

*#ESCOLASEMMUROS
EM CASA TAMBÉM SE APRENDE*

EDUCAÇÃO FÍSICA

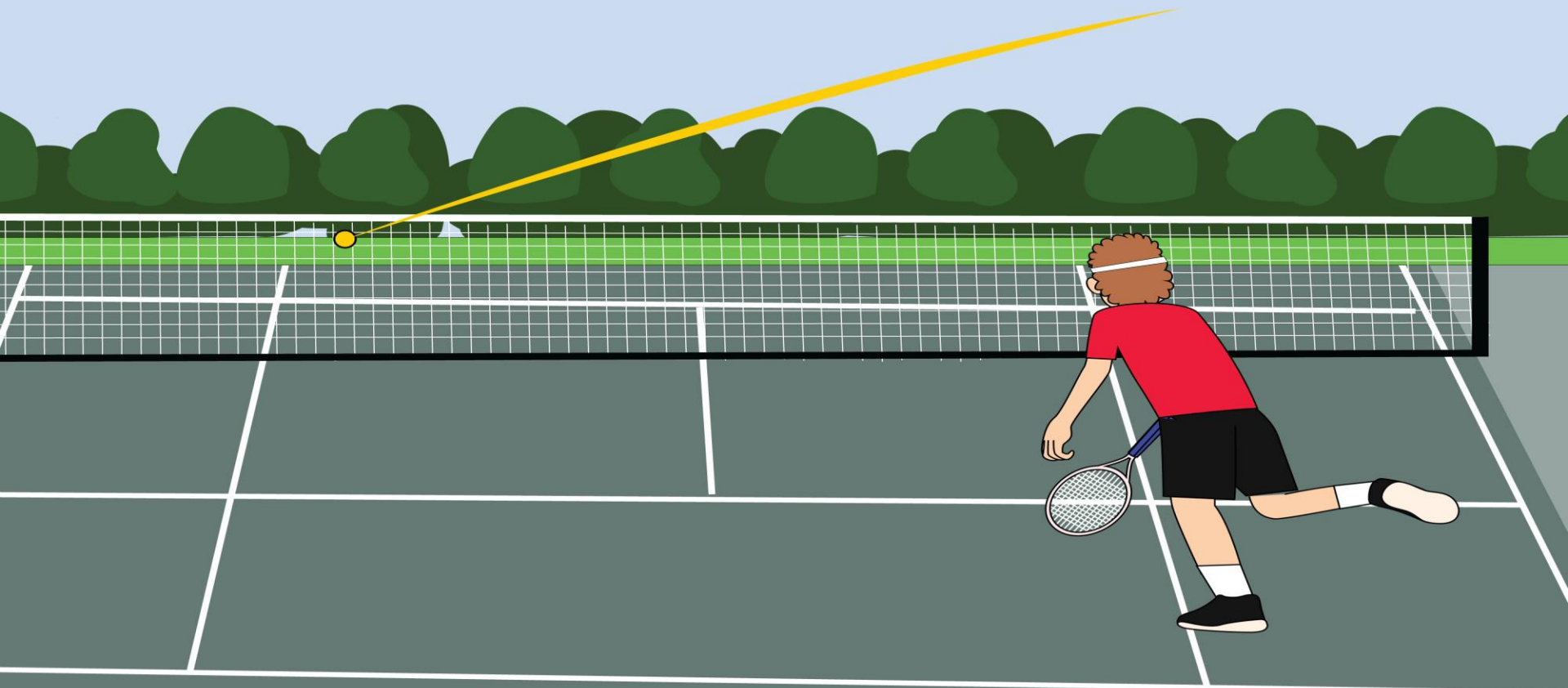
Ensino Médio

3ª Série

- ❖ Identificar o objetivo do Tênis de campo e suas principais regras, reconhecendo-as na dinâmica do jogo.*
- ❖ Identificar os sistemas ofensivo e defensivo do Tênis de campo.*

TÊNIS DE CAMPO

SAQUE OU SERVIÇO



A importância do saque em uma partida de tênis

Dito pela maioria como o golpe mais importante do tênis, abordaremos um pouco mais sobre ele e as formas de melhorá-lo com algumas dicas.

Como este é o golpe que inicia o jogo, começar bem com uma tática definida é a base para um bom jogo.



O movimento de saque é o único golpe que não sofre a interferência do adversário. Inicia-se com o tenista atrás da linha de base sem que o pé toque a linha ou invada a quadra antes de impactar a bola.

No saque o contato da bola não precisa, necessariamente, ser acima da cabeça, mas é ali onde geramos maior sincronia e velocidade para sacar. O sacador deve sacar dentro da “caixa de saque” situada próxima a rede do lado adversário ao lado oposto do sacador.



Os três tipos de saque no tênis

Saque “Flat” ou Chapado: Saque com o contato feito no centro da bola, mantendo um movimento reto para diminuir o giro da bola, causando menor atrito contra o ar e assim maior velocidade e peso.

Saque Slice ou Side Spin: Saque executado com o contato na lateral da bola. Neste saque a bola gira para o lado de contato do sacador. Caso o sacador seja destro gira à direita, caso seja canhoto gira à esquerda.

Saque Top Spin ou “Kick”: Este saque é executado por baixo da bola para que a bola suba passando alta da rede e caia dentro do quadrante de saque por conta do efeito gerado. A bola dá um salto logo após o quique, por conta disso o nome “kick”. Para a sua execução a bola deve ser lançada para trás da cabeça facilitando o contato, a visualização da parte de baixo da bola e a raspagem da bola para cima.

Afinal, como sacar?

Algo como peteca (por baixo) ou vôlei (por cima da cabeça)?

As duas formas são usuais, forma de peteca (por baixo) para os mais iniciantes e a forma do vôlei, por cima da cabeça mais usada pelos mais avançados.

Diversos movimentos são parecidos com o saque, como tentar pegar manga no pé usando uma pedra ou outra manga que estivesse no chão.

O movimento de jogar o objeto para trás da cabeça e arremessá-lo por cima da cabeça é o movimento usual no saque de tênis.



Idealizando o saque



MOMENTO 1

- Pé esquerdo próximo à linha de base e o outro pé paralelo à linha;
- Abertura das pernas na largura dos ombros;



MOMENTO 2

- A bola é lançada acima da cabeça e a frente do pé próximo a linha;
- A raquete movimentada em sentido de pêndulo



MOMENTO 3

- Raquete é lançada até a bola para o contato acima da cabeça;
- O corpo é projetado para frente

Responda

- 1. Quais são os tipos de saque no Tênis de Campo?***
- 2. Descreva toda a movimentação do saque no Tênis de Campo.***





Prefeitura de
TAUBATÉ

BONS ESTUDOS!

***PREFEITURA MUNICIPAL DE TAUBATÉ
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO***

***EPP – Equipe de Práticas Pedagógicas e Professores da Rede Municipal de Ensino
eppdeed@gmail.com***