

ESPORTE PARA TODOS: O TÊNIS COMO PRÁTICA TRANSFORMADORA!





O INÍCIO DE TUDO	5
NOSSO JEITO DE FAZER	6
TRANSFORMAÇÃO SOCIAL EM AÇÃO: O ESPORTE E SUAS POSSIBILIDADES	9
O TÊNIS E SUA HISTÓRIA	11
QUE TAL CONHECER CURIOSIDADES DO TÊNIS?	16
VOCABULÁRIO DO JOGO	18
REGRAS BÁSICAS DO TÊNIS	20
O TÊNIS COMO UM PROCESSO PEDAGÓGICO	21
CONSIDERAÇÕES FINAIS	22
ETAPAS PARA UMA AULA DE TÊNIS	23
PASTA DE ATIVIDADES	26
DEPOIMENTOS	41
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	42





O INÍCIO DE TUDO



Este caderno que você tem nas mãos agora nasceu da nossa vontade de compartilhar aprendizagens, experiências e descobertas que vivemos no dia a dia das oficinas de esporte educacional da Fundação Gol de Letra. A escolha do Tênis é uma aposta, pois entendemos que é uma modalidade ainda pouco praticada nas periferias e comunidades brasileiras. Junto a isso, entendemos que o esporte é uma prática de educação importante que compõe, junto a diversos temas de interesse social, uma prática genuína de educação integral.

O conteúdo apresentado aqui foi pensado para quem gosta de aprender, ensinar e compartilhar, que busca ampliar o seu olhar perante a importância e as infinitas possibilidades geradas pelo esporte enquanto atividade educacional aplicada a crianças, adolescentes e jovens.

O Tênis faz parte, há mais de seis anos, de um dos nossos programas socioeducacionais, o Programa Jogo Aberto. Realizado há 16 anos na unidade do Caju, bairro situado na região portuária da cidade do Rio de Janeiro, o Programa Jogo Aberto também é realizado na unidade de São Paulo desde o ano de 2004. Nesses anos de oferta, o Tênis pôde ser experimentado por centenas de alunos, fato que nos instigou a pensar na possibilidade de compilar uma parte importante daquilo que ensinamos e aprendemos durante essa caminhada para compartilhar com você e seus alunos e alunas.

O maior objetivo desta obra é mostrar nosso jeito de fazer, como planejamos e executamos nossas atividades de esporte educacional. Cada página foi elaborada com muito carinho e com o objetivo de ampliar perspectivas de desenvolvimento humano por meio do trabalho com educação física e esporte.

Esperamos que todos os leitores e leitoras aproveitem e compartilhem de nossa vontade de promover o esporte a um lugar de destaque na educação de crianças, adolescente e jovens. Tomara que possamos mexer com sua imaginação e desejos, estimulando-os a ir além do ensino tradicional de esportes.

Sejam muito bem-vindos (as) ao nosso universo, e boa leitura!



NOSSO JEITO DE FAZER



Com a intenção de contribuir para o desenvolvimento dos nossos alunos e alunas, utilizamos o método da escuta empática que consiste em criar um espaço seguro e confortável de conversa, em reconhecer e respeitar os sentimentos das pessoas envolvidas, prestar atenção à linguagem do outro, ouvindo para entender e, encorajar ações positivas para o indivíduo e o grupo. Além disso, construímos planejamentos que buscam ser atrativos, diferenciados das aulas repetitivas, e que pressuponham uma perspectiva inclusiva em um ambiente seguro para desenvolvermos as atividades.

Estes planejamentos diferenciados são organizados em passos progressivos de trabalho didático e, geralmente, são compostos dos seguintes momentos:

RODAS DE CONVERSA

São um dos nossos diferenciais. Elas acontecem no início e no final de todas as aulas. No início, os alunos são recebidos e organizados em uma roda pelas equipes (educador/professor, estagiário, monitor). É o momento onde todos se reúnem e buscam se conhecer mais diretamente, se apresentam, contam como foram os dias em que não estiveram nas aulas, criam ou relembram as regras de convivência do espaço que será utilizado, recebem ou trocam informes institucionais. Nesta dinâmica várias perguntas acabam sendo feitas e respondidas coletivamente. Após este momento coletivo o (a) educador (a) explica ao grupo qual será o objetivo da aula e são feitos os acordos de convivência.



ATIVIDADES QUEBRA-GELO/AQUECIMENTO

Atividades quebra-gelo são ofertadas e praticadas para que os corpos sejam aquecidos, além de incentivar o fortalecimento dos vínculos entre os alunos e a equipe pedagógica. A ideia é que sejam realizadas brincadeiras onde todos possam se movimentar de forma mais livre, havendo bastante entrosamento. Geralmente, são atividades que estimularão os alunos a falarem os seus nomes, seus desejos com a modalidade e a interagirem mais entre si na realização de tarefas conjuntas.

VIVÊNCIA E APRIMORAMENTO DE FUNDAMENTOS ESPECÍFICOS DA MODALIDADE

Diante da nossa metodologia do Esporte Educacional, valorizamos princípios como a participação e a inclusão de todos, sendo assim, é fundamental oportunizar a competência técnica da modalidade para os alunos. Deste modo, os fundamentos específicos fazem parte dos nossos planejamentos, pois são básicos de cada esporte, uma vez que falamos sobre suas regras, técnicas e tudo aquilo que é necessário para que o aluno desfrute da modalidade. Durante as experimentações, é vital a compreensão de cada movimento específico da modalidade, mas além disso, é importante que os alunos entendam os valores presentes nas atividades que estarão executando, de modo que, já desde as primeiras aulas, enxerguem e compreendam os grandes benefícios existentes na prática esportiva.

JOGOS ADAPTADOS

Os jogos adaptados servem para que haja inserção dos alunos nas atividades oferecidas, além de contribuir com sua independência e autoconfiança durante as aulas. Os educadores, junto com os alunos, criam as regras, se certificam se todos as entenderam, retiram as dúvidas que surgem e partem para os jogos/brincadeiras. O grupo sempre é acompanhado de perto pela equipe que intervéem quando julga necessária a mediação. Durante as atividades é necessário observar os pontos de maior atenção de cada aluno, seja em relação às habilidades sociais ou à técnica para que se retome a discussão por meio de orientações e comentários nas rodas de conversa ao final de cada aula.



JOGO PROPRIAMENTE DITO

Esse é o momento que alunos e alunas experimentam o jogo com regras e formatos específicos da modalidade. Nesse momento é importante que o (a) educador (a) observe questões técnicas e atitudinais, buscando o diálogo como ferramenta de avaliação e auto avaliação com os alunos.

ATIVIDADES DE VOLTA À CALMA

As atividades de volta à calma acontecem objetivando que os alunos possam começar a se organizar para a finalização da aula, deixando que a respiração e os batimentos cardíacos retornem ao seu normal. A equipe realiza atividades com baixa intensidade que prepara todos para o último momento da aula, a retomada da roda de conversa. Esse é o momento ideal para o início da Roda de Conversa final, onde haverá uma reflexão crítica sobre a aula.

Sobre a Roda de conversa final: após o término das atividades práticas planejadas, respeitando os princípios de coeducação e corresponsabilidade, meninos e meninas voltam a formar um círculo e são estimulados a fazer uma reflexão final perante as atividades vivenciadas, comentando aprendizados e sentimentos que tiveram e, caso queiram, também poderão relatar o que desejam para as próximas aulas.

Através da construção coletiva, da vivência do jogo e da reflexão sobre tudo o que foi criado, é estimulada a compreensão de que nas aulas de Tênis os alunos poderão aprender muito mais do que técnicas e fundamentos esportivos. Eles e Elas aprendem também sobre a importância de se construir e praticar valores humanos positivos que orientem as tomadas de decisões e para seu planejamento de vida.



TRANSFORMAÇÃO SOCIAL EM AÇÃO: O ESPORTE E SUAS POSSIBILIDADES



Planejar atividades de educação integral nos exige pensar para além de conteúdos ou formalidades pedagógicas, é em si um compromisso com a esperança, com a história e contexto social de nossos alunos e alunas, com as comunidades atendidas, com a história e propósito da instituição. Este método de trabalho nos inspira a criar estratégias, metas e diálogos que se insiram em diversos âmbitos da vida humana – social, afetiva, cognitiva, física, cultural, ambiental, espiritual, dentre outros possíveis. O diálogo, a construção coletiva e o protagonismo são ferramentas indispensáveis para se atingir os objetivos e tornar o processo educacional relevante para todos e todas que estão envolvidos.

Na Fundação Gol de Letra, o Esporte Educacional norteia as ações cotidianas, pois nossas oficinas estão pautadas nos princípios básicos desta filosofia de trabalho, a saber, participação, inclusão, coeducação, corresponsabilidade e cooperação. Por meio desta leitura do esporte, é possível e recomendado adaptar estruturas, regras, espaços e gestos motores para a inclusão das pessoas e reconhecimento de suas vivências e histórias de vida. Por meio de uma modalidade esportiva, é possível desenvolver criticidade, autonomia, liberdade, sem esquecer das habilidades físicas e motoras inerentes à prática esportiva e à educação física. Mostra-se viável também discutir e praticar a competição saudável, evidenciando a importância da cooperação entre os envolvidos mesmo quando estes disputam algo.



A inserção de temas transversais nos planejamentos ajuda na ampliação dos cenários e discussões das aulas, e insere de fato os alunos no cenário social com o qual precisam lidar cotidianamente, ou seja, permitem o trabalho da educação física em perspectiva crítica. Temas como saúde e bem-estar, trabalho e consumo, redução das desigualdades, cultura de paz, equidade de gênero e respeito a diversidade, por exemplo, conseguem ser trabalhados durante as atividades cotidianas sem que se perca o foco na discussão esportiva. O Praticante de esportes é antes de tudo e sempre será um cidadão, uma referência, um modelo para os demais, portanto, não é possível a formação de brincantes ou esportistas alienados. Quem brinca e quem joga são pessoas com compromissos, lutas e desafios, e toda a dinâmica das aulas colabora para a construção de objetivos e metas comuns, promove a construção dos meios para atingi-los e gera a possibilidade de comemorar os ganhos e/ou repensar os caminhos das perdas. Afinal, ganhar e perder são resultados de um processo de ação e não somente resultados de competência ou falta dela.

Por tudo o que foi dito até aqui, entendemos a prática esportiva como elemento essencial para o desenvolvimento humano, pois promove a inclusão e a interação social, estimula a autonomia, o florescimento de novas amizades, a ocupação de espaços, contribui para o entendimento e o respeito da ampla diversidade de sujeitos e culturas, propicia a convivência democrática e o acolhimento de interesses individuais e coletivos, além, é claro, dos inúmeros benefícios à saúde. Por essas e por outras razões que acreditamos no esporte como fator essencial de transformação social.

Agora vamos falar um pouco mais sobre tênis?!



O TÊNIS E SUA HISTÓRIA



QUANDO E ONDE O TÊNIS NASCEU?

Há registros de jogos disputados apenas com uma bola e as mãos desde o Egito Antigo até a Europa do século V. Uma versão mais parecida com o tênis moderno surgiu no século XII, na Itália e na França, onde monges praticavam algo similar em pátios fechados, delimitando o espaço de jogo.¹

COMO ERA PRATICADO?

O tênis já foi chamado de "*jeu de paume*" (jogo da palma), pois era disputado utilizando-se as mãos e não as raquetes, os monges europeus disputavam jogos em ambientes fechados, o que se presume deu início ao que conhecemos como tênis de quadra. Neste jogo o objetivo era arremessar a bola contra a parede, rebatendo-a em seguida com as mãos.

No século XVI, a modalidade chegou à nobreza europeia ainda em formato que utilizava as mãos como ferramenta.

O tênis em si teve suas regras criadas no século XIX, mais precisamente em 1873 por Walter Wingfield, um cidadão inglês que ainda não chamava o esporte de Tênis, mas de "*sphairistike*".

Com a criação de regras mais específicas, foi necessário investir na construção de espaços para o jogo. Estes espaços foram criados como retângulos, com áreas de toque da bola específicas demarcadas no chão, o que deu origem às atuais quadras que podem ser sintéticas, de saibro ou grama.²



QUANDO SURTIU A RAQUETE?

Como já foi dito antes, as primeiras raquetes eram as próprias mãos dos jogadores quando o tênis ainda se chamava "Jeu de Paume" (Jogo de Mão). Foi na Itália entre os séculos XIV e XV que a raquete, ou seus antepassados surgiram.

Segundo o site *Tênis Report*: "Para evitar as unhas quebradas e o inchaço nas mãos, os jogadores começaram a usar uma luva e, no final do século 15, surgiu o "battoir", uma peça de madeira esculpida com um cabo e uma cabeça oval. As primeiras raquetes encordoadas foram documentadas no *Trattato del Giuco della Palle* (Tratado sobre o Jogo da Bola), escrito por Antonio Scaino em 1555. Feitas com uma peça de madeira compensada, elas tinham 150 cm de comprimento. As duas extremidades eram ligadas ao cabo, coberto com pele de carneiro. O encordoamento era diagonal e as cordas feitas de tripa de ovelha".

A mudança do "battoir" para a raquete em si ocorreu em 1860: no novo modelo o encordoamento era em linhas verticais e horizontais colocadas na mesma medida, que formavam uma superfície capaz de imprimir mais força e velocidade à bola nas jogadas, assim como daria maior suporte às rebatidas.

Ainda segundo o site *Tênis Report*: "As mudanças estavam no formato da cabeça, design, tensão das cordas, padrões de encordoamento, cabo e aderência".

A partir daí as raquetes evoluíram da seguinte forma:

De 1918 a 1925, raquetes de aço surgiram e passaram a competir com as de madeira;

A partir de 1930, passa a ser utilizada empunhadura com revestimento de couro de carneiro. Além disso, as cordas, antes feitas de tripa natural, passam a contar com o nylon;

A partir de 1968, surge a raquete de alumínio;

A partir da década de 1980, surgem as raquetes de fibra de vidro moldado. Em seguida, os materiais evoluem e nascem as raquetes de fibra de carbono ou fibra de grafite;

Em 1984, houve uma mudança na estrutura da raquete, a seção transversal normal da cabeça da raquete foi substituída por uma mais fina e com perfil amplo, ainda hoje este desenho é aplicado nas raquetes, pois confere maior capacidade de manuseio e estabilidade.³



POR QUE SE CHAMA TÊNIS?

Tênis deriva do francês “tenez”, que significa “pega”, que, ao jogar, era exclamado quando o jogador atirava a bola para o adversário.⁴

O TÊNIS É UMA MODALIDADE OLÍMPICA?

SIM! A modalidade tornou-se olímpica desde a primeira edição dos jogos modernos, realizada no ano de 1896, em Atenas (Grécia). Os Jogos Olímpicos passaram por problemas políticos e a modalidade acabou não fazendo parte da edição organizada em Amsterdã (Holanda), no ano de 1928, só retornando em 1988, quando Seul, capital da Coreia do Sul, sediou o evento.⁵

O TÊNIS É UMA MODALIDADE PARALÍMPICA?

SIM! A modalidade tornou-se também paralímpica no ano de 1988, na edição de Seul (Coreia do Sul), apenas como forma de exibição. Em 1992, na edição realizada em Barcelona (Espanha), começou a valer a disputa por medalhas.⁶

COMO O TÊNIS CHEGOU AO BRASIL?

O Tênis chega ao Brasil no século XIX por meio de ingleses que vieram ao país para trabalhar na urbanização das cidades de São Paulo e Rio de Janeiro. A primeira quadra foi construída na cidade de São Paulo no ano de 1892. A partir daí atletas brasileiros fizeram história na modalidade, como é o caso da tenista Maria Esther Bueno, sucesso entre os anos 1950 e 1970 e, Gustavo Kuerten, com as conquistas do tricampeonato de Roland-Garros e a entrada no Hall da fama da Associação de Tenistas Profissionais (ATP), desta forma a modalidade passou a ser mais conhecida e praticada em nosso país.⁷



O TÊNIS É MODALIDADE ELITIZADA?

É fato que foi criada uma certa imagem de esporte elitizado e caro, contudo, não precisa ser necessariamente assim. No Brasil, por exemplo há pouco investimento em quadras públicas, o que afasta o esporte da população de baixa renda. Talvez a associação de grandes marcas, os prêmios milionários, a tradição e a cerimônia de alguns países reforcem a imagem de um esporte de elite, ainda assim, com o investimento correto, com a promoção do acesso às massas, com a diversidade de materiais e locais de práticas acreditamos que seja possível rever esta concepção e assim tornar o Tênis uma modalidade praticada em escolas, praças e projetos sociais de forma ampliada e democrática.

QUAL O PANORAMA DO TÊNIS, NO BRASIL, NOS DIAS ATUAIS?

Não vamos analisar esta questão do ponto de vista do rendimento e da conquista de títulos pelos atletas. Nosso olhar vai focar no acesso e no investimento necessário à democratização da modalidade. Ainda não existe oferta ampla de espaços públicos apropriados para a prática. Condomínios, projetos sociais, clubes e academias de Tênis acabam sendo os principais locais onde a modalidade é desenvolvida. O material oficial também possui um custo alto para ser adquirido por boa parte dos que pretendem praticar o esporte, fato que dificulta a sua massificação e disseminação. Por estes e por outros motivos, o Tênis precisa de uma maior representatividade dentro de escolas públicas e privadas, em locais públicos de lazer e que educadores se interessem em oferecer aos seus alunos novos esportes. O incentivo à prática da modalidade, em locais diversos, e a confecção de materiais alternativos são ações que poderão, por exemplo, levar a modalidade para pessoas e lugares antes não alcançados.



QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS CAMPEÕES NA HISTÓRIA DO TÊNIS?

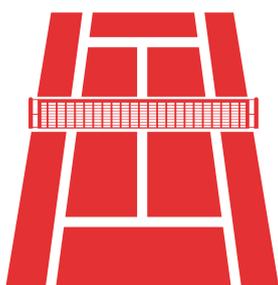
Entre os nomes internacionais masculinos, podemos destacar: Arthur Ashe, Yannick Noah, James Blake, Gael Monfils, Dustin Brown, Jo-Wilfried Tsonga, Jimmy Connors, John Mc Enroe, Ivan Lendl, Mats Wilander, Boris Becker, Andre Agassi, Pete Sampras, Roger Federer, Rafael Nadal e Novak Djokovic.

Entre os nomes internacionais femininos, podemos destacar: Billie Jean King, Margaret Court, Monica Seles, Martina Hingis, Naomi Osaka, Martina Navratilova, Steffi Graf, Venus Williams e Serena Williams.





QUE TAL CONHECER CURIOSIDADES DO TÊNIS?!



As quadras foram inicialmente montadas em forma de ampulheta (1873) antes da quadra retangular padrão ser adaptada (1877)

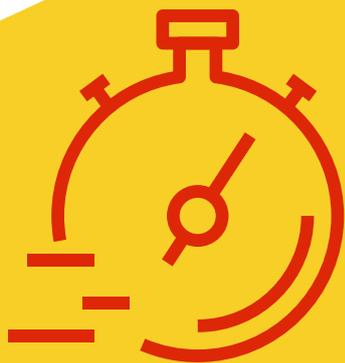
As bolas são amarelas ou verdes, mas, para alguns, é verde-amarela ou amarelada. Em 1986, bolas amarelas foram usadas pela primeira vez em Wimbledon



Wimbledon é o torneio mais antigo do mundo (existe desde 1877) e o mais prestigiado. Foi o primeiro Tênis lawn, que mais tarde se tornou simplesmente Tênis. Foi originalmente jogado em quadras de grama. Hoje, Wimbledon é o único grande torneio disputado na grama cortada precisamente a 08 mm de altura

As primeiras bolas são do início do século XV e eram confeccionadas a partir de diversos materiais, a grande maioria sendo feita de couro recheado com pelos de cavalo e lã





A partida mais curta de Wimbledon foi disputada por 34 minutos. Foi entre Steffi Graf e Natasha Zvereva em 1988, onde Graf triunfou por 6-0, 6-0

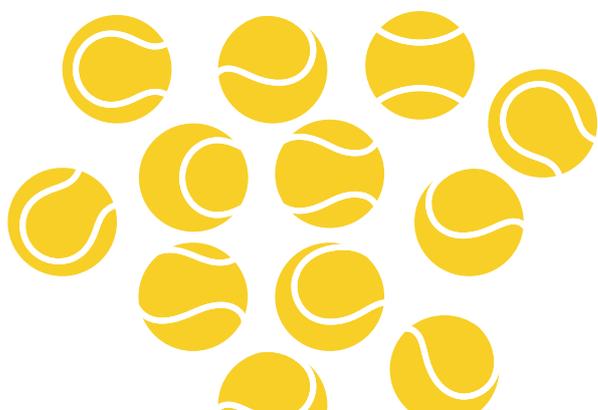
A partida mais longa da história foi jogada entre John Isner e Nicolas Pietrangeli no ano de 2011, levou 11 horas e 05 minutos. Isner ganhou o jogo

Sam Groth, um australiano, é o servidor (aquele que saca no game) masculino mais rápido (263,44 km/h), enquanto Sabine Lisicki, uma alemã, detém o recorde de servidora mais rápida (211 km/h)



Venus e Serena Williams foram as primeiras irmãs a ganhar medalhas de ouro olímpicas. Isso aconteceu nas Olimpíadas de 2000, em Sidney (Austrália)

Todos os anos, mais de cinquenta e quatro mil bolas são usadas durante Wimbledon



Hoje, a bola deve pesar de 56 a 59,4 gramas, enquanto o comprimento da raquete de tênis deve ser de 73 centímetros



VOCABULÁRIO DO JOGO



Dentro do universo do Tênis, existe uma grande variedade de palavras estrangeiras que aparecerão para os alunos e que podem provocar algumas dúvidas sobre seu significado. Para que o jogo seja completamente compreendido, é importante o entendimento de cada uma delas e de como elas se aplicam ao jogo.

Vejamos abaixo os principais termos estrangeiros e palavras traduzidas para o português que surgirão ao longo de jogos e das aulas da modalidade:

Ace / Ás

Saque batido com muita eficácia, indefensável, que gera um ponto direto para o sacador

Approach / Aproximação

São batidas realizadas dentro da quadra, pegando a bola na subida. Elas são bolas de ataque, utilizadas quando o jogador quer diminuir o tempo de reação do adversário.

Backhand

Este é o golpe inverso ao *Forehand*, ou seja, é realizado com a palma da mão virada para trás. Logo, acontece do lado esquerdo para os destros e do lado direito para os canhotos

Baloeiro

Gíria para jogadores que mandam bolas altas de difícil devolução

Break / Quebra de saque

Ganhar o game sacado pelo adversário

Drive

Golpe dado no fundo da quadra

Drop shot / Deixadinha

Golpe com efeito cortado para mandar a bola para perto da rede do lado adversário

Foul / Falta

Um erro no saque. Dois erros consecutivos configuram dupla falta e o ponto vai para o oponente

Forehand ou direita

É o movimento feito com a raquete com a palma da mão virada para frente. Ele acontece do lado direito para os destros e do esquerdo para os canhotos

Game: um game é formado por um conjunto de pontos (15, 30, 40 e game). Esses quatro pontos fecham um game



Lob / Chapéu ou Balão

Jogada que ocorre quando o tenista dá um golpe alto para encobrir o adversário.

Love

O mesmo que zero

Net / Let

É usado quando, durante o saque, a bola toca a fita da rede e cai dentro da área de saque

Saque

Onde tudo começa. Geralmente, o saque é feito arremessando a bola para cima e acertando-a com a raquete acima da cabeça, com movimento para baixo

Set

Ganhará o set aquele que primeiro conquistar 06 games com, pelo menos, dois pontos de diferença do adversário

Slice

É o corte que se dá na bola com a raquete praticamente na horizontal. A ideia é desorientar ou quebrar o ritmo do adversário

Smash

Semelhante ao movimento do saque, de cima para baixo, o smash aproveita as bolas altas do adversário para lançá-las de volta com potência

Tie-Break

O set é ganho pelo primeiro jogador/dupla a atingir 06 games, com dois games, no mínimo, de diferença para o adversário. Caso haja empate no set de 6-6, será disputado um tie-break, no qual o jogador que vencer 07 pontos primeiro, havendo uma diferença de dois pontos para o adversário, ganhará o set

Vantagem

Ponto que desempata o placar de igualdade (40 a 40 ou deuce)

Voleio

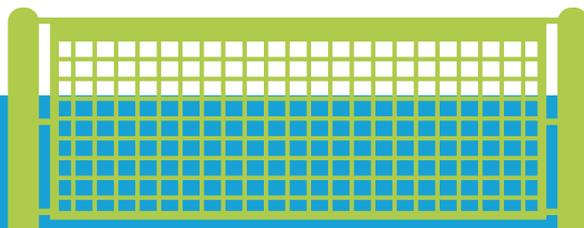
Ocorre quando o tenista rebate a bola antes que ela toque o chão. Em geral um jogador acerta um voleio quando está próximo da rede, embora possa acontecer em outras situações de jogo

Winner

Ponto vencedor. Bola lançada em local indefensável para o adversário. O winner pode ser dado em diferentes golpes

Deuce / empate

Acontece quando os jogadores chegam à igualdade de pontos no game



REGRAS BÁSICAS DO TÊNIS

Para começar, sobre o formato das partidas, temos as seguintes regras:

- O Tênis pode ser jogado por 02 ou 04 jogadores;
- As partidas podem ter 03 ou 05 sets, conforme o torneio;
- Em cada set, vence o jogador que somar primeiro 6 games, com vantagem mínima de 2 games para o oponente;
- Caso o jogo esteja empatado, em 6 games para cada jogador, o jogo será decidido no tie-break;
- No tie-break, vence o jogador que fizer 07 pontos primeiro, com vantagem de 02 pontos para o rival.
- Sobre a contagem das partidas, temos as seguintes regras:
 - Os games são contados assim: primeiro ponto (15), segundo ponto (30), terceiro ponto (40) e quarto ponto (game);
 - Quando ocorre igualdade de pontos no game, usa-se o termo "iguais". Exemplo: 30 iguais;
 - Quando o game está empatado, em 40 iguais, vence aquele que fizer 02 pontos seguidos. O primeiro ponto após o "40 iguais" é chamado de "vantagem".



O TÊNIS COMO UM PROCESSO PEDAGÓGICO



Você, professora ou professor, já parou para pensar nos diversos benefícios educacionais contidos na educação pelo esporte?

Em nossa prática, acreditamos que esporte e ludicidade promovem habilidades vitais para a vida em sociedade, como, por exemplo, a perseverança, a liderança, a cooperação, a criação de hábitos saudáveis de vida, o respeito ao próximo e o desenvolvimento pessoal, dentre outros. O esporte tem a capacidade de proporcionar experiências lúdicas que desenvolvem habilidades ainda não experimentadas plenamente na vida social dos indivíduos. No esporte e também nos jogos e brincadeiras, é possível criarmos um mundo simbólico, onde experimentamos papéis, regras, criação e conquista de objetivos coletivos, mediações de conflito e descoberta de potencialidades específicas. Este universo “maior” que a realidade é uma espécie de “ensaio para a vida real”, e por isso é tão poderoso.

No caso do Tênis, quando pensamos em sua implantação em diferentes espaços de aula e em diferentes contextos sociais é possível realizar alterações nas suas regras e estruturas, além de desafiar estereótipos e promover uma nova cultura esportiva já que não é uma modalidade tão comum no Brasil e em outros países em desenvolvimento. Pode-se considerar a modalidade uma inovação na democratização do acesso ao esporte, sobretudo quando falamos em periferias das cidades, que comumente são locais financeiramente pobres e sem estrutura para a prática segura de atividades físicas.

Sendo assim, se você almeja diversificar sua prática esportiva e apresentar maiores oportunidades de experimentação a seus alunos e alunas esta é uma chance de investir no Tênis como alternativa muito positiva de educação por meio do esporte.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Na Fundação Gol de Letra o Tênis, o Tênis de Mesa, a Ginástica Rítmica e o Muay Thai, por exemplo, são modalidades desenvolvidas em nossos programas, possibilitando que seus conteúdos, através dos conceitos do Esporte Educacional, sejam experimentados e aprendidos. Para a ampliação dessas modalidades nos diferentes espaços e territórios faz-se necessária a disseminação dos seus conteúdos, tendo em vista a potencialidade da diversificação da cultura esportiva.

Como falado anteriormente, a modalidade Tênis pode ser utilizada como uma grande ferramenta de educação para a transformação social. Observa-se que hoje em dia muitos espaços públicos não são utilizados de forma democrática e efetiva. Muitos acabam abandonados ou utilizados para outros fins não esportivos. Esse contexto nos leva a uma permanente inquietação: quantas crianças e jovens se encontram, por exemplo, em praças públicas para passarem o tempo juntos conversando? Será que uma modalidade esportiva não poderia ser apresentada a esse público? Aliás, será que eles conhecem muitas outras modalidades esportivas que não sejam as mais comuns, como o Futebol e o Voleibol?

Buscando nos aproximar das transformações que tanto mencionamos neste documento, é necessário que haja um maior interesse pela diversidade esportiva, tanto da mídia, quanto dos gestores públicos, quanto das escolas. Além disso é importante que materiais sejam vendidos a preços acessíveis, que os espaços públicos consigam atender as mínimas necessidades para o uso seguro e ampliado, que educadores e educadoras estejam abertos para aprender e ensinar na diversidade. Além disso é importante, oferecer formação para profissionais e lideranças sociais visando a consolidação do esporte como uma política pública.

Com este material esperamos estimular que educadores e educadoras, atuantes em espaços formais e não formais de educação aprimorem suas habilidades criativas, e que este material sirva para incentivar o investimento na ampliação de possibilidades para a prática esportiva a partir do Tênis.

Mas e agora, como fazer?



ETAPAS PARA UMA AULA DE TÊNIS



Abaixo vamos apresentar seis etapas para uma aula de Tênis seguindo a metodologia Gol de Letra:

COMO REALIZAR A RODA DE CONVERSA INICIAL – INTRODUÇÃO DO TEMA

A Roda de Conversa será o momento onde todos e todas estarão reunidos e reunidas para conversar sobre as organizações do dia, tratar sobre temas que o (a) educador (a) quiser abordar, mas nunca esquecendo que a abordagem com as crianças deverá ser diferente da abordagem escolhida para os adolescentes. Este é o espaço para abordar temas que são transversais à modalidade, incluindo aspectos sociais e históricos que envolvem o esporte.

Observação: sugerimos realizar uma consulta em duas fontes para possíveis temas que atravessam à modalidade: temas transversais dos Parâmetros Curriculares Nacionais; Objetivos do Desenvolvimento Sustentável.

COMO REALIZAR AS ATIVIDADES DE PREPARAÇÃO

A atividade de preparação é fundamental para ativar a turma como o objetivo de alcançar uma condição de prontidão para às próximas dinâmicas da aula. Esse é o momento propício para atividades lúdicas, brincadeiras e pequenos jogos de atenção.



COMO REALIZAR OS FUNDAMENTOS TÉCNICOS COMBINADOS

O domínio dos fundamentos técnicos é essencial para que os educandos conquistem autonomia e protagonismo na prática da modalidade. É indicado que às atividades sejam realizadas em progressão, iniciando através do lúdico, com atividades simples, incorporando princípios básicos da aprendizagem motora específica da modalidade, estimulando a conscientização dos educandos sobre os movimentos praticados, desta forma incluindo gradativamente fundamentos e movimentos que exijam habilidades mais complexas.

COMO REALIZAR OS JOGOS ADAPTADOS E PRÉ DESPORTIVOS

A etapa dos jogos cooperativos e pré desportivos consiste fundamentalmente na organização de atividades que façam a preparação dos educandos para o exercício do jogo com regras e sistemas oficiais da modalidade. Nessa etapa é indicado que às atividades sejam realizadas incluindo os movimentos específicos, os implementos (raquetes e bolas) e espaços de jogo. Em todas as dinâmicas, sejam elas cooperativas ou competitivas, o educador deve imprimir uma contagem de pontos. Em grupos grandes, a disputa pode ser feita por tempo, com uma rodada de experiência, uma valendo e uma revanche. Também é possível revezar posições em exercícios/joguinhos que vão até 4 (quem fizer 4 pontos vence, para já acostumar-las com a contagem do 15, 30, 40 e Game).



COMO REALIZAR O JOGO PROPRIAMENTE DITO

O jogo propriamente dito é a etapa prevista para realização das partidas da modalidade, podendo ser realizadas de formas individuais (1x1) ou em duplas (2x2). É importante que essa etapa dialogue com às etapas anteriores, sugerindo um olhar atento e criterioso do (a) educador (a) em relação aos fundamentos específicos priorizados na aula. É fundamental que a forma de competição seja mediada e discutida, para que os educandos entendam vencer e perder como parte vital da aprendizagem.

COMO REALIZAR A RODA DE CONVERSA FINAL – AVALIAÇÃO:

Essa etapa final sugere uma reflexão profunda sobre todos os processos das etapas anteriores. Essa roda de conversa precisa ser bastante democrática, garantindo à diversidade de olhares e afetações oriundos das diversas vivências que aconteceram durante a aula. É importante que esse seja um momento de revisitar os acordos coletivos e os temas transversais discutidos anteriormente com a turma. Nessa etapa podem ser alinhadas algumas propostas advindas da turma ou do (a) educador (a) para contemplar o próximo encontro.





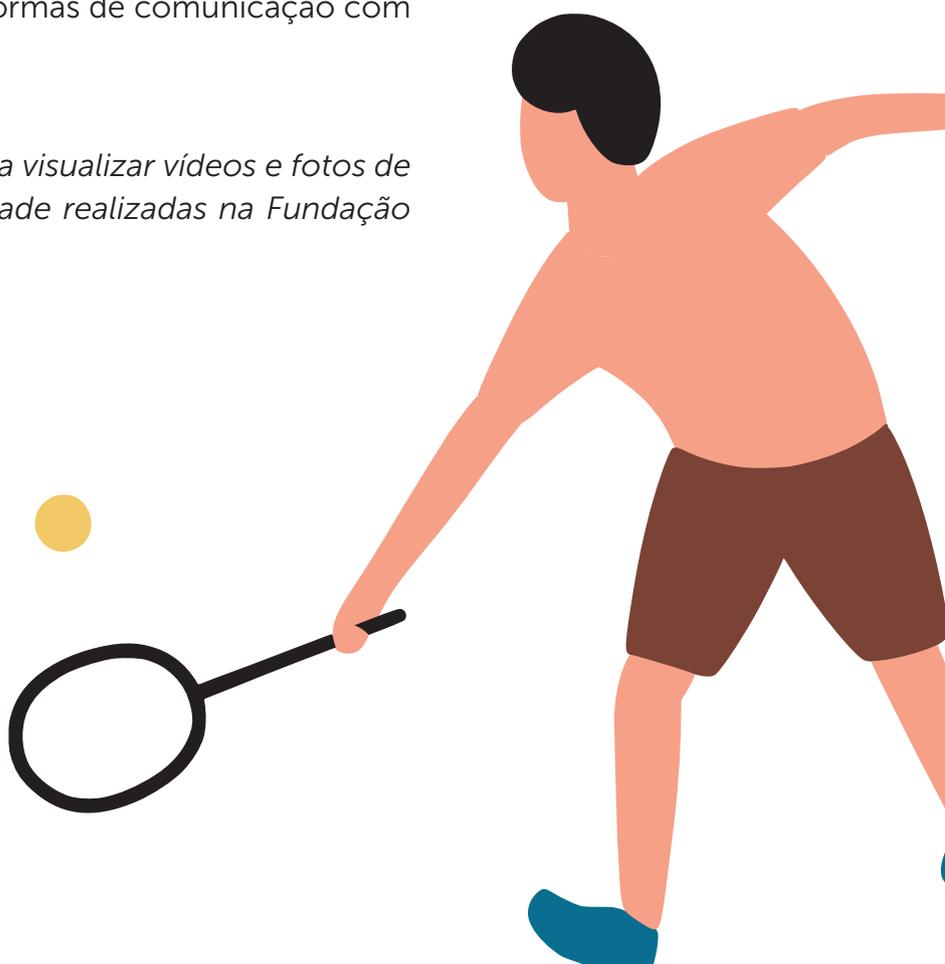
PASTA DE ATIVIDADES

Nesse capítulo vocês terão acesso à alguns exemplos de atividades que contemplam às etapas 2, 3, 4 e 5. Esperamos que essas atividades possam possibilitar uma experiência significativa de aula com a modalidade Tênis. A partir desse caderno, será possível adentrar no universo do esporte com um olhar educacional e transformador. Aproveitem!

Vamos para a prática?

Antes de ir para as atividades práticas, não se esqueçam de alguns cuidados com a segurança e a saúde das pessoas envolvidas. Sempre se questione, como, por exemplo, espaço escolhido para as atividades é adequado ou se existe algum risco de acidente. Fique sempre atento! Lembre aos participantes sobre a importância da hidratação e da higiene pessoal oriente-os à Lavarem sempre às mãos e a manterem organizados seus pertences, materiais, espaços e formas de comunicação com sua equipe.

Acesse o QR code para visualizar vídeos e fotos de atividades da modalidade realizadas na Fundação Gol de Letra.





Atividades de preparação - Quebra gelo

ATIVIDADE 1: ATIVIDADES COM BOLAS

O Educador distribui uma bola para cada aluno, para que ele perceba seu peso, textura, o quanto ela quica, se ela rola rápida ou lentamente, como ela pode ser golpeada com diferentes partes do seu corpo etc.

ATIVIDADE 2: ATIVIDADES COM BOLAS 2

Os educandos, espalhados em uma quadra, irão se movimentar conduzindo a bola conforme a fala do educador:

Algumas possibilidades:

- Jogar a bola para cima com a mão direita.
- Jogar a bola para cima com a mão esquerda.
- Jogar a bola e trocando de mão.
- Jogar a bola para cima com as duas mãos.
- Jogar a bola para cima e batendo uma palma e após pegar a bolinha.
- Jogar a bola para cima, depois deixar dar um quique no chão e pegar a bola antes do segundo quique.
- Bater na bola com a palma da mão, sem deixar a bola cair. Primeiro faça com a mão direita e depois com a mão esquerda.
- Bater na bola com as costas da mão, sem deixar a bola cair. Primeiro faça com a mão direita e depois com a mão esquerda.
- Em dupla, um rebata a bola para o outro.



ATIVIDADE 3: LANÇAMENTO DE BOLAS

Em duplas, um de frente para o outro, um jogador lança a bola para o companheiro pegar depois de um quique (depois que o jogador pegar a bola, o mesmo repete o procedimento para o colega).

ATIVIDADE 4: ESTAFETA COM BOLINHAS

Ao sinal do educador, o primeiro aluno de cada fila sai correndo até uma marca e volta, entrega a bolinha para o próximo da fila onde será a vez dele e assim sucessivamente, ganha a equipe onde todos da equipe realizarem a atividade primeiro.

ATIVIDADE 5: QUEBRA-CABEÇA COM RAQUETES

Em duas fileiras, separar a turma no mesmo número de alunos, cada um com uma raquete, podendo ser com material alternativo. Ao sinal do professor, o primeiro educador da fila deve dar um passo à frente colocando a raquete no chão, voltando ao seu lugar e tocando na mão do segundo da fila, onde esse deve fazer o mesmo seguindo a ordem, (cabeça da raquete com cabeça da raquete), (braço da raquete com braço de raquete), e assim sucessivamente até chegar a uma linha final estipulada pelo grupo.

Variação - Colocam-se junto com a raquete as bolinhas. Segue a fileira um educando com a raquete e um ao outro educando com a bolinha, intercalando.

ATIVIDADE 6: VAMOS BRINCAR DE PIQUE PEGA

Cada aluno com uma raquete na mão, equilibrando uma bola de tênis. Um dos alunos tenta pegar os outros. Se pegar alguém, troca de pegador. Também pode trocar de pegador, se algum aluno deixar cair a bolinha. Variação – Pique ajuda – Cada aluno pego passa a ajudar o pegador a pegar os demais.

ATIVIDADE 7: NÃO DEIXE A RAQUETE CAIR

Faça um círculo com o grupo. Equilibre a raquete no chão, de forma que ela fique em pé e o jogador segura o cabo só para que a mesma não caia. Ao sinal do educador, os educandos devem trocar de posição com o amigo ao lado, no sentido horário, antes que a raquete caia no chão.



Fundamentos técnicos combinados

ATIVIDADE 1

Formar duplas, deslocar-se até um ponto demarcado pelo professor, segurando uma bola presa entre as raquetes da dupla. Realizar essa atividade, sem deixar que a bola caia no chão.

Nesta atividade, o professor pode aumentar o número de participantes por equipe. Fazendo como um sanduíche de raquetes e bolas de tênis, aumentando assim, o grau de dificuldade e o trabalho em equipe.

ATIVIDADE 2

Manter a bola em cima da raquete e caminhar sem deixá-la cair no chão.

Sugestão: Pode realizar a atividade, dando uma volta na quadra.

Bater com a raquete na bola para cima, repetidamente, sem deixar a bola quicar no chão.

Bater com a raquete na bola para cima, deixando-a quicar primeiro no chão.

Realizar o exercício com a mão direita e esquerda.

Bater a bola para baixo deixando-a quicar primeiro no chão, repetidamente. (Como no drible do basquete, porém ao invés da mão, utilizará a raquete).

ATIVIDADE 3

Na quadra de tênis deve ser posicionado um alvo do outro lado da rede. E na outra metade da quadra ficam os educandos em fila.

O objetivo da atividade é que cada educando pegue uma bola e tente acertar o alvo fazendo um golpe do tênis. O ideal é começar perto da rede e de acordo com os alunos vão conseguindo acertar o alvo, a distância para tentar acertar o alvo aumente, até que o educando chegue na linha de base.



INICIAÇÃO AO FOREHAND OU DIREITA

No tênis, é um golpe executado movimentando a raquete com a palma da mão virada para frente. O contato com a bola é feito do lado direito para destros e do lado esquerdo para canhotos. Elas podem ser batidas com topspin ou slice, e com uma variedade de grips, ou empunhaduras.

Exercício 1:

Colocar a bola de tênis em cima do cone, na extremidade menor, e depois bater na bola com a palma da mão.

Exercício 2:

O educando deve se posicionar como fosse realizar uma tacada igual ao movimento do golfe, tentando rebater a bola em um alvo. A bola é colocada no chão para que ele rebata a bola com a raquete (fazendo um Movimento Similar ao golfe).

Exercício 3:

O aluno pegará uma bola, soltara ao lado do corpo (Lado direito) e rebaterá com a raquete por cima da rede.

Exercício 4:

Um aluno segurando a bola na palma da mão, lança-a em direção a outro aluno de modo que ela caia no chão à frente do colega em seu lado direito. O aluno que está com a raquete, coloca o pé esquerdo dentro do bambolê e rebate a bola com o lado direito.

Exercício 5:

O aluno deixa a bola cair e rebate-a com a raquete em direção ao paredão, depois que a mesma quicar, rebater para o paredão novamente. Se errar, repetir novamente a atividade.



INICIAÇÃO AO BACKHAND OU ESQUERDA

Significa golpear a bola com as costas da palma da mão dominante voltada para a rede) é o golpe de fundo que defende ou ataca apenas em um terço da quadra. Sim, dois terços são defendidos com o forehand, simplesmente porque este é o golpe que gera mais potência e para o qual o tenista se posiciona mais rapidamente. O backhand pode ser feito com uma ou duas mãos do lado não dominante. Apesar disso, não deixa de ser um golpe importante. Muito pelo contrário: quem não desenvolve o backhand fica muito vulnerável aos ataques adversários. A boa notícia é que se trata de um golpe muito fácil de ser aprendido e executado!

Exercício 1:

Colocar a bola de tênis em cima do cone, na extremidade menor, e depois bater na bola com a costa da mão.

Exercício 2:

Colocar um alvo para que o aluno tente acertar a bola no mesmo. Com a bola no chão, bater com a raquete mantendo a costa da mão (Este pode ser realizado com duas ou apenas uma das mãos, segurando o cabo da raquete) na direção da bola (Movimento Similar ao golfe).

Exercício 3:

O aluno pegará uma bola, soltara ao lado do corpo (Lado esquerdo, este pode ser realizado com duas ou apenas uma das mãos, segurando o cabo da raquete) e rebaterá com a raquete por cima da rede.

Exercício 4:

Um aluno segurando a bola na palma da mão, lança-a em direção a outro aluno de modo que ela caia no chão à frente do colega em seu lado esquerdo. O aluno que está com a raquete, coloca o pé direito dentro do bambolê e rebate a bola com o lado esquerdo (este pode ser realizado com duas ou apenas uma das mãos, segurando o cabo da raquete) e rebaterá com a raquete por cima da rede.

Exercício 5:

O aluno deixa a bola cair e rebate-a com a raquete em direção ao paredão, depois que a mesma quicar, rebater para o paredão novamente. Se errar, repetir novamente a atividade.



ATIVIDADE COMBINADA

Backhand, Forehand – Os educandos formam duplas, posicionando-se um de frente para o outro, trocando passes, utilizando os movimentos de backhand e de forehand alternadamente. Trocar os passes de forma lenta, para executar o movimento completo.

Varição – Agora mais rápido! Aumentar a velocidade dos passes, evitando deixar que a bolinha saia de controle. Repetir a mesma atividade, agora a partir da linha final da quadra.

APRENDENDO SOBRE O SAQUE

O saque no tênis de campo é o movimento no qual se inicia o rally, constitui-se em elemento técnico altamente determinante no rendimento do praticante, onde este possui total controle durante a execução desta habilidade fechada. A importância do saque dentro do contexto do tênis tende a continuar evoluindo com dependência em muitas variáveis: métodos de treinamento, técnica, equipamentos, entre outros fatores condicionantes e determinantes.

Exercício 1:

Marcando uma distância maior entre os educandos, jogar com uma das mãos a bolinha para outro. Demarcar um espaço para que a bolinha ultrapasse. Utilizando a raquete, realizar vários saques, ultrapassando o elástico, acertando um alvo em outra quadra, podendo ser cones ou arcos. Pode-se variar contando pontuação cada vez que acertar um arco ou um cone, por exemplo, acertou o cone 5 pontos, acertou a bolinha dentro do arco 10 pontos e assim por diante.

Exercício 2:

Educandos separados por uma demarcação, cada um de um lado, jogar a bolinha de tênis para o outro lado no mesmo movimento como se fosse realizar um saque, movimento do pé em número 1, o estudante do outro lado deve pegar a bolinha com a mão e realizar o mesmo movimento. Contando os acertos de saques.



Exercício 3:

Cada educando com uma raquete, realizar o saque, tentando acertar um alvo, podendo ser : cone , arco etc. Variações de atividades.

1. Com o saque, Tenta acertar um cone.
2. Com saque, joga a bolinha para o outro pegar, deixando pingar uma vez.
3. Com o saque tenta derrubar cones.
4. Com o saque, cada arco acertado têm uma pontuação.

APRENDENDO O VOLEIO

Esse é um fundamento muito importante para quem deseja acelerar a conquista de pontos. Indo até a rede você gera pressão no adversário, exigindo que ele corra riscos.

Exercício 1:

Os educandos vão ser divididos em duplas, ficando paralelos a rede ou um de frente para o outro. Um educando vai jogar a bola para o outro para que o parceiro bata com a palma da mão na bola, como fosse bloquear a bola, com a mão, que estará do lado do rosto. Depois o outro vai fazer a mesma coisa, sempre tentando bater na bola na frente do corpo.

Varição: o mesmo exercício só que com as costas da mão.

Mantendo a formação, vamos fazer com a raquete.



REBATER PARA CIMA

Os educandos vão segurar a raquete como fosse martelar um prego (empunhadura continental) depois vão rebater na bola para o alto segurando dessa forma com a palma da mão para cima. Primeiro um desafio de 10 toques na bola, depois vira a palma da mão para baixo e faz outro desafio de 10 toques na bola.

RECORDE DE VOLEIO

Os educandos em duplas, um de frente para o outro, vão tentar bater na bola como tivesse jogando frescobol, o objetivo é trocar bola em deixar ela quicar. O ideal é começar com uma bexiga e depois inserindo outras bolas.

VOLEIO COM BOLA DE PLÁSTICO E OBSTÁCULO

Os educandos vão tentar continuar tentando trocar bola, só que com a rede como obstáculo.

VOLEIO COM DESLOCAMENTO

O educando vai passar por alguns obstáculos antes de chegar na rede, para depois executar o voleio.

VOLEIO COM JOGO

O educando lança uma bola por baixo e depois corre até a rede para executar o voleio.

Exercício 1:

Os educandos vão ficar paralelos a rede. O educador vai lançar uma bola para o lado direito do educando, para que ele realize um voleio na empunhadura continental, podendo fazer um desafio de recorde ou quem errar vai agachado ou sentado, podendo só levantar quando acertar a bolinha.

O mesmo exercício só que lançando a bola para o lado esquerdo do educando, lembrando que deve tentar manter a empunhadura continental.



Jogos adaptados e pré desportivos

ATIVIDADE 1: COOPERAR EM DUPLAS

Nesta parte, o Educador pode lançar mão de várias atividades de carregar a bola (por exemplo: duas crianças segurando a bola com as suas raquetes) e de passar a bola (rolando primeiro, depois com um quique, passando sem quique etc.) com seus alunos. Para praticar a percepção do voo da bola, a melhor atividade é aquela em que um aluno lança a bola para cair num arco que está à frente de seu companheiro, que agarra e lança-a de volta com o mesmo objetivo (chamamos esse exercício carinhosamente de “mão-mão”). Para esta atividade específica, você precisa de dois arcos e uma bola para cada dupla.

ATIVIDADE 2: COOPERAR EM DUPLAS COMPETINDO COM OUTRAS DUPLAS

As duplas que trabalharam juntas cooperando farão uma “competição” entre si para ver qual consegue lançar mais bolas ao arco em determinado tempo. Essa competição cooperativa é a famosa atividade de “bater o recorde de trocas de bola”, que começa com alvos no chão para as crianças aprenderem a rebater com controle, e depois se desenvolve para as trocas sem os alvos.

ATIVIDADE 3: COMPETIR EM SIMPLES

Neste momento, as trocas de bola passam a ser opositivas, ou seja, agora não quero mais dar bolas “amigas” para gerar trocas, quero lançar ou rebater bolas para longe do adversário, para vencer o ponto. Essa situação de trocas com oposição também pode ser iniciada com “mão-mão”, assim a criança pode direcionar as bolas para longe de seu amigo do outro lado da quadra com maior controle.



OUTRAS POSSIBILIDADES PARA AS ATIVIDADES:

1. mão-mão: as duas crianças lançam bolas ao arco com as mãos, arremessando de baixo para cima;
2. mão-raquete: uma criança lança ao arco com a mão, a outra rebate ao arco;
3. raquete-raquete: uma criança rebate para o arco, a outra rebate ao arco de volta.

Em equipe:

As atividades cooperativas e opositivas podem ser feitas também por equipes: se há 12 crianças em seis quadrinhas, seis delas formam um time, seis, outro. Nesse caso, as atividades de “bater o recorde” podem contabilizar as trocas de três duplas versus as trocas das outras três duplas.

ATIVIDADE 4: LUVA MÁGICA

Os educandos devem se posicionar um em cada lado da rede e, com a luva de velcro, devem rebater a bola para o outro lado da rede, como um mini jogo de Tênis.

ATIVIDADE 5: JOGO EM QUARTETO

Quatro alunos de cada lado da quadra. Um dos alunos deverá golpear a bolinha com a mão para a quadra adversária. Pontua a equipe que fizer a bolinha cair na quadra adversária sem retornar. Partidas com pontuação do tênis, com dois sets. Teremos juízes principais, de linha e apanhadores de bolinha.

Atividade V: Usando a rede de vôlei e as raquetes produzidas em sala – Com a rede de vôlei presa na altura da rede de tênis, vamos fazer o mesmo jogo anterior. Desta vez os alunos usarão as raquetes produzidas em sala. Depois faremos partidas de simples e de duplas. A pontuação e o grupo de arbitragem serão os mesmos da atividade anterior.



ATIVIDADE 6: UM MUNDO INJUSTO

Crie duas equipes para jogar Tênis. Entretanto, uma equipe poderá deixar a bola quicar 03 vezes e a outra somente uma. Se quicar mais de uma, será ponto da outra equipe. Deixe eles jogarem durante um tempo e depois inverta as regras com as equipes. Ao final, explique que o objetivo era criar um jogo que fosse injusto para uma das equipes. Você pode criar qualquer jogo que torne uma competição injusta, utilizando quantidade diferente de participantes, pontuações diferentes para cada grupo, etc. Também pode decidir contar no final ou no início que será uma competição injusta.

Reizinho: Deixar um aluno de um lado da quadra e os outros em fileira do outro lado. O aluno que conseguir ganhar o jogo em uma jogada ocupa seu lugar, trocando de lugar com o reizinho. O objetivo será formar família, o Reizinho deve tentar ganhar o jogo de todos que estão na fila, assim irá formar uma família.





Jogo propriamente dito

Realizar o jogo propriamente dito, começando de uma quadra menor (minitênis) aumentando conforme o desenvolvimento dos alunos.

ATIVIDADE 1: O JOGO

Agora vamos fazer várias partidas de uma única parcial, na quadra de tênis, para que todos possam executar os movimentos aprendidos. Os educandos serão os juízes principal e de linhas. Bom jogo!

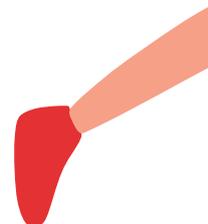
Variação – Jogo de Duplas – Depois faremos partidas de duplas de meninos, meninas ou mistas.

O Educador, depois de organizar as crianças na atividade, faz o quê? Fica livre para observar e dar feedback de qualidade sobre os critérios técnicos do golpe que é o tema daquela aula.

Educadores são excelentes criadores: combinam habilidades de percepção, de deslocamento e de rebatida em progressões cada vez mais desafiadoras, de maneira que as crianças possam interagir com autonomia. As boas tarefas motivam as crianças, permitem que o professor possa observá-las atentamente e fornecem informações para que o desenvolvimento seja contínuo.

Em todos os passos, o rodízio de posições entre as crianças em aulas, festivais e disputas é altamente recomendável, para que experimentem cooperar e competir com companheiros diferentes.

Aqui temos sugestões para adaptação de materiais





FAZENDO UMA RAQUETE

Materiais: Vamos precisar de um pedaço grande de papelão grosso, caneta ou lápis, tesoura, fita crepe ou de embalagem, uma régua de 30 centímetros e uma raquete de frescobol.

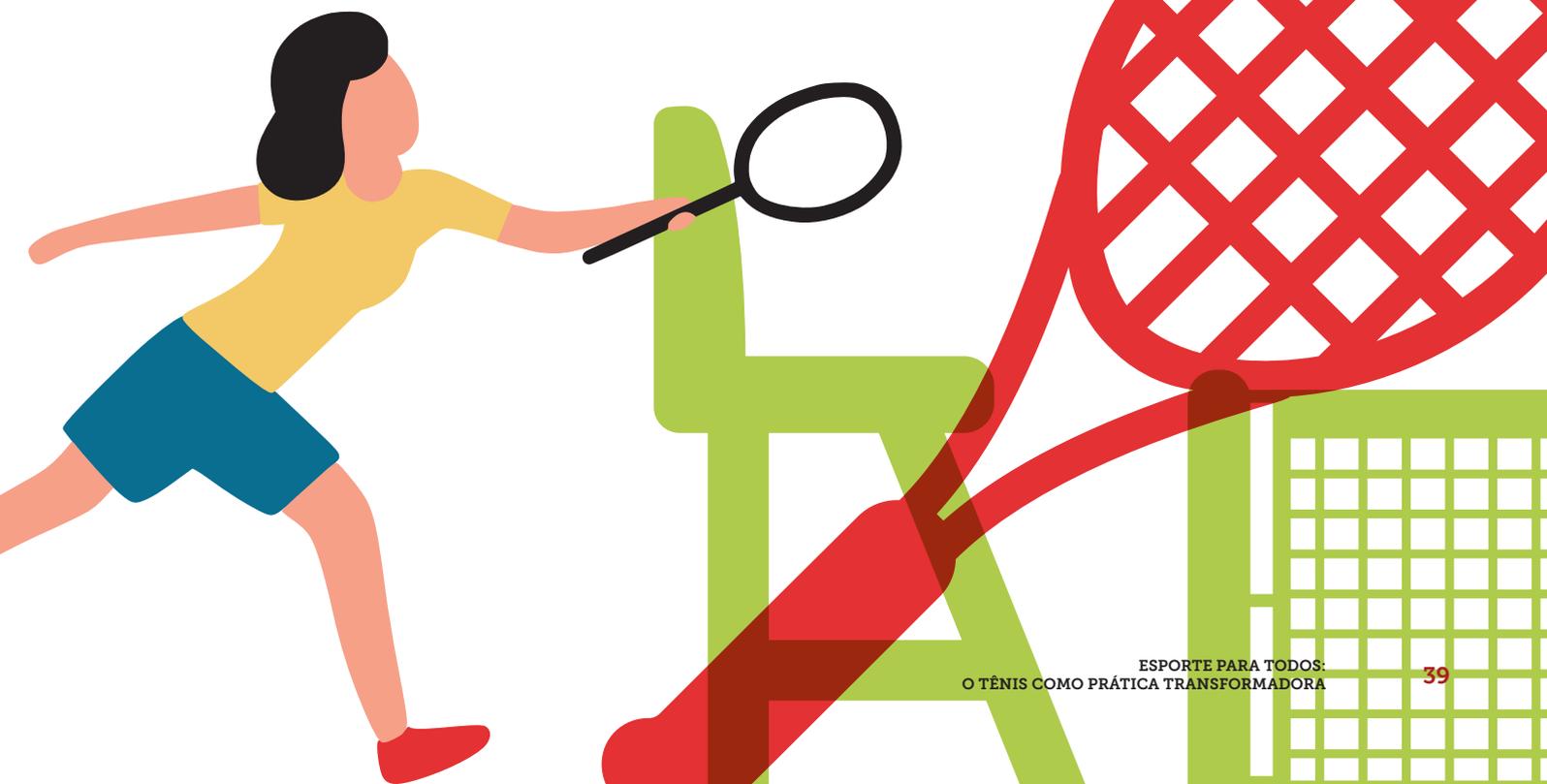
Como fazer: Em duplas, coloque a raquete de frescobol sobre o papelão. Com o lápis ou a caneta, contorne a parte oval da raquete, desenhando no papelão. Depois com a régua, trace duas linhas paralelas, continuando a parte oval do desenho. Atenção! Não deixe a parte reta muito comprida. Isso dará mais firmeza à sua "raquete oficial". Por fim, corte o papelão, seguindo o desenho e enrole a fita crepe ou de embalagem no cabo da raquete para reforçar a empunhadura.

Bom jogo!

FAZENDO UMA REDE ADAPTADA

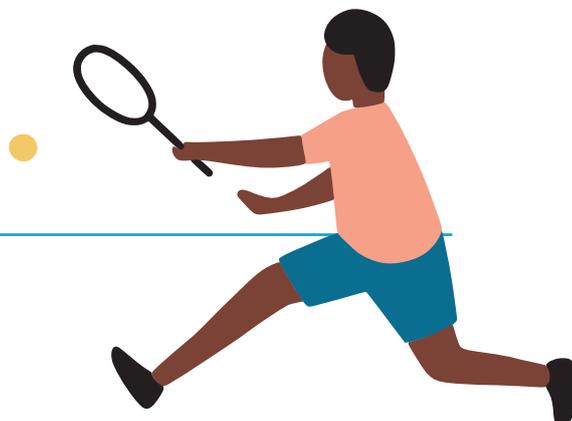
Materiais: Fio de nylon ou linha de pedreiro (linha de prumo), sacolas plásticas grandes ou sacos de lixo de 15 litros e tesouras.

Como fazer: Vamos cortar as sacolas ou os sacos de lixo em tiras de tamanho médio (3cm aproximadamente). Amarraremos as fitas no fio de nylon ou de pedreiro, que estará cortado na medida da largura da quadra de vôlei. Ao final, amarraremos a rede produzida nos postes de sustentação do vôlei, na altura oficial da rede de Tênis.





DEPOIMENTOS



"Fiz várias amizades e também a minha família percebeu algumas diferenças."

Stephany Emanuelle (Turma 03)

"Faço Ginástica Rítmica e Tênis. O Tênis é o meu favorito. Como chego em casa mais feliz, e com mais ânimo para estudar, meus pais perceberam essas mudanças e vieram perguntar o porquê."

Jennyfer Vitória (Turma 03)

"Gosto do Tênis porque é um esporte maneiro. Tem que ter bom reflexo para pegar as bolas. Estou jogando há um ano e meio e já vejo evolução. Passei a ter mais força nos braços e nas pernas, além de fazer várias amizades."

Matheus Caterique (Turma 05)

"Gosto do Tênis porque possuo vários amigos para brincar e também podemos propor atividades. Respeito os meus amigos, tentando ser honesto, respeitando o gênero e a cor. Sinto que meu respeito em casa também mudou. O Tênis mudou a minha vida, pois consegui fazer algumas amizades."

Paulo Vitor (Turma 05)

"É um dos meus esportes favoritos. Estou mais contente no meu dia a dia e acho que tem a ver com o Tênis. Meus pais dizem que estou mais disposto e com maior qualidade de vida."

Lucas Vitor (Turma 06)



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS



PICARELLI, Maria. Educação integral exige mudança interna dos educadores e das práticas de gestão. **Porvir**, 2021. Disponível em: <https://porvir.org/educacao-integral-exige-mudanca-interna-dos-educadores-e-das-praticas-de-gestao/amp/> . Acesso em: 22 de abril de 2021;

HAMZE, Amélia. Os temas transversais na escola básica. **Brasil Escola**, 2020. Disponível em: <https://educador.brasilecola.uol.com.br/gestao-educacional/os-temas-transversais-na-escola-basica.htm>. Acesso em: 11 de agosto de 2021;

SILVA, Benedita. A importância do lúdico na educação infantil. **Brasil Escola**, 2020. Disponível em: <https://monografias.brasilecola.uol.com.br/educacao/a-importancia-ludico-na-educacao-infantil.htm>. Acesso em: 20 de julho de 2021;

ESPORTE EM COMUNIDADE. **Fundação Gol de Letra**, 2016. Disponível em: https://www.goldeletra.org.br/wp-content/uploads/2020/06/Livro_Esporto_em_Comunidades.pdf. Acesso em: 12 de março de 2021;

O QUE É EDUCAÇÃO INTEGRAL. **Centro de Referências em Educação Integral**, 2019. Disponível em: <https://educacaointegral.org.br/conceito/>. Acesso em: 17 de agosto de 2021;

KINAST, Priscilla. 19 CURIOSIDADES SOBRE O TÊNIS. **TopMelhores**, 2021. Disponível em: <https://www.topmelhores.com.br/esporte/540-curiosidades-sobre-o-tenis>. Acesso em: 17 de agosto de 2021;

CHIMINAZZO, João; BELLI, Taisa. Esporte de Raquete: 1.ed. Santa de Parnaíba: **Reflexo Serviços Editoriais**, 2021.



NOTAS FINAIS

- ¹ <http://redoesporte.gov.br/pt-br/megaeventos/olimpiadas/modalidades/tenis#:~:text=H%C3%A1%20registros%20de%20jogos%20disputados,delimitando%20o%20espa%C3%A7o%20de%20jogo>
- ² <https://all.accor.com/pt-br/brasil/magazine/one-hour-one-day-one-week/historia-do-tenis-origem-modalidades-regras-e-curiosidades-b3e8f.shtml>
- ³ http://www.tennisreport.com.br/index.php?option=com_k2&view=item&id=23:a-historia-e-a-evolucao-da-raquete-de-tenis&Itemid=129
- ⁴ <https://escoladetenisbrasiliadf.com.br/nutrition-tip/historia-do-tenis/#:~:text=No%20final%20do%20s%C3%A9culo%20XVI,bola%20batesse%20em%20uma%20parede>
- ⁵ <http://redoesporte.gov.br/pt-br/megaeventos/olimpiadas/modalidades/tenis>
- ⁶ <http://redoesporte.gov.br/pt-br/megaeventos/paraolimpiadas/modalidades/tenis-em-cadeira-de-rodas>
- ⁷ https://www.esportelandia.com.br/tenis/historia-do-tenis/#Historia_do_tenis_no_Brasil



FICHA TÉCNICA

Diretora

Beatriz Campos Pantaleão

Gerente

Felipe Pítaro Ramos

Coordenação Pedagógica

Cislaine Maciel de Lima
Gabriel Magalhães Rodrigues Coelho

Responsáveis Técnicos

Carlos Eduardo Martins de Lima do Nascimento
Rene Santos Carvalho da Silva

Assistentes de Edição, Organização e Revisão

Elisiane Vieira
Midori Hayama

Design gráfico

Refinaria Design

