

## Ficha de Inscrição

Nome: \_\_\_\_\_

Data de nascimento: \_\_\_\_\_ Telf./ Telm. \_\_\_\_\_

Morada: \_\_\_\_\_

Código Postal / Localidade: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

BI/CC: \_\_\_\_\_ NIF: \_\_\_\_\_

Atividade Profissional: \_\_\_\_\_

Habilitação Académica: \_\_\_\_\_

(Digitalizar, depois de preenchida, enviar por email para: [geral@atmviseu.pt](mailto:geral@atmviseu.pt))



# Ténis de Mesa

## Curso de Treinadores nível 1

Início do Curso: 18 de abril de 2020  
Local: ESECD / Instituto Politécnico da Guarda

### Contactos

Associação de Ténis de Mesa do Distrito de Viseu  
Edifício da Junta de Freguesia de S. Martinho de Mouros  
Rua do Cravêlo, nº333  
4660 - 370 S. Martinho de Mouros, Resende  
Telm: 936304952 Email: [geral@atmviseu.pt](mailto:geral@atmviseu.pt)

Federação Portuguesa de Ténis de mesa  
Coordenador da Formação e Desenvolvimento  
Prof. João Oliveira  
Rua Padre Luís Aparício, 9 - 5ª  
1169-093 Lisboa  
Telm: 963163231 Email: [joao.oliveira@fptm.pt](mailto:joao.oliveira@fptm.pt)

Instituto Politécnico da Guarda  
Gabinete de Formação, Cultura e Desporto  
Dra. Maria João  
Telf: 271220100 Email: [gfgcd@ipg.pt](mailto:gfgcd@ipg.pt)



## Formação Geral

Via E-Learning (ensino à distância), em colaboração com a GNOSIES ( empresa certificada pelo IPDJ). No final será realizado um teste presencial das Unidades de Formação constantes da estrutura didática do curso. Ficam dispensados da avaliação nesta componente os candidatos que, pela sua licenciatura obtenham equivalência.

## Formação Específica

Via Presencial

Conteúdos, Carga Horária:

- Apresentação do Ténis de Mesa - 3 horas
- Iniciação ao Ténis de Mesa - 5 horas
- Elementos da Técnica de Base - 16 horas
- O Serviço e Recepção - 5 horas
- Noções Básicas de Tática - 4 horas
- O Material em Ténis de Mesa - 4 horas
- Ténis de Mesa para pessoas com deficiência - 3 horas

## Formador

Filipe Manuel Lima

Treinador de Ténis de Mesa - grau III

Árbitro Nacional de Ténis de Mesa

## Condições de Acesso

- Idade mínima de 18 anos.
- Escolaridade mínima obrigatória.
- Os Licenciados em Educação Física/Desporto deverão verificar na plataforma ProDesporto do IPDJ se têm equivalência ao tronco comum e, se for o caso, solicitar a equivalência na plataforma.

## Custos

1ª tranche: 150€ (formação geral + formação específica)

2ª tranche: 150€ (estágio)

Nota: será necessário um mínimo de 12 formandos para poder funcionar.

## Pagamentos

IBAN: PT50001000001419148000147

Enviar comprovativo da transferência da 1ª tranche para:

joao.oliveira@fptm.pt ou geral@atmviseu.pt

Federação Portuguesa de Ténis de Mesa

## Organização

Federação Portuguesa de Ténis de Mesa, em parceria com a ATM Viseu e com o Instituto Politécnico da Guarda.

Curso creditado pelo IPDJ.

## Praticar Ténis de Mesa, porquê?

A prática da modalidade, de forma devidamente orientada, permite desenvolver múltiplos recursos e competências:

- no plano motor, melhorar a destreza e precisão gestual, a coordenação de movimentos e a velocidade de deslocamento e de reação;

- no plano cognitivo, analisar a trajetória da bola, focar a atenção; tomar decisões, antecipar, analisar o jogo e elaborar estratégias permanentes;

- no plano afetivo, aumentar a capacidades de motivação, cooperação, socialização, gerir a oposição e o score e gerir as emoções próprias.

A prática do ténis de mesa desenvolve um conjunto de competências nos jovens, que se refletem de forma positivano seu rendimento escolar.