

Secção de Educação Física e de Desporto
Ano letivo 2019-20

6ª Unidade Didática: de Basquetebol e Golfe outdoor

10ºCT1 e 10ºLH-AV

18-05-2020

Prof. PBaptista

DOC. 1

**Campo, Tacos , bolas, Tees, Equipamento, Gestos
Técnicos, Fair Play e Glossário**

Fernão do Pó Golf Garden

<http://esbom-m.ccems.pt/course/view.php?id=577>

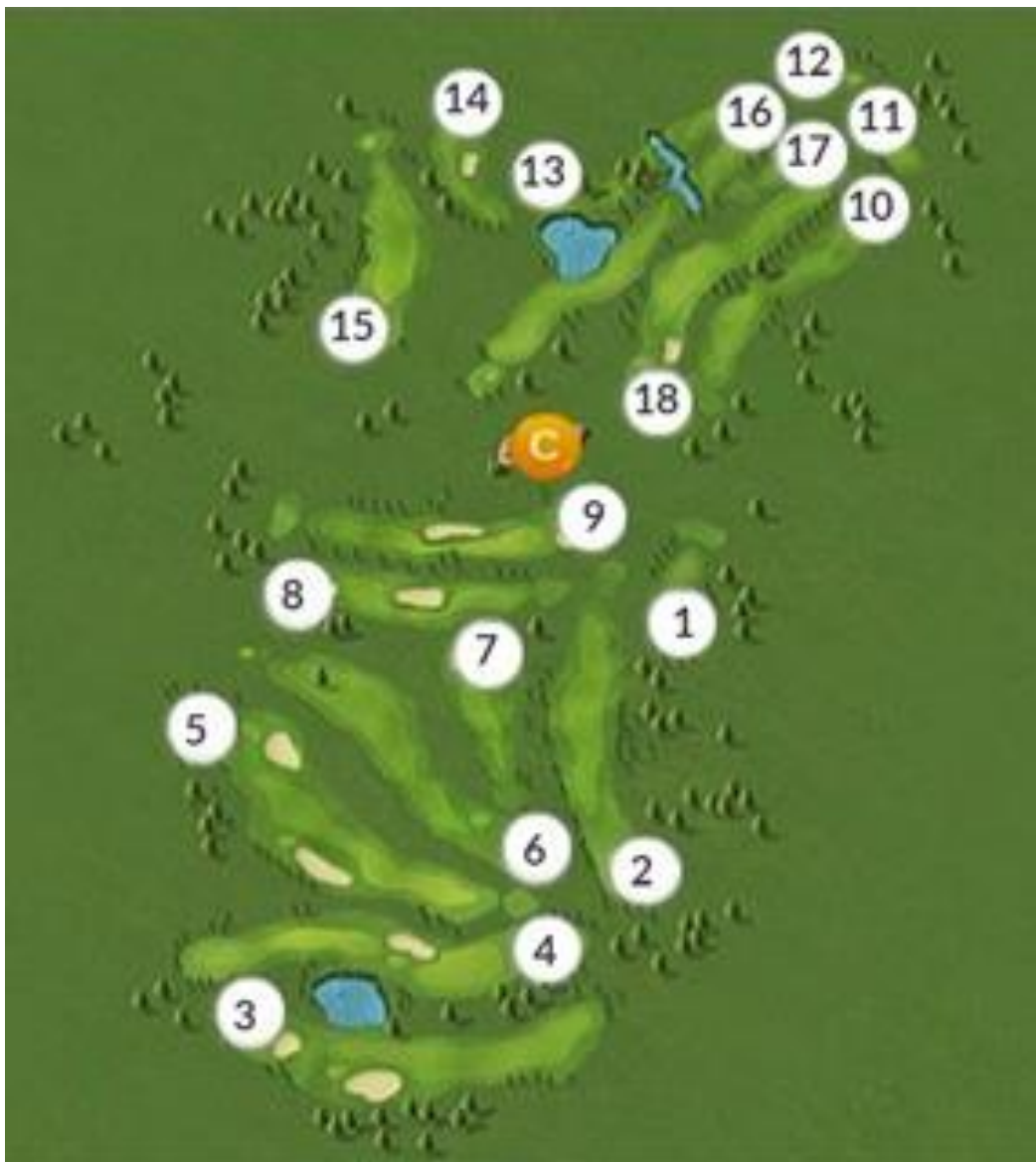


Campo de Golfe (Jogo e Treino)

O golfe é jogado em campos relvados ou em parques apropriados, com um ou mais percursos delimitados. O objetivo do jogo consiste em sair de um local determinado e colocar a bola num menor número possível de tacadas, em buracos estrategicamente colocados em distâncias variadas. O jogo normalmente é disputado em percursos de **18 buracos** e numa competição o jogador que totalizar um menor número de tacadas é o vencedor. Para dificultar a tarefa, o trajeto até ao buraco é variado, joga-se com vários tacos e durante o percurso existem alguns obstáculos com água, árvores e areia.

Campo de Jogo com 18 buracos – ALTO GOLF – Algarve

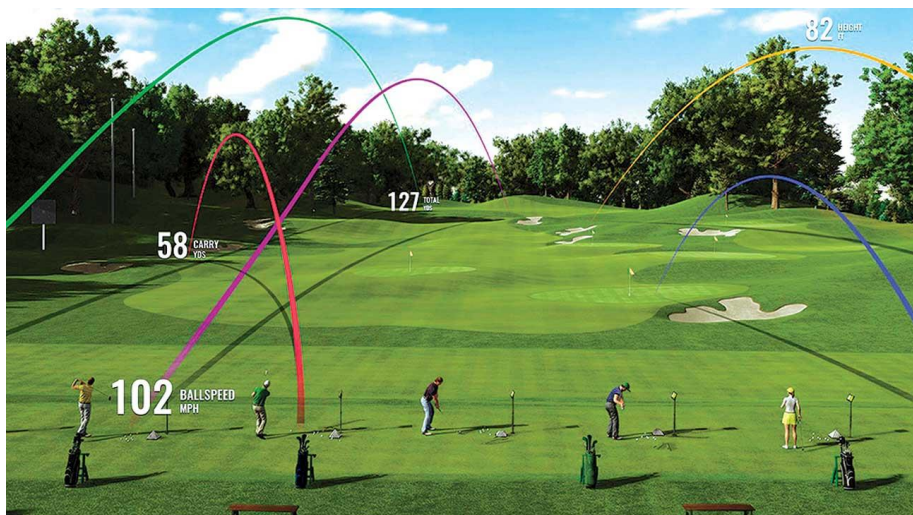
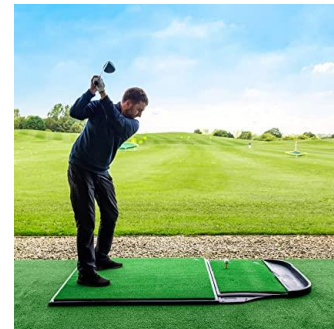
<http://m.pestanagolf.com/pt/golf/alto-golf/>



Campo de Treino

O **campo de treino** é uma área anexa ao campo de golfe que visa melhorar os vários aspetos técnicos, tais como o **putting**, o **chipping**, o **pitching** e o **full swing**.

https://www.youtube.com/watch?v=Y1_hOUNZNXc&t=202s



A Escola dispõe de um Campo de golfe intitulado **“Fernão do Pó Golf Garden”** com 5 buracos/greens para jogo e de um **Putting-green** para treino, sobretudo das tacadas *putting* e *chipping*. Todos os buracos são “par 3”.

<http://esbom-m.ccems.pt/course/view.php?id=577>

Ver imagens do campo na página da Escola **“Projeto de Golfe na Escola”**:

- Tópico 4 – Fotos dos 5 greens-buracos; Fotos dos 5 greens-buracos c/ sinalização
- Tópico 3 – Fotos do Putting-green; Fotos do Putting-green c/ sinalização

Seleção de tacos, de bolas e tees

<https://www.youtube.com/watch?v=RovpjgyQUE8>

Um bom conjunto de tacos para o jogo é o seguinte:

Madeira 2/3, Ferro 5, 7, 9/PW e Putter. Para o seu transporte um saco de golfe leve. Este conjunto permite bater todas as pancadas necessárias no campo.

Na escola vamos usar somente os ferros **7, Sand Wedge (SW) e o Putter.**

<http://esbom-m.ccems.pt/course/view.php?id=577>

Ver imagens dos tacos/ferros na página da Escola "Projeto de Golfe na Escola":

- Tópico 7 – Fotos do material outdoor adquirido; Fotos do material outdoor oferecido
- Tópico 37 – Características dos tacos de golfe



Bolas e Tees



Equipamento

Os jogadores usam pólo e calças clássicas ou desportivas. Os sapatos devem ter aderência e serem confortáveis (sem tacão, pois danifica os *greens*) de forma a possibilitarem longas caminhadas.



Gestos técnicos

Putting/Putt

É a pancada executada no **green**. A ideia é rolar a bola ao longo do solo para o buraco com um movimento suave e sem força para conseguir o controlo na distância e na direção. Taco selecionado: **Putter**

https://www.youtube.com/watch?v=Y1_hOUNZNXc&t=202s

Green/buraco nº? do campo



Chipping/Chipper/Approach

Esta é uma pancada que geralmente é executada perto/junto ao *green*; permite que a bola sobrevoe a relva mais alta, caindo no *green* e role para o buraco.

<https://www.youtube.com/watch?v=SxHRh8rXDtk>



Os tacos mais utilizados na execução do **Chipping**:

Ferro 7 – a bola rola mais do que voa (25% voo e 75% a rolar)

Ferro 9 – a bola voa e rola a mesma distância (voa 50% e rola 50%)

Pitching Wedge - bola voa mais do que rola (75% voo e 25% a rolar).



Existem 6 fundamentos técnicos básicos na execução do pré-swing destes dois gestos técnicos:

<https://www.youtube.com/watch?v=sMza4VJSOB4>

- 1.- **Apontar:** face do taco deve estar perpendicular à linha de alvo – buraco;
- 2.- **Pega “Grip”:** a duas mãos – pega de basebol, entrelaçada ou sobreposta;
- 3 - **Afastamento dos pés:** à largura dos ombros; quanto mais longa for a pancada, maior deve ser a largura;
- 4.- **Postura:** posição de equilíbrio com joelhos ligeiramente flectidos ...;
- 5.- **Alinhamento:** ombros, anca e joelhos paralelos à linha de alvo – buraco;
- 6.- **Posição da bola:** um pouco mais à esquerda do centro dos pés ...



Swing (movimento/batimento): a metade inferior do corpo atua como uma base estável. Todo o movimento vem dos ombros, balançando os braços e taco em forma de pêndulo. A amplitude do movimento deve ser aproximadamente a mesma tanto para trás como para a frente. A força/velocidade do movimento determinará a distância que a bola irá rolar. A direção é controlada pela posição da face do taco no momento de impacto.

<https://www.youtube.com/watch?v=0gIp4nYpyUk>



Tiger Woods

“Fair-play”

A atitude em jogo é uma questão que caracteriza, em particular, este desporto. Deste modo, os valores da honestidade, da integridade, do espírito desportivo, do respeito, da confiança, da responsabilidade, da perseverança e da cortesia são cultivados permanentemente e estão sempre presentes no jogo.

Glossário de golfe

APPROACH: Pancada de aproximação para colocar a bola no “green”.

BIRDIE: Resultado que consiste em conseguir fazer-se uma pancada abaixo do “Par” de um determinado buraco.

BOGEY: Este resultado corresponde a uma pancada acima do “Par” de um determinado buraco.

BUGGY: Carro de golfe para transporte de jogadores e material de jogo.

BUNKER: Obstáculo de areia num campo. São normalmente fundos e estrategicamente colocados junto aos greens, à frente, nos lados e atrás.

FAIRWAY: Zona de relva bem tratada e de corte baixo, que separa o tee de saída (ponto de partida) do “green”.

GREEN: Superfície de relva especialmente tratada e de corte muito baixo, onde se encontra o buraco assinalado com uma bandeira.

HOLE IN ONE: Resultado que consiste em terminar um buraco com apenas uma pancada. É um autêntico feito!

LOFT: Expressão que designa o ângulo da face do taco. Este ângulo influencia a trajetória da bola (altura e comprimento). Quanto maior for o “loft” mais alta e mais curta será a trajetória da bola.

PAR: Iniciais da expressão inglesa “Professional Average Result”. É o número de pancadas definido para cada um dos buracos de um campo de golfe, em função do comprimento desse buraco. Um buraco «Par 3» mede até 229 metros, um buraco «Par 4» mede entre 201 e 457 metros e um «Par 5» mede mais de 402 metros. O somatório dos «Par’s» dos 18 buracos define o «par do campo» que, em geral, é de 72 pancadas. **Os buracos “par 3”** são os mais curtos e possibilitam ao jogador chegar com uma pancada ao “green”, daí por vezes acontecer o tal “Hole in One”; **nos buracos “par 4”** normalmente o jogador só consegue chegar ao *green* com duas pancadas; **nos buracos “par 5”** são precisas 3 pancadas para chegar ao *green*.

PUTT: Pancada efetuada com um taco especial, o “putter”, quando a bola se encontra no “green”.

PUTTING-GREEN: Uma das infraestruturas de treino nos campos de golfe. Serve para treinar o “Putt” e o “Chipping”.

SHOT: Pancada.

SWING: Movimento completo de rotação do corpo, durante o qual o taco descreve um arco, culminando com a batida na bola.

TEE: Pequena base em madeira ou plástico onde se apoia a bola na primeira pancada de cada buraco.

TEE DE SAÍDA: O ponto de partida é a uma área normalmente elevada, assinalada com marcas de várias cores (brancas, amarelas e vermelhas), onde é executada a primeira pancada de cada um dos buracos do campo de golfe.