|  |  |
| --- | --- |
| **6º ANO** |  |
| **EDUCAÇÃO FÍSICA** |
| **3ª QUINZENA – 3º CORTE**  |
| Habilidades Essenciais: (EF67EF03-A) Identificar, apropriar e analisar modalidades e características histórico-culturais, valores, normas, regras, objetivos e fundamentos presentes nos esportes de rede/parede.  |
| NOME:  |
| UNIDADE ESCOLAR: |

**Tema/ objeto de conhecimento:** Esportes com Parede – Squash

**Esportes de Parede**

Esportes com rede divisória ou parede de rebote: são as modalidades nas quais o objetivo principal é lançar, bater ou arremessar a bola ou objeto de mesma função para a quadra adversária, sobre uma rede ou rebatendo contra uma parede, dificultando interceptação da defesa do adversário para que a bola ou o objeto toque o chão e o ponto seja computado. Os esportes de parede de rebote são esportes semelhantes aos de rede, porém, não contam com a utilização desse elemento que divide a quadra. Os participantes posicionam-se de frente a uma parede. Incluem modalidades como o squash, o raquetebol e a pelota basca.

Nessa aula vamos conhecer um pouco sobre o Esporte de Parede – Squash.



**História do Squash**

A origem do squash gera muita polêmica e muitas histórias. Há quem diga que surgiu nas prisões da Inglaterra, no século XIX. Os presos, só com um cubículo para se exercitar, improvisaram nas próprias celas uma bolinha e jogavam com as mãos, sem raquetes. Outros relatos dão conta que é um esporte derivado do tênis.

Imagem disponível em: <https://www.infoescola.com/esportes/squash/> Acesso em 28 de ago. de 2020

Apesar do squash ainda não ser um esporte Olímpico, ele está presente nos seguintes eventos subordinados ao Comitê Olímpico Internacional: Jogos Pan-Americanos; Jogos Centro Americanos; Jogos da Comunidade Britânica; Jogos Asiáticos; Jogos Africanos; Jogos Universitários Mundiais, entre outros.

Assista o vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=RjjcdoGFsFo> Acesso em 28 de ago. de 2020.



**Conhecendo o esporte**

Squash é um esporte praticado em quadra fechada, entre duas pessoas ou em duplas, com raquetes, uma bola, num espaço aproximado de 9,75 m de comprimento e 6.4 m de largura, com marcações específicas.

Imagem disponível em: <https://images.app.goo.gl/qFV9ah5HeEhzwwZy8> Acesso em 28 de ago. de 2020

**Objetivo**

O objetivo do jogo é bater na bola de modo que o adversário não consiga rebatê-la.

A sequência de jogo ocorre da seguinte forma:

1. O primeiro jogador realiza o saque, dentro da sua caixa de serviço, na direção da parede frontal;
2. A bola deverá tocar o solo apenas uma vez antes de ser rebatida pelo segundo jogador, que também deverá jogá-la na direção da parede frontal;
3. As rebatidas se revezam até que um dos jogadores não consiga fazer uma rebatida válida, gerando um ponto.

**Fundamentos e jogadas**

Os principais fundamentos do Squash são:

**Paralela**: rebater a bola para que ela retorne na mesma direção.

**Cruzada**: rebater a bola com o objetivo de inverter o lado do jogo para deixá-la mais longe do adversário, dificultando a sua rebatida.

**Boast**: jogada realizada com as paredes laterais em que a bola chega à parede central com menor velocidade, obrigando o jogador a se deslocar e assim evitar o segundo quique da bola no solo.

**Lob**: a bola faz uma parábola por cima do jogador com o objetivo de obrigá-lo a ir ao fundo da quadra.

**Voleio**: rebater no ar sem deixar a bola tocar no solo. Tem a função de intensificar o jogo e dificultar o posicionamento adversário.

**Nick**: depois de tocar na parede frontal, a bola acerta no ponto de junção da parede lateral com o solo e não quica mais, impedindo a resposta do adversário.

**Regras**

O saque, para ser válido, precisa atingir a parede frontal entre a linha frontal e a linha de saque. O jogador deve estar com pelo menos um dos pés dentro da caixa de saque para sacar.

Há necessidade de a bola sempre tocar na parede frontal antes de atingir o solo.



Imagem disponível em: <https://impulsiona.org.br/squash-educacao-fisica/> Acesso em 28 de ago. de 2020

A bola só pode quicar no chão uma vez, mas pode atingir as paredes laterais e de fundo antes ou depois de atingir a parede frontal.

 Imagem disponível em: <https://impulsiona.org.br/squash-educacao-fisica/> Acesso em 28 de ago. de 2020

O esporte pode ser praticado individualmente ou em duplas. Vence quem fizer 11 pontos. As partidas podem ser divididas em três ou cinco games.

Imagem disponível em: <https://impulsiona.org.br/squash-educacao-fisica/> Acesso em 28 de ago. de 2020

Acontece da seguinte forma: o jogo começa com o saque. Um atleta golpeia a bola com a raquete, de dentro da sua caixa de serviço - local de onde se deve sacar -, na parede frontal. Em seguida, ela poderá tocar qualquer outra parede, mas apenas uma vez no solo. Depois de golpear a bola, o atleta deve esperar que seu oponente tente devolvê-la na parede frontal. Como a quadra é relativamente pequena e a bolinha (de borracha) “pica” muito rápido. Exige um bom preparo físico, reflexos rápidos e precisos. O atleta precisa ter agilidade para bater na bola da maneira ofensiva e ainda se deslocar para o centro da quadra o mais breve possível, de modo que seu adversário possa rebater em seguida.

Assista o vídeo para entender a função de cada uma delas: https://www.youtube.com/watch?v=PnB1MPjLmNM



✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

Imagem disponível em: <https://impulsiona.org.br/squash-educacao-fisica/> Acesso em 28 de ago. de 2020

 Disponível em: <https://impulsiona.org.br/squash-educacao-fisica/> Acesso em 28 de ago. de 2020, (Adaptado)

Disponível em: <https://www.infoescola.com/esportes/squash/> Acesso em 28 de ago. de 2020, (Adaptado)

Superintendência de Desporto Educacional, Arte e Educação.

**Atividade**

Jogando paredão: aquecimento



Conheça a brincadeira chamada **paredão**. Ela é ideal para apresentar o squash aos alunos do Ensino Fundamental II.

* Os alunos podem começar com uma bola maior. Neste caso, a bola de vôlei.
* O paredão é jogado com as mãos e você pode realizar as primeiras partidas sem demarcar a área de jogo na parede.
* O primeiro jogador lança a bola na parede. O segundo jogador deve fazer um rebatimento válido. Lembrando que a bola só pode quicar uma vez no chão.
* Quem erra a rebatida, cede o ponto para o adversário. Vence quem tiver 11 pontos

 Vamos praticar!!!