

Ténis de Mesa

O Ténis de mesa permite desenvolver múltiplos recursos e competências.

Sob o plano motor, a sua prática melhora a:

- Destreza.
- Coordenação.
- Velocidade.
- Precisão gestual.

Sob o plano cognitivo, a sua prática melhora a:

- Apreciação de trajetórias.
- Tomada de decisão.
- Antecipação.
- Análise do jogo.
- Elaboração de uma estratégia.

Sob o plano afetivo, a sua prática melhora a:

- Motivação.
- Gestão da oposição e do resultado.
- Cooperação.

5 Razões Para Praticar Ténis de Mesa

1. É um jogo extremamente social.
2. Qualquer pessoa pode pegar numa raquete e divertir-se a jogar. Este desporto transcende diferenças geracionais, étnicas, sociais ou sexuais.
3. Tanto pode ser um jogo muito explosivo como de recuperação. Esta variação rítmica beneficia vários grupos musculares, sem grande impacto no corpo.
4. Melhora a coordenação óculo-manual. Estimula mentalmente, pois exige concentração e estratégia táctica. É o jogo perfeito para os mais novos aguçarem os seus reflexos, e os mais velhos refinarem as suas tácticas de jogo.
5. É um desporto para todo o ano.



O grupo/equipa de Ténis de Mesa deste ano letivo é composto por 30 alunos.

Este grupo treina às segundas-feiras das 13:30 às 15:10 e às quartas-feiras das 13:30 às 14:10, e está a participar nas competições Individuais e por Equipas - Fase Local da CLDE-Porto.

Na competição coletiva o nosso Agrupamento lidera, após duas jornadas, a classificação da Série B, do Campeonato Regional de Iniciados Masculinos. A nossa equipa conta por vitórias os encontros efetuados até agora.

Na competição individual, temos três alunos nos dez primeiros do ranking após terem sido disputadas três jornadas. André Nora, em primeiro, Nelson Azevedo, em terceiro e Paulo Freitas, em quinto lugar. (apenas os seis primeiros do ranking individual se apurarão para fase final do Campeonato Regional).