

FEDERAÇÃO DO DESPORTO ESCOLAR DO PARANÁ

FEDERAÇÃO DE DESPORTO ESCOLAR DO PARANÁ - FDE-PR 2º CURSO DE BEACH TENNIS PARA PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA CATEGORIA ESCOLAR

Curso 01 – Introdução ao Beach Tennis – Professor Mestre Jefferson Alencar da Silva

O beach tennis tem conquistado cada vez mais espaço nas escolas e comunidades ao redor do mundo, proporcionando uma experiência esportiva única e repleta de benefícios para crianças e adolescentes. Nesse contexto, reconhecemos a importância de capacitar os professores para que possam introduzir e desenvolver essa modalidade com excelência nas escolas do Paraná.

O curso será ministrado por especialistas em beach tennis, que compartilharão seus conhecimentos e experiências para capacitar os professores a ensinar e orientar os alunos da categoria escolar. Ao participar desse curso, vocês terão a oportunidade de aprimorar suas habilidades técnicas e pedagógicas, adquirindo conhecimentos atualizados sobre as regras, fundamentos e estratégias específicas do beach tennis.

Além disso, durante as etapas do Circuito Escolar de Beach Tennis, os professores terão a chance de colocar em prática o aprendizado adquirido no curso, auxiliando e incentivando seus alunos durante as competições. Essa integração entre a formação teórica e a vivência prática é essencial para o desenvolvimento dos estudantes, estimulando o espírito esportivo, a cooperação e o trabalho em equipe.

A prática esportiva desempenha um papel fundamental no desenvolvimento físico, cognitivo e socioemocional das crianças e adolescentes. O beach tennis, em particular, oferece uma série de benefícios, como o desenvolvimento da coordenação motora, o estímulo à concentração e a capacidade de tomar decisões rápidas, além de promover a interação social e o fortalecimento dos laços de amizade.

Nesse sentido, é de extrema importância que os professores de educação física estejam preparados para oferecer essa oportunidade aos seus alunos, e o Curso

ENDEREÇO

Rua Delegado
Leopoldo
Belczak, 2611
Curitiba, Paraná

EMAIL

fdepr@fdepr.com

REDES SOCIAIS

instagram.com/fdepr
facebook.com/fdeparana
www.fdepr.com

FEDERAÇÃO DO DESPORTO ESCOLAR DO PARANÁ

de Beach Tennis vem justamente suprir essa necessidade. Ao capacitá-los com conhecimentos técnicos, pedagógicos e estratégias de ensino específicas do beach tennis, estaremos fortalecendo o papel do professor como agente transformador na vida dos estudantes, proporcionando-lhes uma vivência esportiva enriquecedora e contribuindo para sua formação integral.

Ao participar do Curso de Beach Tennis e integrar o Circuito escolar de Beach Tennis, os professores de educação física terão a chance de ampliar seu repertório de práticas esportivas, atualizar seus conhecimentos e oferecer aos alunos uma modalidade inovadora, divertida e inclusiva. Além disso, o curso permitirá que os professores estabeleçam conexões com outros profissionais da área, criando uma rede de troca de experiências e aprendizado contínuo.

- **CONTEÚDO PROGRAMÁTICO.**
- Introdução ao beach tennis:
 - História e origem do esporte.
 - Regras básicas e fundamentos do jogo.
 - Diferenças entre beach tennis e tênis tradicional.
- Benefícios do beach tennis para os estudantes:
 - Desenvolvimento da coordenação motora e habilidades físicas.
 - Estímulo à concentração e capacidade de tomar decisões rápidas.
 - Promoção da interação social e trabalho em equipe.
- Técnicas básicas do beach tennis:
 - Posição inicial e movimentação na quadra.
 - Golpes fundamentais: saque, voleio, *smash* e bandeja.
 - Execução de jogadas básicas e estratégias simples.
- Adaptações para a categoria escolar:
 - Dimensões da quadra e redes adequadas para crianças.
 - Utilização de raquetes e bolas adequadas à faixa etária.
 - Sugestões de atividades e jogos divertidos para motivar os estudantes.
- Desenvolvimento das aulas de beach tennis:
 - Estruturação de sessões de treinamento adequadas para a categoria

ENDEREÇO

Rua Delegado
Leopoldo
Belczak, 2611
Curitiba, Paraná

EMAIL

fdepr@fdepr.com

REDES SOCIAIS

instagram.com/fdepr
facebook.com/fdeparana
www.fdepr.com

FEDERAÇÃO DO DESPORTO ESCOLAR DO PARANÁ

escolar.

- Progressão de habilidades e atividades para diferentes níveis de aprendizagem.
- Avaliação e acompanhamento do progresso dos alunos.

Curso 02 – Preparação física aplicada ao Beach Tennis – Professor Mestre Paulo.

O Beach Tennis é uma modalidade esportiva praticada na areia que apresenta um grandecrescimento de praticantes (profissionais e amadores) em diferentes faixas etárias, indicando a importância de compreender e produzir conhecimento relativo à preparação física para a sua prática.

Por ser praticado na areia apresenta particularidades relativo aos aspectos fisiológicos e biomecânicos, que incluem alterações na cinemática e padrões de ativação muscular, contribuindo para maior gasto de energia, o que constitui o ponto principal de entendimento para a estruturação do treinamento.

Apesar da popularidade verificamos a carência de estudos investigando os efeitos e adaptações orgânicas relativos ao treinamento realizado na areia.

Diante deste panorama, a Fundação de Desporto do Paraná (FDE-PR), está disponibilizando o Curso de Beach Tennis para profissionais de Educação Física, a ser realizado juntamente com as etapas do Circuito Paranaense de Beach Tennis Escolar.

Buscando contribuir para o desenvolvimento da modalidade, o presente curso tem como objetivo apresentar uma proposta considerando os aspectos fisiológicos, principais ações e capacidades motoras.

Para a prática do Beach Tennis, é importantíssimo o desenvolvimento das capacidades coordenativas e as condicionantes predominantes na modalidade: força e velocidade, e suas diferentes manifestações, que são requeridas para a realização das ações motoras com características intermitentes, predominantemente anaeróbio alático, deslocamentos curtos de alta intensidade com mudança de direção.

Os fatores que afetam o desempenho motor são múltiplos e complexos, e sua variabilidade no desempenho é parcialmente explicada pelo estágio de

 ENDEREÇO
Rua Delegado
Leopoldo
Belczak, 2611
Curitiba, Paraná

 EMAIL
fdepr@fdepr.com

 REDES SOCIAIS
[instagram.com/fdepr](https://www.instagram.com/fdepr)
[facebook.com/fdeparana](https://www.facebook.com/fdeparana)
www.fdepr.com

FEDERAÇÃO DO DESPORTO ESCOLAR DO PARANÁ

maturação e desenvolvimento que o jovem atleta se encontra.

Decorrente que o desenvolvimento da capacidade motora (capacidades coordenativas e motoras) constitui um pré-requisito motor básico para o desenvolvimento das capacidades técnicas para o jovem atleta, o entendimento do processo de crescimento e desenvolvimento motor e as adaptações funcionais, morfológicas e neurais proporcionadas, demonstra a importância de compreender o estágio maturacional e as fases sensitivas que este jovem atleta se encontra para estruturar e organizar o processo de treinamento: Periodização/Planejamento.

Neste sentido, apresentaremos o Modelo de Integração da Preparação Física no Curso de Beach Tennis e o Circuito Paranaense de Beach Tennis Escolar, buscando oportunizar os Profissionais de Educação Física ampliar seus conhecimentos e vivência prática e sua aplicabilidade no âmbito escolar.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO.

- Fases sensitivas: Janelas de oportunidade motora;
- Componentes da Aptidão Física: Relacionado a saúde e performance;
- Ações e capacidades motoras dominantes no Beach Tennis:
 - Modelos de Progressão: Agilidade e Potência.
- Organização da sessão de treino:
 - Exercício geral;
 - Exercício de integração;
 - Exercício especial;
 - Exercício competitivo.
- Estruturação do Planejamento de Preparação Física:
 - Modelo de Integração do Treinamento.

Atenciosamente,



Amanda Lilita Andretta

Presidente em Exercício da FDE-PR

 ENDEREÇO
Rua Delegado
Leopoldo
Belczak, 2611
Curitiba, Paraná

 EMAIL
fdepr@fdepr.com

 REDES SOCIAIS
[instagram.com/fdepr](https://www.instagram.com/fdepr)
[facebook.com/fdeparana](https://www.facebook.com/fdeparana)
www.fdepr.com