

9º ANOS - Prof. Glauber - Educação Física

CONHECENDO O TRIATLO E O BADMINTON

História do triatlo

O triatlo foi surgido em 1974 em San Diego, quando um treinador de atletismo propôs um projeto de férias para seus alunos que incluía os três esportes. Os atletas pegaram gosto pelo novo esporte e começaram a praticá-lo.

Existem três principais modalidades: short triatlo, triatlo olímpico e Ironman, cada uma com suas próprias distâncias. O esporte possui regras estabelecidas para manter a igualdade de condições e garantir a segurança dos competidores, incluindo a organização de zonas de transição entre as etapas. A zona de transição em triatlo é a área onde os atletas trocam de equipamentos entre as três modalidades: natação, ciclismo e corrida. É um espaço delimitado no local da competição, onde os atletas deixam seus equipamentos e podem trocar de roupa antes de partir para a próxima etapa.

Tipos de Prova do Triatlo

Short triatlo: praticado por amadores e iniciantes, são 750 metros de natação, 20 quilômetros de ciclismo e 5 quilômetros de corrida.

Triatlo olímpico: praticado nas Olimpíadas e demais competições internacionais, são 1.500 metros de natação, 40 quilômetros de ciclismo e 10 quilômetros de corrida.

Ironman: prova mais extensa e de alta performance. São 3,8 quilômetros de natação, 180 quilômetros de ciclismo e 42 quilômetros de corrida.

Triatlo no Brasil

Conforme o Comitê Olímpico Brasileiro afirma, o triatlo chegou ao Brasil em 1981 e teve a sua primeira competição oficial realizada em 1983, no Rio de Janeiro. O Ironman Brasil de 2022 registrou um recorde entre os brasileiros, quando Reinaldo Colucci completou a prova inteira em apenas 7 horas, 48 minutos e 27 segundos.

Duatlo

O duatlo surgiu como uma alternativa ao triatlo, especialmente em locais onde a natação era impraticável (por clima, logística ou segurança). É uma modalidade esportiva composta por três etapas sequenciais que combinam duas disciplinas: corrida e ciclismo. A ordem tradicional é:

1. Corrida (primeira etapa – corrida mais longa)
2. Ciclismo (segunda etapa)
3. Corrida novamente (terceira etapa – metade da corrida da 1ª etapa)

Duatlo - Distâncias e Modalidades

Sprint (5 km corrida, 20 km ciclismo, 2,5 km corrida) e **Standard** (10 km corrida, 40 km ciclismo, 5 km corrida). Em campeonatos oficiais, estas são as distâncias mais comuns.

BADMINTON

O Badminton é um esporte de raquete jogado com uma peteca (ou volante) que deve ser lançada por cima da rede. O Badminton se originou a partir de um jogo antigo chamado Poona, que era praticado na Índia no século XIX. Os soldados britânicos, que estavam na Índia nessa época, aprenderam o jogo e o levaram para a Inglaterra, onde ele se popularizou. O nome "Badminton" vem do castelo de Badminton House, pertencente ao Duque de Beaufort, onde o jogo foi praticado pela primeira vez na Inglaterra, por volta de 1873.

Badminton nas Olimpíadas

O Badminton se tornou esporte olímpico nos Jogos de Barcelona em 1992, com disputas nas categorias simples e duplas, masculinas e femininas, e depois adicionou a categoria dupla mista.

Países que se destacam no Badminton

Hoje, é um esporte muito popular em países da Ásia, como China, Indonésia, Coreia do Sul e Malásia, e também é praticado em muitos países ao redor do mundo, inclusive no Brasil.

Chegada do Badminton no Brasil

O badminton foi introduzido no Brasil por imigrantes britânicos e funcionários de empresas estrangeiras no início do século XX, mas só começou a se desenvolver e ser praticado de forma mais estruturada nos anos 1980, principalmente em clubes e colégios. Em 1991, foi criada a Confederação Brasileira de Badminton (CBBd) para organizar campeonatos e desenvolver o esporte no país. Desde então, o Badminton tem crescido, principalmente em projetos escolares e sociais.

Regras Básicas do Badminton

O **objetivo do jogo** é fazer com que o volante (ou peteca) toque o chão dentro da quadra adversária ou forçar o erro do oponente, marcando pontos.

A quadra tem 13,40 m de comprimento por 6,10 m de largura (jogo de duplas) ou 5,18 m de largura (simples). A rede tem 1,55 m de altura nas extremidades.

Formas de Jogo

Simples: 1 contra 1

Duplas: 2 contra 2

Mistas: duplas com um homem e uma mulher

Pontuação

O jogo é disputado em melhor de 3 sets. Cada set vai até 21 pontos. É necessário ter 2 pontos de vantagem para vencer um set. Exemplo: 21x19. Se empatar em 29x29, vence quem fizer o 30º ponto.

Saque

O saque deve ser feito por baixo da cintura. O sacador e o recebedor devem estar com os dois pés no chão e dentro das áreas corretas. O saque alterna de lado a cada ponto. Em jogo de simples: Se o sacador tiver número par de pontos, saca do lado direito. Se tiver número ímpar, saca do lado esquerdo.

Erros mais comuns (faltas)

Deixar o volante cair no próprio lado da quadra / Encostar na rede com o corpo ou a raquete / Atingir o volante duas vezes no mesmo lance / Invadir a quadra adversária por cima ou por baixo da rede / Fazer saque acima da cintura ou fora da zona de saque.

QUESTIONÁRIO DE REVISÃO PARA PROVA BIMESTRAL

- 1) Como surgiu o triatlo e qual foi a proposta inicial do seu criador? (3L)
- 2) Quais são as três modalidades principais do triatlo e quais são as distâncias de cada uma? (6L)
- 3) Explique como funcionam as zonas de transição nas provas de triatlo. (3L)
- 4) Quando o Triatlo chegou ao Brasil e qual marca considerada recorde entre os brasileiros? (3L)
- 5) Por que o duatlo foi criado e qual a diferença principal entre ele e o triatlo? (3L)
- 6) Descreva a ordem das etapas de uma prova de duatlo e suas modalidades mais comuns. (5L)
- 7) Qual é a origem do Badminton e como ele inicialmente se espalhou para outros países? (3L)
- 8) Quando o Badminton passou a fazer parte dos Jogos Olímpicos e quais são as categorias disputadas? (3L)
- 9) Quais países se destacam atualmente no cenário internacional do Badminton? (3L)
- 10) Como o Badminton chegou ao Brasil? (3L)
- 11) Qual foi a importância da criação da Confederação Brasileira de Badminton (CBBd) em 1991? (3L)
- 12) Descreva o objetivo principal do jogo de Badminton. (2L)
- 13) Quais são as dimensões da quadra e as diferentes formas de jogo praticadas no Badminton? (3L)
- 14) Explique como funciona o sistema de pontuação do Badminton e como se vence um set. (4L)
- 15) Liste e explique pelo menos três erros comuns que ocorrem durante uma partida de Badminton. (4L)