

# 11. Ténis caseiro

LED'S  
Play

## Valores

Cooperação, Esforço, Persistência, Respeito e Disciplina.

## Objetivo

**Pedagógico:** Favorecer a cooperação de modo a atingir o objetivo proposto. Promover a disciplina no jogo.

**Prático:** Fazer com que a bola continue em jogo sem deixá-la cair.

## Participantes

Mínimo: 2 participantes

Máximo: sem número limite de participantes

Indicado: 20 a 25 participantes

## Tempo

30 a 45 minutos

## Material

Raquetas e volantes (ou bolas de pequena dimensão)

## Briefing

Agrupam-se os alunos em pares.

Considerando uma linha no solo (pode ser feita com giz ou aproveitando alguma linha que esteja marcada), coloca-se cada um dos elementos do par de cada lado dessa linha.

Com raquetes e volantes, os alunos tentam passar o volante de um lado ao outro mantendo sempre o volante no ar.

## Notas

Podem agrupar-se os alunos em equipas e jogar com as regras do voleibol mas mantendo o objetivo de que o volante não caia no chão.

Também é possível jogar adoptando as regras do Squash em que cada aluno envia a bola contra uma parede devendo esta depois ser também enviada para a parede pelo companheiro de modo a que a bola continue sempre jogável.

As bolas, raquetas e volantes utilizados podem ser fabricados pelos alunos através do aproveitamento de material de desperdício, tal como explicitado na página seguinte.

## Debriefing

*Que fator dificultou mais o jogo?*

*Qual o momento de maior dificuldade?*

*Sentiram que faziam parte do jogo?*

*Os batimentos que cada um fez dificultaram ou facilitaram a continuação do jogo para o colega seguinte?*

*Porque é importante cooperar uns com os outros neste jogo?*

*Podem dar exemplos de situações no vosso dia-a-dia onde é igualmente importante cooperar?*

# 11. Construção de Material



## BOLAS



### Material Necessário

Papel de jornal  
Plástico de bolhas  
Fita-cola  
(Balões de ar)

### Processo de Construção

Enrolar o papel de jornal em forma de bola, revesti-lo com o plástico de bolhas e logo com a fita-cola de forma a dar-lhe consistência. O tamanho das bolas depende da quantidade de papel colocado. (Em vez de papel pode ser colocado um balão de ar cheio, revestindo-o depois do plástico de bolhas e da fita-cola)

# 11. Construção de Material



## RAQUETAS



### Material Necessário

Collants de senhora  
Plástico de bolsa  
Cabides de metal maleável  
Esponjas e fita-cola

### Processo de Construção

Dar forma ovalizada ao triângulo do cabide e dobrar o gancho de encaixe.  
Enfiar uma perna do collant de senhora bem esticada na cabeça da raqueta realizando um nó por cima do gancho, colocar espuma e plástico de bolhas em redor do gancho e revesti-lo de fita-cola grossa de modo a realizar a pega da raqueta.  
Realizar um nó no extremo da collant.

# 11. Construção de Material



## VOLANTES / PETEKA



### Material Necessário

Papel de jornal  
Plástico de bolhas  
Tampas de yogurt

### Processo de Construção

Colocar uma tampa de yogurt no centro de uma folha de jornal e enrolar esta em redor da tampa.  
Revestir com plástico de bolhas, apertando com fita-cola na parte superior da tampa.  
Cortar o excesso de papel e plástico no topo.