



PETECA

Não é apenas uma brincadeira

VOLUME ÚNICO

- Aspectos gerais
- História
- Regras
- Fundamentos técnicos



**Educação Física,
Esporte e Corpo**

EDUCAÇÃO FÍSICA, ESPORTE E CORPO

PETECA

ORGANIZADOR

Conteúdo organizado por **Saulo Fernando Pereira**, licenciado e bacharel em Educação Física, especialista em Fisiologia do Exercício, Personal Trainer, Treinamento Desportivo e Atividades Físicas e Esportivas Para Pessoas com Deficiência.

CONTATOS



(33) 9 9990-0514



edfisicaesportecorpo



edfisicaesportecorpo



www.educacaofisicaesportecorpo.com



youtube.com/educacaofisicaesportecorpo

Fiquem ligados no canal do YouTube **Educação Física, Esporte e Corpo** por lá vocês podem acompanhar aulas relacionadas a este E-book clicando nos links. Além disso, nessa plataforma digital vocês poderão encontrar outros conteúdos.



Educação Física, Esporte e Corpo

SEÇÕES

Seção I – Conceitos Iniciais

PARTE 1 – CONSIDERAÇÕES GERAIS

Seção II – História da Peteca

PARTE 1 – ORIGEM E EVOLUÇÃO DA PETECA

Seção III – Regras Oficiais da Peteca

PARTE 1 – QUADRA DE JOGO, REDE E PETECA

PARTE 2 – NÚMERO DE JOGADORES, JOGOS DE DUPLAS E PONTOS E SETS

PARTE 3 – TOQUES PERMITIDOS E TOMADA DE SAQUE

Seção IV – Fundamentos Técnicos

PARTE 1 – FUNDAMENTOS DA PETECA

Seção V – Referências

SUMÁRIO

Seção I – Conceitos Iniciais

Parte 1 – Considerações gerais

CONCEITOS INICIAIS.....	05
----------------------------	----

[Considerações gerais](#)

CONCEITOS INICIAIS.....	06
----------------------------	----

[Objetivo do jogo](#)

Seção II – História da Peteca

Parte 1 – Origem e evolução da peteca

HISTÓRIA DA PETECA.....	07
----------------------------	----

[História da peteca](#)

Seção III – Regras Oficiais da Peteca

Parte 1 – quadra de jogo, rede e peteca

REGRAS OFICIAIS.....	10
-------------------------	----

[Dimensões da quadra](#)

REGRAS OFICIAIS.....	10
-------------------------	----

[Rede](#)

REGRAS OFICIAIS.....	10
-------------------------	----

[A peteca](#)

Seção III – Regras Oficiais da Peteca

Parte 2 – Número de jogadores, jogos de duplas e pontos e sets

REGRAS OFICIAIS.....	12
-------------------------	----

[Número de jogadores](#)

REGRAS OFICIAIS.....	12
-------------------------	----

[Jogos de duplas](#)

REGRAS OFICIAIS.....	12
-------------------------	----

[Pontos e sets](#)

Seção III – Regras Oficiais da Peteca

Parte 3 – Toques permitidos, saque, tomada de saque e faltas

REGRAS OFICIAIS.....	14
-------------------------	----

[Toques permitidos](#)

REGRAS OFICIAIS.....	14
-------------------------	----

[Saque](#)

REGRAS OFICIAIS.....	14
-------------------------	----

[Tomada de saque](#)

REGRAS OFICIAIS.....	14
-------------------------	----

[Faltas](#)

Seção IV – Fundamentos da Peteca

Parte 1 – Fundamentos da peteca

FUNDAMENTOS TÉCNICOS.....	15
------------------------------	----

[Considerações gerais](#)

FUNDAMENTOS OFICIAIS.....	16
------------------------------	----

[Saque](#)

FUNDAMENTOS OFICIAIS.....	17
------------------------------	----

[Toque](#)

FUNDAMENTOS OFICIAIS.....	18
------------------------------	----

[Deslocamentos](#)

Seção IV – Referências

REFERÊNCIAS.....	20
------------------	----

[Referências bibliográficas](#)

SEÇÃO I – CONCEITOS INICIAIS

Parte 1 – Considerações gerais

CONSIDERAÇÕES GERAIS

✓ Peteca é o nome dado tanto a um esporte quanto ao artefato esportivo utilizado em sua prática, sendo ambos de origem indígena brasileira. O jogo de peteca guarda certas semelhanças com o voleibol e o badminton, pois se joga, como estes, em um campo dividido por uma rede. O elemento principal do jogo é a peteca, que se golpeia com a mão.

✓ O esporte é praticado em várias regiões do Brasil, com destaque para o estado de Minas Gerais, de onde se origina. Sua origem remonta aos indígenas que habitavam aquela região, que utilizavam tocos de madeira e palha amarrados em penas de aves, arremessando o artefato entre si como forma de diversão. Essa prática ancestral evoluiu ao longo dos anos, transformando-se no jogo organizado que conhecemos hoje.

✓ Atualmente, a peteca é jogada tanto de maneira recreativa quanto competitiva, com campeonatos estaduais e nacionais. As regras básicas do jogo incluem a divisão do campo por uma rede, semelhante à do voleibol, e a contagem de pontos que se assemelha ao badminton. Cada partida é disputada por duas equipes, que podem ser formadas por um ou dois jogadores de cada lado.



Representação de uma partida de peteca

OBJETIVO DO JOGO

O jogo de peteca consiste em dois ou mais participantes que utilizam as mãos para golpear a peteca, fazendo-a passar sobre a rede com o objetivo de que ela toque o chão dentro da quadra adversária. Simultaneamente, os jogadores tentam evitar que os adversários consigam fazer o mesmo. A habilidade dos jogadores em controlar a peteca e a rapidez das ações são essenciais para o sucesso no jogo, tornando-o um esporte dinâmico e envolvente.

FONTE:
<https://pt.wikipedia.org/wiki/Peteca>

SEÇÃO II – HISTÓRIA DA PETECA

Parte 1 – Origem e evolução da peteca

HISTÓRIA DA PETECA

O objeto que hoje conhecemos como peteca tem sido utilizado por diversos povos na América do Sul e Central. Relatos históricos e evidências materiais indicam que a prática da peteca já era disseminada antes da chegada dos colonizadores portugueses ao Brasil, em 1500. O jogo ou brincadeira de peteca variava conforme as culturas específicas, adotando diferentes formas de uso.



Indígenas jogando peteca

A peteca era tradicionalmente constituída de fibras naturais, como cascas de bananeira (embira) e palhas de milho. Algumas petecas não apresentavam penas, sendo feitas apenas com enchimentos e envoltórios de palha. Outras, decoradas com penas grandes e coloridas, evoluíram para a forma esportiva que conhecemos hoje. A prática da peteca começou em pequenas comunidades e povoados, onde a confecção do brinquedo e a diversão do jogo aumentaram o interesse pela brincadeira. A peteca deixou de ser um mero objeto para se tornar um brinquedo popularmente apreciado, representando cultura, memória e identidade. Sua curiosidade, a experimentação prática e as emoções geradas tornaram a peteca muito apreciada em ruas, praças e parques pelo Brasil. O objetivo principal da brincadeira era não deixar a peteca cair ou rebatê-la o mais alto possível.

A Revista Educação Physica de 1937 registra o início da esportivização da peteca, mencionando que nadadores brasileiros a praticaram durante a Olimpíada de Antuérpia (Bélgica) em 1920. Eles utilizavam a peteca nos momentos de lazer entre as competições, despertando a curiosidade dos atletas estrangeiros. O Dr. José Maria Castello Branco, chefe da delegação brasileira, elaborou as primeiras regras ao retornar ao Brasil, enviando-as posteriormente aos colegas europeus. Inicialmente, o campo de jogo era uma combinação dos campos de tênis e voleibol, medindo 43m x 10m e dividido em dois campos separados por duas redes de um metro de altura, distantes três metros uma da outra. A peteca era jogada por cinco pessoas de cada lado, mas as regras complicadas não favoreceram a sobrevivência do esporte, que logo foi reformulado.



Jogos de peteca sendo realizados em Belo Horizonte em 1984

Nos anos 1940, o esporte tomou a forma que conhecemos hoje, com Minas Gerais sendo pioneiro na definição da peteca típica de jogo. O esporte se desenvolveu pela prática dos atletas de remo do late Golf Clube, projetado por Oscar Niemeyer às margens da Lagoa da Pampulha, em Belo Horizonte. Nos anos 1950, outros clubes como o Minas Tênis Clube, Country Club, Quinze Veranistas, Jaraguá Country Club, Cruzeiro Esporte Clube e a Associação Cristã de Moços tiveram um papel importante na difusão do esporte, promovendo eventos e intercâmbios. A peteca se popularizou, sendo praticada em ruas, quadras, praças e qualquer lugar onde fosse possível estender uma rede ou uma corda presa em postes ou árvores.

Nesse processo, a peteca se distanciou da prática original de “não deixar a peteca cair” e se configurou como um esporte de “fazer a peteca cair” no campo adversário. A brincadeira deu lugar à competição e à busca pela vitória. A peteca esportiva se expandiu para outras cidades de Minas Gerais e estados brasileiros, admitindo adaptações e reformulações de regras.

Apesar da prática da peteca ser comum no Brasil, foi apenas em 1973 que surgiram as regras oficiais com a criação da Federação Mineira de Peteca (FEMPE). Em 1985, a peteca foi oficialmente reconhecida como esporte no Brasil pelo Conselho Nacional de Desportos.

A peteca é um esporte de criação nacional, amparado pela Lei 9.615, de 24 de março de 1998, que considera o desporto um direito individual baseado em importantes princípios, como o da identidade nacional e da educação. A década de 1990 foi especialmente importante para a consolidação do esporte, com a realização do 1º Campeonato Brasileiro Interclubes de Seleções Estaduais em 1991 e várias Copas patrocinadas pela iniciativa privada.

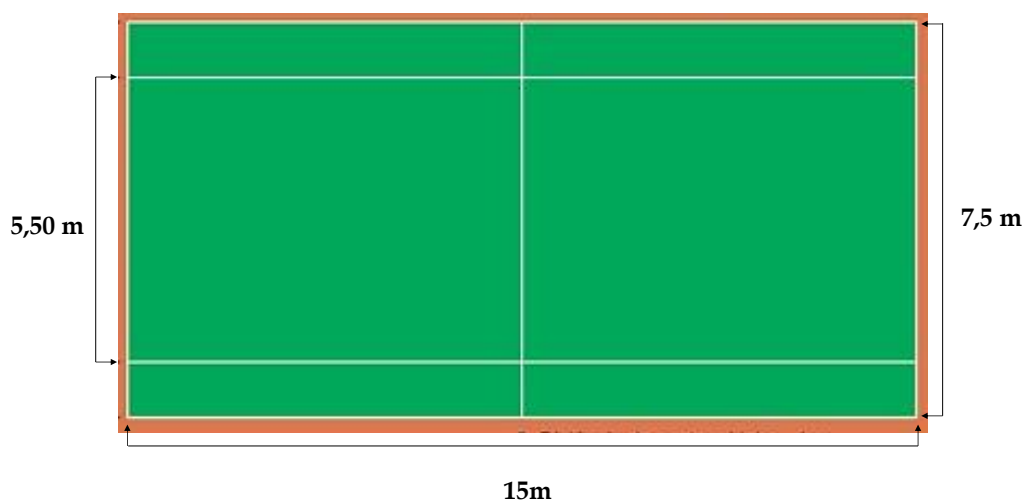
FONTE:.
<https://pt.wikipedia.org/wiki/Peteca>

SEÇÃO III – REGRAS OFICIAIS DA PETECA

Parte 1 – Quadra de jogo, rede e peteca

DIMENSÕES DA QUADRA

✓ A quadra de peteca tem dimensões específicas para diferentes modalidades de jogo. Para partidas de **DUPLAS**, a quadra mede *15 metros de comprimento por 7,5 metros de largura*. Já para jogos **INDIVIDUAIS**, as dimensões são de *15 metros de comprimento por 5,50 metros de largura*.



Vista superior de uma quadra de peteca

REDE

✓ A rede deve ser instalada a uma altura uniforme de 2,35 metros para jogos da categoria masculina e 2,24 metros para a categoria feminina. Essas alturas padronizadas garantem a adequação e a competitividade das partidas, atendendo às necessidades específicas de cada categoria.

PETECA

✓ A peteca possui uma base que concentra a maior parte de seu peso, geralmente feita de borracha, e uma extensão mais leve, composta de penas naturais ou sintéticas, para proporcionar equilíbrio e orientar sua trajetória no ar quando arremessada.

- ✓ O peso da peteca deve ser aproximadamente entre 40 e 42 gramas, garantindo a jogabilidade e o desempenho adequado durante as partidas.



Peteca oficial

SEÇÃO III – REGRAS OFICIAIS DA PETECA

Parte 2 – Número de jogadores, jogos de duplas e pontos e sets

NÚMERO DE JOGADORES

- ✓ Os jogos de peteca podem ser disputados individualmente ou em duplas, seguindo um formato similar ao de uma partida de tênis.



Jogo feminino de peteca

JOGOS DE DUPLAS

- ✓ O jogo de duplas pode conter até três atletas, sendo dois jogadores titulares e um suplente (reserva). Durante a partida, se a equipe for composta por um trio, é permitido a substituição ilimitada entre os seus três atletas, desde que a peteca esteja fora de jogo.

PONTOS E SETS

- ✓ A partida é definida em melhor de três sets, consagrando-se vencedora a equipe que ganhar dois sets.
- ✓ Nos dois primeiros sets, vence a equipe que atingir 21 pontos com pelo menos 2 pontos de diferença sobre o adversário. Se a diferença de 2 pontos não for alcançada, o jogo continua até que uma equipe chegue a 25 pontos.

✓ No terceiro set (tie-break), vence a equipe que atingir 15 pontos com pelo menos 2 pontos de diferença sobre o adversário. Se essa diferença não for alcançada, o jogo continua até que uma equipe chegue a 18 pontos.

✓ É de três minutos o tempo de intervalo entre os sets de uma partida.

CONFIGURAÇÃO DE SETS E PONTOS

SETS	PONTOS
1º	21 Pontos
2º	21 Pontos
3º	15 Pontos

TROCA DE QUADRA

➤➤➤ Nos dois primeiros sets, as equipes trocam automaticamente de lado na quadra assim que uma delas atingir a contagem de 11 (onze) pontos.

➤➤➤ No terceiro set, quando houver, as equipes trocam de lado na quadra assim que uma delas atingir 8 (oito) pontos.

➤➤➤ Na troca de lado da quadra, é obrigatória uma pausa de 1 minuto.

PEDIDOS DE TEMPO

➤➤➤ Cada equipe pode pedir, por set disputado, no máximo **dois tempos** de um minuto cada.

SEÇÃO III – REGRAS OFICIAIS DA PETECA

Parte 3 – Toques permitidos, saque, tomada de saque e faltas

TOQUES PERMITIDOS

- ✓ Ao receber a peteca, a equipe pode dar apenas um toque para devolvê-la ao lado adversário. Se não conseguir devolver com um único toque, a equipe adversária marca o ponto.
- ✓ Durante o jogo, a peteca só pode ser batida com uma das mãos, uma única vez por jogador. É proibido rebater a peteca com os pés, braços, cabeça ou qualquer outra parte do corpo que não seja a mão.

SAQUE

- ✓ O saque é a forma de iniciar o jogo depois da autorização do árbitro. Ele deve ser feito com uma das mãos, mandando a peteca por cima da rede para o lado adversário. Quem vai sacar precisa ficar atrás da linha de fundo e entre as linhas laterais, podendo escolher qualquer posição nesse espaço.
- ✓ Qualquer atleta da equipe pode sacar, não sendo necessário rodízio.

TOMADA DE SAQUE

- ✓ Na peteca, a equipe que saca tem um tempo oficial de **VINTE SEGUNDOS** para conquistar o ponto em disputa. Se a equipe que sacou não conseguir concretizar o ponto dentro desse tempo, **o ponto será concedido à equipe adversária.**

FALTAS

- ✓ Durante a partida, algumas ações são consideradas faltas. Sempre que uma falta acontece, o ponto é dado para a equipe adversária. Entre as principais, destacam-se:
 - Jogar a peteca fora da quadra: quando o atleta rebate a peteca e ela cai fora dos limites da quadra.

- Dois toques seguidos: o mesmo atleta não pode bater na peteca duas vezes consecutivas na mesma jogada.
- Toque com as duas mãos: não é permitido golpear a peteca usando as duas mãos ao mesmo tempo.
- Dois atletas tocando juntos: quando dois jogadores da mesma equipe batem na peteca ao mesmo tempo.
- Conduzir ou carregar a peteca: segurar ou empurrar a peteca em vez de bater de forma limpa.
- Invasão sobre a rede: passar uma ou as duas mãos por cima da rede, interferindo no espaço do adversário.
- Invasão por baixo: pisar completamente no lado adversário com o pé; é permitido apenas se parte do pé continuar sobre a linha central.
- Contato com a rede: tocar a rede com qualquer parte do corpo ou do uniforme durante a jogada.

FONTE:.
CBP, Confederação Brasileira de Peteca. REGRAS OFICIAIS DA PETECA. Uberlândia, 2025. Disponível em:
<https://cbpeteca.org.br/regras-oficiais/>

SEÇÃO IV – FUNDAMENTOS DA PETECA

Parte 1 – Fundamentos da peteca

CONSIDERAÇÕES GERAIS



Durante uma partida de peteca, existem dois momentos distintos: ataque e defesa. Durante essas ações, são executados os seguintes fundamentos:

1. Saque:

- Saque por baixo.
- Saque por cima.

2. Toques:

- Toque por baixo.
- Toque por cima.
- Cortada/ataque.

3. Deslocamento:

- Para frente e para trás.
- Lateral.
- Longitudinal.



Atleta golpeando a peteca

SAQUE

É o primeiro gesto utilizado para deslocar a peteca em um jogo no início de cada rally e de extrema importância, pois de sua posse vem à possibilidade de marcação do ponto. A peteca poderá ser sacada por qualquer um dos jogadores em quadra pelo fundo da mesma, sem avançar ou invadir as linhas de limitação, sem necessidade de rodízio, deverá ultrapassar a rede pela borda superior, podendo tocá-la. Os saques básicos são: por baixo e por cima.

SAQUE POR BAIXO



Atleta executando o saque por baixo

SAQUE POR CIMA



Atleta realizando um saque por cima

TOQUE

O golpe na peteca deve ser realizado com apenas uma das mãos, sendo proibido carregá-la ou conduzi-la. O contato com as duas mãos juntas, ou a intenção de fazê-lo, não é permitido, garantindo a integridade das jogadas. Existem três toques básicos no jogo de peteca: o toque por baixo, o toque por cima e a cortada/ataque.

TOQUE POR BAIXO



Atleta realizando um toque por baixo

No toque por baixo, o movimento do atleta se assemelha ao ato de pegar algo no chão, inclinando o corpo para frente e mantendo os joelhos levemente flexionados para melhor equilíbrio e controle. Já no toque por cima, o movimento é executado com os braços acima da linha dos ombros, similar a uma cortada no voleibol, e pode ser realizado com ou sem salto. Este movimento requer uma boa coordenação e força no braço para que a peteca atravesse a rede com precisão.

Em ambas as situações, a peteca deve passar a rede com um único toque para a quadra adversária. O posicionamento das pernas é crucial e varia de acordo com cada atleta (destro ou canhoto) em relação ao braço que irá golpear a peteca. É importante manter uma perna à frente da outra, garantindo apoio e equilíbrio durante o deslocamento do corpo. Além disso, os atletas devem estar preparados para ajustar rapidamente sua posição para responder aos movimentos rápidos do jogo, utilizando exercícios específicos para aprimorar sua agilidade e capacidade de mudança de direção.

TOQUE POR CIMA



Atleta realizando um toque por cima

ATAQUE/CORTADA



Atleta realizando uma cortada (ataque)

DESLOCAMENTOS

O deslocamento é um dos mais importantes fundamentos no jogo de peteca. Neste aspecto devemos observar o posicionamento e entendimento dentro de sua área de atuação na quadra, levando-se em conta as características de habilidade e destreza do jogador e a capacidade de decisão nas jogadas de ataque e defesa. Deve-se ficar atento aos exercícios com mudança do pé de apoio e/ou base, durante as ações, promovendo

aprimoramento motor para possibilidades de utilização de gestos ambidestros, aspecto que qualifica o praticante, pois aumenta seu domínio de movimentação em relação ao braço que irá definir tais situações no decorrer das partidas.

DESLOCAMENTOS



Atletas realizando deslocamentos

FONTE:.

https://sme.goiania.go.gov.br/conexaoescola/ensino_fundamental/educacao-fisicaesportes-de-rede-ou-parede-peteca/

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almanaque dos Esportes, Editora Europa, 2009.
- A História dos Esportes, Orlando Duarte, 4ª ed. Editora Senac, SP, 2004.
- <https://cbpeteca.org.br/>.
- https://sme.goiania.go.gov.br/conexaoescola/ensino_fundamental/educacao-fisicaesportes-de-rede-ou-parede-peteca/.
- <https://pt.wikipedia.org/wiki/Peteca>.