

# Não copie o texto passe somente as atividades para o caderno !

## ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA: OUTROS ESPORTES

### Badminton



O Badminton é um esporte muito parecido com o tênis, porém, no lugar de uma bola utiliza-se uma espécie de peteca. Na prática deste esporte são exigidas várias habilidades como, por exemplo, agilidade, força física, velocidade, reflexo, flexibilidade e resistência física.

Este esporte foi levado para a Inglaterra por militares ingleses, que o conheceram na Índia durante a fase da colonização inglesa (século XIX). Na Índia, o jogo possuía o nome de pona. Em 1873, surgiu a versão oficial do jogo, através do duque inglês de Beaufort.

#### **Conhecendo o campo e os equipamentos**

O badminton é praticado um contra um ou em duplas. Utiliza-se uma raquete e uma peteca (chamada de volante ou birdie). A quadra ou campo, onde este jogo é praticado, possui o formato retangular (13,4 metros de comprimento por 6,1 de largura). No meio da quadra é colocada uma rede de 6,10 metros de comprimento e 75 cm de altura. Esta rede fica presa nas extremidades por dois postes de metal que medem 1,55 metros.

#### **Objetivo e regras do jogo**

O jogo é acompanhado por um árbitro que marca os pontos e aplica as regras necessárias. Cada jogador usa uma raquete para bater na peteca. O objetivo do jogo é fazer com que a peteca toque o campo do adversário, passando por cima da rede. Quando isto acontece é contabilizado um ponto. Quando o jogador joga a peteca para fora da quadra, o ponto é contabilizado para o adversário. O jogo é dividido em três games de 15 pontos. O jogo é vencido pelo jogador ou dupla que ganhar dois ou três games (sets). Os jogos individuais femininos são realizados em três games de 11 pontos.

## A quadra



## Curiosidades:

- A peteca de badminton possui 16 penas de ganso.
- O badminton é o segundo esporte mais praticado no mundo. É muito popular em países do Oriente como, por exemplo, Cingapura, Índia, Indonésia, China, Paquistão, Japão e Tailândia.
- O badminton é um jogo muito rápido e a peteca pode atingir uma velocidade superior a 300 km/h numa raquetada.
- O badminton é uma modalidade das Olimpíadas desde 1992.
- Atualmente, a China pode ser considerada a grande potência do badminton mundial. O país foi o que mais ganhou medalhas de ouro nos Jogos Olímpicos de Londres 2012.
- Nas Olimpíadas de Londres 2012, o badminton fez parte das competições.

## Peteca

Registros no passado mostraram que a peteca, como recreação, era praticada pelos nativos brasileiros, mesmo antes da chegada dos portugueses. Conseqüentemente, nossos antepassados, através de sucessivas gerações, também a praticaram, fazendo chegar essa recreação indígena a todo o território brasileiro.

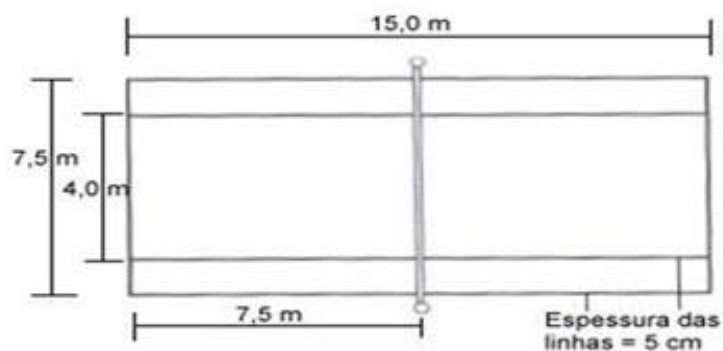
O aprimoramento dessa recreação deu-se em 1920, e é atribuída aos nadadores olímpicos da delegação brasileira que participavam da V Olimpíada, na chamada "peteca esticada ou rebatida", utilizada, principalmente, como aquecimento dos nadadores.

## A peteca como competição / esporte



Da rua, da grama ou da areia para as quadras, transformando essa recreação em competição, só aconteceu em Minas Gerais na cidade de Belo Horizonte, na década de 40, porém muito timidamente. Felizmente, na década de 70, milhares de homens e mulheres, velhos e moços, passaram a praticá-la, diuturnamente, seguindo as suas regras devidamente regulamentadas. Finalmente, em 27 de agosto de 1985, o Conselho Nacional de Desporto - CDN, reconheceu o jogo de peteca como esporte, por solicitação da Federação Mineira de Peteca - Federação Mineira de Peteca.

## A Quadra



Para que se possa jogar peteca, é necessário que o tamanho oficial da quadra tenha 15m de comprimento e 7,50m de largura. A rede deve ter altura de 2,43m.

## Definição sumária do jogo de peteca

Colocados os jogadores na quadra, um deles inicia o jogo com um saque, ou seja, postado atrás da linha de fundo ele segura a peteca com uma mão, batendo nela com a outra, a fim de jogá-la, por cima da rede, para o campo adversário.

O adversário deve, então, rebater a peteca, devolvendo-a, também, por cima da rede mas, com apenas um toque, como no jogo de tênis de campo ou mesa. Resumindo: posta a peteca em jogo, através do saque, ela vai sendo jogada de

um adversário para outro até que seja marcado um ponto. Este é conseguido quando a peteca cair no chão, dentro dos limites da quadra, ou quando o adversário que recebeu o saque, a rebate na rede ou fora dos limites da quadra ou quando o adversário comete alguma falta técnica.

O jogador consegue o ponto quando não deixa a peteca cair em seu campo, ou não aconteceu nenhuma falta técnica (toque na rede, invasão da linha central, condução, etc...), ou ainda, quando o adversário não consegue rebatê-la, ou se consegue, não a devolve dentro dos limites do campo adversário, porque bateu na rede ou foi fora dos limites da quadra. Para disputa do ponto seguinte, o jogador que conseguiu o ponto, inicia nova disputa de ponto através de um novo saque. O jogo de peteca pode acontecer de forma individual ou em duplas.

### **Tipos de rebatidas (toques)**

Batida básica ou batida por cima com os pés no chão;

Batida por baixo (quando a peteca vem muito baixa ou muito próxima da rede);

Batida saltando (mais agressivo com maior poder ofensivo, porém, exige grande esforço físico).

### **Tática do jogo**

Preparar o ponto sem precipitação, criando a oportunidade adequada;

Antecipar a jogada;

Explorar o lado fraco do adversário;

Usar seus pontos fortes (aquelas jogadas que executa bem);

Dosar o esforço físico;

Não jogar a peteca na mão dos adversários (peteca a meia altura).

### **Regras básicas (pontuação)**

Todos os jogos serão disputados em melhor de 03 (três) sets. Cada set terá tempo limite de 20 minutos cronometrados de peteca em jogo, ou 12 (doze) pontos com tomada de saque.

### **Flagbol**



O flagbol, ele começou a se desenvolver como modalidade esportiva no início dos anos 40, em bases militares americanas de forma recreativa para os soldados.

Durante os anos 50, já haviam ligas recreativas locais em várias regiões dos EUA, sendo que em 1960 surgiu a primeira liga nacional americana na cidade de St. Luis.

Posteriormente, o esporte consolidou-se em vários países através de programas, torneios e criação de ligas nacionais.

No fim dos anos 90, foi fundada a Federação Internacional de Flag Football (IFFF), que organiza a Copa do Mundo de Flag Football, sua principal competição internacional. Sua primeira edição foi realizada em 2000 na cidade de Cancun no México. No Brasil, este esporte começou a ser inserido em escolas do ensino fundamental da cidade de São Paulo no ano de 1999.

Sendo uma versão do futebol americano, as regras básicas do Flag são similares às do jogo profissional, mas em vez de derrubar o jogador com a bola ao chão, o defensor deve retirar uma fita (Flag) para parar um down (faze-lo parar).

O Flag foi desenvolvido para minimizar lesões que o Football americano poderia causar, bem como baratear a prática do esporte, já que os equipamentos destes são mais caros.

### **A Quadra**

Pode ser feito na quadra de futsal, handebol ou em espaços com grama.

### **Regras do Flagbol 5 X 5**

Nesta modalidade não existe contato físico e os bloqueios não são permitidos. O lançamento da moeda determina a primeira posse de bola. Os perdedores escolhem o lado do campo.

Os perdedores do lançamento da moeda terão a posse de bola no começo do 2º período de jogo na linha de 5 jardas de seu próprio campo. O time ofensivo tem a posse de bola na linha de 5 jardas do seu próprio campo e possui 3 tentativas para cruzar a linha de meio campo. Uma vez ultrapassada a linha de meio campo, a equipe terá mais 3 tentativas para marcar um touchdown.

Se o time ofensivo falhar e não conquistar o touchdown, a posse de bola é trocada e a nova equipe ofensiva recomeçará na linha de 5 jardas de seu próprio campo. Automática primeira tentativa por meio de uma falta também concederá mais 3 tentativas, tanto para cruzar o meio de campo como para marcar um touchdown.

Se o time ofensivo não conseguir cruzar o meio de campo, a posse de bola é trocada e a nova ofensiva recomeçará a partir da linha de 5 jardas de seu próprio campo. Todas as trocas de posse de bola, exceto as interceptações, recomeçam na linha de 5 jardas do time ofensivo.

Os times trocam de lado após 20 minutos.

### **Jogadores**

Os times consistem em até 10 jogadores (5 no campo e 5 na reserva) Os times podem jogar com no mínimo 4 jogadores. Menos de quatro jogadores a equipe é considerada perdedora.

### **Pontuação**

Touchdown: 6 pontos

Ponto extra: 1 ponto (5 jardas)

Ponto extra: 2 pontos (12 jardas)

Safety: 2 pontos

Interceptação de ponto extra: 2 pontos mais a posse de bola na linha de 5 jardas do seu próprio campo.

### **Tempo de jogo/Prorrogação**

A partida tem a duração de 40 minutos, dividida em dois tempos de 20 minutos cada. Em caso de empate será disputada uma prorrogação, respeitando-se um período de intervalo de 2 minutos para o início da prorrogação.

### **Historia do Corfebol**

O Corfebol surgiu na Holanda em 1902, inventado por Nico Broekhuyesen, inspirado num jogo sueco denominado Ringball. "Naquela altura a Associação de Educação Física de Amsterdam solicitava um jogo que pudesse ser praticado por jovens de ambos os sexos, não fosse muito dispendioso, solicitasse uma atividade física geral e que fosse atraente para os jovens. Um jogo com estes requisitos não existia mas Broekhuysen sentiu tê-lo encontrado na Suécia...".

Teve uma boa aceitação e expansão da modalidade logo após a sua apresentação, e em 1903 constituiu-se a Associação Holandesa de Corfebol. Nos anos seguintes a atividade desenvolveu-se essencialmente na Holanda e junto dos mais jovens, vindo progressivamente a aumentar a sua popularidade e o número de praticantes, sendo atualmente cerca de 100 mil na Holanda.

Em 1920, foi apresentada como modalidade de demonstração nos Jogos Olímpicos. Nessa altura a Bélgica inicia a sua prática e devido à sua proximidade geográfica com a Holanda, depressa se desenvolveu, levando à formação da Associação Nacional em 1921. Oito anos mais tarde, foi novamente modalidade de demonstração nos Jogos Olímpicos de Amsterdam, em 1928.

Em 1933 a modalidade sofre um novo impulso com a criação da IKF. Após a Segunda Guerra Mundial, inicia-se o processo de divulgação a nível mundial, começando pela Grã-Bretanha, Dinamarca, Alemanha, Espanha, Estados Unidos da América e Austrália. O número de países praticantes tem vindo a aumentar progressivamente. Atualmente os países de Língua Portuguesa que praticam Corfebol são Portugal e Brasil.

### **A Quadra**





As dimensões do campo são de 40x20 metros.

O terreno de jogo está dividido em 2 zonas iguais por uma linha paralela à linha de fundo.

Em cada meio campo é colocado um poste (de 3.50 metros de altura com um cesto na extremidade superior, orientado no sentido do centro do campo).

Os postes são posicionados no eixo longitudinal, a 6.67 metros das linhas de fundo (correspondente a 1/3 do comprimento do meio campo).

### **Objetivo**

O objetivo do Corfebol é introduzir a bola no cesto e não deixar que a equipe adversária marca a cesta, respeitando as regras do jogo. (1 cesto = 1 gol)

### **Equipes**

As equipes são constituídas por 8 jogadores em campo e 4 suplentes. Obrigatoriamente devem estar em campo 4 rapazes e 4 meninas.

A equipe deve estar distribuída no campo com 2 rapazes e 2 meninas na zona de ataque e com 2 rapazes e 2 meninas na zona de defesa, correspondendo cada zona a um meio campo (quadrado de 20x20 metros). Sempre que 2 gols são marcados os jogadores mudam de zona, mudando a sua função (ataque/defesa). No intervalo verifica-se uma troca de meio campo, mantendo-se as funções desempenhadas no final da primeira parte. Não é permitido um jogador jogar fora da sua zona.

### **Duração do Jogo**

O jogo está dividido em 2 partes, tendo cada uma a duração de 30 minutos, separadas por um intervalo de 10 minutos.

### **Principais Regras**

Durante o jogo é proibido:

Tocar a bola com a perna ou o pé de forma intencional. Bater a bola com o punho.

Bater ou tirar a bola das mãos de um adversário ou de um companheiro de equipe.

Correr com a bola ou progredir em drible.

Empurrar, agarrar ou impedir o deslocamento de um oponente. Defender excessivamente o adversário quando este tem a bola.

Defender um jogador do sexo oposto. Assim, todas as atletas podem defender as adversárias do sexo feminino e os rapazes podem defender os adversários do sexo masculino.

## EXERCÍCIOS (RESOLVA NO CADERNO)

- 01 – Com base na leitura do texto defina badminton.
- 02 – Desenhe a quadra do badminton com suas linhas e demarcações.
- 03 – O badminton é o segundo esporte mais praticado no mundo. É muito popular em países do Oriente como, por exemplo, Cingapura, Índia, Indonésia, China, Paquistão, Japão e Tailândia. Qual o objetivo desse jogo?
- 04 – Registros no passado mostraram que a peteca, como recreação, era praticada pelos nativos brasileiros, mesmo antes da chegada dos portugueses. Explique como acontece o jogo de peteca.
- 05 – Desenhe a quadra oficial da peteca com suas linhas e demarcações.
- 06 – Explique o sistema de pontuação e tempo do jogo de peteca.
- 07 – Descreva a história do flagbol, destacando o local de sua origem, o motivo que influenciou no sua criação.
- 08 – Faça um resumo das regras do flagbol.
- 09 – Por quantos jogadores é composta uma equipe de flagbol? Qual o tempo de jogo desse esporte?
- 10 – Explique a história do corfebol, destacando seu inventor, o local de seu surgimento, e o motivo que levou a sua criação.
- 11 – Desenhe a quadra oficial do corfebol com suas medidas oficiais.
- 12 – Por quantos jogadores é formada uma equipe de corfebol? Qual seu tempo de jogo?