

28 e 29 de novembro de 2019
Campus Boa Vista Zona Oeste

TÊNIS DE MESA NO SUL DO ESTADO

Anna Lúcia Nascimento da Silva¹, Josival Neves Craveiro dos Santos², Ybis Daniel Pereira Silva³

Resumo: Apesar de ser um esporte de fácil aprendizagem, o tênis de mesa é pouco conhecido e praticado nas escolas. O tênis de mesa também é considerado importantíssimo no desenvolvimento motor pois exige de seus atletas uma grande e constante movimentação como deslocamentos para atingir a bola. Exigindo uma grande adaptação de equilíbrio e postura corporal, durante o treinamento ou jogo. Investir nesta modalidade também significa qualidade de vida podendo desenvolver em seus atletas a motricidade fina e a grossa proporcionando também noção de tempo, espaço, velocidade, dentre outros benefícios. O projeto visa levar o conhecimento dos fundamentos básicos, técnicas e regras do tênis de mesa para os alunos da região sul do estado de Roraima, além da prática do esporte os alunos também aprendem que atividade física pode contribuir para a um estilo de vida saudável. São desenvolvidos treinamentos com duas horas de duração, o plano de treino consiste no alongamento e aquecimento, em seguida são treinados os fundamentos de forehand e backhand em conjunto com exercícios de deslocamento aumentando a velocidade e dificuldade dos exercícios gradativamente, de acordo com o nível de cada aluno. Com relação ao público alvo são alunos das escolas estaduais do município de Rorainópolis, atualmente participam vinte e um alunos, destes nove já participaram dos Jogos Escolares de Roraima obtendo ótimos resultados, foram vencedores na etapa municipal classificando-se para etapa estadual final obtendo a medalha de prata na competição estadual. Apesar de dificuldades iniciais com relação ao local de execução do projeto devido a problemática do calendário escolar das escolas participantes, o projeto conseguiu atingir seus objetivos. Como resultados do projeto podemos observar o aumento do interesse dos alunos pela prática da modalidade, a evolução dos participantes com relação às suas técnicas e habilidades relacionadas ao tênis de mesa além da melhora dos hábitos alimentares.

Palavras-chave: Esporte, Fundamentos, Tênis de mesa, Saudável.

Apoio financeiro: PBAEX/IFRR.

¹Professor do IFRR/Campus Novo Paraíso. E-mail: anna.silva@ifrr.edu.br

²Bolsista do PBAEX - IFRR/Campus Novo Paraíso.

³Dicente do IFRR/Campus Novo Paraíso.