

**Tema:** Tênis de Mesa Simples

**Ano:** 9º ano

## **Introdução:**

Ao propor a atividade de Tênis de Mesa Simples com os alunos, podemos proporcionar o desenvolvimento integral de suas capacidades motoras, reforçando uma postura reflexiva a respeito da importância da atividade física para o corpo, mente e a descontração e socialização entre eles.

### **1.1 - Objetivos:**

- Experimentar e fruir esportes de marca, precisão, invasão e técnico-combinatórios, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo;
- Praticar um ou mais esportes de marca, precisão, invasão e técnico-combinatórios oferecidos pela escola, usando habilidades técnico-táticas básicas e respeitando regras;
- Planejar e utilizar estratégias para solucionar os desafios técnicos e táticos, tanto nos esportes de marca, precisão, invasão e técnico-combinatórios como nas modalidades esportivas escolhidas para praticar de forma específica;
- Analisar as transformações na organização e na prática dos esportes em suas diferentes manifestações (profissional e comunitário/lazer);
- Propor e produzir alternativas para experimentação dos esportes não disponíveis e/ou acessíveis na comunidade e das demais práticas corporais tematizadas na escola;
- Proporcionar atividades que desenvolvam a coordenação motora ampla;
- Promover o desenvolvimento das habilidades psicomotoras;
- Desenvolver o jogo coletivo;
- Trabalhar a descontração em grupo e a socialização entre os alunos.

### **1.2 – Conteúdo Programático:**

- Desenvolvimento da habilidade psicomotora;
- Coordenação motora e saúde muscular;
- Velocidade, agilidade e atenção;
- Força e resistência física;
- Atenção e raciocínio;
- Desenvolver a Cooperação, socialização e capacidade cognitiva.

### **1.3 – Materiais Utilizados:**

- Mesa, raquetes e bolinhas de Pingue Pongue;
- Quadra de esportes.

### **2.1 - Metodologia:**

O (A) professor (a) irá iniciar a aula falando um pouco sobre as regras básicas do Tênis de Mesa Simples para os alunos e perguntando a eles, se já conhecem esse jogo.

Além disso, o professor (a) irá falar um pouco sobre os benefícios dessa atividade para o corpo e para a mente, conscientizando os alunos a respeito da importância em praticar esportes e como eles influenciam em nossa saúde.

Para iniciar a partida de Tênis de Mesa, o professor (a) irá separar alguns grupos de alunos de acordo com a quantidade de mesas disponíveis para atividade, caso não tenha mesa suficientes, os grupos irão revezar dando a vez para outros alunos jogarem também.

As regras do Tênis de Mesa Simples são as Seguintes:

**1-** O aluno que sacar a bola tem que quitar a bola apenas uma vez e logo após isso rebater com a raquete. Se o aluno errar a rebatida ou acertar a rede ou para fora da mesa, é ponto para o outro grupo.

**2-** O adversário deve rebater a bola e tentar fazer com que o outro jogador não consiga acertar a bola, lembrando que devesse respeitar os limites da mesa e não pode acertar a rede.

**3-** Vence o grupo que completar 5 pontos primeiro. Caso a escola tenha muitas mesas disponíveis, o número de pontos pode ser maior. Mas se forem poucas mesas, 5 pontos para que todos possam participar da atividade.

## **2.2 - Avaliação:**

A avaliação acontecerá mediante observação da participação e envolvimento dos alunos na realização das atividades. O professor irá avaliar nos alunos alguns critérios como:

- A participação dos alunos em meio à apresentação das atividades físicas e a conversa sobre o assunto em questão;
- A interação dos alunos e a exposição de suas ideias frente à atividade proposta;
- Quais conhecimentos a respeito das atividades eles possuem;
- Quais dúvidas eles apresentam a respeito da proposta;
- Qual o ponto de vista dos alunos após interagir com o corpo nas atividades físicas por meios dos jogos propostos.

## **2.3 – Observações:**

Além de todos esses fatores analisados, temos em mente que todas as atividades propostas neste plano de aula contribuem para que os alunos interajam entre si se socializando e que pensem e reflitam sobre questões do cotidiano.



Este Conteúdo está licenciado com uma Licença.