

MAIS TÊNIS DE MESA

MORE TABLE TENNIS

Itálo Muniz Guedes¹, Anna Lúcia Nascimento da Silva²

Palavras-chave: Esporte. Saúde. Socialização

Keywords: Health. Socialization. Sport

Introdução: O projeto Mais Tênis de Mesa visa a disseminação da modalidade através de aulas gratuitas para a comunidade interna e externa do Instituto Federal de Roraima-IFRR Campus Boa Vista, visando também a melhoria na saúde dos praticantes através das atividades físicas decorrente das aulas.

O projeto terá a duração de seis meses, tendo todo seu fundamento praticado durante sua duração, para a execução do mesmo não será necessário nenhum recurso financeiro em vista que o Campus Boa Vista já possui uma ótima estrutura para a realização do projeto no Laboratório de Tênis de Mesa, possuindo mesas oficiais, raquetes, redes e bolas ideais para o desenvolvimento prático do tênis de mesa.

O projeto Mais Tênis de Mesa que visa proporcionar um ensino gratuito da modalidade através de aulas de sua fundamentação básica, sendo direcionado tanto ao público adolescente e aos adultos

Os beneficiários serão a comunidade interna e externa da instituição visando a extensão para a comunidade externa que sempre contribuí para a continuação da modalidade, o projeto tem uma enorme importância para a sociedade pois são poucos os locais de ensino sobre o tênis de mesa com uma estrutura de qualidade que a instituição nos proporciona e também visando a aprendizagem acadêmica do bolsista que terá um público de diferentes idades e diferentes conhecimentos com o tênis de mesa também podendo passar conhecimentos acadêmicos.

¹ Graduando, Instituto Federal de Roraima, Licenciatura em Educação Física, Campus Boa Vista, italowwe1@gmail.com

² Mestre, Instituto Federal de Roraima, Licenciatura em Educação Física, Campus Boa Vista, anna.silva@ifrr.edu.br

O tênis de mesa é um esporte de raquete para duas ou quatro pessoas, com utilização de raquetes para rebater a bola em uma mesa, geralmente, é praticado em ambientes fechados, sem necessidade de uma grande infraestrutura. Alguns dos muitos benefícios do esporte são citados por Machado (2007, p.31), que diz:

Os benefícios para a saúde são a melhora da circulação sanguínea, desenvolve a velocidade de raciocínio e a habilidade, como também a coordenação motora e os reflexos, melhora a visão e exercita a musculatura do glóbulo ocular, sua execução gasta calorias, e não existe contato físico, evitando traumas e brigas.

Já os benefícios da educação são que toda a família pode praticar junto, não existe vantagem por conta de idade, já que a chance é igual para todos, ensina a vencer, perder e lutar, e desenvolve a disciplina e concentração, que pode ser utilizado nos estudos.

Por ser um esporte individual a aluno precisa conhecer a si mesmo, trabalhando os fatores intrapessoais como a autoestima, motivação, etc., mas é praticado em um ambiente de equipe, trabalhando também fatores interpessoais, o respeito ao próximo, a sociabilização entre os alunos e com o próprio professor.

Metodologia: As aulas foram realizadas em 2 (dois) dias da semana, a primeira turma de 10 a 17 anos na segunda-feira e quarta-feira no horário de 18:30 à 19h30, já a segunda turma com idade acima de 18 anos nos mesmos dias descritos acima no horário de 19h30 à 20h30.

A metodologia a ser aplicada será a de iniciação ao tênis de mesa juntamente com um trabalho básico de preparo físico. As aulas serão divididas entre fundamentação básica, fundamentação intermediária e fundamentação avançada tendo em vista a formação completa de todos os fundamentos do tênis de mesa.

No decorrer das aulas será realizada a avaliação formativa, monitorando o processo de ensino aprendizagem, corrigindo eventuais falhas que venha ocorrer, como também adequar o ensino de acordo com o grau de aprendizagem do grupo.

Ao final de cada aula, será realizado jogos, com intuito de avaliar se o que foi aprendido durante a aula, verificar se os praticantes estão colocando em prática os fundamentos ensinados, através da avaliação somativa, que também será utilizada nas competições interna, observando o grau de desempenho de cada aluno no tênis de mesa.

Resultados e Discussão: O presente projeto teve como resultado uma aceitação positiva por parte dos seus participantes, sendo eles tanto a comunidade interna e externa. Foram ensinados todos os fundamentos do tênis de mesa e realizados duas competições internas entre os participantes com o intuito de demonstrar os fundamentos que lhes foram ensinados e também com o intuito de socializar-se entre os membros do projeto.

Um dos pontos esperados durante a realização do projeto foi a participação dos membros em competições, tendo um resultado positivo nesse ponto, sendo eles: terceiro lugar na categoria individual feminina série prata nos Jogos Escolares de Roraima (JERs), terceiro lugar na categoria equipes femininas e terceiro lugar na categoria individual masculina série prata. Nos Jogos dos Institutos Federais etapa estadual foi conquistado o terceiro lugar na categoria individual masculino e feminino.

Outro ponto importante foi a inserção de alunos do IFRR em competições atuando como árbitros, tendo adquirido conhecimentos necessários para a execução dessa atividade, sendo assim o projeto também inseriu alunos no mercado de trabalho.

Conclusões ou Considerações Finais: O projeto de extensão conteve êxito em sua execução, sendo ensinados todos os fundamentos do tênis de mesa e realizado suas competições internas, o projeto teve uma boa quantidade de participantes sendo em sua maioria o primeiro contato com o esporte.

Financiamento: Não houve financiamento.

Agradecimentos: Agradeço a professora Anna Lúcia por ter me orientando em duas edições do PBAEX, sendo essas uma experiência incrível e valiosa, pois, me ofereceu uma grande bagagem acadêmica que com certeza será de suma importância para o meu crescimento no mercado de trabalho, agradeço também a coordenadora de esportes do Campus Boa Vista Natália Rodrigues, pois, sem ela muitas coisas não seriam possíveis realizar, desde o início

me ajudou e me apoiou em tudo o que eu precisava para a execução do projeto e por fim agradeço ao Instituto Federal de Roraima por me proporcionar uma experiência impar que será de grande valia para o meu desempenho profissional e acadêmico.

Bibliografia: Machado, N. **Método de Ensino de Tênis de Mesa**. 2ª Ed. Viena. São Paulo-SP (2012).