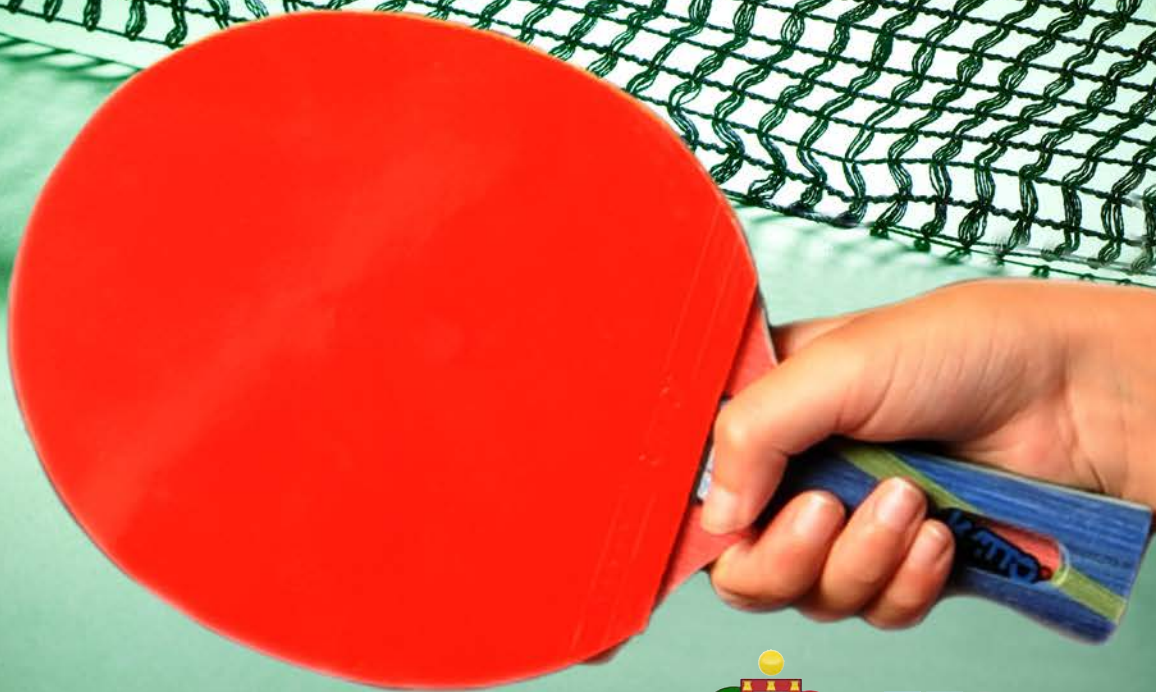




# Ténis de Mesa vai à Escola



Porto Editora

Patrocinador

SPORT ZONE

**KITTO**  
BEST MATCH

Promotores

**ipdj**  
INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I.P.



Desporto Escolar



**Título**

O Ténis de Mesa vai à Escola

**Editor**

Federação Portuguesa de Ténis de Mesa

www.fptm.pt escola@fptm.pt

Porto Editora

Rua da Restauração, 365 4099-023 Porto

www.portoeditora.pt

**Autores**

Daniela Gomes da Costa

Fernando Malheiro

Manuela Simões

Mário Pedro Couto

**Produzido por**

Federação Portuguesa de Ténis de Mesa

www.fptm.pt escola@fptm.pt

Instituto Português do Desporto e da Juventude, I. P.

**Fotógrafo**

Pedro Homem

**Colaboração**

Divisão do Desporto Escolar

**Design gráfico**

Maria João Ferreira

1.ª Edição

**Tiragem**

6000 exemplares

**Impressão e acabamento**

Bloco Gráfico, Lda.

**Data de impressão**

Março de 2013

**Depósito legal**

356105/13

“A FPTM agradece aos seguintes atletas das Associações de Ténis de Mesa do Algarve, Aveiro, Lisboa, Madeira, Porto, Setúbal e Vila Real, pela sua participação nas sessões fotográficas: Ana Rita, Beatriz Santos, Bruna Marcelino, Bruno Silva, Carolina Rocha, Daniel Monteiro, Francisco Fernandes, Francisco Silva, Guilherme Paulo, Hugo Santos, Joana Santos, João Silva, Margarida Nunes, Maria Hebo, Miguel Cunha, Patrícia Santos, Rafael Albino, Raquel Martins, Rudi Rocha, Tiago Pedra, Tomás Ferreira e Vítor Hugo.

Um agradecimento especial aos treinadores responsáveis pelo enquadramento técnico, imprescindível à realização do estágio e das sessões fotográficas: Célia Façoco, Fernando Malheiro, Joaquim Santos, Paulo Rocha, Pedro Cruz, Raquel Aguiar, Manuela Simões e Mário Pedro Couto.”

**Linguagem inclusiva:** este dossier, por economia de espaço e simplificação de leitura, não faz referência explícita a ambos os sexos através da marcação sistemática e simétrica do género gramatical, pelo que o uso da forma masculina se refere, invariavelmente, à forma feminina e vice-versa.

O conteúdo deste livro pode ser reproduzido em parte, ou no seu todo, se for mencionada a fonte.

# Índice

<b>Nota Prévia</b>	<b>2</b>
<b>O Ténis de Mesa vai à Escola</b>	<b>3</b>
<b>Metodologia de Ensino</b>	<b>7</b>
<b>Iniciação ao Ténis de Mesa</b>	<b>9</b>
<b>Técnica de base</b>	<b>12</b>
<b>Unidades Didáticas</b>	<b>20</b>
<b>Planificação 1.º Ciclo</b>	<b>20</b>
Unidades Didáticas 1.º Ciclo	<b>21</b>
Sessão 1 – Iniciação	<b>21</b>
Sessão 2 – Iniciação	<b>22</b>
Sessão 3 – Iniciação	<b>23</b>
Sessão 4 – Iniciação	<b>24</b>
Sessão 5 – Iniciação	<b>25</b>
Sessão 6 – Iniciação	<b>27</b>
Sessão 7 – Iniciação	<b>28</b>
Sessão 8 – Iniciação	<b>29</b>
<b>Planificação 2.º e 3.º Ciclo</b>	<b>31</b>
Unidades Didáticas 2.º e 3.º Ciclos	<b>33</b>
Sessão 1 – Técnica de base	<b>33</b>
Sessão 2 – Técnica de base	<b>34</b>
Sessão 3 – Técnica de base	<b>35</b>
Sessão 4 – Técnica de base	<b>36</b>
Sessão 5 – Técnica de base	<b>37</b>
Sessão 6 – Técnica de base	<b>38</b>
Sessão 7 – Técnica de base	<b>39</b>
Sessão 8 – Técnica de base	<b>40</b>
Sessão 9 – Técnica de base	<b>42</b>
Sessão 10 – Técnica de base	<b>43</b>
Sessão 11 – Técnica de base	<b>44</b>
Sessão 12 – Técnica de base	<b>45</b>
<b>Associações e Referências bibliográficas</b>	<b>46</b>
<b>Grelhas de Avaliação</b>	<b>47</b>
<b>Depoimentos</b>	<b>65</b>

## Nota prévia

O Ténis de Mesa português desenvolveu-se significativamente nos últimos anos. 2012 foi um ano de conquistas. A seleção nacional masculina atingiu a 6.<sup>a</sup> posição no *ranking* mundial, tendo conquistado um diploma olímpico nos Jogos de Londres e, pela primeira vez na história da modalidade, uma mulher portuguesa marcou presença nos Jogos Olímpicos.

As seleções são o motor da visibilidade da modalidade perante o país, mas é junto dos mais jovens que a modalidade deve crescer, de forma equilibrada e equitativa. Neste âmbito, o Ténis de Mesa apresenta condições ímpares para a transmissão de valores como o espírito desportivo, o respeito pelas regras e por todos os intervenientes nas atividades, contribuindo para a formação integral dos mais jovens.

A bibliografia sobre esta temática é ainda muito escassa em Portugal. Neste âmbito, o aparecimento deste dossier significa um esforço para a disponibilização de um documento técnico e pedagógico que, respeitando as orientações programáticas da Atividade Física e Desportiva para o 1.º ciclo do Ensino Básico e o programa do Desporto Escolar, enquadre o ensino e prática do Ténis de Mesa na Escola, com o intuito de constituir uma ferramenta útil para todos os professores e educadores. A concretização deste objetivo só foi possível com a imprescindível colaboração do Gabinete Coordenador do Desporto Escolar e depende, sobretudo, da valiosa colaboração dos professores.

Esta iniciativa identifica-se com as finalidades educativas dos programas da Atividade Física e Desportiva e do Desporto Escolar, neste caso através da promoção da participação e aumento da qualidade dos alunos praticantes, através da promoção de igualdade de oportunidades.

Por todas as razões invocadas, é à Escola que confiamos este manual, esperando que contribua para o desenvolvimento do ensino do Ténis de Mesa para todos os alunos e alunas.

Desejamos a todos os professores o maior sucesso na utilização deste dossier.

Janeiro de 2013

**Federação Portuguesa de Ténis de Mesa**

## Dossier O Ténis de Mesa vai à Escola

*O Ténis de Mesa vai à Escola* é um projeto desenvolvido pela Federação Portuguesa de Ténis de Mesa (FPTM), com o apoio da Divisão do Desporto Escolar e da Sport Zone. Pretende constituir um guia de trabalho para o docente, cuja utilidade se revelará na forma como as características do Ténis de Mesa se adequam à realidade e aos objetivos da Escola.

Nas fases de iniciação à modalidade, as atividades que propomos são acessíveis às escolas e às crianças que frequentam o 1.º Ciclo do Ensino Básico, rapazes e raparigas, incluindo as crianças portadoras de deficiências ou incapacidades, mesmo sendo necessárias algumas adaptações. As unidades didáticas sugeridas incluem exercícios com uma forte componente lúdica e de reduzidas exigências técnicas e materiais.

Sugerimos aos docentes uma perspetiva multidisciplinar na operacionalização das atividades propostas, para as crianças do 1.º ciclo, para que se potencie o envolvimento das restantes áreas presentes no projeto da Escola, como a Expressão e Educação Musical e Plástica.

Numa fase de Ensino-Aprendizagem mais avançada, a partir do 2.º ciclo, as unidades didáticas propostas focam o ensino da técnica de base, mantendo a filosofia de proporcionar aos alunos e alunas o conhecimento e primeiros contactos com as especificidades do Ténis de Mesa e as suas regras.

É nosso propósito que este dossier motive docentes e discentes e os entusiasme durante as aulas, contribuindo para a promoção do Ténis de Mesa no Plano Anual da Escola, através da integração da modalidade na sua atividade interna.

Com o objetivo de manter maior interação com os docentes e de disponibilizar mais informação sobre a modalidade, foi criado o e-mail [escola@fptm.pt](mailto:escola@fptm.pt), para que nos façam chegar sugestões e dúvidas.

Contamos com a colaboração de todos para que este dossier seja a primeira de muitas ações em prol do desenvolvimento do Ténis de Mesa na Escola.

### Kit Katto/Sport Zone

- Raquetas (25)
- Bolas (250)
- Dossier *O Ténis de Mesa vai à Escola* (1)



A Sport Zone é o parceiro oficial do departamento de iniciação e formação da FPTM. Todo o material (mesas, raquetas e bolas) utilizado pelos atletas durante as sessões fotográficas do presente dossier é da marca Katto (a marca própria da Sport Zone para a

prática de Ténis de Mesa). A FPTM recomenda a utilização deste material (Kit Katto/Sport Zone) para o desenvolvimento das unidades didáticas sugeridas.

### **Complemento ideal de Material Pedagógico:**

- Bolas de vários tamanhos (balões, bolas de espuma...), arcos, cones, folhas de papel A3 e A4, separadores, mesas (de Ténis de Mesa ou improvisadas – preferencialmente uma por cada 2 alunos) e cordas.

## **As regras oficiais do Ténis de Mesa**

- Uma **jogada** é o período durante o qual a bola está em jogo;
- Uma **bola nula** é a jogada cujo resultado não altera a contagem;
- Um **ponto** resulta de uma jogada cujo resultado altera a contagem;
- O **batimento** é o bater da bola com a raqueta segura na mão;
- O **servidor** é o jogador que tem direito ao primeiro batimento na bola;
- O **recedor/relançador** é o jogador que tem direito ao segundo batimento na bola numa jogada.

## **O serviço**

O servidor inicia o **serviço** com a palma da mão livre e aberta, colocada ao nível da mesa, na linha de fundo e levanta a bola na vertical (pelo menos 16 cm). A bola, ao descer, não deve tocar em nada antes de ser batida. Depois de batida, num jogo de singulares, a bola deve tocar primeiro no campo do servidor, e depois de passar por cima ou em torno da rede, tocar o campo do recebedor. Num jogo de pares, a bola deve tocar primeiro na metade direita do campo do servidor, e depois de passar por cima ou em torno da rede, tocar o meio-campo direito do recebedor.

Um **serviço** pode ser bom, mau ou nulo.

O serviço é **nulo** quando:

- a bola passa por cima da rede e a toca (ou aos seus suportes), atingindo a metade da mesa do adversário;
- o serviço é realizado sem o recebedor estar preparado (desde que este não tente devolver a bola);
- a jogada é interrompida pelo árbitro.

Durante o jogo, cada atleta serve 2 vezes consecutivas. Após a contagem de 2 pontos, o recebedor passa a servidor. Esta alternância de serviço repete-se até aos 11 pontos, a menos que haja igualdade a 10 pontos, momento em que cada servidor efetua

1 serviço, alternadamente, até um dos atletas obter 2 pontos de diferença sobre o adversário.

## A devolução

Uma boa **devolução** consiste em conseguir que, na sequência do batimento, a bola passe por cima ou em torno da rede e toque no campo do adversário diretamente, ou depois de tocar a rede ou os seus suportes.

O direito a escolher a ordem inicial do **serviço**, da **recepção** e do **campo** é decidida por sorteio, após o qual o vencedor pode escolher servir, receber ou o lado da mesa em que inicia a partida.

Após a escolha, o adversário tem o direito a escolher uma das alternativas rejeitadas.

O jogador ou par que servir primeiro num jogo será o primeiro a receber no jogo seguinte da mesma partida.

O jogador ou par que inicia um jogo, num lado da mesa, ocupa o lado oposto no jogo seguinte da mesma partida.

## Um ponto

Um atleta ganhará um **ponto** se:

- o adversário falhar a execução do serviço;
- o adversário falhar a execução de uma boa devolução;
- o adversário bater na bola duas vezes consecutivas;
- o adversário mover a superfície de jogo, tocar a rede ou os seus suportes;
- a mão livre do adversário tocar a superfície de jogo;
- em pares, os adversários baterem na bola, fora da sequência certa.

## Objetivo do jogo

O **objetivo do jogo** é a conquista de 11 pontos antes do adversário. Em caso de igualdade a 10 pontos, ganha o atleta ou par que conquistar primeiro 2 pontos de diferença sobre o adversário.

## Uma partida

Uma **partida** consiste na disputa ao melhor de qualquer número ímpar de jogos, por norma 3 ou 5. No caso da partida se disputar à melhor de 3 jogos, ganha quem conquistar primeiro 2 jogos. Numa disputa à melhor de 5 jogos, ganha quem conquistar primeiro 3 jogos.

## Número de jogadores

O jogo de Ténis de Mesa pode ser disputado **individualmente** ou em **pares**. No entanto, a forma de disputa mais popular acontece nas provas/convívios de equipas, constituídas por 2, 3 ou 4 jogadores em cada equipa e em que se disputam jogos individuais ou em pares com as equipas adversárias.

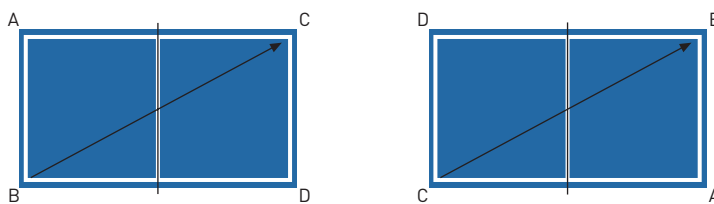
Em contexto escolar, sugere-se aos docentes que constituam equipas mistas, promovendo a inclusão de rapazes e raparigas nas atividades. Esta sugestão adequa-se aos valores do Desporto Escolar, como são o trabalho de equipa, a universalidade e a equidade, e ao objetivo da FPTM em aumentar a taxa de feminização da prática desportiva de Ténis de Mesa na Escola, onde as raparigas portuguesas estão sub-representadas (a taxa de feminização é de apenas 12%\* no Desporto Escolar).

## Partida de pares

Em cada **partida de pares**, o par que tiver o direito a servir primeiro deve decidir qual dos jogadores serve. No primeiro jogo de uma partida, o par recebedor decide qual dos jogadores recebe primeiro. Nos jogos seguintes, uma vez escolhido o primeiro servidor do par, recebe o elemento do par que serviu para aquele servidor no jogo prévio.

**1.º jogo:** B serve e C recebe; C serve e A recebe; A serve e D recebe; D serve e B recebe.

**2.º jogo:** C serve e B recebe; B serve e D recebe; D serve e A recebe; A serve e C recebe.



Sequência do serviço na partida de Pares – A, B, C, D

## Espaço de jogo

O espaço de jogo aconselhável é composto por um retângulo de 10 x 5 metros, com posicionamento de uma mesa na zona central. No entanto, na Escola, o Ténis de Mesa pode e deve jogar-se em qualquer local e sem necessidade de uma mesa específica. Na ausência de mesas de Ténis de Mesa, sugere-se a dinamização de atividades, de forma adaptada. Por exemplo, qualquer mesa da escola pode ser utilizada isoladamente ou juntando outras mesas e o chão pode ser utilizado com campos de jogo marcados a giz.

\* Fonte: Divisão do Desporto Escolar, inscrições de alunos no ano letivo 2011/2012, julho 2012.



## O Tênis de Mesa – uma modalidade educativa

O Tênis de Mesa tem características educativas relevantes no contexto da aprendizagem na Escola. 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 reação.

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

No domínio afetivo, desenvolve a motivação, a gestão da oposição e do resultado, a cooperação com os outros e o autocontrolo.

A prática do Tênis de Mesa promove, especificamente:

- 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 inclusão, enquanto modalidade adequada para rapazes e raparigas, independentemente de serem ou não crianças e jovens portadoras de deficiência ou incapacidade.

No início e final das atividades/jogos/convívios, as equipas/atletas têm por hábito cumprimentarem-se num sinal de respeito e *fair-play*, pelo que se sugere que esta boa prática seja fomentada junto dos alunos e das alunas.

### Aprende a arbitrar um jogo



Marcador de Pontos



Árbitro – posição em jogos individuais (sentado).  
Em jogos de pares o árbitro está de pé



Sinalética em ações específicas (Serviço, *timeout*)

## Metodologia de Ensino

As unidades didáticas que sugerimos implicam o conhecimento dos parâmetros do Jogo de Tênis de Mesa, das ações sobre a bola (os efeitos) e da técnica de base, dependendo a sua aprendizagem da compreensão destes elementos.

Na metodologia que apresentamos, as atividades são propostas segundo uma progressão pedagógica, com o intuito de facilitar o processo de ensino-aprendizagem.

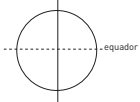
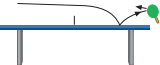
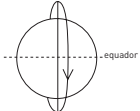
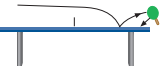
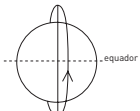
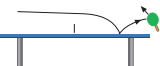
## Parâmetros do jogo

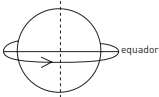

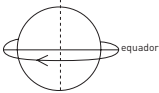

Para a elaboração de um exercício, há cinco parâmetros a considerar:

- a **direção**: por referência à linha central, a bola pode ser jogada na diagonal, em paralelo, e dirigida ao centro ou às pontas da mesa;
- a **colocação**: a bola pode ser colocada perto da rede, no meio da mesa ou no fundo da mesa;
- a **rotação**: a natureza e intensidade do efeito na bola;
- a **trajetória**: a altura da bola face à rede;
- a **velocidade**: o número de batimentos por unidade de tempo.

A mudança destes parâmetros tem implicações na evolução dos exercícios, por exemplo, o aumento da velocidade repercute-se na complexificação dos exercícios.

## Ações sobre a bola

Ações sobre a bola	Contacto	Trajectoria	Após o ressalto	Efeito sobre a raqueta do adversário
<b>Bola batida</b>	A bola é batida ao nível do equador, de trás para a frente, com uma pancada instantânea 	A trajetória da bola é rectilínea	A bola ressalta, mantendo o ângulo e a velocidade	A bola mantém o ângulo 
<b>Bola cortada</b> Rotação para trás	A bola é batida sob o equador, de trás para a frente e de cima para baixo 	A trajetória da bola é rectilínea	A bola ressalta e sobe ligeiramente, perdendo velocidade	A bola desce 
<b>Bola lifada</b> Rotação para a frente	A bola é batida acima do equador, com um movimento para a frente, e de baixo para cima 	A trajetória da bola é curvilínea	Após o batimento, a bola acelera	A bola sobe 

Ações sobre a bola	Contacto	Trajatória	Após o ressalto	Efeito sobre a raqueta do adversário
<b>Bola com efeito lateral</b> Rotação lateral à direita	A bola é batida no equador, com um movimento lateral para a direita 	A trajetória da bola é curvilínea para o lado esquerdo	A bola desvia-se para o lado direito	A bola desvia-se para o lado esquerdo 
<b>Bola com efeito lateral</b> Rotação lateral à esquerda	A bola é batida no equador, por um movimento lateral para a esquerda 	A trajetória da bola é curvilínea para o lado direito	A bola desvia-se para o lado esquerdo	A bola desvia-se para o lado direito 

## Iniciação ao Tênis de Mesa

### Pega clássica da raqueta

Pegar na raqueta com uma tensão muscular moderada.

Colocar o indicador sobre a lâmina e segurá-la de forma uniforme, como que num aperto de mão.



Pega vista do lado esquerdo



Pega vista do lado direito

### Conhecer a bola

**Equilibrar a bola na raqueta com a palma da mão voltada para cima (direita)**

- 1.ª fase – mantendo a bola parada na raqueta;
- 2.ª fase – fazendo a bola percorrer toda a superfície da raqueta.



Equilibrar a bola sem movimento (direita)

### Equilibrar a bola na raqueta com a palma da mão voltada para baixo (esquerda)

- 1.ª fase – mantendo a bola parada na raqueta;
- 2.ª fase – fazendo a bola percorrer toda a superfície da raqueta.



Equilibrar a bola sem movimento (esquerda)

## Circuitos com bola e raqueta

### Circuito bandeja direita/esquerda

Em movimento, com ou sem obstáculos, equilibrar a bola na raqueta, com a palma da mão voltada para cima (direita) ou voltada para baixo (esquerda)

- 1.ª fase – com a bola dentro de um copo assente na raqueta;
- 2.ª fase – sem copo.



Bola dentro de um copo



Sem copo



### Circuito saltitar direita

Em movimento, com ou sem obstáculos, fazer saltitar repetidamente a bola na raqueta, com a palma da mão voltada para cima.

### Circuito saltitar esquerda

Em movimento, com ou sem obstáculos, fazer saltitar repetidamente a bola na raqueta, com a palma da mão voltada para baixo.



Direita



Esquerda

### Circuito saltitar alternando direita/ esquerda

Em movimento, com ou sem obstáculos, fazer saltitar a bola, alternadamente, com as duas faces da raqueta.



Direita/Esquerda

### Lançar a bola com a raqueta contra alvos

#### Alvo na parede com a direita

Com a face direita da raqueta, enviar a bola para um alvo na parede.

- 1.ª fase – deixando a bola ressaltar no chão;
- 2.ª fase – sem deixar a bola bater no chão.



Direita

#### Alvo na parede com a esquerda

Com a face esquerda da raqueta, enviar a bola para um alvo na parede.

- 1.ª fase – deixando a bola ressaltar no chão;
- 2.ª fase – sem deixar a bola bater no chão;
- 3.ª fase – alternadamente com ambas as faces da raqueta.



Esquerda

### Jogos com parceiro

#### Frente a frente, sem obstáculos, com ou sem ressalto

Enviar a bola para o parceiro, com ou sem ressalto.

- 1.ª fase – com a face direita;
- 2.ª fase – com a face esquerda.



Sem obstáculo

#### Frente a frente, com obstáculos, com ou sem ressalto

Enviar a bola para o parceiro, com ou sem ressalto.

- 1.ª fase – com a face direita;
- 2.ª fase – com a face esquerda.



Com obstáculo

## Jogos numa mesa improvisada

### Exercícios variados com parceiro, numa mesa improvisada

- 1.ª fase – bolas enviadas pelo parceiro, sem manutenção de bola em jogo;
- 2.ª fase – bolas enviadas pelo parceiro, sem manutenção de bola em jogo, acertar em alvos na mesa;
- 3.ª fase – manutenção da bola em jogo;
- 4.ª fase – manutenção da bola em jogo, tentando acertar em alvos na mesa.



## Jogos com vários parceiros na mesa

### Jogo de pares

De cada lado da mesa, colocam-se duas crianças que enviam, alternadamente, a bola uma para a outra, como num jogo de pares (ver pág. 8).

### Volta ao Mundo

Todos em volta da mesa, rodando no sentido dos ponteiros do relógio, enviando, cada um na sua vez, a bola para o outro lado na mesa.



## Técnica de base

### Posição base

- Tronco ligeiramente inclinado para a frente;
- Pés um pouco mais afastados do que a largura dos ombros;
- Membros inferiores ligeiramente fletidos;
- Olhar dirigido para a frente, com o peso do corpo na parte dianteira dos pés.



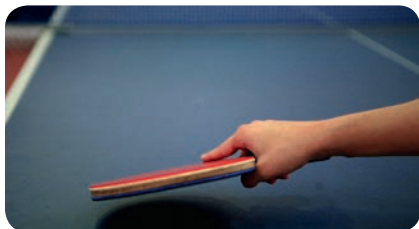
Jogadora destra



Jogador esquerdino

## Posições da raqueta

### Posição aberta



- Raqueta na posição horizontal em relação à mesa.

### Posição neutra



- Raqueta na posição vertical em relação à mesa.

### Posição fechada



- Raqueta na posição horizontal em relação à mesa.

## Batimento de direita



### Antes do contacto:

- Antebraço e braço formam um ângulo de cerca de 90 graus;
- o antebraço deve estar paralelo ao ombro.



### Durante o contacto:

- Deslocar o antebraço e o braço para a frente;
- Colocar a raqueta numa posição adiantada em relação ao ombro.



### Após o contacto:

- Terminar o movimento do antebraço na linha vertical imaginária, que divide o corpo em duas partes iguais.

## Batimento de esquerda



### Antes do contacto:

- Colocar o cotovelo adiantado em relação ao ombro;
- Antebraço e braço formam um ângulo de cerca de 90 graus.



### Durante o contacto:

- Movimentar o antebraço de trás para a frente. Ter sempre presente que este movimento está centrado no cotovelo.



### Após o contacto:

- Terminar o movimento do antebraço na linha vertical imaginária que divide o corpo em duas partes iguais.

## Corte de esquerda



### Antes do contacto:

- Manter a raquete em posição aberta;
- Braço e antebraço fazem um ângulo de cerca de 90 graus.



### Durante o contacto:

- A raquete avança, através da extensão do braço e do antebraço;
- O contacto da raquete com a bola deve ser tangencial.



### Após o contacto:

- Continuar o movimento da raquete em direção à rede, até à extensão quase total da articulação do cotovelo.



## Corte de direita



### Antes do contacto:

- Manter a raquete em posição aberta;
- Antebraço e braço fazem um ângulo de cerca de 90 graus.



### Durante o contacto:

- A raquete avança através da extensão do antebraço e braço;
- O contacto da raquete com a bola deve ser tangencial.



### Após o contacto:

- Continuar o movimento da raquete em direção à rede, até à extensão quase total da articulação do cotovelo.

## Top-spin direita



### Antes do contacto:

- Rodar o tronco para o lado direito, de modo a que o eixo dos ombros fique paralelo à trajetória da bola.



### Durante o contacto:

- Deslocar o braço de trás para a frente e o antebraço de baixo para cima;
- O contacto da raquete com a bola deve ser tangencial;
- Rodar a bacia e o tronco para o lado esquerdo, de modo a que os ombros fiquem paralelos à rede.



### Após o contacto:

- Terminar o movimento do antebraço na linha vertical imaginária que divide o corpo em duas partes iguais;
- Distribuir o peso uniformemente pelos dois apoios;
- Colocar o eixo dos ombros paralelo à rede.

## Top-spin esquerda



### Antes do contacto:

- Adiantar o cotovelo em relação ao tronco;
- A raqueta parte da linha vertical imaginária que divide o corpo em duas partes iguais.



### Durante o contacto:

- O centro de rotação é o cotovelo;
- Deslocar o antebraço de trás para a frente.



### Após o contacto:

- Prosseguir o movimento da raqueta para a frente até à extensão quase total do cotovelo.

## Bloco direita



### Antes do contacto:

- Antebraço e braço formam um ângulo de cerca de 90 graus;
- O antebraço deve estar ligeiramente adiantado relativamente ao ombro;
- A raqueta deve estar ligeiramente fechada.



### Durante o contacto:

- Deslocar o antebraço e o braço para a frente.



### Após o contacto:

- Terminar o movimento do antebraço na linha vertical imaginária que divide o corpo em duas partes iguais.

## Bloco esquerda



### Antes do contacto:

- Colocar o cotovelo ligeiramente adiantado em relação ao ombro;
- Antebraço e braço formam um ângulo de cerca de 90 graus;
- A raqueta deve estar ligeiramente fechada.



### Durante o contacto:

- Movimentar o antebraço de trás para a frente.



### Após o contacto:

- Terminar o movimento do antebraço na linha vertical imaginária que divide o corpo em duas partes iguais.

## Ataque de direita a bola alta (*smash*)



### Antes do contacto:

- Peso predominantemente na perna direita;
- Ombros paralelos à trajetória da bola;
- Braço mais ou menos na extensão da linha do ombro;
- Antebraço a cerca de 90° graus com o braço;
- Colocar o braço livre à frente do tronco para equilíbrio.



### Durante o contacto:

- Bater a bola no pico da sua trajetória;
- Rodar a anca e os ombros de modo a ficarem paralelos à rede, enquanto a perna direita impulsiona o peso do corpo para a outra perna.

**Após o contacto** terminar o movimento da raqueta para o lado esquerdo à altura da testa, mantendo o cotovelo abaixo da raqueta.

## Serviço lateral de esquerda



### Antes do contacto:

- Colocar-se no canto esquerdo da mesa;
- Lançar a bola ao ar verticalmente (no mínimo 16 cm);
- O antebraço e o braço formam um ângulo de cerca de 90º graus.



### Durante o contacto:

- Bater a bola a meio da trajetória do braço, com a raqueta numa posição vertical.



### Após o contacto:

- Continuar/terminar o movimento.

## Serviço lateral de direita (jogador esguerdino)



### Antes do contacto:

- Colocar-se no canto direito da mesa;
- Lançar a bola verticalmente ao ar (no mínimo 16 cm);
- O braço e antebraço da raqueta formam um ângulo inferior a 90 graus;
- Recuar o cotovelo à custa da rotação do tronco.



### Durante o contacto:

- Movimentar o braço do lado esquerdo para o lado direito, mantendo o ângulo entre o antebraço e o braço;
- Bater a bola a meio da trajetória do braço, com a raqueta numa posição vertical.



### Após o contacto:

- Continuar/terminar o movimento da raqueta para o lado direito.

## Serviço martelo



### Antes do contacto

- baixar o centro de gravidade fletindo as pernas num ângulo de menos de 90°. Braço e antebraço aproximam-se, o cotovelo sobe um pouco e adianta-se relativamente ao ombro.



### Momento do contacto

- O antebraço inicia um movimento descendente, o cotovelo baixa e a aproxima-se do alinhamento ombro. O contacto com a bola é feito quando braço e antebraço formam um ângulo de 90°.



### Após o contacto

- O antebraço continua o seu movimento descendente.

## Deslocamentos

### Passo simples à frente



- A partir da posição base.



- Deslocar o pé direito e o tronco para a frente, ao encontro da bola.

### Passo lateral (da esquerda para a direita)



- A partir da posição base.



- Deslocar o pé esquerdo até quase ao encontro do pé direito.



- Após o contacto do pé esquerdo com o solo, o pé direito desloca-se e os pés ficam posicionados mais ou menos à largura dos ombros.

# Unidade didática 1.º ciclo

## Iniciação ao Ténis de Mesa

Planificação				
	Objetivo	Conteúdos específicos	Situações de aprendizagem	Material
<b>Sessão 1</b>	Apresentar o Ténis de Mesa Aprender noções básicas: a bola; a raqueta	Pega da raqueta	Primeiras situações de contacto com raqueta e com bolas variadas	Raquetas (1 para cada aluno) Balões Bolas de espuma Bolas de Ténis de Mesa Separadores
<b>Sessão 2</b>	Conhecer a bola e a raqueta	Equilíbrio da bola na raqueta Lançamento dirigido da bola com a raqueta	Circuitos Estafetas Jogos com parceiro	Raquetas Bolas de Ténis de Mesa Bolas de espuma Arcos para marcar alvos Cones Barreiras de plástico
<b>Sessão 3</b>	Conhecer a bola e a raqueta	Fazer saltitar a bola com a face direita Fazer saltitar a bola com a face esquerda Lançar a bola para um parceiro	Circuitos Estafetas	Raquetas Bolas de Ténis de Mesa Cones Bancos suecos ou separadores
<b>Sessão 4</b>	Lançar a bola para alvos Introduzir o serviço	Jogos coletivos com lançamento da bola para alvos na parede, no chão e/ou na mesa	Jogos coletivos	Raquetas Bolas de Ténis de Mesa Cones Arcos para marcar alvos Recipientes para bolas Folhas de papel A3 Folhas de papel A4 Mesa de Ténis de Mesa ou improvisada
<b>Sessão 5</b>	Jogar com bola e raqueta com parceiros, em campos marcados no chão	No chão, jogar para o parceiro com sustentação da bola em jogo, com ou sem ressalto no chão, com ou sem a mediação de obstáculos (por exemplo, um separador)	Jogos coletivos Trabalho a pares	Raquetas Bolas de Ténis de Mesa Separadores ou bancos suecos Arcos ou folhas de papel A3
<b>Sessão 6</b>	Jogar com vários parceiros à roda da mesa Apresentar regras básicas de Ténis de Mesa	Manutenção da bola em jogo numa mesa com envolvimento de grupos alargados	Jogos coletivos	Raquetas Bolas de Ténis de Mesa Separadores Mesa de Ténis de Mesa ou improvisada Cones
<b>Sessão 7</b>	Jogar com parceiros na mesa Apresentar regras básicas de Ténis de Mesa	Lançamento da bola para parceiros na mesa Serviço Manutenção da bola em jogo	Trabalho a pares	Raquetas Bolas de Ténis de Mesa Separadores Mesa de Ténis de Mesa ou improvisada Recipientes para bolas
<b>Sessão 8</b>	Avaliar habilidades técnicas			Raquetas Bolas de Ténis de Mesa

## Iniciação ao Tênis de Mesa

Ano letivo \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

## Sessão 1

Objetivos	Tema	
Apresentar o Tênis de Mesa Apreender noções básicas: a bola e a raqueta	Pega da raqueta Trabalho com raqueta e bolas variadas e/ou de Tênis de Mesa	
Recursos e materiais	Avaliação das aprendizagens	
1 raqueta para cada aluno Bolas de Tênis de Mesa Balões ou bolas de espuma Separadores ou bancos suecos	Durante a sessão, o professor procura que os alunos utilizem uma pega correta da raqueta	
Tempo	Descrição	Observações
<b>Atividade introdutória</b>		
5 min	<b>1. Jogo coletivo “Apanhada em cadeia”</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Os alunos espalham-se por uma área delimitada</li> <li>O professor escolhe um aluno para “apanhador”</li> <li>Ao sinal do professor, o “apanhador” tenta tocar num outro colega</li> <li>Quando tal acontecer, os dois de mãos dadas tentam tocar noutros</li> <li>O processo continua até que a cadeia de “apanhadores” inclua todos os alunos</li> <li>Apenas os alunos que estão nos extremos da cadeia podem “apanhar” os seus colegas</li> </ul>	O processo pode reiniciar tantas vezes quantas se quiser, com o primeiro jogador a ter sido “apanhado” na ronda anterior a “apanhador”
<b>Desenvolvimento</b>		
5 min	<b>2. Pega da Raqueta</b> O professor exemplifica a pega correta da raqueta, chamando a atenção para os pontos pertinentes (ver pág. 9)	
5 min	<b>3. Jogo com balão e parceiro</b> Os alunos, aos pares, colocam-se frente a frente e enviam um balão um para o outro, com a raqueta	O professor deve assegurar-se de que os alunos mantêm uma pega correta na raqueta, sem crispações Em vez de balões, podem usar-se bolas de espuma
10 min	<b>4. Jogo com balão e parceiro, separados por uma divisória</b> Situação igual à anterior, mas agora os alunos estão separados por uma divisória e têm que enviar a bola para o outro lado da mesma	O professor deve assegurar-se de que os alunos mantêm uma pega correta na raqueta, sem crispações Em vez de separadores, podem usar-se bancos suecos A partir de certa altura, e mediante a capacidade dos alunos, o professor pode pedir que joguem só com o lado direito da raqueta, ou só com o lado esquerdo
10 min	<b>1. Jogo de pares com balão e separador</b> Situação análoga à anterior mas, desta feita, estão frente a frente dois alunos que deverão enviar, à vez, o balão para o outro lado	
<b>Final de sessão</b>		
5 min	Retorno à calma Balanço da sessão	Alongamentos

**Iniciação ao Tênis de Mesa**

Ano letivo \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

**Sessão 2**

**Objetivos**

Conhecer a bola de Tênis de Mesa e a raqueta

**Tema**

Equilíbrio da bola com a raqueta  
Direção da bola com a raqueta

**Recursos e materiais**

1 raqueta para cada aluno  
Bolas de Tênis de Mesa  
Bolas de espuma  
Cones e Mini-barreiras para circuitos  
Arcos

**Avaliação das aprendizagens**

O professor poderá registar que alunos conseguem realizar as atividades, deixando cair a bola no chão, num número mínimo de vezes, e quais os que apresentam mais dificuldades (Grelha de registo em anexo)

**Tempo**

**Descrição**

**Observações**

**Atividade introdutória**

10 min

**1. Equilibrar a bola na raqueta com a direita**

- Cada aluno tem uma raqueta e uma bola de Tênis de Mesa
- Em pé, tenta equilibrar uma bola na raqueta com a palma da mão virada para cima (lado direito da raqueta – ver pág. 9 ), mantendo-se imóvel
- Ao fim de alguns segundos, o professor dá ordens, tendo os alunos que cumprir, mantendo sempre o equilíbrio. Por exemplo:
  - “Mudar de mão!”
  - “Levantar a perna direita!”
  - “De joelhos no chão!”
  - “Levantar uma perna e o braço que não tem a raqueta!”
  - “Andar para a frente!”
  - “Andar para trás!”

**2. Equilibrar a bola na raqueta com a esquerda**

Igual ao anterior, mas desta feita os alunos equilibram a bola com as costas da mão virada para cima (lado esquerdo da raqueta – ver pág. 10 )

Ao fim de algum tempo, e mediante a habilidade demonstrada pelos alunos, o professor pode fazer um jogo do tipo:

- um aluno está junto a uma parede, virado para ela;
- os restantes alunos estão alinhados junto à parede oposta. Ao sinal do professor, tentam chegar à parede onde está o seu colega, equilibrando a bola na raqueta (só com a direita, ou só com a esquerda);
- este, por sua vez, pode virar-se quando quiser. Sempre que o fizer, os alunos deverão parar instantaneamente, sem deixar cair a bola. Aqueles que forem vistos em movimento pelo colega terão que regressar ao ponto de partida. Vence aquele que conseguir chegar à parede oposta, em primeiro lugar.

**Desenvolvimento**

10 min

**3. Estafetas equilibrando a bola na raqueta**

- Os alunos são divididos em 2 a 3 equipas
- Colocam-se em filas lado a lado.
- Ao sinal de partida, o aluno da frente efetua um percurso de ida e volta, devendo no final passar a bola ao seu colega com a raqueta. De seguida, repete-se a situação, mas com os alunos a equilibrarem a bola com a esquerda

O professor deve assegurar-se de que os alunos mantêm uma pega correta da raqueta

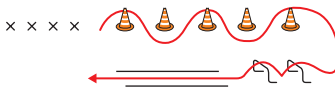
10 min

**4. Estafetas em circuito equilibrando a bola**

- a) com a direita
- b) com a esquerda

Cada elemento da equipa terá que, na sua vez, percorrer um determinado circuito (que pode ser desenhado com cones e mini-barreiras – ver pág. 10 ), equilibrando a bola com a direita

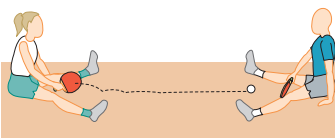
Os circuitos podem ser tão variados quanto o professor e o material disponível o permitam



10 min

**5. Fazer rolar a bola**

- Aos pares, os alunos sentam-se frente a frente no chão, com as pernas abertas e esticadas.
- Usando o lado esquerdo da raqueta, fazem a bola rolar pelo chão dirigindo-a ao parceiro que a devolve



**Final de sessão**

5 min

Retorno à calma  
Balanço da sessão

Alongamentos



## Iniciação ao Ténis de Mesa

Ano letivo \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

## Sessão 3

Objetivos	Tema	
Conhecer a bola de Ténis de Mesa e a raqueta	Fazer saltitar a bola com a raqueta	
Recursos e materiais	Avaliação das aprendizagens	
1 raqueta para cada aluno Bolas de Ténis de Mesa Cones e Mini-barreiras para circuitos Bancos suecos ou separadores	Registo na grelha de controlo de habilidades	
Tempo	Descrição	Observações
<b>Atividade introdutória</b>		
10 min	<p><b>1. Controlo de Habilidades – Fazer saltitar a bola com a raqueta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada aluno tem uma raqueta e uma bola de Ténis de Mesa</li> <li>• O professor tem uma grelha de registo</li> <li>• Durante 30 segundos, cada aluno tenta dar um número máximo de toques na bola, informando o professor no final do tempo               <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Parado, fazer saltitar a bola na raqueta com a direita</li> <li>b) Igual, mas com o lado esquerdo da raqueta</li> <li>c) Igual, mas fazendo saltitar a bola alternadamente com a direita e com a esquerda</li> <li>d) Em movimento, fazer saltitar a bola com a direita</li> <li>e) Igual mas com a esquerda</li> <li>f) Igual, alternadamente com a direita e com a esquerda</li> </ol> </li> </ul>	Ver folha de registo em anexo O professor deve assegurar-se de que os alunos mantêm uma pega correta da raqueta
<b>Desenvolvimento</b>		
10 min	<p><b>2. Estafetas fazendo saltitar a bola na raqueta</b></p> <p>Situações semelhantes às da sessão anterior</p>	
10 min	<p><b>3. Estafetas em circuito fazendo saltitar a bola na raqueta</b></p> <p>Situações semelhantes às da sessão anterior (ver pág. 10)</p>	Os circuitos podem ser tão variados quanto o professor e o material disponível o permitam
10 min	<p><b>4. Jogo com parceiro</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aos pares, os alunos colocam-se frente a frente, com um separador ou banco sueco entre eles</li> <li>• Para iniciar, um dos jogadores faz ressaltar a bola no chão e envia a bola para o outro lado</li> <li>• O outro jogador, por sua vez, deixa a bola enviada pelo colega ressaltar, uma vez no chão, e devolve-a para o outro lado</li> <li>• E assim sucessivamente (ver pág. 11)               <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Só com a direita – 5 min</li> <li>b) Com a direita ou com a esquerda – 5 min</li> </ol> </li> </ul>	Tentar realizar o maior número de batimentos consecutivos
<b>Final de sessão</b>		
5 min	Retorno à calma Balanço da sessão	Alongamentos

**Iniciação ao Tênis de Mesa**

Ano letivo \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

**Sessão 4**

**Objetivos**

Lançar a bola para alvos – controlo do batimento da raqueta na bola  
Introduzir o serviço em Tênis de Mesa

**Tema**

Jogos coletivos com lançamento da bola para alvos em situações variadas

**Recursos e materiais**

- 1 raqueta para cada aluno
- Bolas de Tênis de Mesa
- Recipientes para bolas ou arcos
- Folhas de papel A3 e A4
- 7 bolas (que poderão ser de Tênis de Mesa ou outras)
- Mesas de Tênis de Mesa ou outras
- Cones e arcos

**Avaliação das aprendizagens**

- Registos dos pontos obtidos nas várias situações propostas
- Alvos na mesa sem raqueta
  - Alvos na mesa com raqueta
  - Alvos no chão
  - Jogo de pares na mesa

Tempo	Descrição	Observações
-------	-----------	-------------

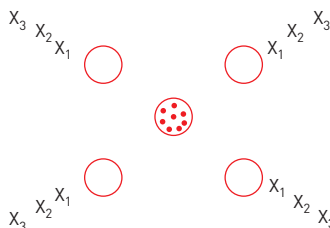
**Atividade introdutória**

10 min

**1. Jogo coletivo “Assalto ao ninho”**

- Os alunos são divididos em 4 equipas e numerados dentro de cada equipa (sem que as outras equipas conheçam a numeração)
- Os recipientes ou arcos são colocados nos lugares indicados no esquema
- Os alunos de cada equipa alinham-se por trás do seu recipiente ou arco (o “ninho”)
- O professor chama em voz alta um número
- Os alunos correspondentes correm até ao recipiente no centro e tiram 1 bola de cada vez, levando-a para o seu ninho. Enquanto o professor não disser STOP, podem ir buscar mais bolas ao centro (1 de cada vez) ou tirar bolas dos ninhos das outras equipas
- Quando o professor disser STOP, os alunos largam as bolas onde estiverem e juntam-se aos colegas da equipa
- O jogo continua com o professor a chamar um outro número e os alunos correspondentes a irem buscar as bolas largadas pelos seus colegas e reiniciar a jogada
- Ganha a equipa que conseguir ter 3 bolas no seu “ninho”

Os alunos que não estão em jogo não podem deixar o alinhamento  
Cada aluno só pode trazer 1 bola de cada vez  
O jogo pode repetir-se tanto quanto se quiser  
Se se quiser tornar o jogo mais difícil pode reduzir-se o número de bolas inicial para 6 ou 5

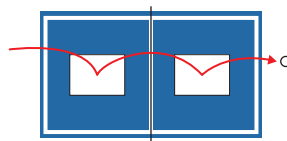


**Desenvolvimento**

5 min

**2. Alvos na mesa com bola de Tênis de Mesa**

- São colocadas folhas A3 em cada lado da mesa
- Os alunos distribuem-se equitativamente pelas mesas
- Cada um tem uma bola de Tênis de Mesa na mão.
- Colocam-se em fila num dos lados de cada mesa
- Na sua vez, cada aluno tenta fazer ressaltar a bola (com a mão) nas duas folhas A3 e volta para o fim da fila
- O jogo continua até o professor dar por terminado o tempo. Durante o jogo cada aluno vai contando os pontos que consegue obter
- É atribuído 1 ponto por cada vez que a bola acerta numa folha A3
- No final informam o professor das pontuações obtidas



5 min

**3. Alvos no chão com bola de Tênis de Mesa**

- O professor, junto à mesa, começa por exemplificar como deve ser atirada a bola ao ar, na realização de um serviço
- São colocadas folhas A3 no chão em cada topo da mesa
- Os alunos distribuem-se equitativamente pelas mesas
- Cada um tem uma bola de Tênis de Mesa na mão
- Colocam-se, em fila, num dos lados de cada mesa
- Na sua vez, cada aluno atira a bola ao ar, como se fosse para servir e deixa-a cair ao chão, tentando que ela caia dentro da folha A3. De seguida, volta para o fim da fila
- Os alunos contam quantas vezes conseguem acertar no alvo, em 10 tentativas



5 min	<p><b>4. Alvos na mesa com raquete e bola</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• São colocadas folhas A3, de novo, em cada lado da mesa</li> <li>• Os alunos distribuem-se equitativamente pelas mesas</li> <li>• Cada um tem uma raquete e uma bola de Tênis de Mesa na mão</li> <li>• Colocam-se em fila num dos lados de cada mesa</li> <li>• Na sua vez, cada aluno tenta fazer ressaltar a bola com a raquete nas duas folhas A3 e volta para o fim da fila</li> <li>• O jogo continua até o professor dar por terminado o tempo. Durante o jogo, cada aluno vai contando os pontos que consegue obter</li> <li>• É atribuído 1 ponto por cada vez que a bola acerta numa folha A3</li> <li>• No final, informam o professor das pontuações obtidas</li> </ul>	<p>Para reduzir o tamanho dos grupos a trabalhar em cada mesa e permitir assim que cada aluno possa fazer mais repetições, podem formar-se dois grupos, um em cada topo da mesa</p> <p>Esta situação também pode ser trabalhada sem mesas, no chão, com um banco a simular a rede</p>
5 min	<p><b>5. Jogo de pares na mesa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• O professor explica as regras básicas das jogadas de Tênis de Mesa (e neste caso particular, num jogo de pares)</li> <li>• Um par de alunos coloca-se em cada topo da mesa, cada um com a sua raquete</li> <li>• Cada jogada começa com um dos jogadores a fazer ressaltar a bola nos dois lados da mesa (como na situação anterior)</li> <li>• À vez, cada jogador deve deixar a bola ressaltar no seu lado da mesa e enviá-la para o outro lado da rede</li> <li>• Os alunos devem tentar realizar o número máximo de batimentos por jogada</li> <li>• No final, informam o professor do máximo obtido</li> </ul>	<p>O objetivo desta atividade é o de ensinar a controlar a força (e direção) dos batimentos. Para tal, o professor deve reforçar que os alunos devem enviar a bola alta e suavemente para o outro lado</p> <p>Sugere-se que o professor procure formar pares, constituídos por 1 rapaz e 1 rapariga, sempre que possível</p>
10 min	<p><b>6. “Volta ao Mundo”</b> Ver pág. 12</p>	
<b>Final de sessão</b>		
5 min	Retorno à calma Balanço da sessão	Alongamentos

**Iniciação ao Tênis de Mesa**

Ano letivo \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

**Sessão 5**

**Objetivos**

Manter a bola em jogo, no chão, tendo em atenção as regras básicas de Tênis de Mesa  
Dirigir a bola para locais determinados

**Tema**

Jogos coletivos ou pares, com lançamento da bola para parceiros em campos marcados no chão

**Recursos e materiais**

1 raquete para cada aluno  
Bolas de Tênis de Mesa  
Arcos ou folhas de papel A3  
Separadores ou bancos suecos

**Avaliação das aprendizagens**

Nas situações de jogo, contabilizar o número máximo de batimentos que cada aluno, ou par de alunos, consegue realizar  
Nas restantes situações, contabilizar o número máximo de êxitos

**Tempo**

**Descrição**

**Observações**

**Atividade introdutória**

10 min

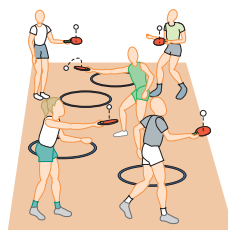
- 1. Jogo coletivo “Jogo dos Arcos”** (jogo das cadeiras adaptado)
- Os alunos têm uma bola e uma raquete cada um
  - São espalhados arcos no chão (ou folhas A3 coladas ao chão), um a menos do que os alunos
  - Ao sinal do professor, todos os alunos se movem pela área de jogo equilibrando a bola na raquete (com a direita ou com a esquerda)
  - Quando o professor disser STOP, os alunos ocupam o arco mais próximo, imobilizando-se no seu interior (1 aluno em cada arco) sempre com a bola em equilíbrio na raquete
  - O ou os alunos que não encontrarem um arco disponível são eliminados

Caso não seja possível colocar um número suficiente de arcos (ou folhas A3), colocam-se todos os possíveis e eliminam-se mais aluno na 1.ª ronda

O jogo pode realizar-se com os alunos a fazerem saltitar a bola (só com a direita, ou só com a esquerda, ou alternadamente)

Em vez de ser o professor a dar o sinal de início e de fim, pode ser utilizada música

- Os alunos que deixarem cair a bola ao chão são eliminados
- Inicia-se nova ronda, com um arco a menos do que os alunos ainda em jogo
- Realizam-se tantas rondas quantas as necessárias para encontrar um vencedor



**Desenvolvimento**

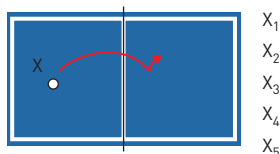
10 min

**2. Jogo com parceiros no solo “Quem apanha a bola?”**

- Formam-se tantas equipas quantos os campos que se possam delimitar no chão
- Colocam-se separadores ou bancos suecos a servir de rede
- Um dos alunos está sozinho num dos lados do campo, com um recipiente com várias bolas e raqueta
- Ele será o lançador que enviará bolas para o outro lado do campo
- Os restantes alunos do grupo estão alinhados na linha do fundo de costas para a “rede”
- A cada um é atribuído um número
- Quando o lançador quiser lança uma bola ao mesmo tempo que grita um número
- O aluno com esse número deve então virar-se e tentar jogar a bola, após esta ressaltar uma vez no seu lado do campo
- Cada lançador lança 6 a 10 bolas após o que será substituído por outro colega

O aluno que lança as bolas aos parceiros pode ser substituído pelo professor que, nesse caso, vai alternando o grupo de trabalho

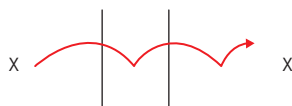
Pode dificultar-se o jogo, pedindo aos alunos que ao tentar jogar a bola para o outro lado, acertem em alvos colocados no campo (aros ou folhas A3)



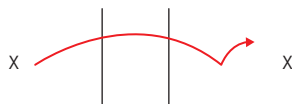
10 min

**3. Jogo a pares com dois bancos suecos**

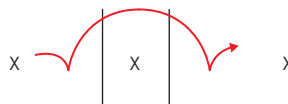
- Os alunos colocam-se aos pares, frente a frente, com dois bancos suecos
- Lançam a bola um para o outro, de modo que:
  - a) A bola ressaltar entre os dois bancos e após o segundo banco



- b) A bola passe por cima dos dois bancos e só ressaltar no chão após o segundo banco



Em alternativa, os alunos podem agrupar-se três a três. Um deles fica no meio, e os outros dois lançam a bola um para o outro, de modo a que o que está no meio não a apanhe. Quando tal acontecer, os alunos trocam de papéis. O aluno que está no meio não poderá sair de uma zona delimitada



Outra alternativa de trabalho, dirigindo a bola para zonas determinadas, será desenhar, num dos lados de um campo, zonas para as quais cada aluno, alternadamente deverá tentar enviar a bola

10 min

**4. Jogo com parceiro em campos improvisados no chão**

- Em campos improvisados no chão, com separadores ou bancos suecos a servir de rede, os alunos jogam um com o outro, ou a pares, utilizando as regras do Ténis de Mesa
- O serviço é feito, fazendo ressaltar a bola no chão

Podem jogar só com a direita, ou só com a esquerda

Podem contar pontos e ir variando os adversários

Se a opção for a de colocar a jogar pares uns com os outros, sugere-se que o professor tente formar pares constituídos por um rapaz e uma rapariga

**Final de sessão**

5 min

Retorno à calma  
Balanço da sessão

Alongamentos

**Iniciação ao Tênis de Mesa**

Ano letivo \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

**Sessão 6**

**Objetivos**

Manter a bola em jogo na mesa de Tênis de Mesa ou numa improvisada, com vários parceiros  
Dirigir a bola para determinadas zonas de uma mesa

**Tema**

Situações variadas de manutenção da bola em jogo numa mesa, envolvendo grupos alargados

**Recursos e materiais**

1 raqueta para cada aluno  
Bolas de Tênis de Mesa  
Mesas de Tênis de Mesa ou improvisadas  
Recipientes para bolas  
Separadores e cones

**Avaliação das aprendizagens**

Registo de cada um dos alunos finalistas na volta ao mundo  
Registo da pontuação obtida por cada aluno no jogo dos alvos na mesa

**Tempo**

**Descrição**

**Observações**

**Atividade introdutória**

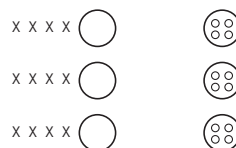
10 min

**1. Estafeta “Ovos no cesto”**

- Os alunos dividem-se em grupos de 3 ou de 4
- Cada grupo alinha-se por trás de um arco, colocado no chão
- Na mesma linha, mas a uma distância considerável, colocam-se arcos com tantas bolas, quantos os jogadores em cada grupo
- Ao sinal do professor, o primeiro de cada grupo corre para o arco com bolas à sua frente, coloca uma bola (“ovo”) na raqueta e transporta-a de volta ao local da sua equipa, colocando a bola, com a raqueta, no alvo à sua frente, retomando o lugar no fim da linha. E assim, sucessivamente, para cada aluno na fila
- Ganha o grupo que primeiro colocar todos os “ovos” no seu “cesto”

Pode repetir-se a estafeta, com algumas variantes:

- fazer saltitar a bola, em vez de equilibrar e colocar no “cesto” com a mão livre
- fazer os alunos percorrerem um circuito com cones, bancos ou barreiras, antes de chegar ao arco com bolas



**Desenvolvimento**

10 min

**2. Jogo com parceiros na mesa “À volta do mundo com várias mesas”**

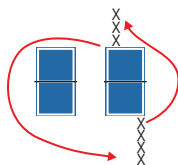
- Aproximam-se duas mesas de Tênis de Mesa ou improvisadas
- Os alunos, na sua vez, jogam com a direita (na primeira mesa) e rodam em torno das mesas, no sentido contrário aos dos ponteiros do relógio
- No início, o grupo de alunos divide-se, mais ou menos equitativamente, e alinha-se em cada um dos topos da primeira mesa (a mesa de jogo)
- Quando um aluno falha, o batimento é eliminado e outra ronda recomeça nas condições anteriores
- Se for necessário, à medida que o número de alunos em jogo diminui, passa-se a rodar apenas em volta de uma mesa
- Quando ficarem apenas dois alunos em prova, o professor ocupa um topo da mesa e os dois alunos enviam, à vez, a bola para o professor, que a devolve, tendo que, entre cada batimento, cada aluno tocar na parede atrás da mesa e voltar ao seu lugar

O professor, ou outro aluno à escolha, fica num dos topos, e os restantes alunos alinham no topo contrário.

O jogo começa com o aluno que está isolado a enviar a bola com a sua direita, para a direita. Os colegas devolvem a bola para a direita e rodam em torno das mesas, mantendo-se o colega na sua posição

Outra variante possível é fazer com que cada jogador eliminado deixe a sua raqueta na mesa, provocando dificuldades aos colegas em jogo

Este mesmo jogo pode ser realizado com batimentos de esquerda



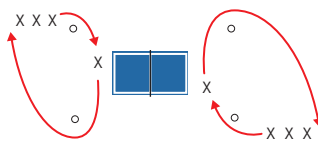
10 min

**3. Jogo com professor e alvos na mesa**

- Com os alunos alinhados num dos topos da mesa, o professor envia 5 bolas a cada aluno, que tenta acertar em alvos colocados na mesa.
- O aluno que acabou os batimentos vai apanhar bolas, e passa-se ao seguinte da fila

Pode ser pedido aos alunos que realizem batimentos só com a direita, ou só com a esquerda

Podem colocar-se vários alvos na mesa, e atribuir pontuações diferentes a cada um deles

10 min	<p><b>4. Vários contra vários na mesa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Os alunos dividem-se num número par de grupos, que se posicionam em cada um dos topos das mesas (uma dimensão razoável será de 6 alunos em cada topo)</li> <li>Um pouco para lá de cada canto da mesa, colocam-se dois cones (ver esquema)</li> <li>Cada grupo, em cada topo, é uma equipa</li> <li>Um aluno é escolhido para enviar a bola para o outro lado da mesa (só para a direita, ou só para a esquerda), tendo esta que ser devolvida por um aluno da outra equipa</li> <li>Os alunos rodam à volta dos cones</li> <li>Quando um aluno falhar, é atribuído um ponto à outra equipa</li> <li>Podem realizar-se jogos à melhor de 5, com as equipas a mudarem de adversário após cada jogo</li> </ul>	<p>Sugere-se que o Professor procure o equilíbrio entre rapazes e raparigas, em cada grupo</p> 
<b>Final de sessão</b>		
5 min	Retorno à calma Balanço da sessão	Alongamentos

**Iniciação ao Tênis de Mesa**

Ano letivo \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

**Sessão 7**

**Objetivos**

Jogar com parceiros em mesas de Tênis de Mesa ou improvisadas com aplicação das regras básicas de Tênis de Mesa

**Tema**

Situações variadas de manutenção da bola em jogo, numa mesa em jogo individual ou de pares

**Recursos e materiais**

1 raqueta para cada aluno  
Bolas de Tênis de Mesa  
Mesas de Tênis de Mesa ou improvisadas  
Recipientes para bolas

**Avaliação das aprendizagens**

Verificar se todos os alunos conseguiram tornar-se “campeões”  
Registrar a posição inicial e final de cada jogador ou par, no jogo do Sobe e Desce

Tempo	Descrição	Observações
-------	-----------	-------------

**Atividade introdutória**

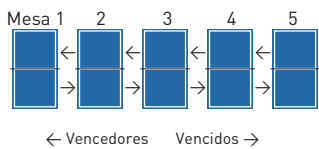
5 min	<p><b>1. “À volta do Mundo”</b> (variações)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Os alunos dividem-se em grupos de 3 ou de 4 e alinham-se perpendicularmente a cada topo da mesa</li> <li>Cada aluno deve bater na bola, enviando-a para o outro lado, e retomar o fim da linha</li> <li>As mesas competem entre si, para ver em qual delas se consegue o maior número de batimentos consecutivos</li> </ul>
-------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



**Desenvolvimento**

15 min	<p><b>2. Quem vence o campeão?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Os alunos junto de uma mesa (4 a 8)</li> <li>Um deles é escolhido para árbitro</li> <li>Outro é escolhido para começar como campeão, sendo os restantes os desafiadores</li> <li>Cada aluno desafia o campeão para um jogo à melhor de 3 pontos, sendo os serviços alternados</li> <li>Os restantes desafiadores colocam-se ao lado do árbitro, esperando a sua vez</li> <li>Se o campeão for “batido”, o vencedor substitui-o e ele será o último dos desafiadores</li> <li>O “vencido” irá substituir o árbitro</li> <li>O campeão será sempre substituído ao fim de 3 vitórias consecutivas</li> </ul>
--------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

O objetivo deste jogo é fazer com que todos os alunos tenham oportunidade de se tornarem os “campeões”, pelo que se sugere que o professor procure equilibrar os grupos

20 min	<p><b>3. Jogo sobe e desce</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alinham-se as mesas paralelamente umas às outras (o ideal é ter uma mesa para dois alunos, ou uma mesa para cada quatro, tendo neste caso os alunos que jogar em pares, que deverão ser, tanto quanto possível, formados por um rapaz e por uma rapariga)</li> <li>• As mesas são numeradas de 1 em diante, a partir de um dos extremos</li> <li>• Os alunos são distribuídos pelas mesas (individualmente ou em pares) e jogam contando pontos</li> <li>• Quando o professor disser STOP (ao fim de 3 ou 4 minutos), o jogador, ou par com mais pontos em cada mesa, "sobe" uma mesa; o que tiver menos pontos, desce</li> <li>• O vencedor da mesa 1 e o perdedor da última mesa mantêm-se no seu lugar</li> </ul>	
<b>Final de sessão</b>		
5 min	Retorno à calma Balanço da sessão	Alongamentos

**Iniciação ao Ténis de Mesa**

Ano letivo \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

**Sessão 8**

<b>Objetivos</b>	<b>Tema</b>
Avaliar as capacidades desenvolvidas ao longo das unidades	Avaliação técnica de habilidades
<b>Recursos e materiais</b>	<b>Avaliação das aprendizagens</b>
1 raqueta para cada aluno Bolas de Ténis de Mesa	Registos na grelha de avaliação de habilidades

Tempo	Descrição	Observações
<b>Atividade introdutória</b>		
10 min	<p><b>1. Jogo Coletivo</b> (variações)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• O professor pergunta ao grupo de alunos qual das atividades introdutórias, realizadas nas sessões anteriores, gostariam de repetir</li> </ul>	Caso não cheguem a acordo, o professor escolhe ele próprio uma das atividades

<b>Desenvolvimento</b>		
30 min	<p><b>Avaliação de Habilidades</b></p> <p>Esta avaliação inclui 10 estações. No final de cada uma, o professor deverá fazer os registos respetivos na ficha de registo</p> <p><b>Estação 1 – estafeta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Os alunos alinham-se em vários grupos, em filas paralelas</li> <li>• Ao sinal do professor, o aluno da frente corre até à parede e volta, equilibrando a bola, passando-a ao colega, com a raqueta</li> </ul> <p><b>Pontuação:</b> 10 pontos a cada aluno que realize o percurso, sem perder o equilíbrio da bola, mais 2 pontos a cada aluno da equipa vencedora</p> <p><b>Estação 2 – Fazer ressaltar a bola no chão, com a raqueta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada aluno tenta bater a bola no chão, com a raqueta, 10 vezes</li> </ul> <p><b>Pontuação:</b> tantos pontos quantos os ressaltos bem sucedidos</p> <p><b>Estação 3 – Fazer saltitar a bola, com o lado direito da raqueta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada aluno tenta fazer saltitar a bola 10 vezes</li> </ul> <p><b>Pontuação:</b> tantos pontos quantos os ressaltos bem sucedidos</p> <p><b>Estação 4 – Fazer saltitar a bola, com o lado esquerdo da raqueta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada aluno tenta fazer saltitar a bola 10 vezes</li> </ul> <p><b>Pontuação:</b> tantos pontos quantos os ressaltos bem sucedidos</p>	

**Estação 5** – Fazer saltitar a bola, alternadamente, com o lado direito e o lado esquerdo da raqueta

- Cada aluno tenta fazer saltitar a bola 10 vezes

**Pontuação:** tantos pontos quantos os ressaltos bem sucedidos

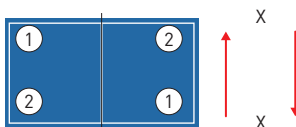
**Estação 6** – Servir para alvos na mesa

- Na mesa, cada aluno tem um recipiente com 10 bolas e tenta servir acertando num alvo da mesa

**Pontuação:** 1 pontos por cada acerto no alvo

**Estação 7** – Transferir bolas de um recipiente para o outro

- Aos pares. Em cada canto da mesa são colocados dois recipientes, tendo um deles 5 bolas
- O primeiro jogador transfere, em passo lateral, uma bola, de cada vez, do recipiente 1 para o recipiente 2 (ver esquema)
- De seguida, o seu parceiro faz o mesmo, transferindo as 5 bolas do recipiente 2 para o recipiente 1



**Registo:** O professor regista o tempo gasto por cada par

**Estação 8** – Bate-Roda-Apanha

- Também aos pares
- Alternadamente, cada jogador atira a bola ao ar, com a mão, efetua uma rotação de 360° e apanha a bola
- Cada jogador tem 10 tentativas

**Pontuação:** 1 ponto por cada lançamento bem sucedido

**Estação 9** – jogo com parceiro

- Dois jogadores enviam a bola entre si, sem a deixar ressaltar no chão, tentando realizar 10 batimentos cada um. Cada par tem três tentativas para tentar atingir os 10 batimentos cada um.

**Pontuação:** número máximo de batimentos conseguidos nas 3 tentativas

**Estação 10** – Acertar em alvos na mesa

- O professor envia bolas, para que os alunos as devolvam com a direita, acertando em alvos na mesa
- Cada aluno tem direito a 10 tentativas

**Pontuação:** 1 ponto por cada lançamento bem sucedido

No final, o professor poderá premiar os alunos pelos resultados alcançados, fornecendo certificados de participação a cada aluno

### Final de sessão

5 min

Retorno à calma  
Balanço da sessão

Alongamentos



# Unidade didática 2.º e 3.º ciclo

## Técnica de base do Ténis de Mesa

Planificação				
	Objetivo	Conteúdos específicos	Situações de aprendizagem	Material
<b>Sessão 1</b>	Ensinar habilidades básicas Apresentar as regras da modalidade	Pega da raqueta Controle da bola Posição Base Direção da bola Princípios Básicos do Serviço	Primeiras situações de contacto, com bola e raqueta Na mesa, com bola e raqueta em trabalho individual Na mesa, com parceiro	Raquetas Bolas de Ténis de Mesa Mesa de Ténis de Mesa ou improvisada Cones e barreiras para circuitos Folhas A4 para alvos na mesa Recipientes para bolas
<b>Sessão 2</b>	Deslocar-se Bater na bola, dirigindo-a para determinadas zonas da mesa	Deslocamento lateral Batimento de direita Batimento de esquerda	Na mesa, com parceiros	Raquetas Bolas de Ténis de Mesa Mesa de Ténis de Mesa ou improvisada Cones e barreiras para circuitos Folhas A4 para alvos na mesa
<b>Sessão 3</b>	Deslocar-se Cortar a bola (rotação para trás) Dirigir a bola para determinadas zonas da mesa	Deslocamento lateral Deslocamento simples à frente Corte de direita Corte de esquerda	Trabalho individual com bola e raqueta Na mesa, com parceiros	Raquetas Bolas de Ténis de Mesa Mesa de Ténis de Mesa ou improvisada
<b>Sessão 4</b>	Deslocar-se Combinar golpes de esquerda e de direita	Deslocamento lateral com combinação de golpes de esquerda e de direita – batimento ou corte Variação da colocação dos golpes	Estafetas Na mesa, com parceiros Jogo	Raquetas Bolas de Ténis de Mesa Recipientes para bolas Mesas de Ténis de Mesa ou outras
<b>Sessão 5</b>	Imprimir rotações para a frente ( <i>top-spin</i> ) Dirigir a bola para determinadas zonas da mesa	<i>Top-spin</i> de direita <i>Top-spin</i> de esquerda	Trabalho a pares Trabalho individual, com bola e raqueta Na mesa, com parceiro	Raquetas Bolas de Ténis de Mesa Mesa de Ténis de Mesa ou improvisada Bolas de espuma Recipientes
<b>Sessão 6</b>	Executar <i>top-spin</i> Executar bloco Servir com variação de colocação	<i>Top-spin</i> de esquerda <i>Top-spin</i> de direita Bloco de direita Bloco de esquerda Serviços com variação de colocação em profundidade	Trabalho a pares Na mesa, com parceiros Trabalho individual na mesa	Raquetas Bolas de Ténis de Mesa Mesa de Ténis de Mesa ou improvisada Recipientes Folhas de papel A4

**NOTA IMPORTANTE:** todas as situações apresentadas são descritas, considerando jogadores destros. No caso dos jogadores esquerdinos, o professor terá que aplicar as necessárias adaptações

Planificação				
	Objetivo	Conteúdos específicos	Situações de aprendizagem	Material
<b>Sessão 7</b>	Deslocar-se Combinar golpes	Deslocamento lateral Combinação batimento esquerda e direita com diferentes colocações na mesa Jogo de pares	Na mesa, com parceiros	Raquetas Bolas de Tênis de Mesa Mesa de Tênis de Mesa ou improvisada Copos de plástico (10 por mesa) Recipientes
<b>Sessão 8</b>	Deslocar-se Combinar golpes	Combinação de golpes – corte e <i>top-spin</i>	Jogo coletivo Na mesa, com parceiro Jogo a pares	Raquetas Bolas de Tênis de Mesa Mesa de Tênis de Mesa ou improvisada Recipientes
<b>Sessão 9</b>	Bater bolas altas com um golpe terminal	Realização de <i>Smashes</i> com a direita Resposta a um <i>smash</i> , enviando a bola para a mesa	Trabalho a pares Trabalho na mesa com parceiro Trabalho na mesa individual Jogo	Raquetas Bolas de Tênis de Mesa Mesa de Tênis de Mesa ou improvisada Recipientes Folhas A3 ou A4
<b>Sessão 10</b>	Deslocar-se Combinar golpes	Deslocamentos: Batimento na bola em toda a mesa, só com a direita <i>Top-spin</i> de direita em toda a mesa <i>Top-spin</i> sobre uma bola cortada	Na mesa, com parceiro Jogo	Raquetas Bolas de Tênis de Mesa Mesa de Tênis de Mesa ou improvisada Recipientes
<b>Sessão 11</b>	Avaliar habilidades técnicas	Técnica de Base Regras do Tênis de Mesa	Avaliação prática	Raquetas Bolas de Tênis de Mesa Mesa de Tênis de Mesa ou improvisada Recipientes
<b>Sessão 12</b>	Competir			

**NOTA IMPORTANTE:** todas as situações apresentadas são descritas, considerando jogadores destros. No caso dos jogadores esquerdinos, o professor terá que aplicar as necessárias adaptações

## Técnica de base do Ténis de Mesa

Ano letivo \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

## Sessão 1

Objetivos	Tema	
Referir habilidades básicas Apresentar regras da modalidade	Pega da raqueta e posição base Controle da bola e dirigir a bola Princípios Básicos do Serviço	
Recursos e materiais	Avaliação das aprendizagens	
Bolas de Ténis de Mesa Mesa de Ténis de Mesa ou improvisadas Cones e barreiras para circuitos Folhas A4 para alvos na mesa Recipientes para bolas	Durante a sessão, o professor procura que os alunos utilizem uma pega correta da raqueta Nos exercícios na mesa, os alunos devem retornar à posição base, no final de cada ação Registo do número máximo de batimentos: ao fazer saltitar a bola, no jogo com parceiro na mesa Registo da pontuação individual e a pares: serviço para alvos na mesa	
Tempo	Descrição	Observações
<b>Atividade introdutória</b>		
10 min	<p><b>1. Habilidades básicas – controlar a bola com a raqueta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cada aluno tem uma raqueta e uma bola de Ténis de Mesa</li> <li>Após a explicação da pega correta da raqueta, durante 30 segundos, cada aluno tenta dar um número máximo de toques na bola, informando o professor, no final do tempo               <ol style="list-style-type: none"> <li>Parado, fazer saltitar a bola na raqueta com a direita (ver pág. 10)</li> <li>Igual mas com o lado esquerdo da raqueta</li> <li>Igual mas fazendo saltitar a bola, alternadamente, com a direita e com a esquerda</li> <li>Em movimento, fazer saltitar a bola com a direita</li> <li>Igual mas com a esquerda e, depois, alternadamente, com a direita e com a esquerda</li> </ol> </li> </ul>	Ver folha de registo em anexo O professor deve assegurar-se de que os alunos mantêm uma pega correta da raqueta, Em alternativa o professor pode pedir aos alunos que realizem circuitos fazendo saltitar a bola (ver sessão n.º 3 da unidade didática do 1.º ciclo)
<b>Desenvolvimento</b>		
10 min	<p><b>2. Jogo livre na mesa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Após o professor ter dado uma panorâmica geral das regras básicas do Ténis de Mesa, os alunos, aos pares em cada mesa (de Ténis de Mesa ou improvisadas), enviam a bola, um para o outro, com a raqueta cumprindo as regras do Ténis de Mesa.</li> <li>Em cada mesa, os alunos tentam efetuar o número máximo de batimentos consecutivos</li> </ul>	O professor procura que os alunos enviem a bola a uma altura de segurança e com suavidade, uma vez que o objetivo é manter a bola em jogo
15 min	<p><b>3. Realização de serviços básicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>O professor explica as regras e procedimentos básicos para a realização de um serviço em Ténis de Mesa</li> <li>Os alunos agrupam-se aos pares em cada topo de uma mesa, com alvos (folhas A4) no meio campo oposto</li> <li>Cada um efetua 20 serviços (alternadamente), tentando acertar nos alvos</li> <li>É atribuído 1 ponto por cada alvo acertado</li> <li>No final, o professor regista os pontos obtidos por cada aluno e o total de cada par</li> </ul>	A preocupação central deve ser a de uma correta realização de cada serviço, independentemente do lado da raqueta que cada aluno queira utilizar Mais tarde, o professor poderá obrigar a que os serviços sejam realizados com determinado lado da raqueta, a partir de determinada colocação na mesa
<b>Final de sessão</b>		
10 min	<p><b>4. Quem vence o campeão?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Os alunos agrupam-se junto de uma mesa (4 a 8)</li> <li>Um deles é escolhido para árbitro, outro é escolhido para começar como campeão, sendo os restantes os desafiadores</li> <li>Cada aluno desafia o campeão para um jogo à melhor de 3 pontos, sendo os serviços alternados</li> <li>Os restantes desafiadores colocam-se ao lado do árbitro, esperando a sua vez</li> <li>Se o campeão for "batido", o vencedor substitui-o e ele será o último dos desafiadores. O "vencido" irá substituir o árbitro</li> </ul>	O campeão será sempre substituído ao fim de 3 vitórias consecutivas O objetivo deste jogo é fazer com que todos os alunos tenham oportunidade de se tornarem os "campeões", pelo que se sugere que o professor procure equilibrar os grupos

Objetivos	Tema
Deslocar-se Bater na bola dirigindo-a para determinadas zonas da mesa	Deslocamento lateral Batimento de direita e de esquerda
Recursos e materiais	Avaliação das aprendizagens
Raquetas Bolas de Ténis de Mesa Mesa de Ténis de Mesa ou improvisada Cones e barreiras para circuitos Folhas A4 para alvos na mesa	Durante a sessão, o professor procura que os alunos utilizem uma pega correta da raqueta Nos exercícios na mesa, o professor procura que os alunos efetuem o retorno à posição base, no final de cada acção Registo da pontuação obtida no batimento: de direita e de esquerda Registo do número máximo de batimentos conseguidos no jogo continuado: com a direita e com a esquerda

Tempo	Descrição	Observações
-------	-----------	-------------

**Atividade introdutória**

10 min	<p><b>1. Deslocamento lateral</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Com os alunos perfilados diante do professor, este explica como realizar, a partir da posição base, pequenos passos laterais para a esquerda e para a direita (ver pág. 19)</li> <li>Com a ajuda da raqueta, o professor vai indicando o lado para que os alunos se devem colocar, procurando que estes reajam rapidamente, mantendo o equilíbrio, nas mudanças de direcção</li> </ul>	Na parte final, podem ser realizadas estafetas, com ou sem cones, tendo os alunos que efetuar o percurso em passo lateral (da esquerda para a direita, à ida, e da direita para a esquerda, à vinda, ou vice-versa, por exemplo). Os alunos podem usar uma raqueta como testemunho
--------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Desenvolvimento**

10 min	<p><b>2. Batimento de direita</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>O professor exemplifica os princípios básicos do batimento de direita (ver pág. 13)</li> <li>Os alunos agrupam-se em 4, em cada mesa. Um será o "lançador", outro o "batedor" e os outros dois os "apanhadores"</li> <li>O "batedor" coloca-se num dos topos na mesa na posição base</li> <li>Os restantes posicionam-se no outro lado da mesa</li> <li>O "lançador" tem ao seu dispor um recipiente com bolas e envia cada bola (com a mão ou com a raqueta, dependendo da sua capacidade) para o lado direito do "batedor", fazendo-a ressaltar como num serviço (a bola deverá ser enviada suficientemente longa)</li> <li>O "batedor" realiza um batimento de direita, enviando a bola para o outro campo. Os "apanhadores" apanham as bolas e colocam-nas de novo no recipiente</li> <li>Cada "batedor" tem direito a 5 batimentos sucessivos, após os quais os papéis são redistribuídos</li> </ul>	<p>No final, todos os alunos devem ter passado por todos os papéis</p> <p>No final, cada "batedor" regista o número de sucessos</p> <p>O ritmo de envio das bolas pelo "lançador" deve ser pausado, de forma a permitir que após cada batimento o "batedor" recupere a posição base</p> <p>Podem ser colocados alvos na mesa para o "batedor" tentar acertar. Nesta variante, a pontuação pode ser atribuída da seguinte forma:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>acerto no alvo – 4 pontos</li> <li>acerto na mesa, mas fora do alvo – 1 ponto</li> </ul>
8 min	<p><b>3. Batimento de esquerda</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>O professor exemplifica os princípios básicos do batimento de esquerda (ver pág. 14)</li> </ul>	Situação idêntica à anterior, mas agora o "lançador" envia a bola para o lado esquerdo da raqueta do "batedor"
14 min	<p><b>4. Batimento contínuo na mesa</b></p> <p>a) com a direita</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Os alunos agrupam-se aos pares em cada mesa e tentam manter a bola em jogo realizando batimentos, com a direita para o lado direito da mesa</li> <li>No final, registam-se o número máximo de batimentos consecutivos conseguido em cada mesa</li> </ul> <p>b) o mesmo com a esquerda – 7 min</p>	<p>Os alunos jogam em colaboração, de forma a manter a bola em jogo o mais possível</p> <p>As mesas competem entre si pela obtenção do número máximo de realizações consecutivas</p>

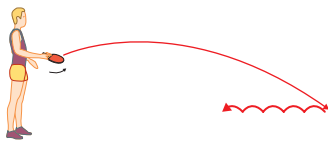
**Final de sessão**

5 min	<p><b>5. Volta ao mundo (com possíveis variações)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ver pág. 12 ou lembrar algumas das diferentes possibilidades nos planos das sessões 4 e 6 da unidade didática do 1.º ciclo</li> </ul>	
-------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

## Técnica de base do Ténis de Mesa

Ano letivo \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

## Sessão 3

Objetivos		Tema
Deslocar-se Cortar a bola (rotação para trás) Dirigir a bola para determinadas zonas da mesa		Deslocamento lateral Deslocamento simples à frente Corte de direita e de esquerda
Recursos e materiais		Avaliação das aprendizagens
Raquetas Bolas de Ténis de Mesa Mesa de Ténis de Mesa ou improvisada		Durante a sessão, o professor procura que os alunos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• regressem à posição base no final de cada golpe;</li> <li>• realizem passo simples à frente nas bolas curtas</li> </ul> Registo do número máximo de batimentos conseguido nas diferentes situações
Tempo	Descrição	Observações
<b>Atividade introdutória</b>		
5 min	<b>1. Volta ao mundo (variações)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relembrar algumas das diferentes possibilidades nos planos das sessões 4 e 6 da unidade didática do 1.º ciclo</li> </ul>	As variações trabalhadas deverão ser diferentes das da sessão anterior
<b>Desenvolvimento</b>		
10 min	<b>2. Imprimir rotações para trás</b> <p>a) com a direita</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• O professor exemplifica os princípios da acção sobre a bola pretendida (ver pág. 8), lançando a bola para o chão, de forma a que ela retorne na sua direcção, com o lado direito da raqueta</li> <li>• Os alunos, com uma bola e uma raqueta, fazem o mesmo, de seguida</li> </ul>  <p>b) o mesmo com a esquerda – 5 min (ver pág. 14)</p>	Podem ser colocados alvos ou linhas no chão e pedir aos alunos que enviem a bola para lá, de forma a que ela retorne após o ressalto  O objetivo máximo será conseguido se algum aluno conseguir que a bola volte até ele
20 min	<b>3. Corte</b> <p>a) de direita</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Os alunos agrupam-se aos pares em cada mesa e tentam manter a bola em jogo realizando cortes com a direita, para o lado direito da mesa           <p>a) Enviando bolas curtas – 5 min</p> <p>b) Enviando bolas mais longas – 5 min</p> </li> <li>• No final, registam-se o número máximo de batimentos consecutivos conseguido em cada mesa           <p>b) de esquerda – 10 min</p> </li> </ul>	Nas bolas curtas, em cada batimento, o aluno deverá executar passo simples à frente (ver pág. 19)
5 min	<b>4. Jogo em corte em toda a mesa</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Os alunos, em cada mesa, tentam manter a bola em jogo, realizando cortes em toda a mesa, de direita ou de esquerda</li> <li>• No final, regista-se o número máximo de batimentos consecutivos, conseguido em cada mesa</li> </ul>	O professor deve procurar que os alunos se movimentem continuamente, que regressem à posição base no final de cada golpe e executem passo simples à frente, nas bolas mais curtas.  O professor poderá mudar os alunos que estão em cada mesa
<b>Final de sessão</b>		
5 min	Retorno à calma Balanço da sessão	Alongamentos

**Objetivos**

Lançar a bola para alvos – controlo do batimento da raqueta na bola  
Introduzir o serviço em Ténis de Mesa

**Tema**

Deslocamento lateral com combinação de golpes de esquerda e de direita – batimento ou corte  
Variação da colocação dos golpes

**Recursos e materiais**

Raquetas  
Bolas de Ténis de Mesa  
Recipientes para bolas  
Mesas de Ténis de Mesa ou outras

**Avaliação das aprendizagens**

Durante a sessão o professor procura que os alunos:

- regressem à posição base no final de cada golpe;
- realizem deslocamentos laterais de forma correta

Registo do número máximo de batimentos conseguido na combinação batimento de direita / esquerda  
Registo do número de mesa em que cada aluno se encontra no início e no final do Jogo Sob e Desce

Tempo	Descrição	Observações
<b>Atividade introdutória</b>		
5 min	<p><b>1. Estafetas variadas</b></p> <p>Relembrar algumas das diferentes possibilidades nos planos das sessões 2, 3 e 6 da unidade didática do 1.º ciclo</p>	
<b>Desenvolvimento</b>		
15 min	<p><b>2. Combinação batimento de esquerda / batimento de direita com deslocamento lateral</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Os alunos formam grupos de 3 em cada mesa</li> <li>• Um será o "lançador", outro o "batedor" e o outro o "apanhador"</li> <li>• O "lançador" tem ao seu dispor um recipiente com 20 a 30 bolas e envia cada bola com o lado direito da raqueta, alternadamente para o lado esquerdo e lado direito do adversário (ver esquema)</li> <li>• O "batedor" realiza batimentos de esquerda e de direita, deslocando-se com passo lateral entre cada golpe</li> <li>• O "apanhador" apanha as bolas e coloca-as de novo no recipiente</li> <li>• No final de cada série de bolas os papéis são trocados em cada mesa de forma a que no final do tempo todos tenham passado por todas as posições</li> </ul>	
7 + 7 min	<p><b>3. Combinação batimento de esquerda / batimento de direita com deslocamento lateral</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aos pares em cada mesa, situação análoga à anterior, mas sem introdução de bolas</li> <li>• Num dos topos, um jogador bate a bola, a partir da sua direita alternadamente para a esquerda e para a direita do adversário</li> <li>• No outro topo o jogador bate a bola alternadamente com a esquerda e com a direita para a direita do adversário (ver esquema)</li> <li>• Regista-se o número máximo de batimentos consecutivos conseguidos em cada mesa</li> </ul>	<p>Os papéis invertem-se ao fim de 7 min</p>
<b>Final de sessão</b>		
10 min	<p><b>4. Jogo sob e desce</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Situação descrita no plano de sessão 7 da unidade didática do 1.º ciclo</li> </ul>	

Técnica de base do Ténis de Mesa

Ano letivo \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

Sessão 5

Objetivos

Imprimir rotações para a frente (*top-spin*)  
Dirigir a bola para determinadas zonas da mesa

Tema

*Top-spin* de direita  
*Top-spin* de esquerda

Recursos e materiais

Raquetas e bolas de Ténis de Mesa  
Mesa de Ténis de Mesa ou improvisada  
Bolas de espuma e recipientes

Avaliação das aprendizagens

Durante a sessão o professor procura a correta execução das ações sobre a bola e dos gestos técnicos

Tempo

Descrição

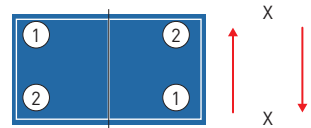
Observações

Atividade introdutória

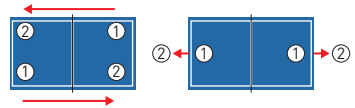
5 min

1. Transferência de bolas

- Em cada canto, são colocados um recipiente com 10 bolas e um recipiente vazio (ver esquema)
- Os alunos formam equipas de 2 (procurar tanto quanto possível que sejam formadas por um rapaz e uma rapariga) e alinham-se em cada topo da mesa
- O primeiro aluno de cada par coloca-se na posição base, no meio da mesa
- Ao sinal do professor, deverá transferir, com a mão direita, uma bola de cada vez, do recipiente 1 para o recipiente 2, utilizando passo lateral
- Quando terminar, o seu colega fará o mesmo, mas transferindo as bolas do recipiente 2 para o recipiente 1
- Os pares competem em cada mesa, sendo vencedor aquele que terminar de transferir todas as bolas em primeiro lugar



Podem realizar-se tantas rondas, quantas se quiserem  
As equipas podem ser formadas por mais jogadores  
São possíveis outras variantes

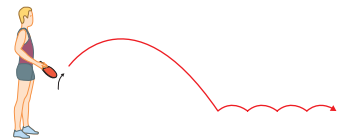


Desenvolvimento

7 min

2. Imprimir rotações para frente com a direita no chão

- O professor exemplifica os princípios da acção sobre a bola pretendida (ver pág. 8), lançando a bola para o chão e pedindo aos alunos que observem o tipo de ressalto
- Os alunos, com uma bola e uma raqueta, fazem o mesmo de seguida mas enviando a bola para a parede, com ressalto no chão (ver esquema)
- O objetivo é que consigam que a bola suba, após ressaltar na parede



14 min

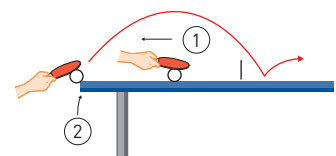
3. Imprimir rotações para frente na mesa com bolas de espuma

- a) com a direita – 7 min
- Os alunos formam grupos de trabalho, em função das bolas de espuma disponíveis.
  - Cada grupo dirige-se para o topo de uma mesa
  - Cada aluno, na sua vez, coloca a bola de espuma na mesa, ao alcance do seu braço
  - Com o lado direito da raqueta, o aluno puxa a bola para si (ver esquema – ①)
  - Quando a bola estiver a sair da mesa, o aluno tenta golpear a bola com a direita, imprimindo rotação para a frente, de forma a que a bola passe para o outro lado da rede (ver esquema – ②)
- b) com a esquerda – 7 min
- c) alternando (puxa com a direita e golpeia com a esquerda e vice-versa)

Existem outras possibilidades.

Por exemplo, cada aluno coloca-se de joelhos no solo, a cerca de 1 metro da linha de fundo da mesa.

Faz a bola ressaltar no chão, ligeiramente à sua direita ou à sua esquerda e imprime rotações para a frente, com o lado direito ou com o esquerdo tentando enviar a bola por cima da rede e de forma a que ressalte no lado oposto da mesa



7 min	<p><b>4. Top-spin de direita</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Os alunos formam grupos de 3 em cada mesa</li> <li>Um será o “lançador”, outro o “batedor” e o outro o “apanhador”</li> <li>O “lançador” tem ao seu dispor um recipiente com 20 bolas e envia cada bola com o lado direito da raqueta para o lado direito do adversário. O “batedor” realiza <i>top-spin</i> de direita</li> <li>O “apanhador” apanha as bolas e coloca-as de novo no recipiente</li> <li>No final de cada série de bolas os papéis são trocados em cada mesa, de forma a que, no final do tempo, todos tenham passado por todas as posições</li> </ul>	O professor deve procurar que os alunos se movimentem continuamente, que regressem à posição base no final de cada golpe
<b>Final de sessão</b>		
5 min	Retorno à calma Balanço da sessão	Alongamentos

**Técnica de base do Tênis de Mesa**

Ano letivo \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

**Sessão 6**

<b>Objetivos</b>	<b>Tema</b>
Executar <i>top-spin</i> Executar bloco Servir com variação de colocação	<i>Top-spin</i> de esquerda e de direita Bloco de direita e de esquerda Serviços com variação de colocação em profundidade
<b>Recursos e materiais</b>	<b>Avaliação das aprendizagens</b>
Raquetas e bolas de Tênis de Mesa Mesa de Tênis de Mesa ou improvisada Recipientes e folhas de papel A4	Durante a sessão, o professor procura a correta execução das ações sobre a bola e dos gestos técnicos Regista o número de pontos obtidos por cada aluno, em cada uma das situações do serviço trabalhadas

Tempo	Descrição	Observações
<b>Atividade introdutória</b>		
6 min	<p><b>1. Jogo do espelho – Deslocamentos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Os alunos colocam-se em frente um ao outro</li> <li>Um é designado de “líder” e o outro de “seguidor”</li> <li>Ao sinal do professor, o “líder” efetua deslocamento laterais com rápidas mudanças de direção, sempre que quiser</li> <li>O “seguidor” tem de imitar o “líder”</li> <li>30 segundos de atividade, 30 segundos de repouso e invertem-se os papéis</li> </ul>	
<b>Desenvolvimento</b>		
7 min	<p><b>2. Top-spin de esquerda</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Os alunos formam grupos de 3 em cada mesa</li> <li>Um será o “lançador”, outro o “batedor” e o outro o “apanhador”</li> <li>O “lançador” tem ao seu dispor um recipiente com 20 bolas e envia cada bola com o lado direito da raqueta, para o lado esquerdo do adversário</li> <li>O “batedor” realiza <i>top-spin</i> de esquerda</li> <li>O “apanhador” apanha as bolas e coloca-as de novo no recipiente</li> </ul>	No final de cada série de bolas os papéis são trocados em cada mesa, de forma a que, no final do tempo, todos tenham passado por todas as posições
10 min	<p><b>3. Top-spin de direita e bloco de direita</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Os alunos agrupam-se aos pares em cada mesa e tentam manter a bola em jogo na diagonal direita</li> <li>Um realiza <i>top-spin</i> de direita, o outro realiza bloco de direita</li> </ul>	O professor deverá exemplificar, no início, os princípios básicos do bloco de direita (ver pág. 16) Invertem-se os papéis ao fim de 5 min
10 min	<p><b>4. Top-spin de esquerda e bloco de esquerda</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Os alunos agrupam-se aos pares em cada mesa e tentam manter a bola em jogo, na diagonal esquerda</li> <li>Um realiza <i>top-spin</i> de esquerda, o outro realiza bloco de esquerda</li> </ul>	O professor deverá exemplificar, no início, os princípios básicos do bloco de esquerda Invertem-se os papéis ao fim de 5 min

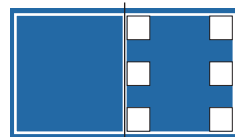


**Final de sessão**

12 min

**5. Serviço longo – 6 min / Serviço curto – 6 min**

- Os alunos agrupam-se aos pares e colocam-se no topo de uma mesa. Cada par tem um recipiente com 20 bolas e um recipiente vazio
- Nas mesas, estão colocados alvos junto à rede e junto à linha do fundo (ver esquema)
- Cada aluno realiza serviços longos até esgotar as bolas do recipiente, enquanto o outro aluno as apanha enchendo o seu recipiente
- Invertem-se os papéis
- Por cada bola no alvo, cada aluno conta um ponto. No final, o professor regista o número de pontos obtidos por cada aluno



**Técnica de base do Ténis de Mesa**

Ano letivo \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

**Sessão 7**

**Objetivos**

Combinar golpes em deslocamento

**Tema**

Deslocamento lateral  
 Combinação batimento esquerda e direita, com diferentes colocações na mesa  
 Jogo de pares

**Recursos e materiais**

Raquetas  
 Bolas de Ténis de Mesa  
 Mesa de Ténis de Mesa ou improvisada  
 Copos de plástico (10 por mesa)  
 Recipientes

**Avaliação das aprendizagens**

O professor regista:

- o número de pontos obtidos por cada equipa na atividade introdutória
- o número máximo de batimentos conseguidos em cada uma das situações trabalhadas

**Tempo**

**Descrição**

**Observações**

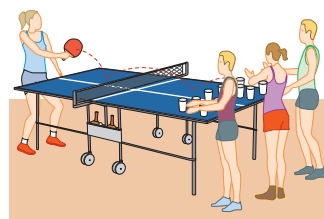
**Atividade introdutória**

5 min

**1. Bowling na mesa**

- Num dos topos de cada mesa, são colocados 10 copos de plástico como se pode observar no esquema
- Os alunos agrupam-se em equipas de 4 (cada equipa deverá ser constituída por um misto de rapazes e raparigas)
- Cada aluno, na sua vez, faz ressaltar a bola na mesa no seu meio campo, e tenta acertar num número máximo de alvos
- Os outros colegas de equipa apanham as bolas
- Ao fim de 10 tentativas, mudam-se os papéis, e outro aluno executa as suas 10 tentativas
- Quando todos os alunos tiverem realizado as suas tentativas, o professor regista o número de pontos de cada aluno e o total de cada equipa

Os copos podem ou não ser recolocados quando atirados ao chão, segundo a opção prévia do professor



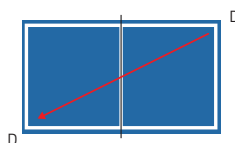
**Desenvolvimento**

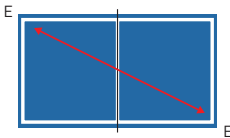
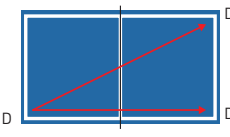
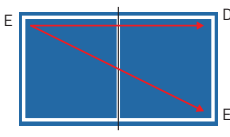
5 min

**2. Batimento de direita**

- Dois alunos em cada mesa jogam na diagonal direita, realizando batimentos de direita
- Devem procurar realizar um número máximo de batimentos consecutivos

Se o número de alunos for elevado para o número de mesas disponível, os alunos organizam-se em pares e agrupam-se 4 ou 6 por cada mesa. Quando um par de alunos falhar, deixa o seu lugar na mesa que será ocupado pelo par seguinte, e assim sucessivamente



5 min	<p><b>3. Batimento de esquerda</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dois alunos, em cada mesa jogam na diagonal esquerda, realizando batimentos de esquerda</li> <li>Devem procurar realizar um número máximo de batimentos consecutivos</li> </ul>	<p>Igual à anterior</p> 
10 min	<p><b>4. Batimento de direita em toda a mesa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dois alunos em cada mesa</li> <li>Um aluno realiza batimento de direita, colocando alternadamente uma bola na esquerda e uma bola na direita</li> <li>O outro aluno efetua batimentos de direita, um na esquerda da mesa, outro na direita, realizando deslocamento lateral entre cada golpe e enviando sempre a bola para a direita do oponente (ver esquema)</li> <li>No final o professor regista o número máximo de batimentos consecutivos obtidos</li> <li>Invertem-se os papéis ao fim de 5 min</li> </ul>	<p>Igual às anteriores</p> <p>O jogador que se desloca deverá começar sempre por bater a bola de direita, a partir do lado esquerdo da mesa</p> 
10 min	<p><b>5. Combinação direita/esquerda com deslocamento lateral</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dois alunos em cada mesa</li> <li>Um aluno realiza batimento de esquerda, colocando alternadamente uma bola na esquerda e uma bola na direita</li> <li>O outro aluno efetua batimentos de esquerda, no lado esquerdo da mesa, e batimentos de direita, no lado direito da mesa, enviando a bola sempre para a esquerda do oponente, realizando deslocamento lateral entre cada golpe (ver esquema)</li> <li>No final, o professor regista o número máximo de batimentos consecutivos obtidos</li> <li>Invertem-se os papéis ao fim de 5 min</li> </ul>	<p>Igual à anterior</p> 
5 min	<p><b>6. Jogo de Pares</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Após uma breve explicação por parte do professor, os alunos realizam jogadas, como num jogo de pares, tendo em conta as regras da modalidade</li> </ul>	<p>Alongamentos</p>

**Técnica de base do Ténis de Mesa**

Ano letivo \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

**Sessão 8**

**Objetivos**

Combinar golpes em deslocamento

**Tema**

Deslocamento lateral  
Combinação de golpes – corte e *top-spin*

**Recursos e materiais**

Raquetas e bolas de Ténis de Mesa  
Cones e recipientes  
Mesa de Ténis de Mesa ou improvisada

**Avaliação das aprendizagens**

O professor regista:

- o número máximo de batimentos conseguidos nas situações 2 e 3
- o número de *top-spins* bem sucedidos na situação 4
- a lista final no Torneio Escada

**Tempo**

**Descrição**

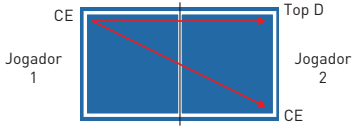
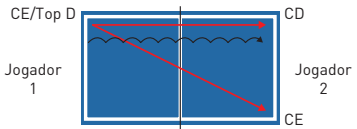
**Observações**

**Atividade introdutória**

5 min

**1. Estafetas**

- Realizar situações diferentes das da sessão n.º 4

Desenvolvimento		
5 min	<p><b>2. Corte de direita</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dois alunos em cada mesa jogam na diagonal direita, realizando cortes de direita</li> <li>Devem procurar realizar um número máximo de batimentos consecutivos</li> </ul>	<p>Se o número de alunos for elevado para o número de mesas disponível, os alunos organizam-se em pares e agrupam-se 4 ou 6 por cada mesa. Quando um par de alunos falhar, deixa o seu lugar na mesa que será ocupado pelo par seguinte, e assim sucessivamente</p>
5 min	<p><b>3. Corte de esquerda</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dois alunos em cada mesa jogam na diagonal esquerda realizando cortes de esquerda</li> <li>Devem procurar realizar um número máximo de batimentos consecutivos</li> </ul>	<p>Igual à anterior</p>
10 min	<p><b>4. Combinação de corte de esquerda com <i>top-spin</i> de direita</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dois alunos em cada mesa, que designamos por jogador 1 e jogador 2</li> <li>O jogador 1 realiza dois cortes de esquerda, colocando uma bola na esquerda e uma bola na direita</li> <li>O jogador 2 responde à primeira bola com corte de esquerda e à segunda com <i>top-spin</i> de direita</li> <li>A jogada não continua</li> <li>Os alunos contam o número de <i>top-spins</i> bem sucedidos</li> <li>Invertem-se os papéis ao fim de 5 min</li> </ul>	<p>Igual às anteriores</p> <p>Poderão ser colocados alvos na mesa, para o jogador que realiza <i>top-spin</i> tentar acertar (por exemplo na ponta direita e no meio)</p> 
10 min	<p><b>5. Combinação de corte de esquerda com <i>top-spin</i> de direita</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dois alunos em cada mesa, que designamos por jogador 1 e jogador 2</li> <li>O jogador 1 realiza cortes de esquerda, colocando alternadamente uma bola na esquerda e uma bola na direita. Ao fim de alguns cortes, efetua um <i>top-spin</i> de direita (<i>ver esquema</i>)</li> <li>O jogador 2 responde aos cortes do jogador 1 com cortes de esquerda e de direita, sempre para a esquerda do oponente</li> <li>Após o <i>top-spin</i> de direita, a jogada continua livre</li> <li>Os alunos contam os pontos, mas apenas nas jogadas que se prolongam para além do primeiro <i>top-spin</i></li> <li>Invertem-se os papéis ao fim de 5 min</li> </ul>	<p>Igual à anterior</p> 
Final de sessão		
10 min	<p><b>6. Torneio Escada</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>O professor lista os alunos de 1 em diante, segundo a sua habilidade, sendo o número 1 aquele que o professor considerar o melhor</li> <li>Em cada ronda, cada aluno desafia qualquer um dos dois jogadores, colocados nos dois lugares imediatamente acima do seu, na lista</li> <li>Realizam um jogo</li> <li>Se o que desafia ganhar, troca de lugar na lista com o desafiado. Se perder, tudo se mantém</li> <li>No final de cada ronda, os vencedores serão os desafiadores da ronda seguinte, com exceção do jogador n.º 1, que terá sempre que ser desafiado</li> </ul>	

Objetivos

Bater bolas altas com um golpe terminal  
Servir com o lado direito  
Servir com o lado esquerdo

Tema

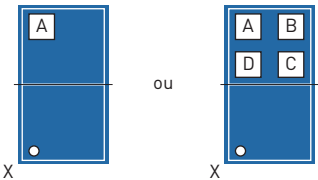
Realizar *Smashes* com a direita  
Responder a um *smash* enviando a bola para a mesa  
Servir com a direita e com a esquerda para alvos na mesa

Recursos e materiais

Raquetas  
Bolas de Tênis de Mesa  
Mesa de Tênis de Mesa ou improvisada  
Recipientes  
Folhas A3 ou A4

Avaliação das aprendizagens

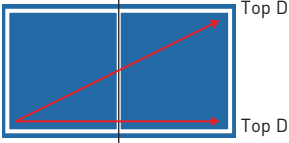
O professor regista:  
• o número máximo de batimentos conseguidos nas situações 3  
• o número de serviços de direita e de esquerda de cada aluno que acertaram nos alvos  
• a lista final no Torneio Escada

Tempo	Descrição	Observações
<b>Atividade introdutória</b>		
6 min	<p><b>1. Jogo do Espelho</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Repetição da atividade introdutória da sessão 6, assegurando que os pares são diferentes desta vez</li> </ul>	
<b>Desenvolvimento</b>		
10 min	<p><b>2. Smash de direita</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>O professor pede a um aluno que lhe envie bolas altas e apresenta os princípios básicos do <i>Smash</i> de direita (ver pág. 17)</li> <li>De seguida, os alunos trabalham aos pares em cada mesa, com um deles a enviar bolas altas à mão e o outro a executar <i>smashes</i> de direita</li> </ul>	<p>O professor pode colocar alvos na mesa, para o jogador que realiza o <i>smash</i> acertar</p> <p>Ao fim de 5 min, trocam os papéis</p>
10 min	<p><b>3. Smash de direita e defesa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dois alunos em cada mesa</li> <li>Cada jogada começa com um dos jogadores a enviar a bola alta para o lado direito do oponente</li> <li>Este realiza um <i>smash</i> na diagonal direita</li> <li>O colega tenta então enviar a bola alta de novo para a direita</li> <li>A jogada continua com um dos jogadores a realizar <i>smashes</i> e o outro a enviar a bola alta, sempre na diagonal direita</li> <li>Em cada mesa, os alunos devem procurar realizar um número máximo de batimentos consecutivos</li> <li>Ao fim de 5 min, trocam-se os papéis</li> <li>Ao fim de algum tempo, o professor pode pedir que os jogadores joguem em toda a mesa e não apenas na diagonal direita</li> </ul>	<p>Podem agrupar-se mais alunos por mesa, com os alunos alinhados de um lado a realizarem <i>smash</i> de direita, e um jogador isolado, no outro lado, a responder com bola alta, para a direita da mesa</p> <p>O jogador que falhar um <i>smash</i> troca de lugar com o que defende</p>
10 min	<p><b>4. Serviço para alvos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Os alunos agrupam-se aos pares e colocam-se um em cada topo da mesa</li> <li>Cada par tem um recipiente com 20 bolas e um recipiente vazio</li> <li>Nas mesas, estão colocados alvos (ver esquema)</li> <li>Cada aluno realiza 10 serviços com o lado direito e 10 serviços com o lado esquerdo, tentando acertar nos alvos da mesa</li> <li>Invertem-se os papéis</li> <li>Por cada bola no alvo, cada aluno conta um ponto</li> <li>No final, o professor regista o número de pontos obtidos por cada aluno</li> </ul>	<p>Os alvos podem não ter todos a mesma pontuação</p> 
<b>Final de sessão</b>		
8 min	<p><b>5. Torneio Escada</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Igual à sessão anterior, mas a partir da listagem final dessa mesma sessão</li> </ul>	

## Técnica de base do Tênis de Mesa

Ano letivo \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

## Sessão 10

Objetivos		Tema
Deslocar-se Combinar golpes		Deslocamentos: Bater na bola em toda a mesa só com a direita <i>Top-spin</i> de direita em toda a mesa <i>Top-spin</i> sobre uma bola cortada
Recursos e materiais		Avaliação das aprendizagens
Raquetas Bolas de Tênis de Mesa Mesa de Tênis de Mesa ou improvisada Recipientes		O professor regista: • o número máximo de batimentos conseguidos nas situações 2 e 3 • a lista final no Torneio Escada
Tempo	Descrição	Observações
<b>Atividade introdutória</b>		
5 min	<b>1. Transferência de Bolas</b> • Trabalhar variantes da atividade realizada na sessão 5	
<b>Desenvolvimento</b>		
5 min	<b>2. Batimento de direita</b> • Dois alunos em cada mesa jogam na diagonal direita realizando batimentos de direita • Devem procurar realizar um número máximo de batimentos consecutivos	Se o número de alunos for elevado para o número de mesas disponível, os alunos organizam-se em pares e agrupam-se 4 ou 6 por cada mesa. Quando um par de alunos falhar, deixa o seu lugar na mesa que será ocupado pelo par seguinte, e assim sucessivamente
5 min	<b>3. Batimento de esquerda</b> • Dois alunos em cada mesa jogam na diagonal esquerda, realizando batimentos de esquerda • Devem procurar realizar um número máximo de batimentos consecutivos	Igual à anterior
10 min	<b>4. <i>Top-spin</i> de direita em toda a mesa</b> • Dois alunos em cada mesa • Um aluno só joga com a direita, colocando alternadamente uma bola na esquerda e uma bola na direita • O outro aluno efetua <i>top-spin</i> de direita, um na esquerda da mesa, outro na direita, realizando deslocamento lateral entre cada golpe e enviando sempre a bola para a direita do oponente (ver esquema) • No final o professor regista o número máximo de batimentos consecutivos obtidos • Invertem-se os papéis ao fim de 5 min	Igual às anteriores O jogador que se desloca deverá começar sempre por bater a bola de direita, a partir do lado esquerdo da mesa 
10 min	<b>5. <i>Top-spin</i> sobre corte</b> • O jogador 1 efetua um serviço em corte, para a esquerda do oponente • O jogador responde em corte de esquerda para a direita ou para a esquerda do adversário • O jogador 1 efetua <i>top-spin</i> de direita ou de esquerda, conforme o lado para onde venha a bola • A jogada continua	Os alunos poderão contar quantos <i>top-spins</i> bem sucedidos realizaram, em séries de 10 tentativas O professor registará a melhor pontuação obtida por cada um
<b>Final de sessão</b>		
10 min	<b>6. Torneio Escada</b> • Igual às sessões anteriores mas a partir da listagem final dessa mesma sessão • Nesta sessão os alunos realizam em cada ronda partidas à melhor de 3 jogos	

**Técnica de base do Ténis de Mesa**

Ano letivo \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

**Sessão 11**

Objetivos	Tema	
Avaliar as capacidades desenvolvidas ao longo da unidades	Avaliação técnica de Habilidades	
Recursos e materiais	Avaliação das aprendizagens	
Raquetas e bolas de Ténis de Mesa Mesa de Ténis de Mesa ou improvisada Recipientes	Registos na grelha de avaliação de habilidades	
Tempo	Descrição	Observações
<b>Atividade introdutória</b>		
5 min	<p><b>1. Jogo Coletivo</b> (variações)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>O professor pergunta ao grupo de alunos qual das atividades introdutórias, realizadas nas sessões anteriores, gostariam de repetir</li> </ul>	Caso não cheguem a acordo, o professor escolhe ele próprio uma atividade
<b>Desenvolvimento</b>		
35 min	<p><b>Avaliação de Habilidades</b></p> <p>Esta avaliação consiste na realização de 10 estações. No final de cada uma, o professor deverá fazer os registos na grelha respetiva</p> <p><b>Estação 1</b> – Demonstração correta da pega da raqueta e da posição base</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Quanto à pega da raqueta, os pontos a atender são:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>colocação do indicador e do polegar</li> <li>raqueta no prolongamento do antebraço</li> </ul> </li> <li>Quanto à posição base                             <ul style="list-style-type: none"> <li>joelhos fletidos</li> <li>corpo ligeiramente inclinado para a frente</li> <li>raqueta no alinhamento do antebraço e do ombro</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Pontuação:</b> 2 pontos por elemento bem realizado, num total de 10</p> <p><b>Estação 2</b> – Batimento de Direita</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar uma jogada em batimento de direita, na diagonal direita, conseguindo bater na bola 10 vezes (isto é, 20 batimentos no total dos dois jogadores)</li> <li>São permitidas 3 tentativas</li> </ul> <p><b>Pontuação:</b> tantos pontos quantos o número máximo de batimentos bem sucedidos por cada jogador (num máximo de 10)</p> <p><b>Estação 3</b> – Batimento de Esquerda</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar uma jogada, em batimento de esquerda, na diagonal esquerda, conseguindo bater na bola 10 vezes (isto é, 20 batimentos no total dos dois jogadores)</li> <li>São permitidas 3 tentativas</li> </ul> <p><b>Pontuação:</b> tantos pontos quantos o número máximo de batimentos bem sucedidos por cada jogador (num máximo de 10)</p> <p><b>Estação 4</b> – Deslocamento lateral</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar 10 batimentos, alternadamente na esquerda e na direita, utilizando deslocamento lateral entre os golpes (ver esquema)</li> <li>São permitidas 3 tentativas</li> </ul> <p><b>Pontuação:</b> tantos pontos quantos o número máximo de batimentos bem sucedidos por cada jogador (num máximo de 10)</p> <p><b>Estação 5</b> – <i>Top-spin</i> de direita</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar 10 <i>top-spins</i> de direita na diagonal direita (o oponente realiza bloco de direita)</li> <li>São permitidas 3 tentativas</li> </ul> <p><b>Pontuação:</b> tantos pontos quantos o número máximo de <i>top-spins</i> bem sucedidos (num máximo de 10)</p> <p><b>Estação 6</b> – Corte de direita</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar uma jogada em corte de direita, na diagonal direita, conseguindo 10 repetições (isto é, 20 batimentos no total dos dois jogadores)</li> <li>São permitidas 3 tentativas</li> </ul> <p><b>Pontuação:</b> tantos pontos quantos o número máximo de cortes bem sucedidos por cada jogador (num máximo de 10)</p> <p><b>Estação 7</b> – Corte de esquerda</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar uma jogada, em corte de esquerda, na diagonal esquerda, conseguindo 10 repetições (isto é, 20 batimentos no total dos dois jogadores)</li> <li>São permitidas 3 tentativas</li> </ul> <p><b>Pontuação:</b> tantos pontos quantos o número máximo de cortes bem sucedidos por cada jogador (num máximo de 10)</p>	

**Estação 8 – Serviço**

- São colocadas folhas A3 ou A4 na mesa como indicado no esquema
- Cada aluno realiza 5 serviços de esquerda ou de direita para cada alvo. Os primeiros 5 para A, a seguir para B, depois para C e finalmente para D

**Pontuação:** 0,5 ponto por cada certo no alvo correto

**Estação 9 – Jogo de Pares**

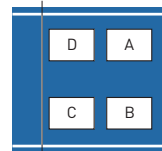
- Os alunos agrupam-se em pares.
- Na mesa, cada par tem 3 jogadas para demonstrar o serviço e a rotação nos batimentos

**Pontuação:** número máximo de batimentos corretamente executados conseguidos nas 3 tentativas

**Estação 10 – Regras**

- Cada aluno arbitra o final de uma partida a partir dos 8-8

**Pontuação:** Qualitativa (MB – muito bom; B – bom; S – satisfaz; NS – não satisfaz)



No final, o professor poderá premiar os alunos pelos resultados alcançados fornecendo certificados de participação a cada aluno

**Final de sessão**

5 min | Retorno à calma. Balanço da sessão

**Técnica de base do Tênis de Mesa**

Ano letivo \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

**Sessão 12**

**Objetivos**

Competir

**Tema**

Torneio

**Recursos e materiais**

Raquetas  
Bolas de Tênis de Mesa  
Mesa de Tênis de Mesa ou improvisada

**Avaliação das aprendizagens**

Registo das classificações finais

**Tempo**

**Descrição**

**Observações**

**Atividade introdutória**

5 min

**1. Aquecimento físico**

- O professor pede a um aluno que oriente o aquecimento, e os outros imitam-no

**Desenvolvimento**

40 min

**Competição**

Existem diferentes formatos possíveis. A opção por qualquer um deles depende do número de mesas disponível e do espaço temporal para o realizar. Eventualmente, o professor poderá optar por ocupar mais do que uma sessão, para a realização deste torneio final.

A opção mais comum será a de realizar um torneio a eliminar à primeira derrota, em partidas disputadas a 1 jogo ou à melhor de 3 jogos. A desvantagem deste formato é que muitos alunos disputarão apenas uma partida. No entanto, eles podem continuar envolvidos na competição, desempenhando a função de árbitros ou apoiando os seus colegas ainda em competição.

Existem outras variantes que poderão ser consideradas:

- Formato Este/Oeste – semelhante ao anterior, mas em que os vencidos da primeira eliminatória continuam a jogar entre si
- Sistema de grupos – o professor divide os alunos em grupos de nível de 4 ou 5, tendo em conta, por exemplo, a classificação registada no Torneio Escada. Dentro de cada grupo, os alunos jogam todos contra todos
- Combinação de sistema de grupos com eliminação à primeira derrota – O professor divide os alunos em grupos de 4 ou de 5, mas procurando que a constituição dos mesmos seja mais ou menos equivalente de uns para outros. Por exemplo, distribui os melhores jogadores por grupos diferentes, tendo em conta a classificação do Torneio Escada. Os jogadores jogam todos contra todos dentro de cada grupo. Os primeiros passam à fase final, competindo entre si, num mapa a eliminar à primeira derrota. Caso existam mesas disponíveis, os segundo classificados poderão fazer o mesmo, assim como os terceiros, e assim sucessivamente.

**Final de sessão**

5 min | Retorno à calma. Balanço da unidade

## Associações

### Associação de Ténis de Mesa do Algarve

Praça José Afonso, n.º 6  
8000-173 Faro  
Telefone: +351 962 439 624  
E-mail: geral@atmalgarve.com

### Associação Desportiva das Flores

Edifício Siturflor  
Rua da Terça  
Apartado 17  
9970-265 Santa Cruz das Flores  
Telefone: +351 912 562 012  
E-mail: adflores@sapo.pt

### Associação de Ténis de Mesa de Lisboa

Av. Ceuta – Sul, Lote 1 – loja 2  
1300-000 Lisboa  
Telefone: +351 213 472 257  
E-mail: geral@atml.pt

### Associação de Ténis de Mesa da Madeira

Rua de São João, n.º 2 BB  
9000-190 Funchal  
Telefone: +351 291 740 958  
E-mail: geral@atmmadeira.com

### Associação de Ténis de Mesa de Aveiro

Casa do Povo de Ovar  
Apartado 602  
3884-908 Ovar  
Telefone: +351 918 968 833  
E-mail: tenismesa.aveiro@gmail.com

### Associação de Ténis de Mesa de Braga

Rua Daniel Lopes Miranda  
Alvito S. Pedro  
4750 Barcelos  
Telefone: +351 918 580 172  
E-mail: atmbraga@gmail.com

### Associação de Ténis de Mesa de Coimbra

Apartado 4035  
3030-901 Coimbra  
Telefone: +351 913 754 370  
E-mail: atmcoimbra@netcabo.pt

### Associação de Ténis de Mesa de Évora

Travessa dos Portugais, 2 r/c Esq.  
7000-640 Évora  
Telefone: +351 962 304 425  
E-mail: atmevora@sapo.pt

### Associação de Ténis de Mesa de Leiria

Apartado 131  
2502 Caldas da Rainha  
Telefone: +351 964 097 876  
E-mail: atmleiria@gmail.com

### Associação de Ténis de Mesa do Porto

Rua António Pinto Machado 60, 2.º  
4100-068 Porto  
Telefone: +351 226 090 762  
E-mail: secretaria@atmporto.com

### Associação de Ténis de Mesa do Pico

Madalena  
9950 Pico  
Telefone: +351 912 232 522  
E-mail: atmipico@sapo.pt

### Associação de Ténis de Mesa de Setúbal

Rua José Pedro da Silva, 11 r/c Esq.  
2910-575 Setúbal  
Telefone: +351 917 207 647  
E-mail: geral@atmsetubal.com

### Associação de Ténis de Mesa da Ilha Terceira

Canada da Agua, n.º 1  
Juncal  
9760-408 Praia da Vitória  
Telefone: +351 969 719 278  
E-mail: atmiterqueira@gmail.com

### Associação de Ténis de Mesa de Vila Real

Apartado 300  
5001-912 Vila Real  
Telefone: +351 918 610 117  
E-mail: secretaria@atmvilareal.com

### Associação de Ténis de Mesa de Viseu

Edifício Junta de Freguesia  
Cravelo  
4660-370 S. Martinho de Mouros  
Telefone: +351 936 304 952  
E-mail: geral@atmviseu.pt

### Associação de Ténis de Mesa de Viana do Castelo

Pavilhão Municipal Monserrate  
Av. Atlântico  
4900 Viana do Castelo  
Telefone: +351 966 432 556  
E-mail: atmvia nacastelo@sapo.pt

## Referências bibliográficas

- Bucher, W. e Blum, H. (1994). *1000 Exercices et Jeux de Tennis de Table*. Paris: Éditions Vigot
- Camargo, F. e Martins, M. (1999). *Aprendendo o Ténis de Mesa Brincando*. São Paulo: Piracicaba
- Erb, G. (1993). *Le Tennis de Table*. Paris: Éditions Amphora
- International Table Tennis Federation (2003). *ITTF Level 1 Coaching Manual*. ITTF
- Moreno, G. (2009). *Recreação 1000 com acessórios*. Rio de Janeiro: Sprint
- Thill, E.; Thomas, R. e Caja, J. (1989). *Manual do Educador Desportivo, Ciências Biológicas Aplicadas ao Desporto*. Dinalivro



**MB** – muito bom

**B** – bom

**S** – satisfaz

**NS** – não satisfaz

**Grelha 1 – Iniciação**

**Sessão 2**

Ano \_\_\_\_\_

Turma \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

Aluno	Equilíbrio da bola na raqueta					
	Direita	Esquerda	Est. dir.	Est. esq.	Est. cir. dir.	Est. cir. esq.

Grelha 2 – Iniciação

Ano \_\_\_\_\_

Turma \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

Aluno	Saltitar a bola na raqueta					
	Parado			Em movimento		
	Direita	Esquerda	Dir. / Esq.	Direita	Esquerda	Dir. / Esq.

**Grelha 3 – Iniciação**

**Sessão 4**

Ano \_\_\_\_\_

Turma \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

Aluno	Alvo na mesa com a mão	Alvo no chão com a mão	Alvo na mesa com a raquete





## Grelha 6 – Iniciação

Ano \_\_\_\_\_

Turma \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

Aluno	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Grelha 1 – Técnica de Base

Sessão 1

Ano \_\_\_\_\_

Turma \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

Aluno	Saltitar a bola na raqueta					
	Parado			Em movimento		
	Direita	Esquerda	Dir. / Esq.	Direita	Esquerda	Dir. / Esq.

## Grelha 2 – Técnica de Base

**Sessão 1**

Ano \_\_\_\_\_ Turma \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

Aluno A	Acertos no alvo	Aluno A	Acertos no alvo	Total acertos







Grelha 4 – Técnica de Base

Sessão 3

Ano \_\_\_\_\_ Turma \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

Aluno	Curto dir.	Longo dir.	Curto esq.	Longo esq.	Dir. / Esq.









Grelha 9 – Técnica de Base

Sessão 8

Ano \_\_\_\_\_ Turma \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

Aluno	Corte dir.	Corte esq.	<i>Top-spin</i> dir.	TS dir. / Livre	Cls Escada





Grelha 11 – Técnica de Base

Sessão 10

Ano \_\_\_\_\_ Turma \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

Aluno	Bat. dir.	Bat. esq.	<i>Top-spin</i> dir.	<i>Top-spin</i>	Cls Escada



# Depoimentos



## João Pedro Monteiro

“O desporto é a fronteira que nos une a uma vida saudável, em toda a sua plenitude. Transforma-nos em pessoas melhores, responsáveis, disciplinadas e mais recetivas aos outros.

O desporto faz as pessoas mais persistentes e determinadas pois, na vida de um desportista, o cumprimento do sentido de responsabilidade e de dever é fulcral.

O desporto teve, sem dúvida, uma grande importância na minha vida escolar, uma vez que me fez ter regras e comportamentos saudáveis, tanto a nível alimentar como disciplinar.

Certo é que nada na minha vida teria sido igual se, no ano de 1992, não tivesse sido escolhido para fazer uma bateria de testes para a captação de novos talentos, no meu caso, na modalidade de Ténis de Mesa.

O Ténis de Mesa é para mim como que uma história de amor, porque fui conhecendo a modalidade e descobrindo os seus encantos, pelos quais me apaixonei, o que fez com que, ao longo dos anos, essa paixão se tornasse num amor que irá, certamente, durar para o resto da minha vida.”



## Lei Huang Mendes

“Eu sou a Lei Huang Mendes, atleta da seleção portuguesa. Fui a primeira atleta olímpica Portuguesa na modalidade de Ténis de Mesa nos Jogos Olímpicos de Londres 2012.

Comecei a jogar Ténis de Mesa com 6 anos na minha escola.

Uma treinadora de Ténis Mesa viu-me a jogar na escola e escolheu-me para um clube.

Depois comecei a participar em jogos nacionais e internacionais tendo alcançado bons resultados.

Espero que o nosso país tenha mais alunos a praticar desporto, especialmente Ténis de Mesa, e que se possam tornar excelentes atletas.”

