a realização das práticas corporais e os processos de saúde/doença, inclusive no contexto das atividades laborais e construir, coletivamente, procedimentos e normas de convívio que viabilizem a participação de todos na prática de exercícios físicos, com o objetivo de promover a saúde.	
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

Badminton

Atividade 01

Texto para leitura do estudante



### **BADMINTON: ESPORTE QUE SUBSTITUI A BOLA PELA PETECA**

O badminton é um esporte que caracteriza-se por ser uma mistura de tênis e vôlei de praia, sendo a peteca e a raquete os principais equipamentos utilizados. Com

pouca tradição no Brasil, o badminton surgiu na Índia com o nome poona, mas foi na Inglaterra que se popularizou.

O badminton é considerado o esporte de raquete mais rápido do mundo. Uma das curiosidades sobre ele, é que a peteca pode atingir uma velocidade de 300km/h em um único golpe. Por esse motivo, os jogadores precisam de várias habilidades (agilidade, força física, reflexo, etc.).

Em contrapartida, esse esporte possui um alto gasto de energia, podem ser queimadas até 400 calorias em uma única partida. E os benefícios do badminton não acabam por aí, confira outros:

- Ajuda a definir os músculos;
- Fortalece o sistema imunológico;
- Reduz o estresse e a ansiedade;
- Previne a osteoporose;
- Reduz o colesterol ruim e aumenta o bom;
- Desperta o espírito de competição saudável;
- Combate o sedentarismo;
- Auxilia no desenvolvimento de habilidades (reflexo, inteligência e produtividade).

### **História do badminton**

Esse esporte não tem uma origem precisa, mas acredita-se que o badminton teve início na Índia com o nome **POONA**. Oficiais ingleses que trabalhavam no país, gostaram do jogo e o levaram para a Europa, em meados do século XIX.

No território inglês, o **POONA** adquiriu o nome badminton. A teoria para a nova denominação justifica-se porque, supostamente, o esporte foi jogado pela primeira vez na Badminton House, território que pertencia ao Duque de Beaufort's.

O badminton começou a se popularizar na Inglaterra e passou a ser necessário a padronização de regras. Em 1875, alguns oficiais fundaram um clube de badminton na cidade de Folkstone. Uma das normas definiu que os jogos deveriam ser praticados entre dois ou quatro adversários.

Da Inglaterra, o esporte foi levado para outros países da Europa e, conseqüentemente, Ásia e América. No ano 1934 foi criada a International Badminton Federation (IBF) – em português, Federação Internacional de Badminton-, que atualmente se chama Federação Mundial de Badminton (BWF).

Nove países fundaram a IBF: Inglaterra, Escócia, Holanda, País de Gales, Dinamarca, Canadá, França, Irlanda e Nova Zelândia. A Índia juntou-se à Federação pouco tempo depois, em 1936.

## **Objetivo e regras**

Apesar de ser semelhante ao tênis e ao vôlei de praia, o badminton possui suas próprias regras, mas antes de conhecê-las é necessário entender alguns termos:

- Simples: jogo com dois jogadores em lados opostos da quadra;
- Duplas: jogo com dois jogadores de cada lado da quadra;
- Serviço: saque;
- Servidor: quem tem o direito de servir;
- Recebedor: o oposto ao lado do servidor;
- Golpe: movimento da raquete para a frente.

O jogo é iniciado por meio de um sorteio e o vencedor pode escolher entre servir, receber ou escolher um dos lados da quadra. Dois movimentos baseiam toda a partida: saque e defesa.

Uma partida é composta por três games, cada um com 21 pontos. Um ponto é marcado quando a peteca cai no campo do adversário, passando por cima da rede. Contudo, se um participante arremessar a peteca para fora da quadra, o ponto é marcado para o oponente.

## **Penalizações do badminton**

Dentro da partida, algumas situações são consideradas "falta":

- 1) se o atleta, a raquete ou a roupa encostar na rede durante o jogo;
- 2) se a peteca tocar o jogador, a roupa, o teto ou os arredores da quadra;
- 3) se a peteca cair fora dos limites da quadra;
- 4) se o jogador acertar a peteca no lado do adversário;
- 5) se a peteca for tocada duas vezes por um jogado ou dupla;
- 6) se houver interferência com a peteca ou comportamentos inadequados, o jogador perde o direito ao saque ou o adversário pontua;
- 7) se o recebedor não receber o serviço, mas sim o seu parceiro;
- 8) se o servidor fazer a jogada e errar.

## **Equipamentos do badminton**

- Peteca: pode ser feita com penas de ganso ou sintéticas (nylon), o peso varia entre 4g e 6g. Em outros países, a peteca pode ser denominada de pluma, volante, bird ou shuttlecock;
- Raquete: esse é o principal equipamento do esporte e a sua escolha é fundamental para alcançar um bom resultado na partida. Quanto ao material da raquete pode ser alumínio, aço ou grafite;

- Quadra e rede: a quadra é o local onde é realizado o jogo. Ela possui um formato retangular, com cerca de 13m de comprimento por 6m de largura. Já a rede fica a uma distância de 1,52m do chão e centralizada na quadra;
- Uniforme: em competições o uniforme oficial é indispensável. A recomendação é que a camisa tenha o nome ou o sobrenome do atleta e escudo do país que está representando.

A prática do badminton também necessita de outros equipamentos:

- Tênis: devem ser confortáveis, acolchoados e flexíveis;
- Cotoveleiras, tornozeleiras e joelheiras: esses equipamentos são utilizados para proteger parcialmente as articulações;
- Bolsa de badminton: servem para proteger a raquete e peteca, além de carregar toalhas, camisetas, materiais de higiene, etc.;
- Óculos: pouco utilizado em competições, os atletas usam óculos com um Equipamento de Proteção Individual (EPI).

### **Competições de badminton**

- BWF Thomas Cup: também chamado de World Men's Team Championships é uma competição internacional de equipes masculinas;
- BWF Uber Cup: competição internacional de equipes femininas;
- BWF Sudirman Cup: competição internacional com equipes mistas;
- Yonex Gran Prix de Badminton: competição internacional;
- Campeonato Brasileiro de Badminton: competição nacional.

Nos Jogos Olímpicos, considerado a festa dos esportes, o badminton começou a ser disputado em 1992, na edição de Barcelona. Nas Olimpíadas, o Brasil disputou pela primeira vez em 2016, no Rio de Janeiro, mas não conseguiu ganhar medalhas.

### **Resumo sobre o badminton.**

O esporte, originalmente chamado de Poona, surgiu na Índia. Ainda no meio do século XIX, o jogo foi levado pelos ingleses para os países da Europa, onde foi renomeado para badminton.

O esporte se caracteriza por ser uma mistura de tênis com vôlei. O esporte é jogado com raquetes, com qual se bate numa peteca, composta por 16 penas de ganso. O peso da peteca chega a 6 gramas, e ela alcança até 300km/h.

No Brasil, o badminton é pouco jogado. O esporte faz parte das Olimpíadas desde 1992. O Brasil nunca ganhou uma medalha na categoria, sendo a China a campeã de medalhas.

## Atividade 02

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

Regras do jogo 1x1.

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

Confecção de material de Badminton em casa:

<https://www.youtube.com/watch?v=9vSoVQZcwuw>

## Atividade 03

O estudante deverá realizar um comentário particular breve, sobre quais suas expectativas para a prática do Badminton, 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.**