ESTADO DE SANTA CATARINA
MUNICÍPIO DE JABORÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO,CULTURA E DESPORTO ESCOLA BÁSICA MUNICIPAL ALBERTO BORDIN

PROFESSOR (A): MÁRCIO POGERE
ALUNO: _____ _____ ANO
6ª ETAPA DE ATIVIDADES PEDAGÓGICAS NÃO PRESENCIAIS E/OU PRESENCIAIS
DO ENSINO FUNDAMENTAL, DE EDUCAÇÃO FÍSICA DATA: 03.05.2021 À 14.05.2021.

TÊNIS DE MESA

O TÊNIS DE MESA SURGIU NA INGLATERRA NO SÉCULO XLX IMITANDO O JOGO DE TÊNIS EM UM AMBIENTE FECHADO, OBJETOS DO DIA A DIA ERAM USADOS COMO EQUIPAMENTO: UMA FILEIRA DE LIVROS PODERIA SER USADA COMO REDE, UMA ROLHA DE GARRAFA COMO BOLA E UMA CAIXA DE CHARUTOS COMO RAQUETE.

A POPULARIDADE DO JOGO FEZ COM QUE AS EMPRESAS DE BRINQUEDOS INICIASSEM A VENDA DE EQUIPAMENTOS COMERCIALMENTE. AS RAQUETES ANTIGAS ERAM MUITAS VEZES FEITAS DE MADEIRA QUE GERAVA MUITO BARULHO, CRIANDO O NOME *PING PONG*. A PARTIR DAÍ O NOME *PING PONG* FOI LARGAMENTE USADO ATÉ QUE A EMPRESA INGLESA *J. JAQUES* REGISTROU A MARCA EM 1901 E ENTÃO OS OUTROS FABRICANTES PASSARAM A USAR O NOME TÊNIS DE MESA. O MESMO OCORREU NOS ESTADOS UNIDOS ONDE JAQUES VENDEU OS DIREITOS DO NOME PING PONG PARA OS *PARKER BROTHERS*.

NO FIM DE 2000, AS ANTIGAS BOLAS DE 38 MM FORAM OFICIALMENTE TROCADAS PELAS DE 40 MM. TAL MEDIDA FOI TOMADA PARA AUMENTAR A RESISTÊNCIA DO AR SOBRE A BOLA E EFETIVAMENTE TORNAR O JOGO MAIS LENTO.

O JOGO

UMA PARTIDA DE TÊNIS DE MESA É DISPUTADA EM MELHOR DE QUALQUER NÚMERO DE SETS ÍMPARES. USUALMENTE, TORNEIOS NACIONAIS SÃO DISPUTADOS EM MELHOR DE 5 SETS E TORNEIOS INTERNACIONAIS EM MELHOR DE 7 SETS, O QUE SIGNIFICA QUE O JOGADOR OU DUPLA QUE VENCER, RESPECTIVAMENTE, 3 OU 4 SETS VENCE A PARTIDA. PARA VENCER UM SET, O JOGADOR OU DUPLA PRECISA SOMAR 11 PONTOS OU, EM CASO DE EMPATE EM 10 PONTOS, SOMAR DOIS PONTOS DE VANTAGEM EM RELAÇÃO AO SEU ADVERSÁRIO.

A PARTIDA SE INICIA COM O SAQUE DE UM DOS OPONENTES CONFORME A ORDEM DE SAQUE ESCOLHIDA PELO VENCEDOR DO SORTEIO PARA TAL FIM. CADA JOGADOR TEM O DIREITO DE SACAR DUAS VEZES CONSECUTIVAS INDEPENDENTE DA PONTUAÇÃO QUE OBTIVER.

O TÊNIS DE MESA É MUITO POPULAR NA CHINA SENDO O SEGUNDO ESPORTE EM POPULARIDADE. O PAÍS POSSUI CERCA DE 10 MILHÕES DE PRATICANTES FEDERADOS.

NO MUNDO, ESTIMA-SE QUE HÁ 300 MILHÕES DE PRATICANTES OCASIONAIS E CERCA DE 40 MILHÕES DE PRATICANTES FEDERADOS DISTRIBUÍDOS ENTRE 186 FEDERAÇÕES.

ESTRATÉGIAS DE JOGO

O TÊNIS DE MESA É UM ESPORTE QUE EXIGE MUITAS ESTRATÉGIAS PARA VENCER O OPONENTE. EXISTEM VÁRIOS TIPOS DE TÁTICAS PARA EFETUAR OS PONTOS, OS MAIS USADOS SÃO OS CHAMADOS EFEITOS QUE A RAQUETE CAUSA NA BOLA. OS EFEITOS MAIS CONHECIDOS E UTILIZADOS SÃO O *CATO*, O *TOPSPIN*, O *DRIVER*, O *OVER-DRIVER*, ENTRE OUTROS UM "LOUREIRO".

O SERVIÇO

A ATUAL REGRA DE SERVIÇO PARA AS PARTIDAS DE TÊNIS DE MESA INCLUI VÁRIAS RESTRIÇÕES AO MODO COMO SE DEVE FAZÊ-LO. ANTES DE SER EFETUADO O SERVIÇO, O JOGADOR DEVE REPOUSAR A BOLA SOBRE SUA MÃO ABERTA DE MODO QUE O ADVERSÁRIO E OS ÁRBITROS POSSAM VÊ-LA.

NO SAQUE, O SACADOR DEVE REBATER A BOLA FAZENDO COM QUE ELA TOQUE EM SUA MESA E, EM SEGUIDA, NA MESA DO ADVERSÁRIO. SE, APÓS TOCAR A MESA DO SACADOR, A BOLA TOCAR NA REDE E TOCAR NA MESA DO RECEBEDOR CARACTERIZA-SE UMA OBSTRUÇÃO E O SAQUE DEVE SER REPETIDO SEM BÔNUS DE PONTOS PARA OS JOGADORES. O NÚMERO DE OBSTRUÇÕES NO SAQUE É ILIMITADO, OU SEJA, O JOGADOR DEVE SACAR ATÉ QUE O SAQUE SEJA CONSIDERADO BOM OU ATÉ QUE ERRE EFETIVAMENTE O SAQUE.

A ÁREA DE JOGO

EM JOGOS OFICIAIS, A ÁREA DE JOGO DEVE TER 14 M DE COMPRIMENTO, 7 M DE LARGURA E 5 M DE ALTURA E SER CIRCUNDADA POR SEPARADORES (COMUMENTE CONHECIDOS COMO "APARADORES") DE ATÉ 1,5 M DE COMPRIMENTO E ATÉ 0,75 M DE ALTURA. CONSIDERA-SE IDEAL QUE A ÁREA DE JOGO SEJA ILUMINADA ARTIFICIALMENTE (EM GINÁSIOS SEM FOCOS DE LUZ) E NÃO TENHA NO CHÃO, NAS PAREDES OU NO TETO COBERTURAS OU OBJETOS BRILHANTES QUE POSSAM ATRAPALHAR A VISÃO DOS JOGADORES.

A MESA

A PARTE SUPERIOR DA MESA DE JOGO DEVE SER RETANGULAR E É DENOMINADA SUPERFÍCIE DE JOGO (MESA). OS LADOS VERTICAIS DO TAMPO DA MESA NÃO FAZEM PARTE DA SUPERFÍCIE DE JOGO. SUAS DIMENSÕES DEVEM SER DE 2,74 M DE COMPRIMENTO, 1,52 M DE LARGURA E 0,76 M DE ALTURA.

A SUPERFÍCIE DE JOGO PODE SER DE QUALQUER MATERIAL DESDE QUE ESTE PRODUZA NA BOLA UM QUIQUE UNIFORME EM TORNO DE 23 CM QUANDO LANÇADA DE UMA ALTURA DE 30 CM. A COR DESSE MATERIAL DEVE SER ESCURA E FOSCA CONTENDO LINHAS BRANCAS DE 2 CM DE LARGURA AO LONGO DAS EXTREMIDADES LATERAIS E DAS LINHAS DE

FUNDO DA MESA. A SUPERFÍCIE DE JOGO, AINDA, DEVE TER UMA LINHA CENTRAL DE LARGURA DE 3 CM QUE DIVIDE CADA LADO DA MESA EM DUAS PARTES A FIM DE SER UTILIZADA EM JOGOS DE DUPLAS.

A REDE E SEUA ACESSÓRIOS

NO TÊNIS DE MESA A REDE É O CONJUNTO DO PANO DA REDE, DA SUSPENSÃO E DOS POSTES-SUPORTES INCLUINDO OS FERROS QUE A FIXAM À MESA. A REDE DEVE TER A ALTURA DE 15,25 CM E DEVE SE PROLONGAR 15,25 CM PARA FORA DE CADA LADO DA MESA.

A BOLA

A BOLA USADA NAS COMPETIÇÕES DE TÊNIS DE MESA DEVE SER FEITA DE CELULOIDE OU PLÁSTICO SIMILAR E TER DIÂMETRO DE 40 MM. SEU PESO IDEAL É 2,74 G E SUA COR DEVE SER BRANCA OU LARANJA FOSCA.

A RAQUETE

A RAQUETE USADA NAS COMPETIÇÕES DE TÊNIS DE MESA PODE SER DE QUALQUER TAMANHO, FORMA OU PESO, PORÉM A LÂMINA DEVE SER PLANA E RÍGIDA. ALÉM DISSO, PELO MENOS 85% DO MATERIAL DA RAQUETE EM RELAÇÃO À ESPESSURA DEVE SER DE MADEIRA NATURAL.

O LADO DA RAQUETE UTILIZADO PARA BATER NA BOLA DEVE SER COBERTO POR UMA BORRACHA COM PINOS PARA FORA TENDO UMA ESPESSURA MÁXIMA DE 2 MM OU UMA BORRACHA SANDUICHE COM PINOS PARA DENTRO OU PARA FORA TENDO UMA ESPESSURA MÁXIMA DE 4 MM.

ANTES DO INÍCIO DE UMA PARTIDA, AS RAQUETES DE CADA JOGADOR DEVEM SER VERIFICADAS PELOS ÁRBITROS E PELO JOGADOR ADVERSÁRIO. INICIADA A PARTIDA A RAQUETE NÃO DEVE SER TROCADA SEM O CONSENTIMENTO DO ÁRBITRO E DO ADVERSÁRIO.

EMPUNHADURAS

CLÁSSICA

NA EMPUNHADURA CLÁSSICA A RAQUETE É EMPUNHADA DE MANEIRA A SE PARECER COM UM APERTO DE MÃOS, ONDE O INDICADOR REPOUSA SOBRE UMA DAS BORRACHAS.



CANETA

NA EMPUNHADURA CANETA O JOGADOR SEGURA A RAQUETE DE FORMA QUE SE PAREÇA COM O MANUSEAR DE UMA CANETA AO ESCREVER.

QUESTIONAMENTOS !

01-ONDE SURGIU O TÊNIS DE MESA? E EM QUAL PAÍS ESSE ESPORTE É MUITO POPULAR E CONSEQUENTEMENTE MUITO PRATICADO?

_____

_____

02-QUANTOS PONTOS O ATLETA TEM QUE FAZER PARA VENCER UM SET?

_____

_____

03-QUANTOS SETS O ATLETA TEM QUE GANHAR PARA VENCER UMA PARTIDA?_____

_____

04-QUAIS AS EMPUNHADURAS(FORMA DE PEGAR NA RAQUETE) MAIS UTILIZADAS NO TÊNIS DE MESA MODERNO?

_____

_____

05-QUAL É O COMPRIMENTO E LARGURA DA MESA DE TÊNIS?

_____

_____

AULA PRÁTICA REMOTA

ATIVIDADES SUGERIDAS

ATIVIDADE 01

-ALONGAMENTO

-AQUECIMENTO

-VELOCIDADE DE CURTA DISTÂNCIA (04 SÉRIES, APÓS CADA SÉRIE DESCANSAR 01 MIN.)

-SALTO SOBRE A CORDA (04 SÉRIES DE 01 MINUTO CADA, COM INTERVALO DE 01 MINUTO CADA SÉRIE)

-FLEXÃO DE COTOVELO, POPULARMENTE CONHECIDO COMO APOIO (02 SÉRIES DE 20 REPETIÇÕES CADA)

-MATERIAL NECESSÁRIO: 02 GARRAFAS PETI,02 CADEIRAS PARA AMARRAR A CORDA,01 CORDA DE APROXIMADAMENTE 03 MÉTROS.

ATIVIDADE 02

-ALONGAMENTO

-AQUECIMENTO

-CIRCUITO FÍSICO TÉCNICO (COM 06 ESTAÇÕES, ONDE EM CADA ESTAÇÃO TRABALHA DURANTE 01 MINUTO E ANTES DE PASSAR PARA ESTAÇÃO DA FRENTE DESCANSA POR MAIS 01 MINUTO ATÉ PASSAR EM TODAS AS ESTAÇÕES. PODE SER FEITA 01 OU 02 SÉRIES, OU SEJA, PASSAR 01 OU 02 VEZES PELAS 06 ESTAÇÕES)

ESTAÇÃO 01: ELEVAÇÃO DE JOELHOS

ESTAÇÃO 02: PASSADA LATERAL

ESTAÇÃO 03: CONTROLE DE BOLA (EMBAIXADINHA)

ESTAÇÃO 04: SALTO SOBRE A CORDA

ESTAÇÃO 05: PASSE COM PÉ ESQUERDO E DIREITO NA PAREDE

ESTAÇÃO 06: VELOCIDADE DE CURTA DISTÂNCIA.

-ABDOMINAIS (02 SÉRIES DE 20 REPETIÇÃO CADA)

-MATERIAL NECESSÁRIO: 07 GARRAFAS PET E 01 BOLA DE QUALQUER MODELO,

ATIVIDADE 03

-ALONGAMENTO

-AQUECIMENTO

-DRIBLE NOS CONES UTILIZANDO AS DUAS MÃOS FINALIZANDO COM TENTATIVA DE CESTA EM UMA CAIXA E RETORNO NO PIQUE EM VELOCIDADE (10 MINUTOS)

-SALTO SOBRE A CORDA (04 VEZES) SEGUIDO DE PIQUE DE VELOCIDADE COM RETORNO LENTO PARA DESCANSAR(DE 06 A 08 MINUTOS)

-DUAS SÉRIES DE 20 REPETIÇÕES DE FLEXÃO DE TRONCO

-MATERIAL NECESSÁRIO: 10 GARRAFAS PET, 01 CORDA DE APROXIMADAMENTE 3METROS, 02 CADEIRAS PARA AMARRAR A CORDA E 01 BOLA QUALQUER QUE PIQUE.

ATIVIDADE 04

-ALONGAMENTO

-AQUECIMENTO

-SALTO POR SOBRE A CORDA 02 VEZES FINALIZANDO COM PIQUE DE VELOCIDADE COM RETORNO DESCANSANDO (FAZER DE 06 À 08 REPETIÇÕES)

-ELEVAÇÃO DE JOELHO (02 SÉRIES DE 01 MINUTO COM INTERVALO DE 30 SEGUNDOS)

-ELEVAÇÃO DE CALCANHAR (02 SÉRIES DE 01 MINUTO COM INTERVALO DE 30 SEGUNDOS)

-MATERIAL NECESSÁRIO: 02 CADEIRAS E 01 CORDA DE 03 METROS