



## O TÊNIS DE MESA COMO TEMA DE ENSINO NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Isabella Canedo Tavares Garcia<sup>1</sup>

Marina Ferreira de Souza Antunes<sup>2</sup>

### RESUMO

Este relato de experiência tem como objetivo apresentar o processo de construção de uma Estratégia de Ensino com o tema Tênis de Mesa, no contexto do componente curricular de Estágio Supervisionado II, do curso de Graduação em Educação Física – grau licenciatura da Universidade Federal de Uberlândia (UFU). As turmas em que foram realizadas o estágio eram de 4º e 5º anos do ensino fundamental do Colégio de Aplicação da referida universidade. Sendo, portanto, uma escola da rede federal de ensino, a qual também é denominada de “Escola de Educação Básica da UFU” (Eseba/UFU). A estratégia foi desenvolvida com o tema disponibilizado pelos/as professores/as supervisores/as do Estágio. Como as turmas da Eseba estão separadas em ciclos de escolarização, cada turma passa dez semanas com cada professor/a de Educação Física da escola. Considera-se que o processo de planejamento dessa Estratégia de Ensino foi desafiador por trabalhar com a temática do Tênis de Mesa, pois não é um tema comum em outras escolas da rede estadual e municipal, principalmente, por falta de materiais. Conclui-se então que o Estágio Supervisionado II conseguiu cumprir com o seu objetivo, pois vivenciamos a realidade docente a partir da observação, intervenção e planejamento da Estratégia de Ensino com o tema de Tênis de Mesa.

**Palavras-chave:** Formação inicial, Estratégia de Ensino, Estágio Supervisionado.

### INTRODUÇÃO

Este trabalho tem como objetivo apresentar o processo de construção de uma Estratégia de Ensino com o tema Tênis de Mesa, relatando uma experiência no contexto da disciplina de Estágio Supervisionado II, do curso de licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia (UFU). O objetivo da disciplina é “Conhecer e refletir sobre a realidade educacional de uma Escola de Ensino Fundamental, por meio da observação, intervenção e registro sistemático das práticas vivenciadas no cotidiano da escola.” (PLANO DE ENSINO, 2025). Como parte das atividades do estágio inclui-se a

<sup>1</sup> Graduanda do Curso de Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia – UFU, isabellagarcia@ufu.br

<sup>2</sup> Professora orientadora, doutora, Faculdade de Educação Física e Fisioterapia da Universidade Federal de Uberlândia, marina.antunes@ufu.br



construção da Estratégia de Ensino, porém na escola campo usa-se outro instrumento como ferramenta pedagógica.

Estratégia de ensino compreende um conjunto sequencial de aulas [...] destinadas ao desenvolvimento de um tema de ensino, visando a apropriação, pelos alunos, de conhecimento de natureza instrumental, social e comunicativa. (Amaral; Antunes, 2011, p. 7).

A escola campo desse Estágio é a Escola de Educação Básica (Eseba) da UFU, que tem de forma autônoma — diferentemente da grande maioria de outras instituições — a construção de seu próprio documento base, citado logo abaixo. Enquanto essa grande maioria segue o documento oficial encaminhado para todo o país: a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), a Eseba por seu lado segue o Proposta Curricular da Eseba (PCE), que **não** estão de acordo com a BNCC. Neste documento a Educação Física tem seu lugar e peso na composição. Vale lembrar que este documento, diferentemente da BNCC, **foi e continua** sendo construído ao longo do tempo, deixando flexível e abrangente aquilo que a escola se baseia.

## PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

As turmas-alvo eram de 4º e 5º anos do ensino fundamental dessa escola da rede federal de ensino. A estratégia trabalhou com o tema disponibilizado pelos/as professores/as supervisores/as do Estágio. Como as turmas da Eseba estão separadas em ciclos de escolarização, cada turma passa dez semanas com cada professor/a de Educação Física da escola.

Em um primeiro momento, iniciamos com o período de observação tanto da escola, mas principalmente das aulas, onde fizemos o acompanhamento inicial das aulas da Professora Supervisora e a partir disso, iniciamos nossas reuniões discutindo sobre como deveríamos começar o planejamento das aulas. Foi-nos apresentado o modelo de estratégias de ensino, que é o instrumento estratégico utilizado pelos/as professores/as da Eseba, e deveríamos utilizá-lo para a construção das aulas.

Foram iniciadas as reuniões entre supervisora e estagiários/as, nas quais debatímos todo tipo de alinhamento necessário para a regência, sendo que no início o mais falado era sobre o modelo de planejamento de ensino, ou seja, a estratégia de ensino, já que além de ser



a ferramenta utilizada pela supervisora na escola, devia ser inicialmente discutido para elaboração por nós estagiários juntamente com revisão da supervisão, já que era o início e de onde sairiam as ideias para as próximas aulas.

Os nossos encontros aconteciam às quintas-feiras das 7:00h às 12:00h, tínhamos oito aulas geminadas, totalizando quatro encontros presenciais, um encontro a cada semana. Sobre as aulas, começavam na sala de aula e em seguida descíamos para a denominada “Sala de Ginástica”, onde foram realizadas todas as aulas do tema Tênis de Mesa.

Definiu-se por abordar o Eixo Temático Esportes, assim delimitamos o tema Tênis de Mesa para elaborarmos o planejamento. O Tênis de Mesa é classificado como um esporte com rede divisória que, segundo González (2004, p. 26)

São aquelas modalidades nas quais se arremessa, lança ou se bate na bola ou peteca em direção à quadra adversária (sobre a rede ou contra uma parede) de tal forma que o rival não consiga devolvê-la, ou a devolva fora de nosso campo ou pelo menos tenha dificuldades para devolvê-la.

Na escola trabalhamos o Tênis de Mesa, que foi realizado a partir das aulas da Estratégia de Ensino a seguir:

#### Quadro 1 – Estratégia de Ensino com o tema Tênis de Mesa.

AULAS/PREVISÃO DE DATA	ATIVIDADES (planejamento, plano de aulas, etc.)	OBSERVAÇÕES/REGISTROS
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Reconhecer os materiais utilizados na prática do Tênis de Mesa através de atividades motoras que trabalham habilidades técnicas da modalidade esportiva.		
(1 <sup>a</sup> e 2 <sup>a</sup> aula)	Introdução verbal rápida sobre a modalidade. - Conversa e extração de ideias/conhecimentos dos/as estudantes para os/as professores/as. Organização do espaço (sala de ginástica) com os materiais para a aula. - Duas chapas de madeira, quatro bambolês, dois potes pequenos e duas bolinhas de ping pong. <b>ATIVIDADE 1</b> Colocar as duas chapas de madeira no chão, distantes uma da outra. Sobre elas coloca-se dois bambolês, sendo alinhados ao meio, um em	





extremidade da chapa. A turma é dividida em duas equipes, uma para cada chapa.

X Encontro Nacional das Licenciaturas

IX Seminário Nacional do PIBID

Um/a estudante começa atrás de um bambolê, em uma das extremidades e o restante do grupo se organiza em fila atrás do outro bambolê na outra extremidade.

O/A primeiro/a estudante da fila terá de acertar a bolinha quicando uma vez em cada bambolê para que o/a estudante da outra extremidade segure depois dos dois quiques.

Se Quem jogou a bolinha, acertar: passa para o outro lado atrás daquele/a que estava sozinho/a; Se quem jogou a bolinha errar: volta para o final da fila e repete a atividade até conseguir concluir o objetivo.

#### ATIVIDADE 2

Agora, os/as estudantes terão de acertar apenas o bambolê mais distante (da frente do/a estudante que está do outro lado, sozinho/a) e a bolinha terá que ser captada com o auxílio de um potinho nas mãos.

Conta como acerto quem acertar o bambolê corretamente (apenas com um quique) e o/a outro/a estudante captar a bolinha, ambos sem errar.

Essas duas atividades podem ser feitas no final de maneira competitiva, para gerar interesse e cooperação entre os/as estudantes nos seus grupos.

(3<sup>a</sup> e 4<sup>a</sup> aula)

A aula foi iniciada na sala falando brevemente sobre a modalidade e em seguida desceram para a sala de ginástica para trabalhar o Tênis de Mesa.

#### ATIVIDADE 3

Em um primeiro momento os/as estudantes fizeram atividades de reconhecimento do material (bolinha) observando o seu peso com diferentes atividades.

- Pedir para os alunos sem muita limitação jogar para cima, quicar, trabalhando a lateralidade com as duas mãos (dominante e não dominante), em pé e sentado, andando ou parado.

- Em seguida, os/as estudantes montaram duplas e foram para as mesas, onde se posiciona lateralmente utilizando um mesmo campo de jogo (metade da mesa oficial)

- Primeiro, realizaram movimentos de quicar uma vez a bolinha com a mão de um lado para o outro, onde estavam posicionados, para chegar à mão do/a colega.

- Depois começaram a utilizar as próprias mãos como imitação da raquete, adicionando o movimento de tronco para empurrar a bolinha.

Foram feitas alterações como a mudança das mãos (dominante e não dominante), alterando as duplas para os/as estudantes vivenciarem o estilo de jogo/ movimento de outros/as estudantes.





	<p>Ao final da aula foi entregue as raquetes para que os/as estudantes <del>X Encontro Nacional dos Licenciados</del> <del>que devem exercer</del> conhecessem o material (seu peso e a força <del>que deve exercer</del> que a raquete, diferentemente da força que faziam apenas com as mãos).</p>	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Apresentar as habilidades técnicas utilizadas na prática do Tênis de Mesa.		
(5 <sup>a</sup> e 6 <sup>a</sup> aula)	<p><b>APROFUNDAMENTO NO TÊNIS DE MESA.</b> Iniciamos a aula entregando as raquetes para os/as estudantes conhecerem o material através de exercícios: quicar a bolinha na raquete pro alto e pra baixo, com a mão dominante e a não dominante, quicar a bolinha na mesa com a raquete, adicionando a mudança dos lados da raquete durante os quiques. Essas atividades ajudam na noção de tempo, espaço e mudança de direção.</p> <p><b>ATIVIDADE 1</b> Foi solicitado aos/as estudantes, depois de manusear a raquete juntamente com a bolinha, que andassem pela sala e equilibrassem a bolinha de várias formas. Com uma mão primeiro, depois a outra.</p> <p><b>ATIVIDADE 2</b> Em fileiras e em duplas em um lado da mesa, pedimos para que acertassem dois alvos do outro lado da mesa, usando o fundamento do saque de maneira autônoma, percebendo como cada estudante se propõe a fazer.</p> <p><b>ATIVIDADE 3</b> Em duplas, utilizando apenas metade de uma mesa oficial, tentamos introduzir os movimentos de <i>backhand</i> e <i>forehand</i> da raquete, arrastando de leve a bolinha na mesa. OS/As estudantes realizavam os dois gestos até o/a colega da frente, alternando as mãos fazendo cinco vezes com cada mão e cinco vezes cada movimento. Cada mesa pode ter até 4 duplas (duas em cada metade).</p> <p><b>ATIVIDADE 4</b> Em seguida foi adicionada a rede para o jogo. Agora com o posicionamento convencional na mesa, os/as estudantes vão treinar o <i>backhand</i> e o <i>forehand</i>, uma vez cada um/uma, e após o lançamento o/a colega da frente deverá segurar a bolinha e fazer a sua tentativa. Depois em duplas, devem jogar de quartetos, sendo que as duplas devem tentar ganhar da dupla adversária alcançando 11 pontos primeiro. Uma terceira dupla fica de fora para fazer a tarefa de juiz interpretando os pontos de cada equipe e auxiliando na identificação de possíveis erros. A partida será de onze pontos, finalizando os onze pontos, a dupla de árbitros entrará para jogar e a dupla que perdeu ficará na arbitragem do jogo.</p>	<p>Obs: Tivemos que fazer muitas variações dos exercícios no segundo horário, pois já estavam mais habilidosos do que a primeira turma e assim se cansaram das atividades rapidamente.</p>





**OBJETIVO ESPECÍFICO:** Explicar as regras da modalidade esportiva e apresentar a história de um jogador profissional.

IX Seminário Nacional do PIBID	
(7ª e 8ª aula)	<p>O início da aula deve ser a partir de uma conversa com os/as estudantes sobre o que foi trabalhado nas últimas aulas, em seguida partindo para as atividades sobre a temática do Tênis de Mesa.</p> <p><b>ATIVIDADE 1:</b> A turma será dividida em duas filas, onde cada estudante deve ficar a um braço de distância do/a colega da frente, com os pés na base do Tênis de Mesa. Cada fila terá uma raquete e uma bolinha para realizar a atividade. O objetivo da atividade é passar a raquete e a bolinha para o/a colega de trás da fila sem tirar os pés do chão, apenas rodando o tronco e os braços, trabalhando, assim, a movimentação do Tênis de Mesa. Quando a raquete e a bolinha chegarem ao último/a da fila, o/a mesmo/a deve correr para o início da fila e iniciar o mesmo processo. Ganha a equipe que repetir a atividade três vezes.</p> <p><b>ATIVIDADE 2:</b> Com a turma separada em duplas, começará a segunda atividade. A atividade é propor desafios entre as duplas na qual sempre terá um/uma vencedor/a. Em um primeiro momento, qual colega rebate a bolinha na raquete por mais vezes sem deixar cair. Enquanto um/a faz a atividade o/a outro/a deve contar o número de quiques. Ganha quem rebater mais vezes a bolinha na raquete. O jogo será em melhor de cinco, quem fizer cinco vezes a melhor pontuação, ganha. Precisa-se de duas raquetes e uma bolinha por dupla para a realização da atividade. Regras: quem está com a raquete não pode contar a quantidade de quiques, e deve girar a raquete em algum momento durante os quiques.</p> <p><b>ATIVIDADE 3:</b> O/A professor/a deve chamar uma dupla por vez com uma raquete e uma bolinha cada um/a. Ao comando do/a professor/a os/as estudantes devem quicar a bolinha na raquete de acordo com o comando, exemplo: rápido, devagar, equilibrando a bolinha na raquete e etc.</p> <p><b>ATIVIDADE 4:</b> Em duplas, a atividade será de espelho. Cada estudante deve fazer um movimento livre com a bolinha e a raquete e o/a colega da frente deve imitar. Após o comando do/a professor/a, deve trocar quem está imitando e quem está no comando.</p> <p><b>ATIVIDADE 5:</b> De início, o/a professor/a deverá separar o local da</p>





	<p>aula em quadrantes (de acordo com a quantidade de estudantes). Com cada estudante em seu devido quadrado, o/a professor/a deve jogar a bolinha aleatoriamente pela sala e os/as estudantes devem tentar pegar a bolinha sem sair do seu quadrado, imitando o movimento do Tênis de Mesa e trabalhando a lateralidade.</p> <p><b>ATIVIDADE 6:</b></p> <p>Será trabalhado a lateralidade e o tempo de reação nesta atividade. Deverá ser feita uma fila atrás de cada mesa, pois será apenas um/uma estudante por vez. O/A estudante deverá jogar a bolinha de um lado da mesa com a mão para que ela faça dois quiques na mesa “ping-pong”, em seguida deverá correr até o outro lado da mesa antes do terceiro quique e segurar a bolinha com as mãos. O/A mesmo/a aluno/a deverá fazer a atividade pelo menos duas vezes, uma vez para a esquerda e uma vez para direita.</p> <p>Ao final das atividades foi explicado as empunhaduras existentes no Tênis de Mesa: Caneteiro e Clássico. Em que os/as estudantes fizeram duplas e jogaram a bolinha um/a para o/a outro/a obrigatoriamente utilizando as duas empunhaduras.</p>	
(9ª e 10ª aula)	<p>Para iniciar a aula, recapitular e falar sobre a modalidade, mas sem demorar muito já partir para as atividades.</p> <p><b>ATIVIDADE 1</b></p> <p>Alongamento dos membros mais utilizados no tênis de mesa. Cruzar os dedos e girar o punho para ambos os lados. Puxar com a mão o pescoço para um lado depois para o outro. Rodar o braço esticado aquecendo o ombro, para frente e para trás ambos os lados. Tocar os pés com os dedos sem dobrar os joelhos. Tocar o chão com os dedos e pernas abertas, sem dobrar os joelhos.</p> <p><b>ATIVIDADE 2</b></p> <p>Rebater a bola na raquete sendo obrigado a rodar a raquete, para a bolinha pegar de um lado e do outro. Foi feito em duplas por causa da quantidade de materiais, cada um fazia uma hora. Podia ficar distribuídos no espaço e podiam andar se quiserem.</p> <p>Depois dessa atividade, explicar para todos e relembrar o que é empunhadura, seus dois tipos, seus nomes, e como devem ser pegadas. Isso dará obrigatoriedade de uso a partir daí da maneira correta, de preferência do tipo pelo aluno.</p> <p><b>ATIVIDADE 3</b></p> <p>Na mesa, colocar um cone em uma ponta e outro cone na outra ponta, da mesma lateral da mesa. Os alunos devem se posicionar em frente a redinha, e, fazendo saltos laterais como no jogo, devem tocar em um cone com <i>Forehand</i> e no outro com</p>	



	<p><i>Backhand na Clássica.</i> Na Caneta devem fazer o movimento correto. Cada aluno toca 8 vezes seguidas nos cones, depois troca e vai para o final da fila. Aquele que começou com uma empunhadura deve trocar na próxima vez para a que não estava fazendo. Quando a fila rodar 3 vezes finaliza-se a atividade.</p> <p><b>ATIVIDADE 4</b></p> <p>Os alunos ficam no sentido convencional na mesa, em duplas um de frente para o outro na mesa. Um deles com a bolinha na mão e o outro com a raquete. Quem está com a bolinha deve apenas jogar para o que está com raquete rebater 1 vez. Quem joga deve quicar a bolinha 1 vez na sua mesa e 1 vez na outra mesa, assim rebate a bola de volta para ele. A cada 5 rebatidas troca quem estava jogando a bolinha indo para a raquete, da raquete para a fila, e da fila para a bolinha.</p> <p><b>ATIVIDADE 5</b></p> <p>Colocar metade da mesa encostada na parede e dois alunos em cada mesa, ambos com suas raquetes e suas bolinhas. Devem rebater a bolinha na mesa para ela bater na parede e voltar mais uma vez na mesa. Imitando um jogo contra a parede. A cada 5 saques, o aluno dá seu lugar para o de trás e vai para o final da fila.</p> <p>Aqui será explicada as regras do tênis de mesa: de saque, de quiques na mesa, queimar saque, bolinhas fora, encostar na mesa.</p> <p><b>ATIVIDADE 6</b></p> <p>Passar em quartos jogos valendo, ficando atentos nas correções do jogo tanto pelo professor quanto colocar os de fora para contabilizar e analisar os erros.</p>	
--	---	--

Fonte: Elaborado pelas autoras.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considera-se que o processo de planejamento dessa Estratégia de Ensino foi desafiador por trabalhar com a temática do Tênis de Mesa, pois não é um tema comum em outras escolas da rede estadual e municipal, principalmente, por falta de materiais. Conclui-se então que o Estágio Supervisionado II conseguiu cumprir com o seu objetivo, pois vivenciamos a realidade docente a partir da observação, intervenção e planejamento da Estratégia de Ensino com o tema de Tênis de Mesa.





Além disso, a experiência possibilitou refletir sobre a importância da diversificação dos conteúdos nas aulas de Educação Física, demonstrando que, mesmo com limitações estruturais, é possível adaptar práticas e promover o aprendizado de forma significativa. O Tênis de Mesa se mostrou uma ferramenta pedagógica viável, capaz de estimular habilidades motoras,

cognitivas e sociais, contribuindo para uma formação mais ampla dos estudantes e para a valorização de conteúdos menos explorados no currículo escolar.

## REFERÊNCIAS

AMARAL; ANTUNES. A Produção de Instrumentos de Planejamento: um projeto coletivo para transformação da prática docente. **Anais** do XVII Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte e IV Congresso Internacional de Ciências do Esporte Porto Alegre, 2011, p. 7. Disponível em:  
[http://www.rbceonline.org.br/congressos/index.php/XVII\\_CONBRACE/2011/index](http://www.rbceonline.org.br/congressos/index.php/XVII_CONBRACE/2011/index) Acesso em: 07 abr. 2025.

ANTUNES, M. F. de S. **Plano de Ensino de Estágio Supervisionado II**. 2025. Disponível em: <https://moodle.ufu.br/course/view.php?id=10345>. Acesso em: 18 out. 2025.

BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, DF: Ministério da Educação, 2018. Disponível em: <https://basenacionalcomum.mec.gov.br/>. Acesso em: 11 abr. 2025.

GONZÁLEZ, F. J.; BRACHT, V. **Metodologia do Ensino dos Esportes Coletivos**. UFES, Núcleo de Educação Aberta e a Distância. Vitória- ES, 2012, p. 26. Disponível em:  
[https://www.researchgate.net/publication/298353396\\_Metodologia do Ensino dos Esportes Coletivos](https://www.researchgate.net/publication/298353396_Metodologia_do_Ensino_dos_Esportes_Coletivos). Acesso em: 18 out. 2025.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA. **Parâmetro Curricular da ESEBA**: área de Educação Física. Uberlândia: Escola de Educação Básica da Universidade Federal de Uberlândia, 2017. Disponível em: <https://www.eseba.ufu.br/>. Acesso em: 18 out. 2025.

