

## Ficha da Acção

**Designação** Iniciação ao Ténis de Mesa

**Região de Educação** **Área de Formação**  A  B  C  D

**Classificação** Formação Contínua **Modalidade** Curso de Formação

### Duração

Nº Total de horas 25 Nº de Créditos 1

**Cód. Área C18** **Descrição** Práticas do Desporto Escolar,

**Cód. Dest. 99** **Descrição** Professores dos Grupos 110, 260 e 620

**Dest. 50%** **Descrição**

**Reg. de acreditação (ant.)** CCPFC/ACC-86951/16

## Formadores

### Formadores com certificado de registo

**B.I.** 1085021 **Nome** João Manuel da Silva Oliveira **Reg. Acr.** CCPFC/RFO-34381/14

**Componentes do programa** Nº de horas 25

**B.I.** 5175172 **Nome** MARIA MANUELA DE ABREU FERREIRA SIMÕES **Reg. Acr.** CCPFC/RFO-08487/99

**Componentes do programa** Nº de horas 25

**B.I.** 6555567 **Nome** Fernando Augusto Pacheco Malheiro **Reg. Acr.** CCPFC/RFO-32619/13

**Componentes do programa** Nº de horas 25

### Formadores sem certificado de registo

## Anexo A

### A preencher nas modalidades de Curso, Módulo, DSES e Seminário

#### Razões justificativas da acção e a sua inserção no plano de actividades da entidade proponente

Actualmente, o Ténis de Mesa, desporto olímpico desde 1986, é dos desportos mais praticados em todo o mundo, com 40 milhões de atletas. Em Portugal, no último retrato do Desporto Escolar, o Ténis de Mesa ocupava o 4º lugar em número de inscritos, entre 45 modalidades, com 7150 atletas. É conhecida a apetência pela modalidade entre os jovens, refletida na constante ocupação das mesas, nas escolas onde existem instalações mínimas para a prática informal da modalidade.

Por outro lado, o Ténis de Mesa tem características educativas relevantes no contexto da aprendizagem escolar. A modalidade encerra valores pedagógicos essenciais para as crianças e jovens e proporciona o desenvolvimento de muitas competências e recursos, em vários planos.

No plano motor, a sua prática desenvolve a destreza, a coordenação, a precisão gestual e a velocidade de execução e reacção.

No domínio cognitivo, desenvolve a tomada de decisão, a antecipação, a apreciação de trajectórias, a análise de jogo e a elaboração de uma estratégia.

No domínio afectivo, desenvolve a motivação, a gestão da oposição e dos resultados, a cooperação com os outros e o autocontrolo.

Simultaneamente, a prática do Ténis de Mesa, promove:

- o respeito pelas regras e por todos os intervenientes (adversários, treinadores, dirigentes e árbitros);

- a valorização do trabalho e do esforço individual e coletivo

- a integração e a inclusão, enquanto modalidade onde não existe confronto físico, adequada a rapazes e raparigas, com ou sem deficiência física e mental.

Neste sentido, a Federação Portuguesa de Ténis de Mesa, em parceria com a DGE-Divisão Desporto Escolar, pretende proporcionar formação aos professores de Educação Física do 1º ciclo e do 2º e 3º ciclos do Ensino Básico e do Ensino Secundário que os apoie na implementação de unidades dedicadas ao Ténis de Mesa na sua atividade curricular e/ou dinamizar atividades ligadas ao Desporto Escolar, uma vez que a modalidade pode ser facilmente dinamizada nas escolas, em formas mais ou menos informais.

#### Objectivos a atingir

- Consciencializar das características e potencialidades da modalidade;
- Consciencializar dos principais requisitos técnicos e motores de base para a aprendizagem técnica da modalidade;
- Desenvolver estratégias e metodologias de implementação da atividade nas aulas de Educação Física;

- Criar exercícios/situações/guões de apoio à implementação do Ténis de Mesa nas escolas (clubes escolares ou aulas de Educação Física);
- Desenvolver nos professores autonomia para o aprofundamento do conhecimento e prática da modalidade.

#### **Conteúdos da acção**

Módulo 1 – Apresentação da Modalidade (5 horas)

- 1.1. Caracterização do Ténis de Mesa
- 1.2. Contextualização histórica
- 1.3. Potencialidades do Ténis de Mesa
- 1.4. Regras básicas
- 1.5. Formatos competitivos e Organização de Torneios

Módulo 2 – Iniciação ao Ténis de Mesa (5 horas)

2.1 Pega da Raquete

- Clássica

- Caneteira

2.2 Posição base

2.3 Equilibrar a bola na raquete

2.4 Bater a bola com a raquete

2.5 Batimentos contra alvos

2.6 Atividades envolvendo parceiros

Módulo 3 - Elementos da Técnica de Base do Ténis de Mesa (12 horas)

3.1. Ações sobre a Bola - rotação para trás

-rotação para a frente

- rotação lateral

- batimento

3.2. Princípios do Movimento da Técnica Gestual

3.3. Técnica Gestual dos diferentes golpes:

- Batimento

- Corte de direita e de esquerda

- Top-spin

- Bloco

- Smash

3.4. Deslocamentos - Passo Simples

- Passo Lateral

Módulo 4 – Serviço e Recepção (1h30m)

Módulo 5 – O Material em Ténis de Mesa (1h30m)

#### **Metodologias de realização da acção**

O módulo 1 (do ponto anterior) terá a forma de plenário. Nos restantes módulos serão utilizadas sessões de natureza demonstrativa e prática (exercícios) que permitirão ao formando aprender, fazendo. Ao longo de toda a acção, os formandos, com a ajuda do formador, terão de utilizar os conhecimentos adquiridos para planearem atividades de implementação em aula, onde o Ténis de Mesa será trabalhado como conteúdo central e privilegiado.

#### **Regime de avaliação dos formandos**

A avaliação deverá centrar-se no percurso e no trabalho dos formandos ao longo da acção de formação. Para operacionalizar esta abordagem, serão considerados os seguintes aspetos:

- Assiduidade e participação;
- Qualidade dos trabalhos realizados;
- Reflexão crítica sobre o trabalho desenvolvido na acção de formação.

Os formandos serão avaliados utilizando a tabela de 1 a 10 valores, conforme indicado na Carta Circular CCPFC – 3/2007 – setembro de 2007, utilizando os parâmetros de avaliação estabelecidos pela DGE e respeitando todos os dispositivos legais da avaliação contínua.

#### **Forma de avaliação da acção**

#### **Bibliografia fundamental**

## Processo

**Data de recepção** 23-01-2017 **Nº processo** 96389 **Registo de acreditação** CCPFC/ACC-89645/17

**Data do despacho** 23-01-2017 **Nº ofício** 668 **Data de validade** 27-04-2019

**Estado do Processo** C/ Despacho - Acreditado