

A **Peteca** é de uma base que concentra a maior parte de seu peso geralmente feito de borracha, e uma extensão mais leve, geralmente feita de penas naturais ou sintéticas, com o objetivo de dar equilíbrio ou orientar sua trajetória no ar quando arremessada. A peteca era muito utilizada pelos índios como atividade esportiva para ganho de aquecimento corporal durante o inverno.



## História

Segundo os registros do passado, mesmo antes da chegada dos portugueses no Brasil, os nativos já jogavam peteca como forma de recreação, paralelamente, aos seus cantos, suas danças e suas alegrias.

Conseqüentemente, nossos antepassados, através das sucessivas gerações, foram-nos transmitindo essa atividade. Atualmente, milhares de pessoas, na faixa de 07 a 80 anos, ou mais, dedicam, prazerosamente, horários diários, para jogar peteca, que em clubes, escolas, nas praias, nos bosques ou em quadras residenciais.

## O Esporte

O **jogo de Peteca** guarda certas semelhanças com o voleibol e o Badminton, pelo fato de jogar-se, como estes, em um campo dividido por uma rede. O elemento principal do jogo é a peteca, que se golpeia com mão. A popularidade da peteca como jogo de tempo livre tem crescido constantemente em alguns países europeus, como a Alemanha, onde, para o esporte, existem três federações diferentes.

O jogo consiste em dois ou mais participantes, utilizando-se as mãos, onde a peteca é arremessada ao ar de um jogador para o outro, evitando que ela toque o solo numa área definida. É um esporte praticado em várias regiões do Brasil, e tem como origem o estado de Minas Gerais, proveniente dos índios que habitavam aquela região, que utilizavam tocos de madeira e palha amarrados a penas de aves, arremessando o artefato entre si como forma de diversão.

## Como Competição

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.

## Vantagens do Jogo de Peteca

- É um esporte aeróbico, portanto, aumenta a aptidão física de seus praticantes;
- Requer espaço pequeno para a sua prática;
- Esporte de massas, pois não há limites de idade (mesmo como competição);
- É um esporte barato para se praticar;
- Esporte salutar, movimentado e agradável, proporcionando grande satisfação a quem o pratica;
- Esporte que aprimora os reflexos, o golpe de vista e a vigilância;
- Esporte que é “máquina de se fazer amigos”;
- Para os torneios, copas e campeonatos, são estabelecidos padrões limitativos de idade; Infantis, Juvenis e Adultos;
- Excelente meio de descarga psicológica para tensões e frustrações;
- Utilizado como recreação é muito útil como passatempo, alegre, agradável e descontraído;

## Definição 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 o outro até que seja marcado um ponto.

**Este é conseguido quando:** a peteca cair no chão, dentre os 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, ou a vantagem, 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 rebater-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.

### 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

- ⇒ Não errar;
- ⇒ Preparar o ponto sem precipitação, criando a oportunidade adequada;
- ⇒ Antecipar a jogada;
- ⇒ Explorar o lado fraco do adversário;
- ⇒ Tomar a iniciativa do jogo;
- ⇒ Tomar a iniciativa do jogo;
- ⇒ 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).

# Peteca de jornal

**Materiais:**



**1 Jornal  
Elástico de dinheiro  
Tesoura**

**Modo de fazer :**

**Pegue algumas folhas do jornal e amasse formando uma bola.**



**Pegue mais 2 folhas de jornal e recorte volta da folha toda como na foto abaixo.**



**Envolva a folha cortada com a bola ja feita antes.**



**Prenda as folhas com o elástico de dinheiro.**



**Pronto é só brincar. Existem várias formas de jogar peteca uma delas é jogando para outro batendo nela e não pode deixar cair no chão.**



## ATIVIDADES

1) Responda as questões abaixo:

a) Quais são os tipos de rebatidas?

R: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

b) Escreva duas táticas no jogo de peteca:

R: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

c) Qual a semelhança do jogo de peteca para o jogo de vôlei?

R: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

d) Cite duas vantagens do jogo de peteca.

R: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

e) Como surgiu o jogo de peteca no Brasil?

R: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2) Complete corretamente as lacunas:

a) O jogo inicia com o \_\_\_\_\_.

b) O jogador poderá rebater a peteca apenas \_\_\_\_\_ vez.

c) O toque na rede, invasão da linha central é chamada de falta \_\_\_\_\_.

### **Sugestão neste tempo de pandemia:**

=> Construa ou adquira uma peteca e jogue em casa com seus familiares.

=> Faça uma adaptação do espaço e construa regras.

=> Você irá se exercitar e o seu dia ficará bem divertido.

3) Registre aqui sua atividade com a peteca:

---

---

---

---

---

---

---

**GABARITO:**

**Questão: 01**

- a) 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).

**b) Opções de respostas:**

Não errar;  
Preparar o ponto sem precipitação, criando a oportunidade adequada;  
Antecipar a jogada;  
Explorar o lado fraco do adversário;  
Tomar a iniciativa do jogo;  
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).

- c) O fato de jogar num campo dividido por uma rede.

**d) Opções de respostas:**

É um esporte aeróbico, portanto, aumenta a aptidão física de seus praticantes;  
Requer espaço pequeno para a sua prática;  
Esporte de massas, pois não há limites de idade (mesmo como competição);  
É um esporte barato para se praticar;  
Esporte salutar, movimentado e agradável, proporcionando grande satisfação a quem o pratica;  
Esporte que aprimora os reflexos, o golpe de vista e a vigilância;  
Esporte que é “máquina de se fazer amigos”;  
Para os torneios, copas e campeonatos, são estabelecidos padrões limitativos de idade; Infantis, Juvenis e Adultos;  
Excelente meio de descarga psicológica para tensões e frustrações;  
Utilizado como recreação é muito útil como passatempo, alegre, agradável e descontraído;

- e) Surgiu em Minas Gerais e era praticado pelos índios.

**Questão: 02**

- a) Saque  
b) Uma  
c) técnica

**Questão: 03**

Resposta pessoal

