



Introdução aos desportos de Raquete





ParaTénis de Mesa



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023





Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

ParaTénis de Mesa



**TABLE TENNIS.
FOR ALL.
FOR LIFE.**
ITTF.com



1960

Jogos
Paralímpicos

+ 100

Países que
desenvolvem
o ParaTénis
de Mesa

28

Atletas em
Portugal



ParaTénis de Mesa



**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

A quem se destina:

Deficiência Motora



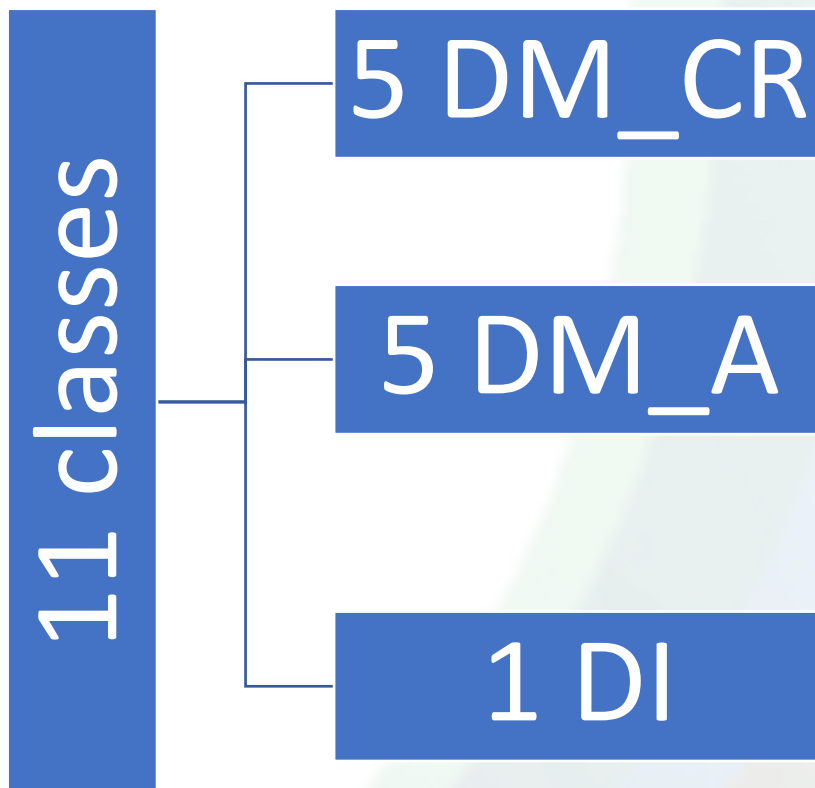
Deficiência Intelectual





ParaTénis de Mesa

Classes desportivas





Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

ParaTénis de Mesa

Adaptações?



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

Ténis em Cadeira de Rodas

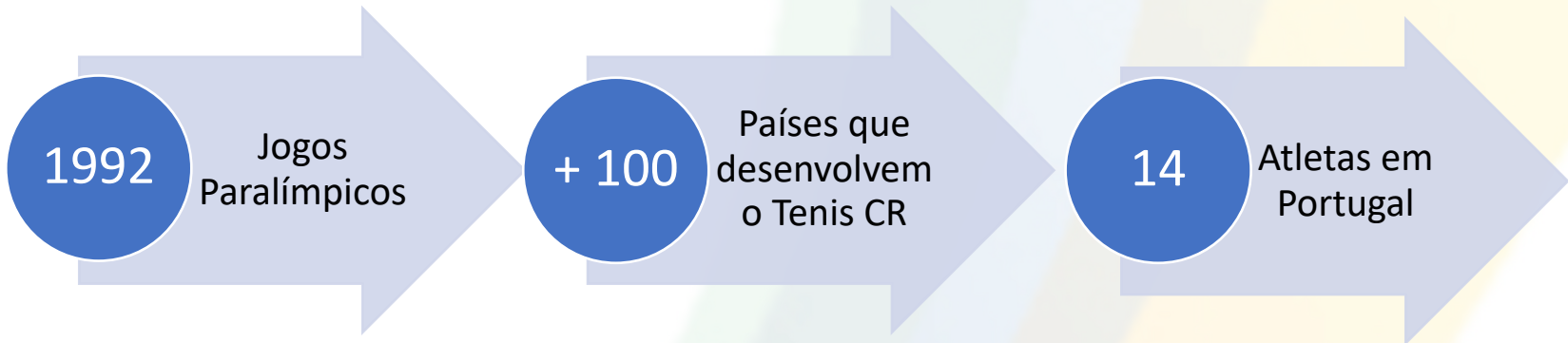




Ténis em Cadeira de Rodas



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
DE TÊNIS





Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

Ténis em Cadeira de Rodas

A quem se destina:

Deficiência Motora (pelo menos 2 membro inferiores afetados)





Desporto Escolar

SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

Ténis em Cadeira de Rodas

Classificação Desportiva

'Open' Class

- Atletas com comprometimento permanente de um ou ambos os MI, mas com função normal dos MS

'Quad' Class

- atletas com restrições adicionais nos MS, o que limita a capacidade de manusear a raquete e manobrar a cadeira de rodas.





Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

Ténis em Cadeira de Rodas

Adaptações?



Para Badminton



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023



TOKYO 2020
PARALYMPIC GAMES





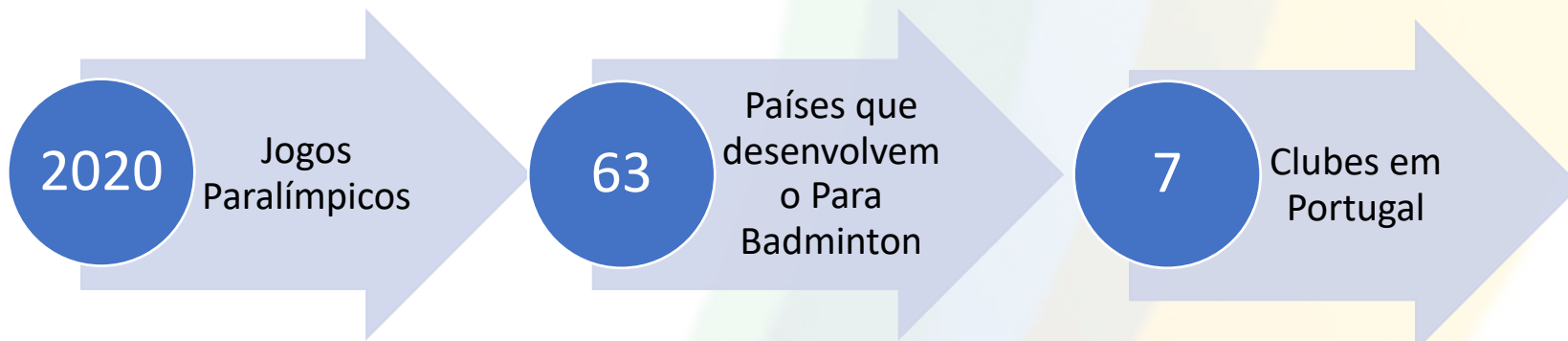
Para Badminton



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023





Para Badminton



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

A quem se destina?

Deficiência motora





Para Badminton



Desporto Escolar

SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

Classificação Desportiva





Para Badminton



**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

Adaptações?

O Campo de Para badminton para
Cadeira de Rodas

Para as classes de jogo de pé

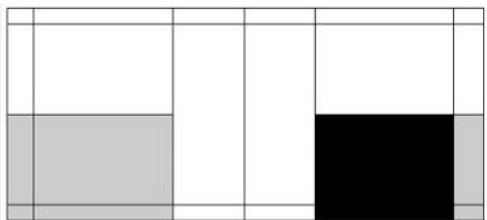


Figura 1. A cinza – campo e a preto – zona de serviço para as classes de cadeira de rodas em singulares no Para badminton.

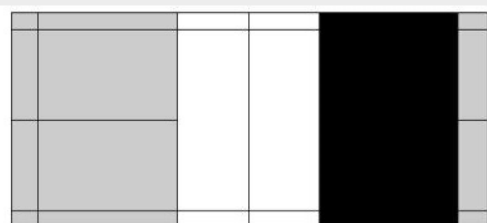


Figura 2. A cinza – campo e a preto – zona de serviço para as classes de cadeira de rodas em pares no Para badminton.

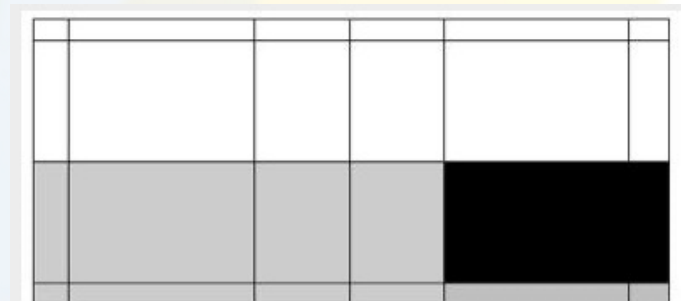


Figura 3. A cinza – campo e a preto – zona de serviço para as classes de pé em singulares (SL3) no Para badminton.



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

INICIAÇÃO AO POLYBAT



POLYBAT
PORTUGAL
PARA TODOS



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

Tópicos da Formação

- ➔ Introdução e Características da modalidade
- Material
- Dinâmica de Jogo
- Classificação desportiva
- Regras de Jogo

2



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

POLYBAT

- Surgiu em meados de 1980, na Universidade de Nottingham Trent (Inglaterra);
- Baseado no ténis de mesa, o Polybat foi criado por um professor de Educação Física e por um grupo de alunos na disciplina de Desporto Adaptado.

3



Desporto Escolar

SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023


CARACTERÍSTICAS

- Individual ou a pares;
- Jogado, preferencialmente, numa mesa de ténis de mesa;
- Movimento de batimento de uma bola, de um lado para o outro da mesa, através do uso de bastões.
- Marcar 11/21 pontos;
- **Ponto:** é considerado ponto quando a bola passa o final da mesa do adversário ou em caso de infração do adversário.

4



Tópicos da Formação

- Introdução e Características da modalidade
-  Material
- Dinâmica de Jogo
- Classificação desportiva
- Regras de Jogo



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

MATERIAL

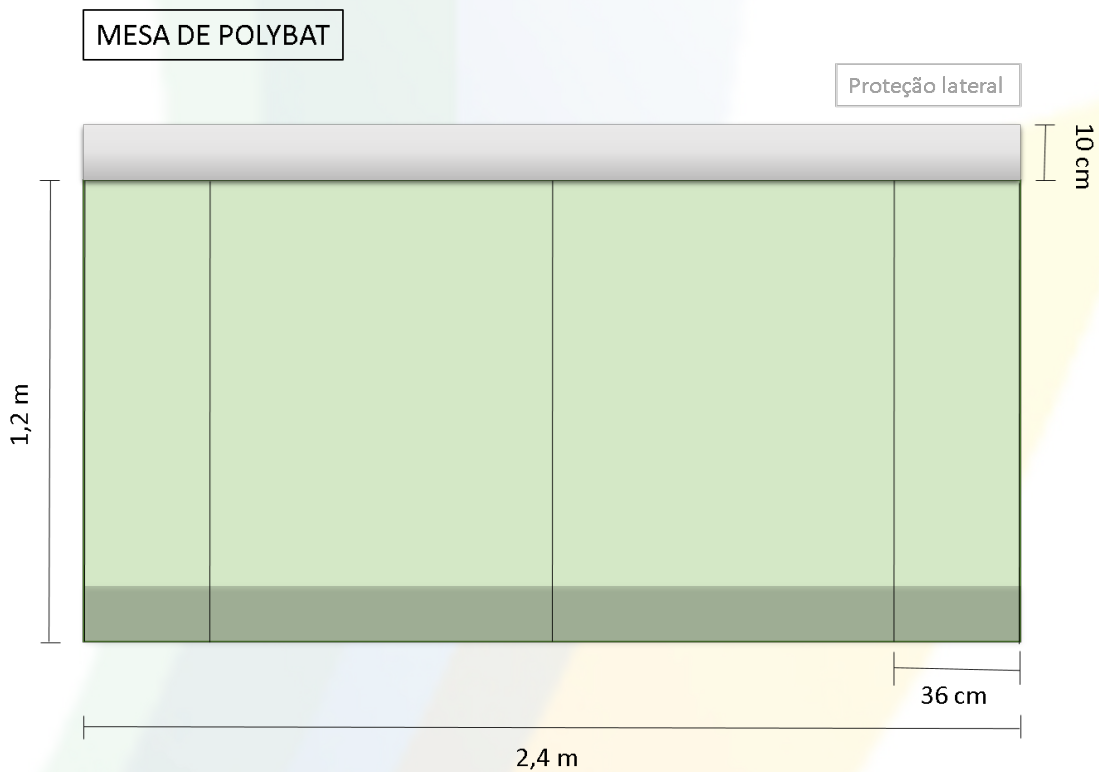
- **Bola**
- **Mesa de ténis de mesa:**
 - Apropriada para cadeira de rodas;
 - Laterais da mesa com 10cm de altura, não podendo ocupar mais de 3,5 cm de largura da mesa.
- **Bastão:**
 - 30 cm incluindo a pega;
 - A área total da superfície de batida não pode exceder mais que 180 cm².

6



MATERIAL

- Mesa de ténis de mesa:



7



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023



FEDERAÇÃO PORTUGUESA
DE DESPORTO PARA PESSOAS
COM DEFICIÊNCIA



POLYBAT
PORTUGAL
PARA TODOS

MATERIAL

- **Mesa de ténis de mesa:**
 - Apropriada para cadeira de rodas;
 - Laterais da mesa com 10cm de altura, não podendo ocupar mais de 3,5 cm de largura da mesa.





Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

MATERIAL

- Bola





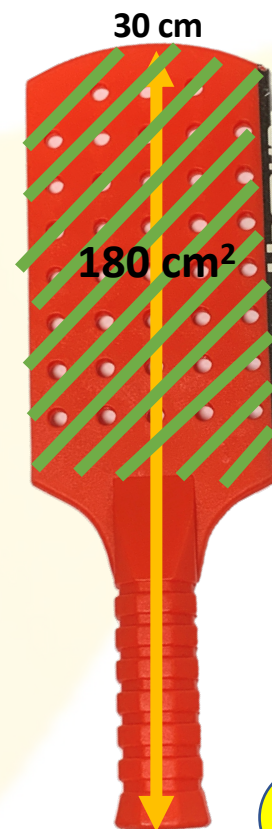
Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

MATERIAL

- **Bastão:**
 - 30 cm incluindo a pega;
 - A área total da superfície de batida não pode exceder mais que 180 cm².





ESPECIFICIDADES DA MESA



Altura das laterais: 10cm


Linha de serviço marcada na mesa com fita adesiva a 36cm do fundo da mesa.

Linha de divisão dos campos

- Poderá ser necessário nivelar a mesa, travar as rodas e colocar fita-cola no meio da mesa.



Tópicos da Formação

- Introdução e Características da modalidade
- Material
-  Dinâmica de Jogo
- Classificação desportiva
- Regras de Jogo
- Gestos Técnicos



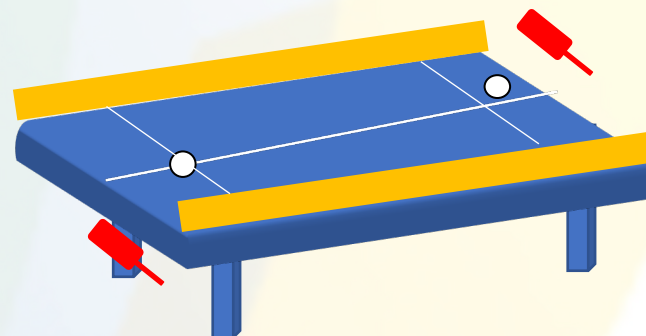
Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

DINÂMICA DO JOGO

- 1º - Serviço na linha de serviço (36 cm do fundo da mesa) a partir do centro da mesa para uma das laterais;
- 2º - Bloqueio através de uma batida, para o lado oposto;
- 3º - É considerado ponto quando a bola ultrapassa o fundo da mesa.



13



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023



FEDERAÇÃO PORTUGUESA
DE DESPORTO PARA PESSOAS
COM DEFICIÊNCIA

DINÂMICA DO JOGO






Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

Tópicos da Formação

- Introdução e Características da modalidade
- Material
- Dinâmica de Jogo
-  Classificação desportiva
- Regras de Jogo

15



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

PRATICANTES

- Qualquer pessoa com deficiência ou com idade superior a 65 anos.

CLASSIFICAÇÃO DESPORTIVA

- Os praticantes são classificados de acordo com a sua funcionalidade em quatro divisões.

16



Desporto Escolar

SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

CLASSIFICAÇÃO

DIVISÃO 1: Jogadores em cadeira de rodas com amplitude de movimento muito reduzida.

- Amplitude de movimento dos membros superiores muito limitada – dificuldade em abranger toda a largura da mesa;
- Reduzido controlo de tronco e membro superiores;
- Pobre capacidade de preensão;
- Pouca força de batimento na bola.



17



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

CLASSIFICAÇÃO

DIVISÃO 1:



18



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

CLASSIFICAÇÃO

DIVISÃO 2: Jogadores em CR ou que necessitem apenas de auxiliares de locomoção.

- Controlo de tronco mediano;
- Pouca força nos membros superiores;
- Amplitude de movimento dos membros superiores reduzido;
- Capacidade de preensão e controle de movimento de pulso suficiente para manter o bastão a 90º relativamente à mesa.



19



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023



FEDERAÇÃO PORTUGUESA
DE DESPORTO PARA PESSOAS
COM DEFICIÊNCIA

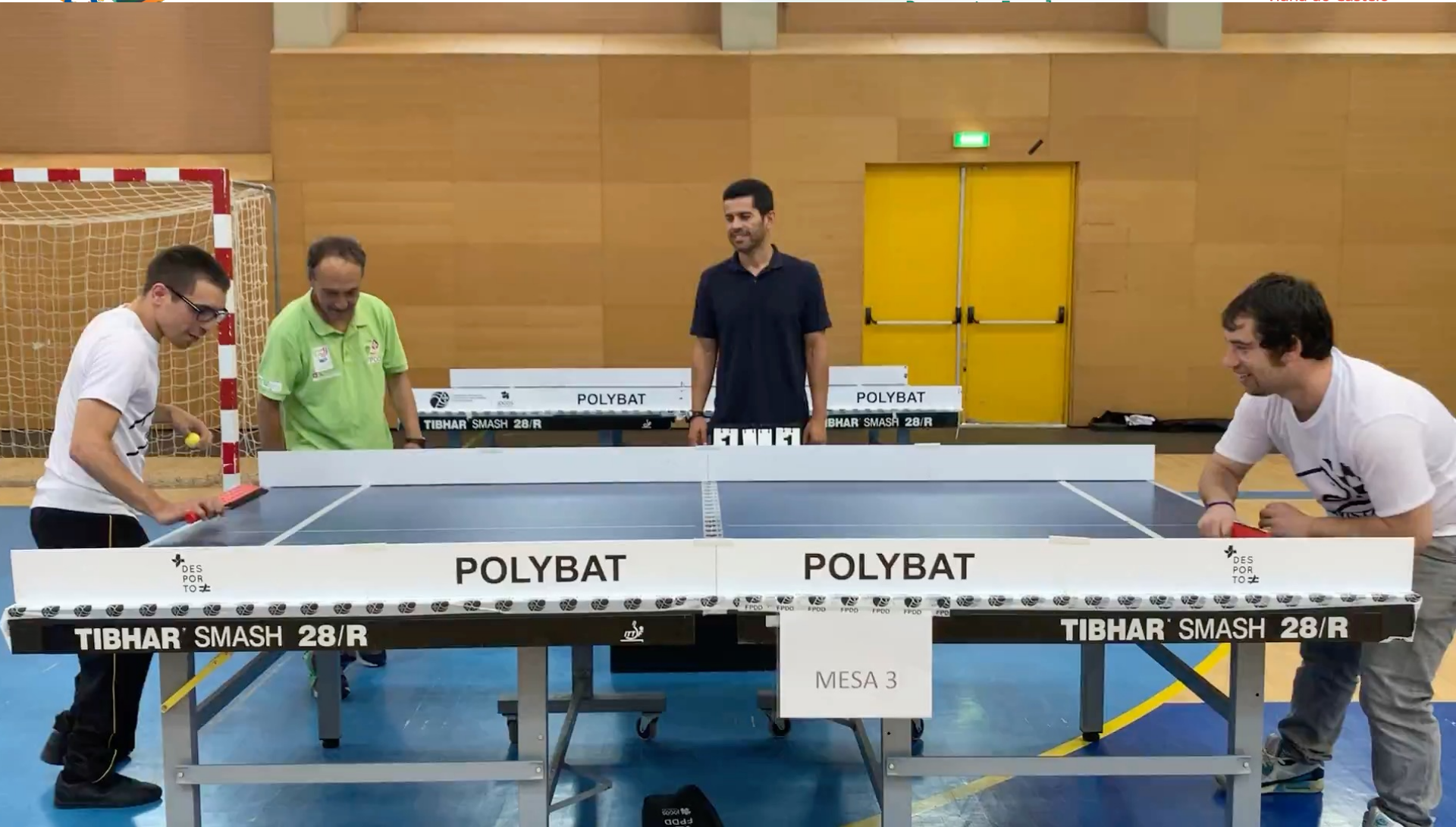
CLASSIFICAÇÃO

DIVISÃO 3: Jogadores ambulantes.

- Ligeiras limitações de amplitude;
- Equilíbrio afetado sobretudo pelas limitações ao nível de membros inferiores;
- Sem limitações de força ao nível do membro superiores.



20





Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

CLASSIFICAÇÃO

DIVISÃO 4: Jogadores ambulantes

- Capacidade de equilíbrio pouco afetada;
- Boa capacidade de produção de força e boa amplitude movimento;
- Capacidade de reação desenvolvida;
- Ligeiras limitações na capacidade de coordenação óculo-manual.



22



SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO

Desporto Escolar

Viana do Castelo





Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

CLASSIFICAÇÃO

DIVISÃO + 65: Jogadores ambulantes e não ambulantes

- Pessoas com 65 anos ou mais com qualquer tipo de funcionalidade
- Podem jogar sentadas ou em pé
- Caso um dos jogadores tenha de jogar sentado o adversário também terá de jogar sentado



24



SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO

Viana do Castelo





Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

Tópicos da Formação

- Introdução e Características da modalidade
- Material
- Dinâmica de Jogo
- Classificação desportiva
- Regras de Jogo



26



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

REGRAS DO JOGO

SERVIÇO:

- Realizado com a bola no centro da mesa, em cima da linha de serviço;
- A bola pode ser batida em qualquer direção;
- O lado do serviço altera a cada 2 pontos.

27



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

REGRAS DO JOGO

SERVIÇO: BATIMENTO NO SERVIÇO

Divisão 1

Não é obrigatório a bola tocar na lateral antes de passar a linha de fundo. O serviço pode ser direto.

Divisão 2, 3 e 4

É obrigatório a bola tocar na lateral antes de passar a linha de fundo. Não é permitido o serviço direto.

28



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

REGRAS DO JOGO

PÓS-SERVIÇO:

- A bola não poderá subir mais de 10cm (altura das laterais);
- Os jogadores podem manipular a bola, mas não podem parar a bola totalmente;
- Cada jogador/equipa poderá dar apenas 3 toques;

29



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

REGRAS DO JOGO

PÓS-SERVIÇO:

- A bola não pode ser enviada para o adversário à frente da linha do serviço;
- O jogador não pode tocar na bola com o corpo (exceto a mão do bastão);
- Não é necessária a diferença de 2 pontos no final do jogo.

30



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

REGRAS DO JOGO

PÓS-SERVIÇO: BATIMENTO APÓS SERVIÇO

Divisão 1 e 2

Não é obrigatório a bola tocar na lateral antes de passar a linha de fundo. O batimento pode ser direto para o lado do adversário.

Divisão 3 e 4

É obrigatório a bola tocar na lateral antes de passar a linha de fundo. Não é permitido enviar a bola diretamente para o adversário.



Divisão 3 e 4

Caso o adversário defenda ou ataque uma bola direta, o jogo continua sem penalização

31



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

REGRAS DO JOGO

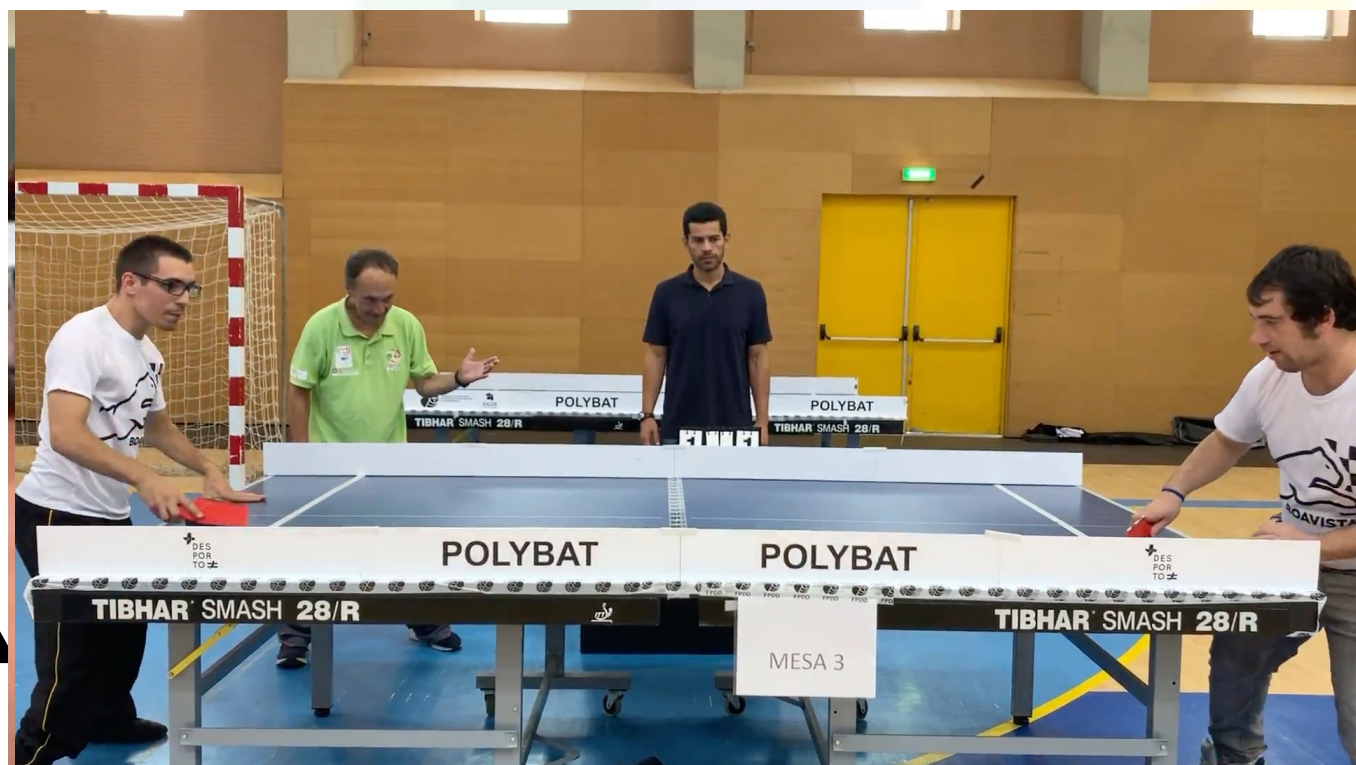


A penalização resulta de qualquer infração mencionada nas regras tendo como consequência a atribuição de um ponto para o adversário.

32



REGRAS DO JOGO





Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

Exemplo de exercícios

39



Desporto Escolar

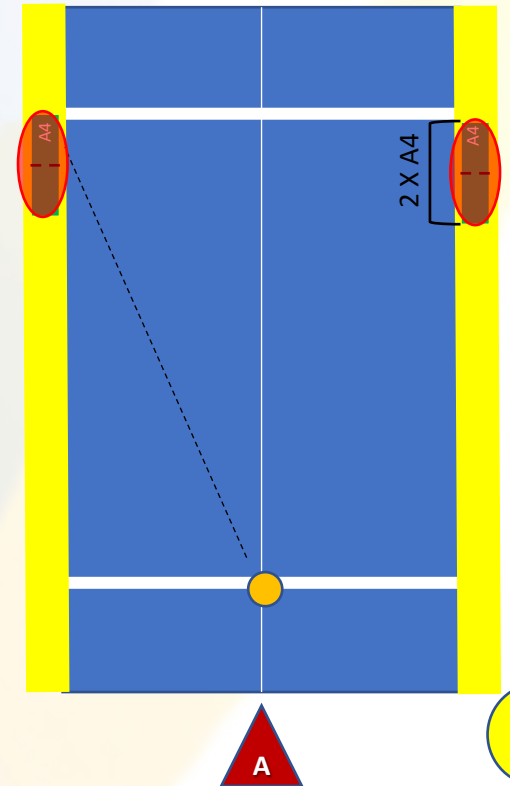
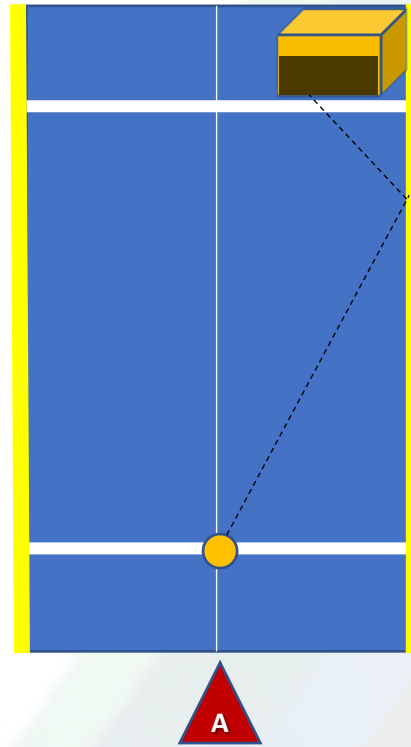
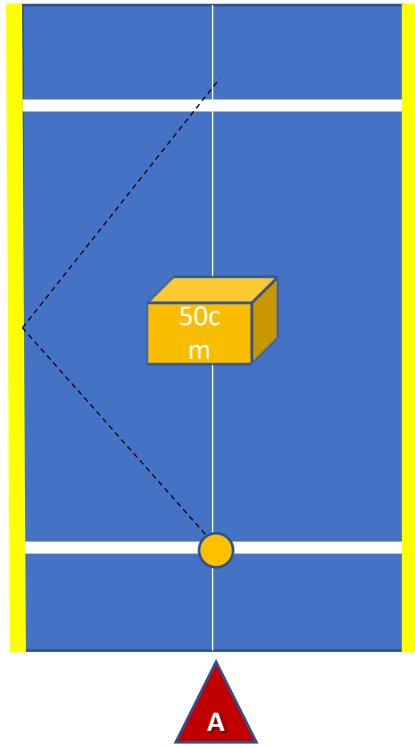
SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

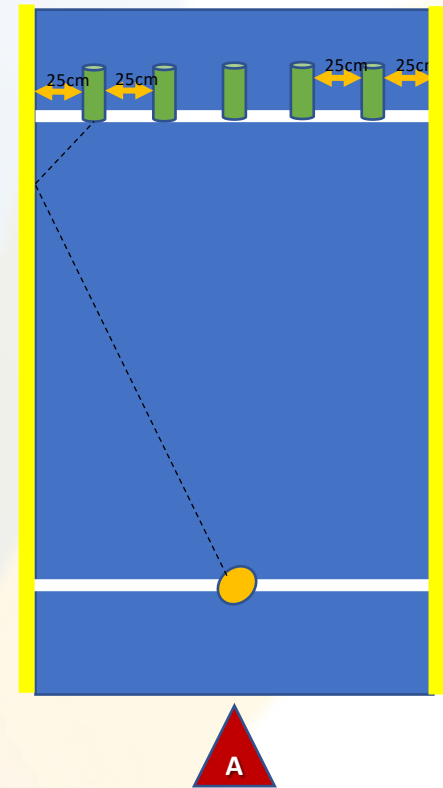
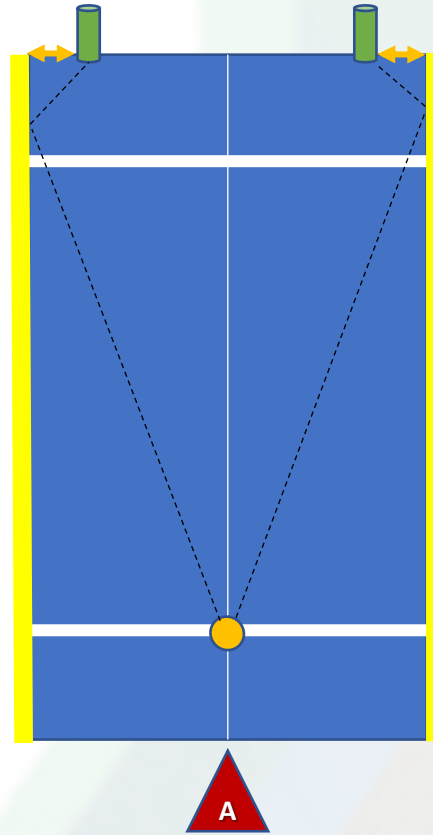
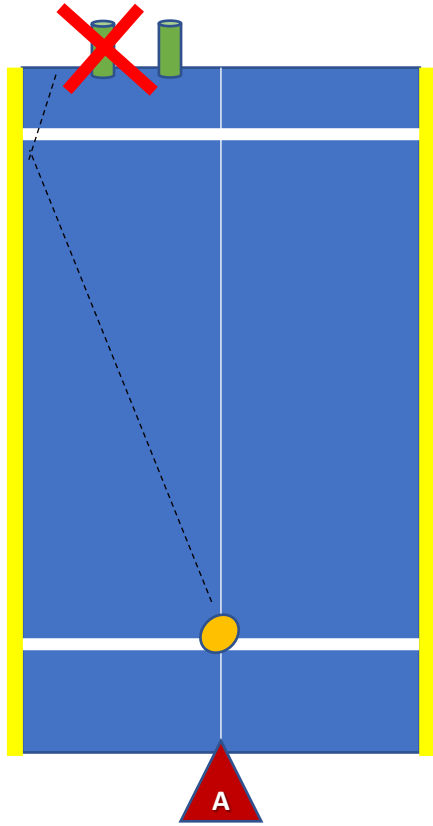


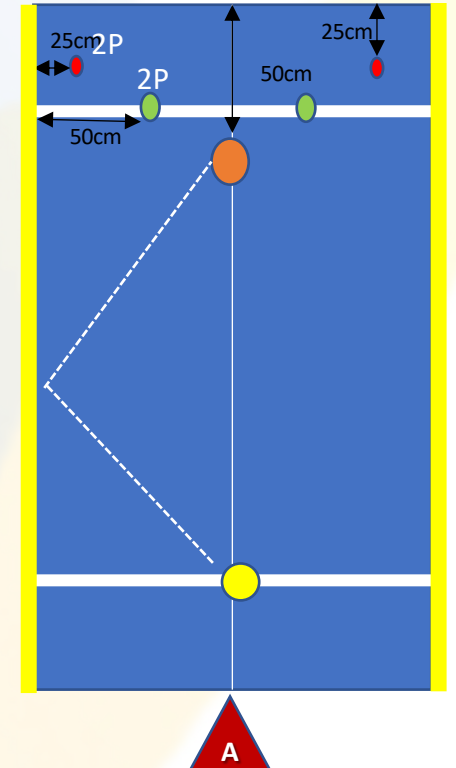
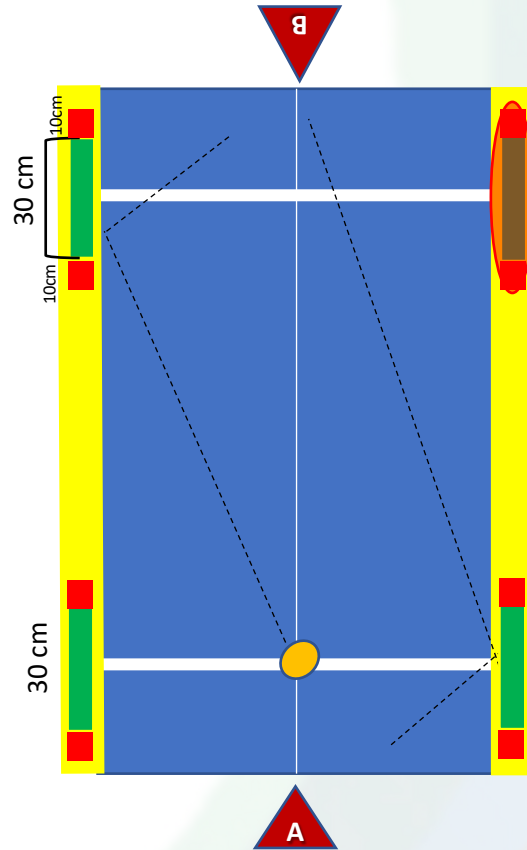
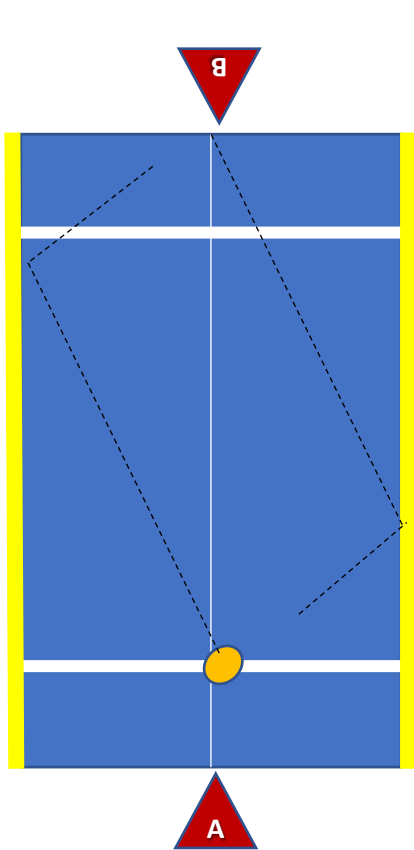
Classe 1

Classe 1



38





40