



Manipulação de uma bola com uma raquete no jogo do Ténis



Manipulação de uma bola com uma raquete no jogo do Ténis

Edição Original	Gabinete Coordenador do Desporto Escolar
ISBN	972-9667-2-X
Edição	Centro de Estudos e Formação Desportiva Gabinete de Documentação e Informação Rua Almeida Brandão, 39 1200-602 Lisboa www.cefd.pt Correio Electrónico:publicacoes.cefd@mail.telepac.pt
Director	António Fiúza Fraga
Autor	Federação Portuguesa de Ténis
Título	“Manipulação de uma bola com uma raquete no jogo de ténis”
Coordenação da Edição	Alfredo Laranjinha
Apoios	Paulo Oliveira Mário Azevedo Gomes José Carlos Santos Costa Louis Cayer - F.Q.T. (Canadá) Universidade de Coimbra - Curso de Ciências do Desporto e Educação Física
Director de Produção	João Paulo Rocha
Coordenação da Produção	João Veiga
Design	Albuquerque & Bate - Design
Ilustrações	André Laranjinha
Tiragem	5.000 ex.
ISBN	972-8460-53-8
Impressão	Artes Gráficas Simões
Depósito Legal	181151/02

PREFÁCIO

Este Manual de Educação Física, editado pelo Gabinete Coordenador do Desporto Escolar em colaboração com a Federação Portuguesa de Ténis, constitui um importante documento de apoio à acção educativa dos Professores do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

A concepção em banda desenhada pretende facilitar a leitura e promover uma maior partilha no trabalho a desenvolver por alunos e professores na área das actividades físicas na escola.

Deste modo, considera-se este manual um contributo para a generalização da Educação Física no 1.º Ciclo do Ensino Básico e, simultaneamente, um incentivo à promoção da igualdade de oportunidades, ao sucesso educativo e à aquisição de estilos de vida activos e saudáveis.

Manuel Brito



Director

Gabinete Coordenador do Desporto Escolar

NOTA DE ABERTURA

A segunda edição do manual da federação Portuguesa de ténis, “Manipulação de uma bola com uma raquete no jogo de ténis”, é por si só um indicador do sucesso que o “Plano de Fomento e Desenvolvimento” está a ter no nosso País.

O esforço conjugado entre Federação, Associações e Técnicos, dá-nos uma perspectiva de futuro bastante promissora.

Tudo fizemos para que os primeiros dois mil Manuais fossem parar às mãos de quem os vai utilizar como alternativa lúdica e educativa aos chamados desportos tradicionais. Os próximos cinco mil, irão alargar o leque de utilizadores e proporcionar a milhares de jovens, o primeiro contacto com uma actividade tão rica de situações, tão abrangente e com um tão enorme grau de longevidade.

Ao distribuir às Associações Regionais equipamento portátil de apoio aos jogos descritos no Manual, a Federação fica com a certeza de que está, ao nível do Fomento, a desenvolver um trabalho cujos frutos, a prazo, trarão grandes alegrias a todos quantos ansiamos por ver um português nos primeiros lugares da classificação mundial.

Pedro Coelho

Presidente da Direcção
da Federação Portuguesa de Ténis



APRESENTAÇÃO

Ajudar ao crescimento harmonioso dos jovens portugueses é a preocupação fundamental do “Plano de Fomento e Desenvolvimento” que está a ser promovido pela **Federação Portuguesa de Ténis**.

Foi este o espírito de todos os que colaboraram na concepção deste Manual.

A aprendizagem desta modalidade, provoca situações de manipulação, como o segurar, o atirar ou o receber, de mobilidade, porque ajuda a ter uma imagem precisa dos movimentos do próprio corpo em relação ao espaço de jogo, de cooperação, porque se joga com alguém e de oposição quando se joga com alguém tomando em consideração regras pré-estabelecidas.

A leitura de vários trabalhos, nomeadamente os desenvolvidos pela **Federation Québécoise de Ténis (Canadá)**, neste domínio e as conversas com Louis Cayer, técnico canadiano de reconhecida competência internacional, vieram de uma forma determinante, dar corpo a um projecto de há muito sonhado.

Um agradecimento aos alunos da opção de Ténis do 4.º ano do Curso de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Isabel Osório, Maria de Lurdes Pereira, Rita Pedrosa, António Rodrigues, Carlos Ferreira, Filipe Rodrigues, José Maires, Luís Lima, Nuno Gil, Nuno Serra, Pedro Resende, Pedro Lindo e Rafael Batista, e ao seu mestre Dr. Amândio Santos que testaram e desenvolveram vários jogos que integram o presente manual.

Finalmente uma palavra de apreço para o **Gabinete Coordenador do Desporto Escolar** que acolheu o Ténis no seio das modalidades tradicionalmente utilizadas para a prática desportiva no Ensino Básico e Secundário.

Alfredo Laranjinha

Coordenador do Plano de Fomento
e Desenvolvimento

ÍNDICE

LIÇÃO 1 - Pegar na raquete de diferentes maneiras	18
LIÇÃO 2 - Rolar a bola pelo chão com a ajuda da raquete	19
LIÇÃO 3 - Passar a bola a outro pelo chão	20
LIÇÃO 4 - Manter a bola em cima da raquete	26
LIÇÃO 5 - Passar a bola de raquete para raquete	27
LIÇÃO 6 - Em movimento manter a bola em cima da raquete	28
LIÇÃO 7 - Pôr o companheiro em dificuldade controlando a bola em cima da raquete	29
LIÇÃO 8 - Atirar a bola ao ar com a mão para a receber ou bater com a raquete	34
LIÇÃO 9 - Atirar a bola ao chão com a mão e agarrá-la com a outra mão, ou recebê-la com a raquete	35
LIÇÃO 10 - Deixar cair a bola da raquete e voltar a apanhá-la ou bater-lhe	36
LIÇÃO 11 - Passar a bola de uma raquete para a outra com ressalto	37
LIÇÃO 12 - Bater na bola com a raquete, para cima	42
LIÇÃO 13 - A bola só ressalta na raquete	43
LIÇÃO 14 - Ressonância da bola na raquete e no chão	48
LIÇÃO 15 - Bater a bola contra o chão	49
LIÇÃO 16 - Passar a bola ao companheiro, fazendo-a ressaltar no chão	50
LIÇÃO 17 - Parar a bola com a raquete, já preparada	54
LIÇÃO 18 - Parar a bola vinda de diversas direcções, com a raquete	55
LIÇÃO 19 - Bater na bola numa direcção determinada	60
LIÇÃO 20 - Bater na bola para uma distância determinada	61
LIÇÃO 21 - Bater na bola para acertar num alvo	62
LIÇÃO 22 - Bater numa bola atirada e com ressalto tentando atingir um alvo	66
LIÇÃO 23 - Receber uma bola e jogá-la numa direcção determinada	67
LIÇÃO 24 - Arremesso da bola em campo limitado, dificultando o companheiro	68
LIÇÃO 25 - Atirar a bola com a mão, dificultando a recepção. Só uma raquete	69
LIÇÃO 26 - Jogar a bola só com um ressalto e num espaço limitado	72
LIÇÃO 27 - Troca de bolas por cima de um obstáculo. Jogos com várias regras	76



● SÃO ESTES OS AMIGOS QUE NOS VÃO AJUDAR





O Prof. Zé e os seus quatro alunos, a Joana, a Xana, o Diogo e o André, vão mostrar-vos várias formas de jogar com uma bola e uma raquete.

Este programa foi estudado, tendo em conta **FASES DE PROGRESSÃO**, divididas em lições, que devem ser cumpridas.

Uns alunos levam mais tempo, outros menos, mas todos devem passar por elas.

Assim é garantido que quem quiser aprender, vai aprender bem!



SEQUÊNCIA DE APRENDIZAGEM

LIÇÕES

- Da 1.^a à 3.^a lição** - Familiarização com a raquete. Fazer rolar a bola pelo chão.
- Da 4.^a à 7.^a lição** - Controlar a bola sobre a raquete (estabilizar o plano de batimento).
- Da 8.^a à 11.^a lição** - Controlar a bola sobre a raquete após um ressalto no chão.
- Da 12.^a à 13.^a lição** - Fazer ressaltar a bola apenas na raquete.
- Da 14.^a à 16.^a lição** - Fazer ressaltar a bola alternadamente no chão e na raquete, e depois contra o chão.
- Da 17.^a à 18.^a lição** - Familiarização com a recepção da bola.
- Da 19.^a à 21.^a lição** - Projecção de uma bola largada pelo próprio aluno.
- Da 22.^a à 25.^a lição** - Projecção de uma bola lançada pelo companheiro.
- 26.^a lição** - Troca de bolas a uma distância curta.
- 27.^a lição** - O jogo em campo reduzido. Regras básicas.



DISTRIBUIÇÃO DAS LIÇÕES PELOS 4 ANOS DE APRENDIZAGEM

1.º Ano - da 1.^a à 7.^a lição

2.º Ano - da 8.^a à 13.^a lição

3.º Ano - da 14.^a à 21.^a lição

4.º Ano - da 22 à 27.^a lição

NOTA:

No caso de um professor receber alunos a um nível elevado de disponibilidade motora, estes devem passar rapidamente pelas primeiras lições até chegarem à lição adequada.

ATENÇÃO

16

TODOS OS EXERCÍCIOS QUE A SEGUIR SE APRESENTAM, CONSTITUEM SUGESTÕES QUE PRETENDEM SER EXEMPLOS BASE DE INÚMERAS SITUAÇÕES QUE PODEM SER CRIADAS PELOS PROFESSORES E PELOS PRÓPRIOS ALUNOS.

VAMOS COMEÇAR
POR CONHECER BEM
A RAQUETE E A BOLA!
HÁ MUITAS MANEIRAS DE
PEGAR NA RAQUETE E DE
BATER NA BOLA, VAMOS
VER COMO FAZEM
VOCÊS!



LIÇÃO 1

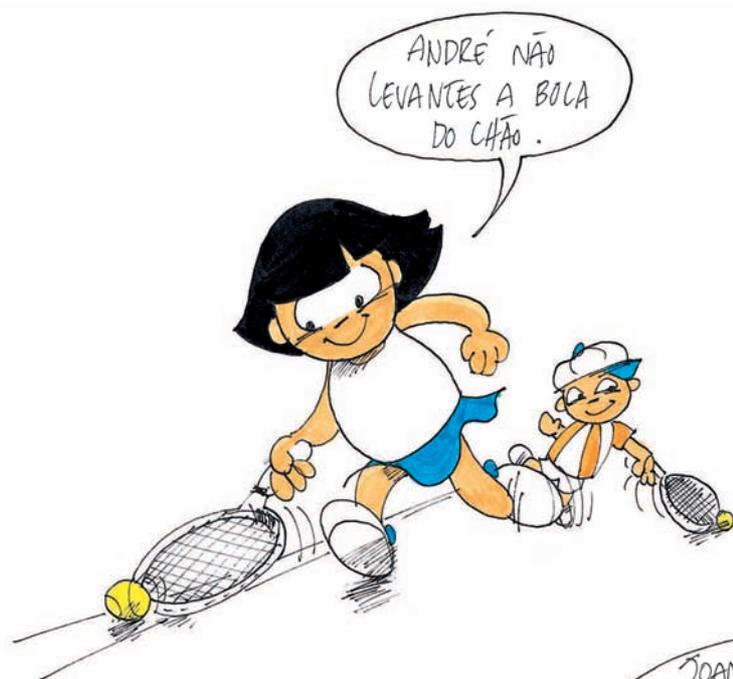
PEGAR NA RAQUETE DE DIFERENTES MANEIRAS

18



LIÇÃO 2

ROLAR A BOLA PELO CHÃO
COM A AJUDA DA RAQUETE



LIÇÃO 3

PASSAR A BOLA A
OUTRO PELO CHÃO



JOGOS

O grupo, a equipa, a confrontação regulamentada são noções que a este nível etário, começam progressivamente a fazer sentido. Os jogos que mobilizam toda a classe são normalmente apreciados. Permitem pôr em prática de uma forma divertida os conceitos aprendidos.

SINALÉTICA



Professor



Obstáculo



Jogador



Arco ou cesto com bolas



Jogador com bola



Cones ou pinos



Jogador com raquete



Trajectórias

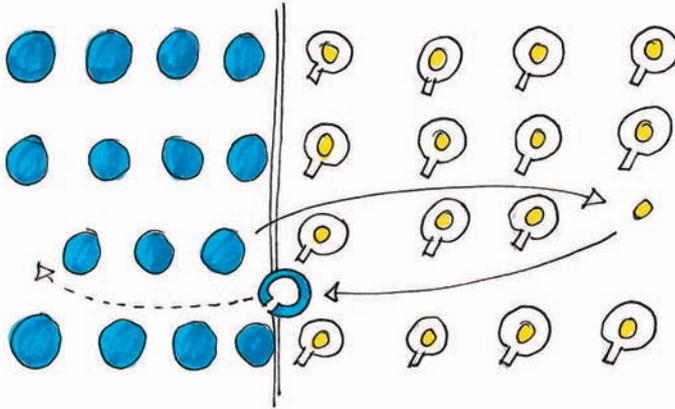


Jogador com bola e raquete

PROPOSTA DE JOGOS

“Estafeta das raquetes e das bolas”:

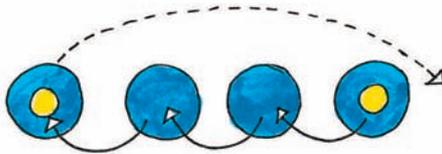
Formam-se 4 filas de 4 jogadores cada. Em frente de cada fila estão colocadas no chão, em quatro posições seguidas e separadas, uma raquete e uma bola. Cada elemento de cada equipa tem que ir buscar uma raquete, voltar, tocar na mão do parceiro para que este arranque e vá buscar outra raquete. Depois tudo se repete para ir buscar as bolas. A primeira equipa que tiver todos os seus elementos com a raquete e bola na mão ganha a estafeta.



22

“Jogo do comboio”:

Os alunos colocam-se em filas com as pernas afastadas. O primeiro aluno de cada fila tem uma bola (ou raquete) e passa-a de mão em mão, por entre as pernas para o aluno de trás. Quando a bola chegar ao último aluno este corre para o início da fila e recomeça-se o jogo.



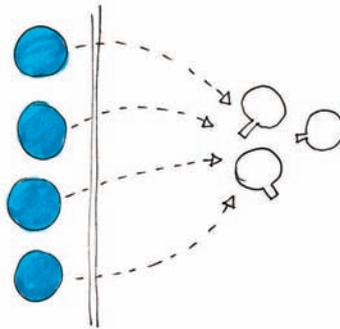
- Professor - Jogador - Jogador com bola - Jogador com raquete - Jogador com bola e raquete

- Obstáculo - Arco ou cesto com bolas - Cones ou pinos - Trajectórias - Trajectórias

“Pesca a raquete”

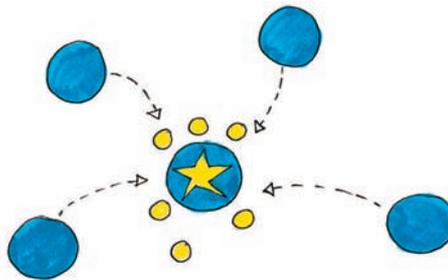
Colocam-se os alunos à frente de uma linha, uns ao lado dos outros. Cinco metros à frente colocam-se as raquetes, em número inferior ao dos alunos (menos uma raquete que alunos).

Ao apito do professor os alunos vão em direcção às raquetes, tendo de as agarrar (pescar) com uma pega obrigatória. Quem ficar sem raquete sai e os outros voltam ao seu lugar, retirando-se uma raquete. Eliminando aluno a aluno, ganha o último que tenha ficado sem raquete.



“Chuva de bolas”

O professor, no meio do ginásio, coloca numa raquete grande ou num balde, um número igual de bolas de duas qualidades (bolas de esponja e de ténis). Divide os alunos em dois grupos, e define a qual dos grupos pertence cada qualidade de bolas. O professor atira de uma só vez todas as bolas ao ar, e os alunos terão que apanhá-las e colocar uma a uma no balde. Ao fim de um certo tempo, o professor interrompe e contam-se as bolas. Ganha a equipa que tiver colocado mais bolas no balde.



 - Professor  - Jogador  - Jogador com bola  - Jogador com raquete  - Jogador com bola e raquete

 - Obstáculo  - Arco ou cesto com bolas  - Cones ou pinos  - Trajectórias



LIÇÃO 4

MANTER A BOLA

EM CIMA DA RAQUETE

OLHA,
MESMO SÓ COM
UMA PERNA NÃO
DEIXO CAIR A
BOLA!

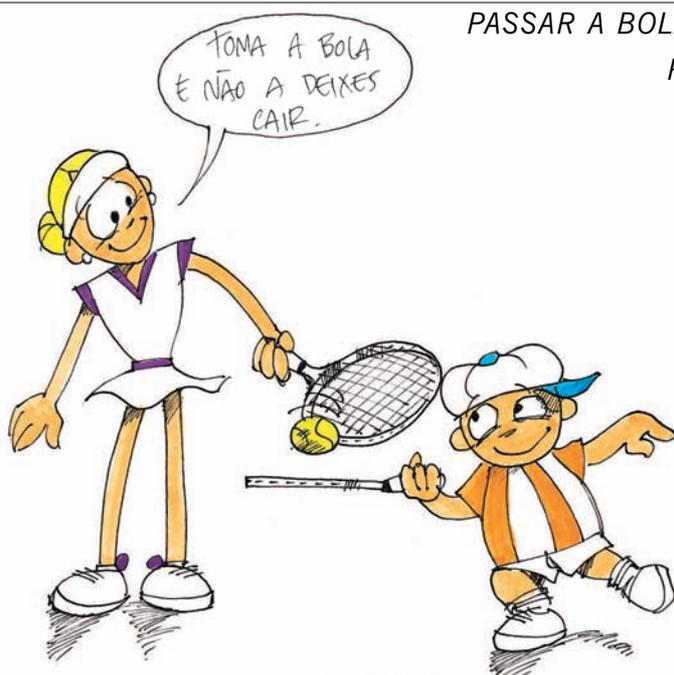


A BOLA NÃO
VAI CAIR.



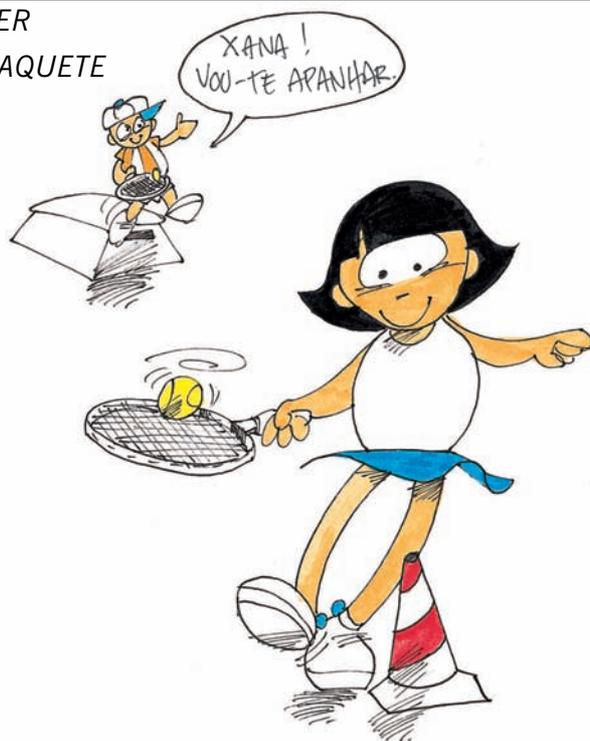
LIÇÃO 5

PASSAR A BOLA DE RAQUETE PARA RAQUETE

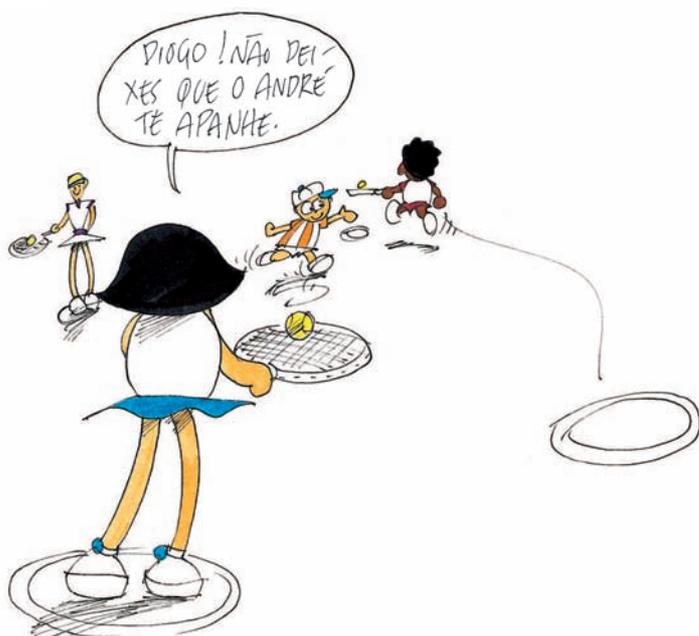
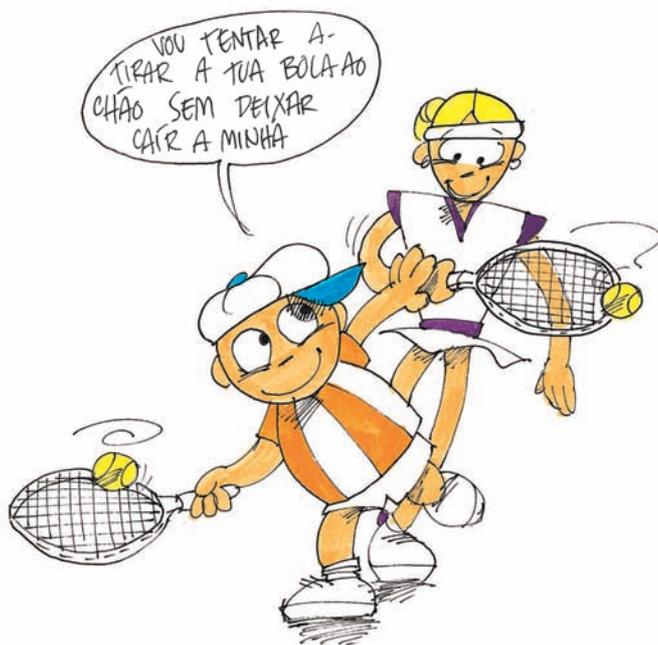


LIÇÃO 6

EM MOVIMENTO MANTER
A BOLA EM CIMA DA RAQUETE



PÔR O COMPANHEIRO EM DIFICULDADE
CONTROLANDO A BOLA EM CIMA DA RAQUETE



PROPOSTA DE JOGOS

“Transporte dos ovos”:

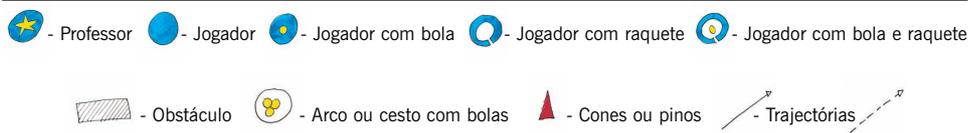
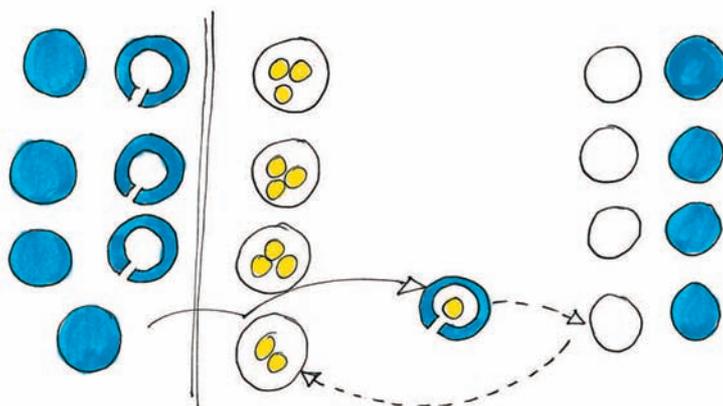
Formam-se 4 filas de 3 jogadores. O n.º 1 e n.º 2 de uma equipa estão de um lado do recinto, e à sua frente está um círculo (ou caixa) com 3 bolas dentro. Do lado oposto está o n.º 3 da mesma equipa também com um círculo (ou caixa) à sua frente, mas vazio. Ao sinal do Prof., o n.º 1 põe uma bola de cada vez na raquete e despeja as 3 bolas no círculo que está em frente do n.º 3. De seguida entrega a raquete ao n.º 3 que faz o mesmo para o círculo em frente do n.º 1 e n.º 2.

Quando acaba entrega a raquete ao n.º 2 que da mesma forma despeja as bolas no círculo vazio que é agora o que está à frente do n.º 3.

A 1.ª equipa a concluir ganha no máximo 9 pontos, se não deixou cair nenhuma bola durante o percurso.

Cada bola que cai desconta um ponto.

30

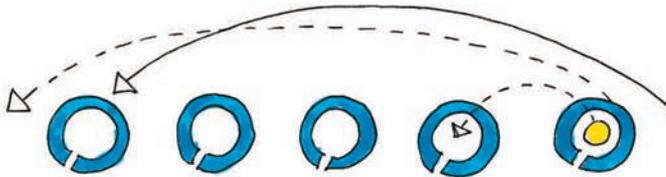


“A minhoca”:

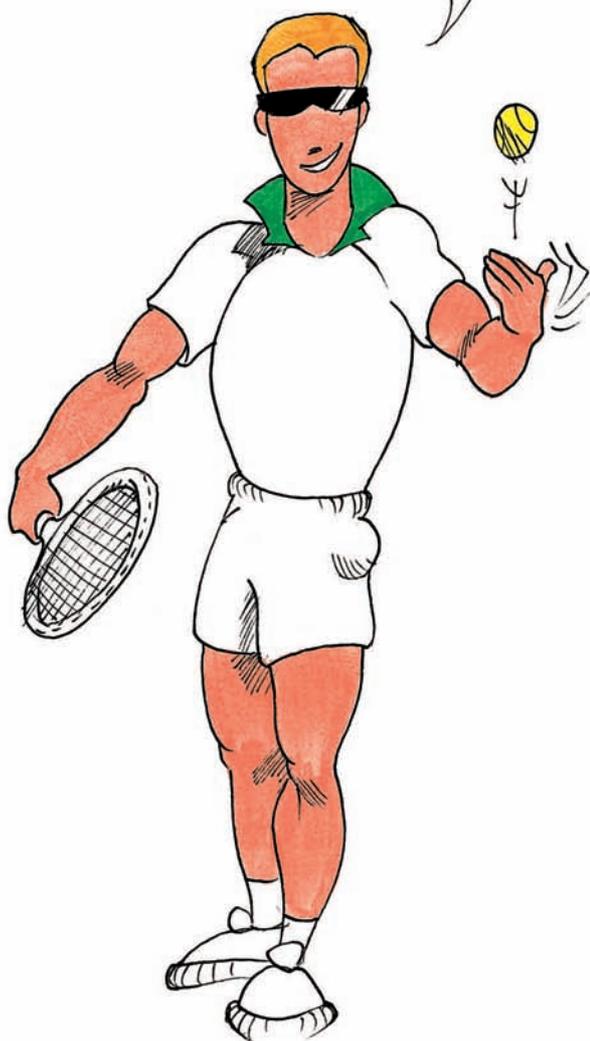
Quatro alunos em fila lado a lado. Assim que um passa a bola para o colega vai a correr para o fim da fila. Qual das equipas é que foi capaz de dar a volta completa (com todos os jogadores)?

Quantas voltas completas consegue cada equipa fazer sem deixar cair a bola?

Um pequeno torneio pode ser organizado para as melhores equipas. O primeiro membro de cada equipa está na linha de partida. O jogo consiste em ver qual a equipa que chega primeiro à meta sem deixar cair a bola. Quando a bola cai, toda a equipa volta à linha de partida, onde se põe de novo a bola em jogo.



A BOLA VAI
RESSALTAR NO
CHÃO E DEPOIS É
PRECISO CONTROLÁ-LA
NA RAQUETE.



LIÇÃO 8

ATIRAR A BOLA AO AR COM A MÃO
PARA A RECEBER OU BATER COM A RAQUETE

VAMOS VER
SE CONSEGUES A-
QUENTAR A BOLA NA
RAQUETE.



VOU ATIRAR
A BOLA AO AR
E BATÊ-LA O MAIS
ALTO POSSÍVEL.



ATIRAR A BOLA AO CHÃO COM A MÃO E AGARRÁ-LA COM A
OUTRA MÃO, OU RECEBÊ-LA COM A RAQUETE

VÁ ANDRÉ, VÊ
SE CONSEGUES ATIRAR
A BOLA DE UMA MÃO
PARA A OUTRA COM
RESALTO.



ATIRA A BO-
LA AO CHÃO E
AGARRA-A COM
A RAQUETE.



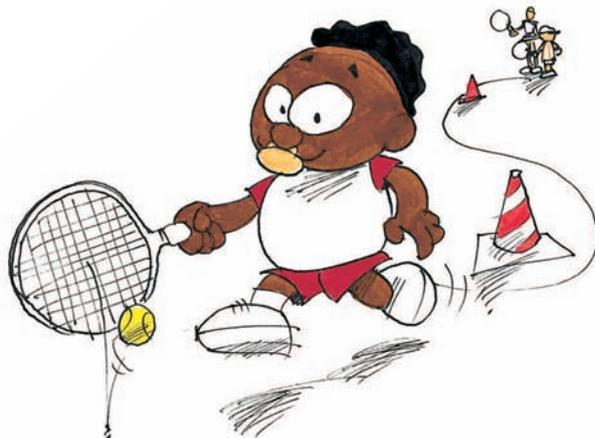
LIÇÃO 10

DEIXAR A BOLA CAIR DA RAQUETE
E VOLTAR A APANHÁ-LA OU BATER-LHE

DEIXO CAIR A
BOLA E VOLTO A
AÇARRAR NA RA-
QUETE.



VÁ DIOGO!
VAMOS GANHAR A
ESTAFETA SEM PER-
DER A BOLA.



LIÇÃO 11

PASSAR A BOLA DE UMA RAQUETE PARA A OUTRA COM RESSALTO

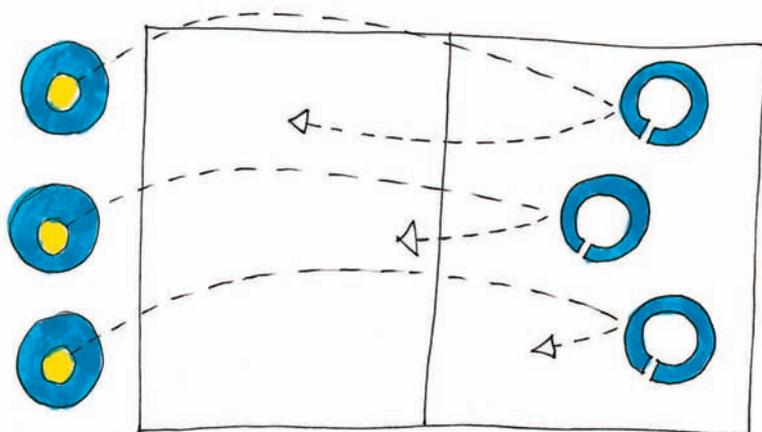


PROPOSTA DE JOGOS

“O bombardeiro”

Os jogadores estão divididos em dois grupos. O grupo A tem as raquetes e o grupo B tem as bolas.

No início do jogo os dois grupos estão atrás da sua linha. Ao sinal, os jogadores da equipa B atiram as bolas para o campo da equipa A. Os jogadores da equipa A apanham-nas e enviam-nas novamente para o campo da equipa B, com as raquetes. Esta troca continua durante dois ou três minutos. Ao sinal as equipas voltam ao lugar inicial e contam-se as bolas do campo A. Os jogadores da equipa A e da equipa B trocam de papéis, indo as raquetes para os jogadores da equipa B. No final, a equipa que tiver menos bolas no seu campo, quando jogava com as raquetes, ganha.

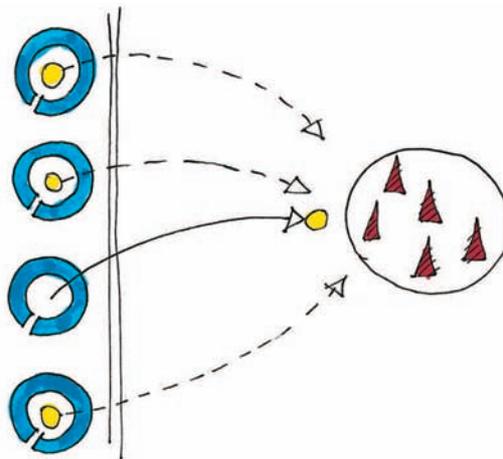


38



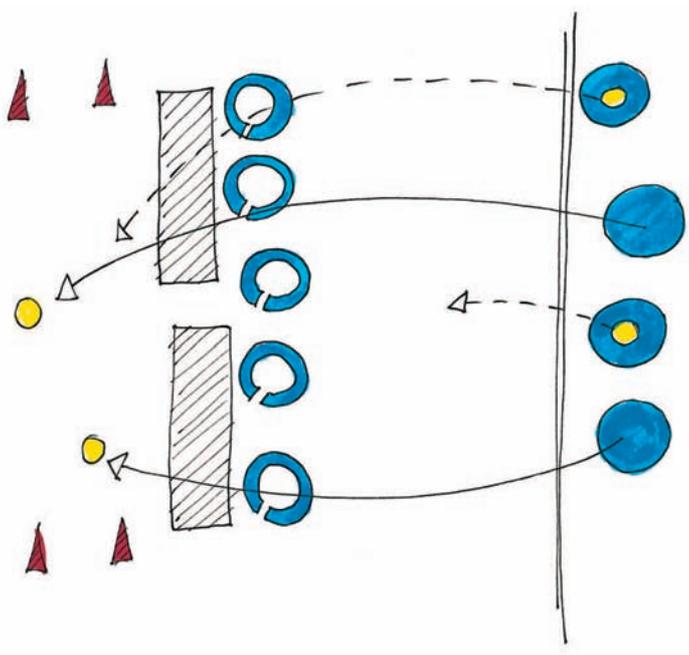
“Jogo do meco”

Os alunos estão colocados em fila e tentam deitar abaixo o maior número de mecos possível. O professor fornece as bolas. O jogo desenrola-se durante um certo tempo. Ganha quem deitou mais mecos abaixo.



“Guardar a fortaleza” I (bolas atiradas à mão e defendidas com a raquete)

Dois grupos de alunos. O grupo que ataca situa-se atrás de uma linha e fornece-se de bolas que estão ainda mais atrás atirando-as com a mão. O grupo que defende está colocado à frente de uma zona constituída por bancos deitados e demarcada lateralmente por cones, e evita com as raquetes que as bolas atiradas passem para dentro da zona demarcada.



-
-  - Professor
 -  - Jogador
 -  - Jogador com bola
 -  - Jogador com raquete
 -  - Jogador com bola e raquete
-
-  - Obstáculo
 -  - Arco ou cesto com bolas
 -  - Cones ou pinos
 -  - Trajectórias
-

CHEGOU A
HORA DA BOLA
SÓ SALTAR EM CI-
MA DA RAQUETE !!!
E DEPOIS VAMOS BA-
TER-LHE SEM A
DEIXAR CAÍR
NO CHÃO!

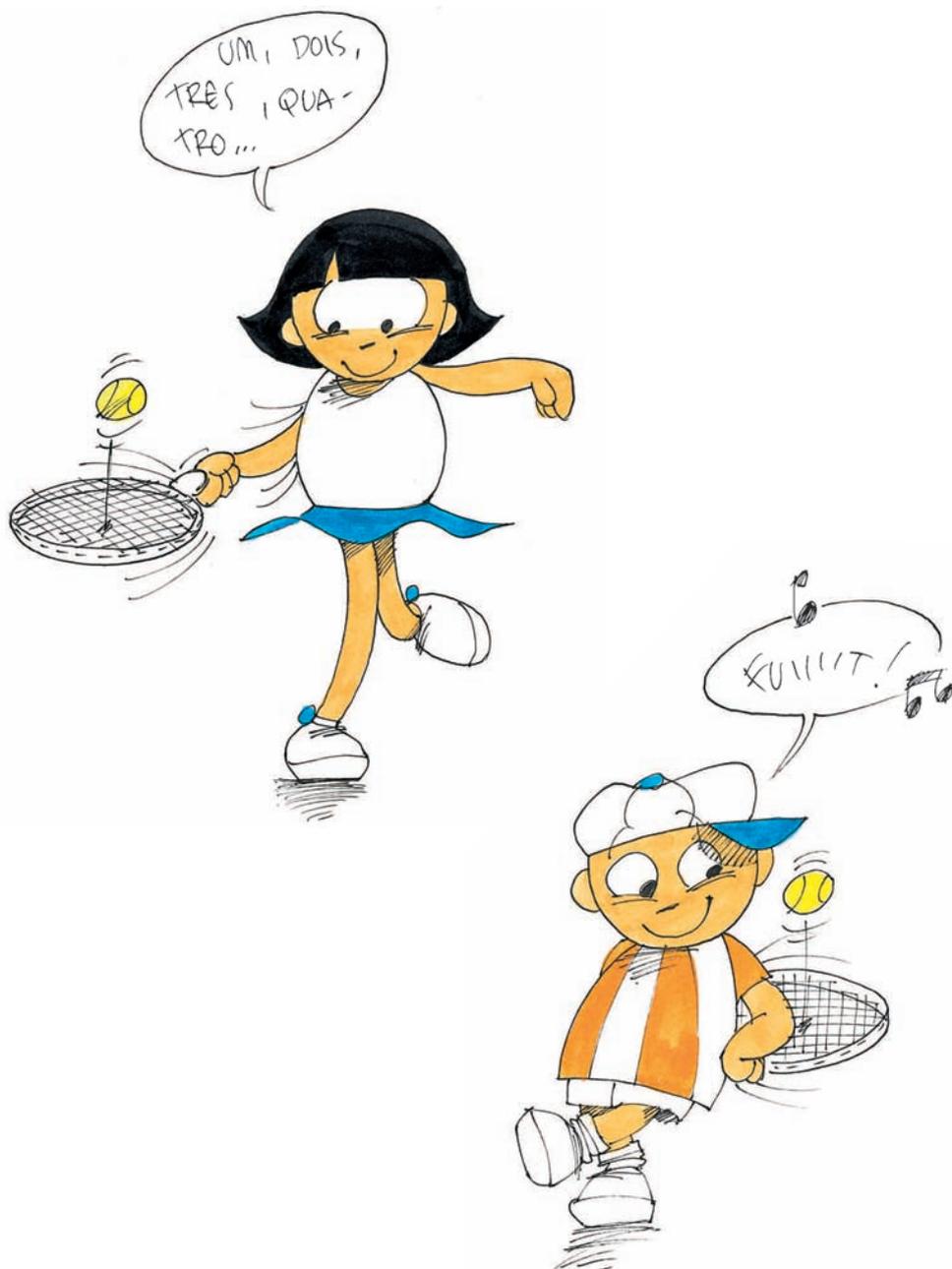


LIÇÃO 12

BATER NA BOLA

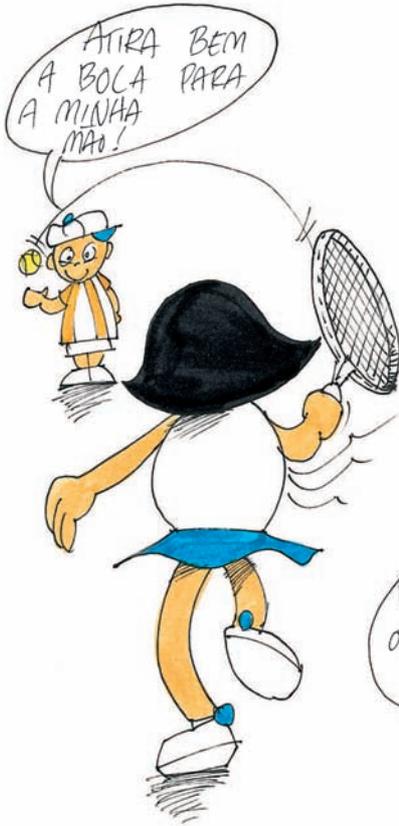
COM A RAQUETE PARA CIMA

42



LIÇÃO 13

A BOLA SÓ RESSALTA NA RAQUETE



UMAS VE-
ZES BATO NA BO-
LA COM FORÇA,
OUTRAS VEZES
MAIS DEVAGAR!

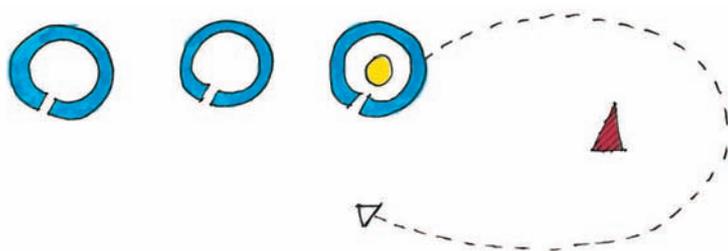


PROPOSTA DE JOGOS

“Estafetas do Ressalto da Bola”:

Formam-se filas no máximo de 5 alunos cada. Todos os alunos têm raquete e só o primeiro de cada fila é que tem bola. Ao sinal, o primeiro aluno de cada fila sai e realiza o percurso o mais rápido possível, batendo a bola à frente e após ressaltos no solo. Quando terminar o percurso entrega a bola ao colega que se encontra em primeiro lugar na fila e vai para o fim desta. Cada aluno realiza o percurso duas vezes. Ganha a equipa que fizer chegar à partida todos os seus elementos.

44



- Professor - Jogador - Jogador com bola - Jogador com raquete - Jogador com bola e raquete

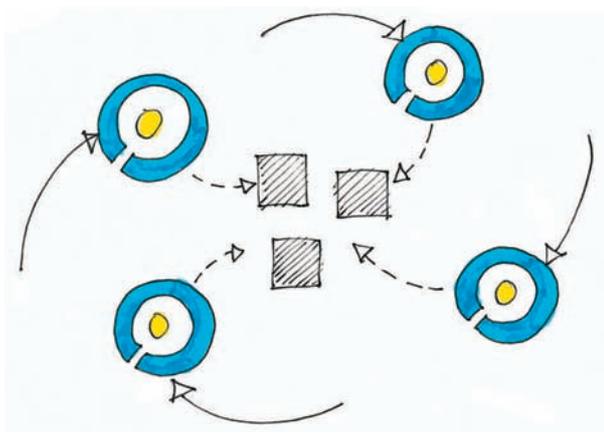
- Obstáculo - Arco ou cesto com bolas - Cones ou pinos - Trajetórias

“Quem vai ao mar perde o lugar”:

Colocam-se no centro do ginásio cadeiras em círculo. O número de cadeiras será inferior ao número de alunos (menos uma cadeira que alunos). Cada aluno tem uma bola e uma raquete.

Os alunos afastados a dois passos das cadeiras, vão andando à volta destas no sentido dos ponteiros do relógio, com a raquete na horizontal e a bola em cima.

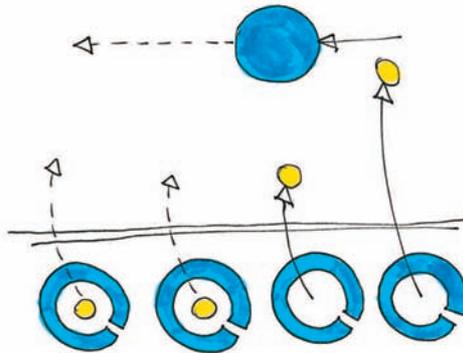
Quando o professor apitar, os alunos devem pegar a bola com a mão e sentar-se o mais rápido possível. Quem não conseguir sentar-se sai e retira-se uma cadeira. Ganha o aluno que conseguir sentar-se na última cadeira.



-
-  - Professor
 -  - Jogador
 -  - Jogador com bola
 -  - Jogador com raquete
 -  - Jogador com bola e raquete
-
-  - Obstáculo
 -  - Arco ou cesto com bolas
 -  - Cones ou pinos
 -  - Trajectórias
 - 
-

“007 Alvo em movimento”:

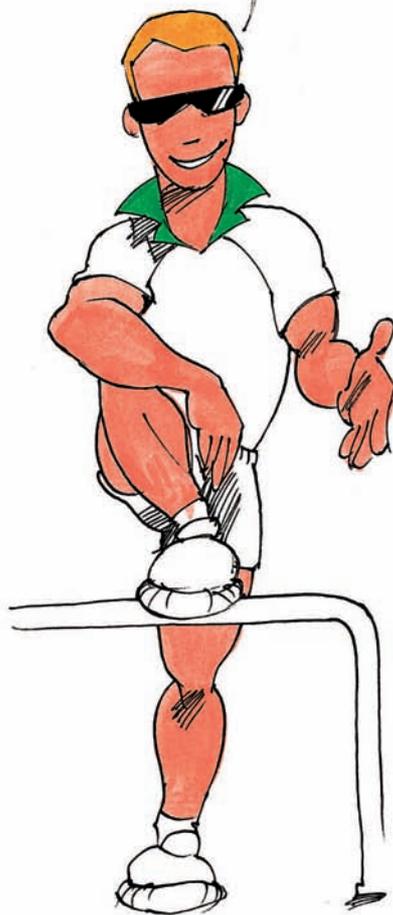
Todos os alunos em fila, voltados de frente para o sector de lançamento, afastados à largura dos braços abertos lateralmente. Cada aluno tem uma bola. O alvo (um aluno) corre à frente da fila tentando não levar com uma bola. Quando este passa à frente de todos os alunos da fila, estes lançam a sua bola. Os alunos vão apanhar as bolas após todos lançarem. O alvo entra no fim da fila pelo lado onde terminou a sua fuga, e ocupa o lugar do novo alvo, e assim sucessivamente. Ganha o aluno que menos vezes foi atingido.



- Professor
 - Jogador
 - Jogador com bola
 - Jogador com raquete
 - Jogador com bola e raquete

- Obstáculo
 - Arco ou cesto com bolas
 - Cones ou pinos
 - Trajectórias
 - Trajectórias

A BOLA VAI
SALTAR UMA VEZ NA
RAQUETE OUTRA VEZ NO
CHÃO. A SEGUIR, DEPOIS
DE SALTAR NO CHÃO VA-
MOS BATÊ-LA NUMA
DETERMINADA DI-
RECÇÃO!



LIÇÃO 14

RESSALTO DA BOLA NA RAQUETE E NO CHÃO



48



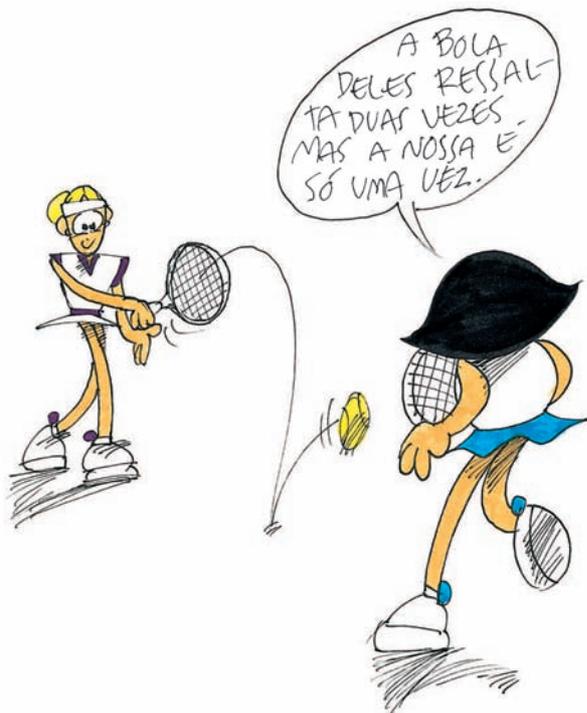
LIÇÃO 15

BATER A BOLA CONTRA O CHÃO



LIÇÃO 16

PASSAR A BOLA AO COMPANHEIRO FAZENDO-A RESSALTAR NO CHÃO



“Toques e ressaltos”:

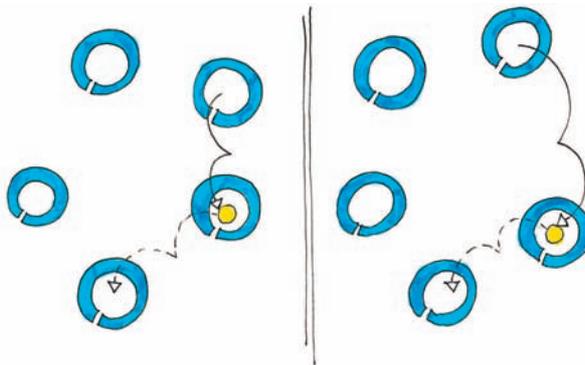
Cada equipa, no espaço que lhe está reservado, tenta conseguir o maior número de toques possível, depois dos ressaltos de bola, sem que esta role no chão.

Um jogador faz ressaltar a sua bola com a raquete, outro toca-lhe com a raquete deixando-a por sua vez ressaltar de maneira que um terceiro lhe possa tocar e assim sucessivamente. Conta-se cada toque mas, desde que a bola role no chão, a contagem é anulada e recomeça-se de novo.

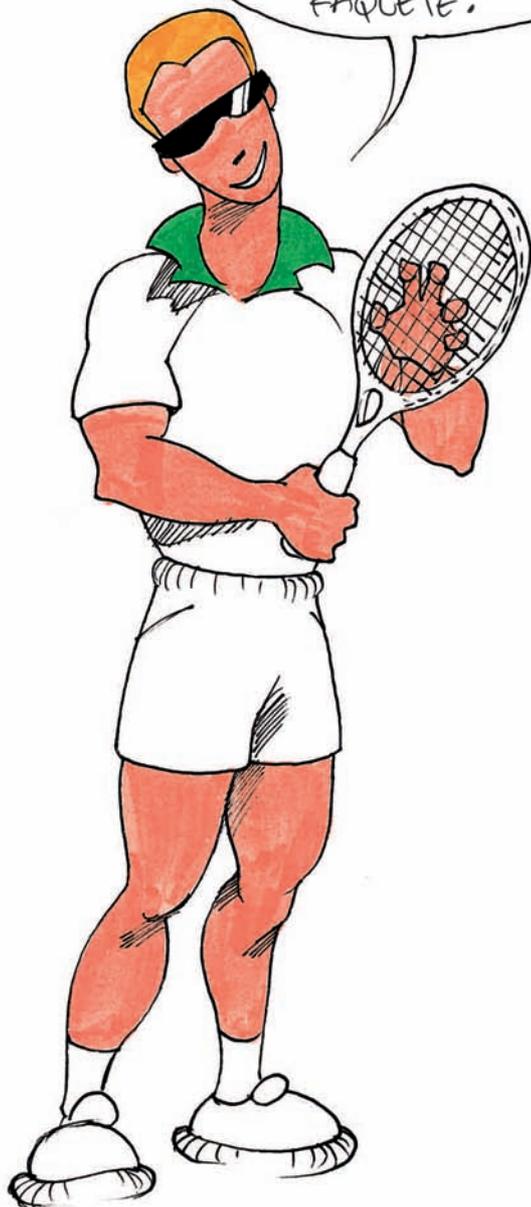
A equipa que ganha pode ser:

- A equipa que der primeiro 10 toques.
- Aquela que tiver maior número de toques em 3 minutos.
- A equipa em que todos os jogadores fizeram um toque no menor espaço de tempo possível.

Entre toques, o número de ressaltos é de início ilimitado. Depois pode limitar-se a dois, e a um, dependendo da habilidade dos jogadores.

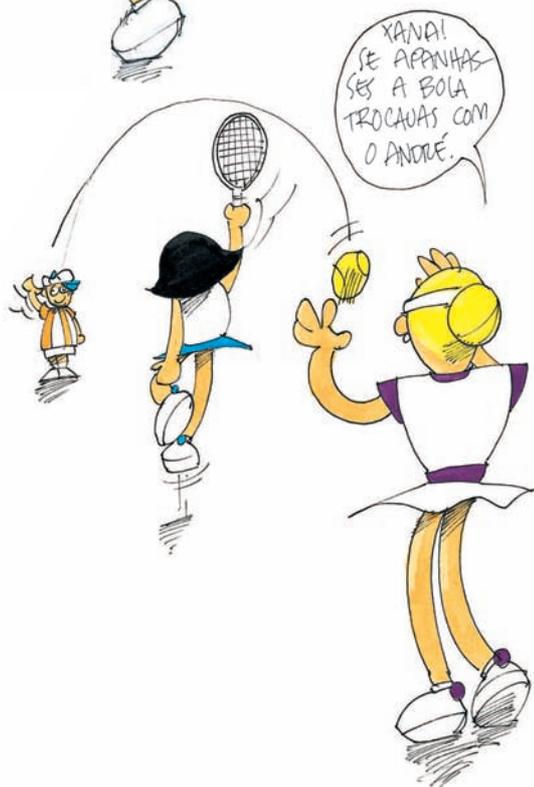


VAMOS APREN-
DER A RECEBER
A BOLA COM A
RAQUETE.



LIÇÃO 17

PARAR A BOLA COM A
RAQUETE, JÁ PREPARADA



PARAR A BOLA VINDA DE DIVERSAS DIRECÇÕES,
COM A RAQUETE

NÃO CON-
SIGO QUE A
BOLA CHEGUE À
PAREDE!



A JOANA
DEFENDE MESMO
BEM!



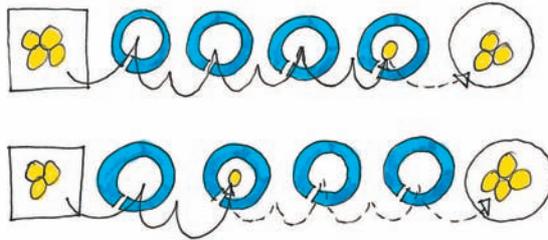
PROPOSTA DE JOGOS

“Esvaziar as caixas”:

A um sinal, o jogador mais próximo da caixa, agarra numa bola e passa-a ao jogador seguinte fazendo-a ressaltar no chão entre eles. A bola circula assim até ao último que a coloca no balde.

Ganha a equipa que colocar primeiro todas as bolas no balde.

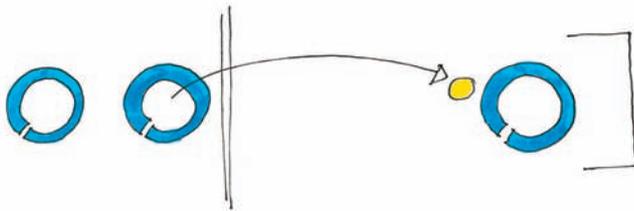
Se uma equipa ganha duas vezes seguidas, afasta-se o seu balde mais cerca de 3 metros.



56

“O Golo Aéreo” (com raquete):

Formam-se filas no máximo com 5 alunos cada. Todos os alunos têm raquete e só o primeiro de cada fila é que tem bola. A baliza deve ser do tamanho dos alunos em altura, e deve ter um passo de largura. Ao sinal, o primeiro aluno de cada fila bate na bola com a raquete, projectando-a (a bola) na direcção da baliza, atrás da linha de lançamento, e tenta marcar um golo. Após o lançamento vai apanhar a bola e entrega ao primeiro colega da sua fila, indo para o fim desta. O guarda-redes tenta defender as bolas com a raquete. Ganha a equipa que mais golos marcar nos 4 minutos de jogo.

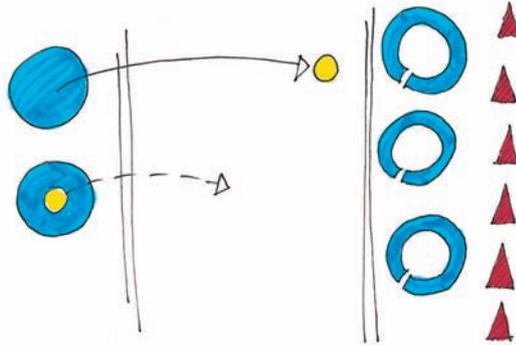


- Professor - Jogador - Jogador com bola - Jogador com raquete - Jogador com bola e raquete

- Obstáculo - Arco ou cesto com bolas - Cones ou pinos - Trajectórias

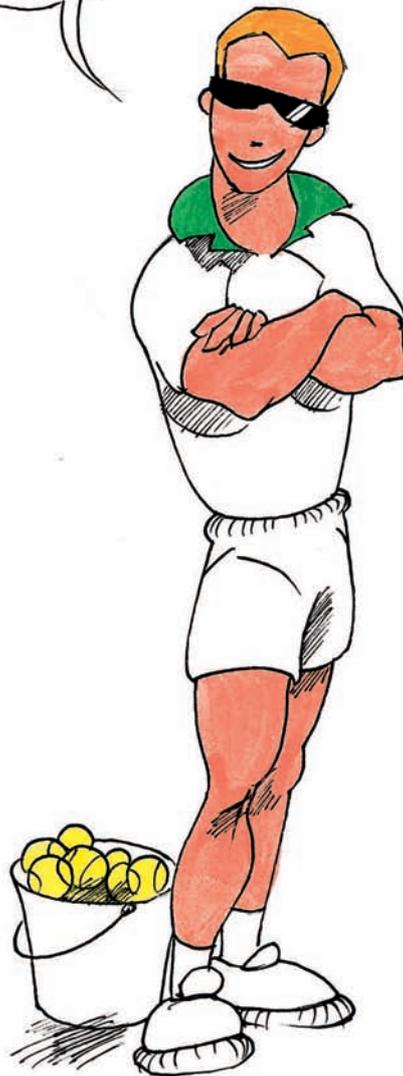
“Escudo Humano”:

Três alunos, cada um com uma raquete encontram-se à frente (2/3 metros) de 6 pinos, os quais têm que proteger. Dois alunos com duas bolas cada um, encontram-se a uma determinada distância dos seus colegas, e um de cada vez tenta derrubar os pinos.



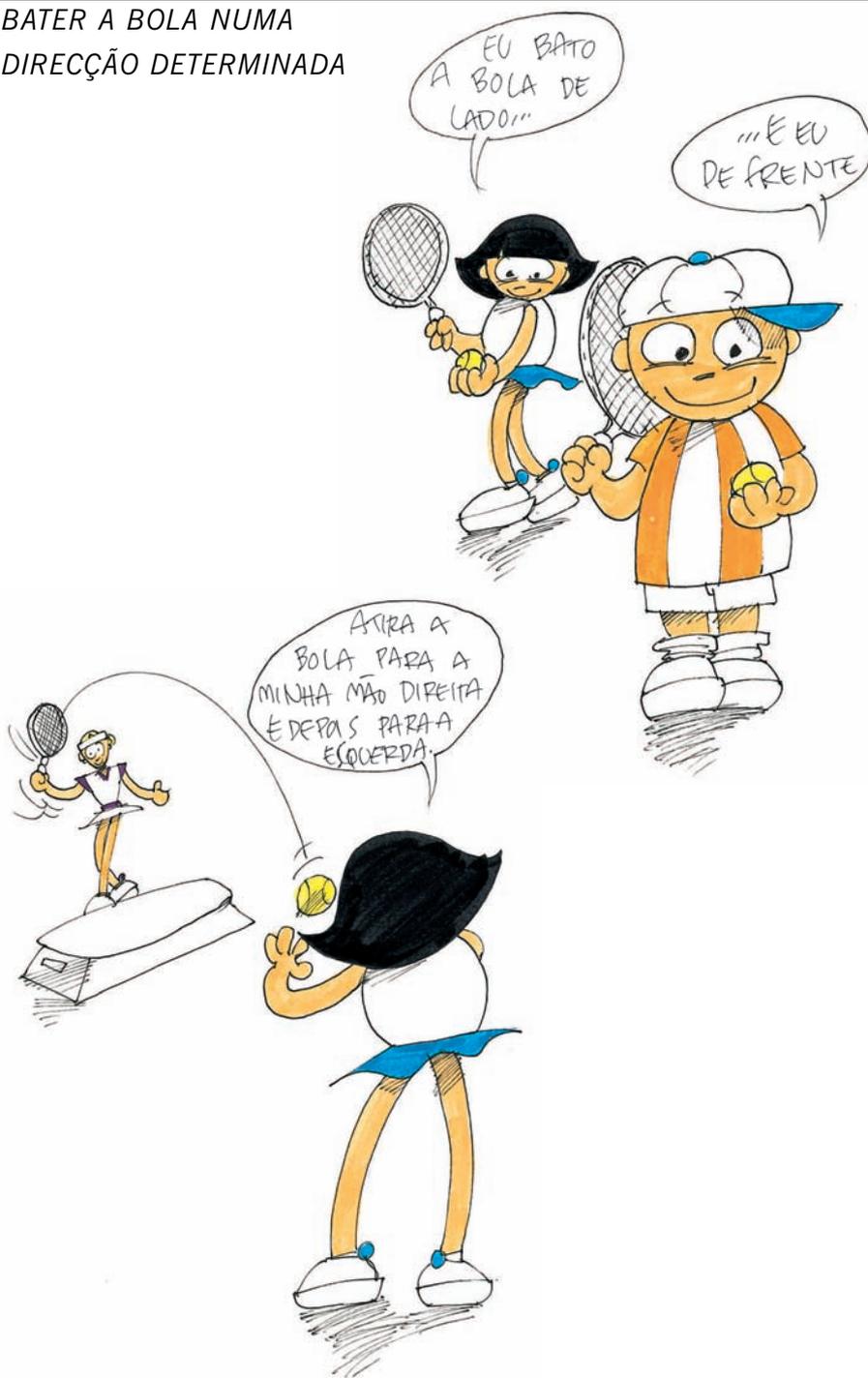
-
- Professor - Jogador - Jogador com bola - Jogador com raquete - Jogador com bola e raquete
- Obstáculo - Arco ou cesto com bolas - Cones ou pinos - Trajetórias
-

AGORA SÁ VA-
MOS CONSEGUIR BA-
TER A BOLA DE UMA
FORMA CONTROLADA
E SE CAHAR A-
CERTAR NUM
ALVO.



LIÇÃO 19

BATER A BOLA NUMA DIRECÇÃO DETERMINADA



LIÇÃO 20

BATER NA BOLA PARA UMA DISTÂNCIA DETERMINADA

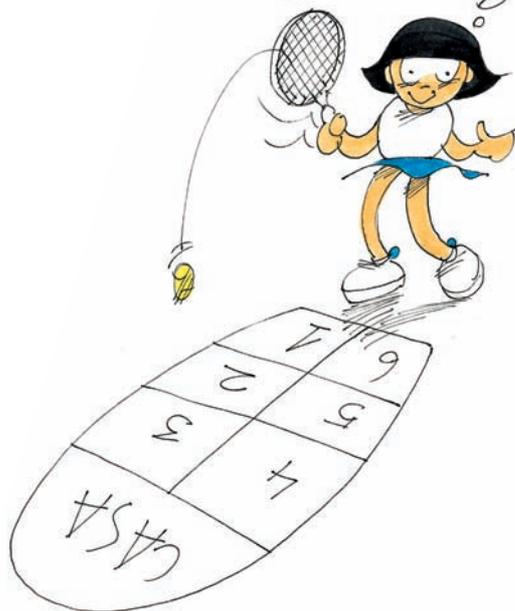


LIÇÃO 21

BATER NA BOLA PARA
ACERTAR NUM ALVO

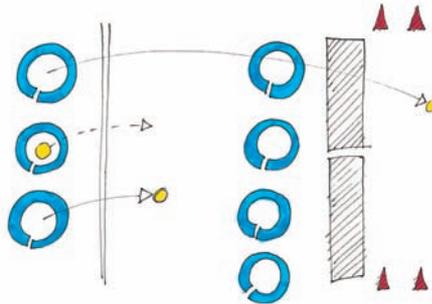


SA' ESTOU NO
TRÊS! QUANDO ACER-
TAR COM A BOLA
NA "CASA" GANHO O
DOLO.



PROPOSTA DE JOGOS

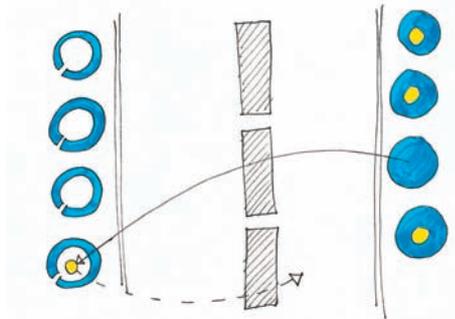
“Guardar a fortaleza” II (bolas batidas com a raquete e defendidas com a raquete):
Dois grupos de alunos. O grupo que ataca situa-se atrás de uma linha e fornece-se de bolas que estão ainda mais atrás batendo-as com a raquete. O grupo que defende está colocado à frente de uma zona constituída por bancos deitados e demarcada lateralmente por cones, e evita com as raquetes que as bolas atiradas passem para dentro da zona demarcada.



“Jogo da limpeza”:

Os alunos estão repartidos em dois grupos. Os do grupo A têm uma raquete cada um, e os do grupo B uma bola cada um.

À partida do jogo, os dois grupos estão atrás da linha de fundo de cada um dos respectivos campos. A um sinal a equipa B atira as bolas para o campo da equipa A. Os jogadores da equipa A apanham-nas e com as suas raquetes batem-nas para o campo adversário. O jogo prossegue desta maneira durante 2 ou 3 minutos. A um segundo sinal, cada equipa volta para trás das suas linhas de fundo, e contam-se as bolas que estão no terreno A. Agora são os jogadores da equipa B que têm uma raquete. Ganhará a equipa que no fim tiver menos bolas no seu terreno.



-
- Professor - Jogador - Jogador com bola - Jogador com raquete - Jogador com bola e raquete
- Obstáculo - Arco ou cesto com bolas - Cones ou pinos - Trajetórias
-

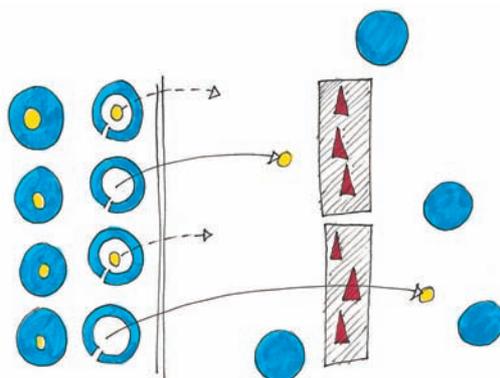
“Muro dos mecos”:

O espaço está dividido por bancos sobrepostos, sobre os quais estão alinhados uma vineta de mecos.

Cada equipa deve atirar para o outro lado do muro uma certa quantidade de bolas, batendo-lhes depois de um ressalto no chão, evitando fazer cair os mecos (trajectórias longas e curvilíneas).

Metade da equipa que está em jogo bate as bolas, a um dado sinal, uma primeira bola, depois da contagem dos pontos, e a um novo sinal, uma segunda bola; a outra metade da equipa bate à sua vez as duas últimas bolas. A equipa que não joga: uns recuperam as bolas, outros repõem os mecos caídos e outros ainda são os responsáveis da contagem.

- 1 ponto para cada meco que ficou em pé, o maior número ganha.
- 1 ponto por cada bola que atingiu o muro menos o número de mecos tombados.



VAMOS RECEBER
A BOLA E BATER-LHE
NUMA DETERMINADA DI-
REÇÃO.



LIÇÃO 22

BATER NUMA BOLA ATIRADA E COM RESSALTO
TENTANDO ATINGIR UM ALVO

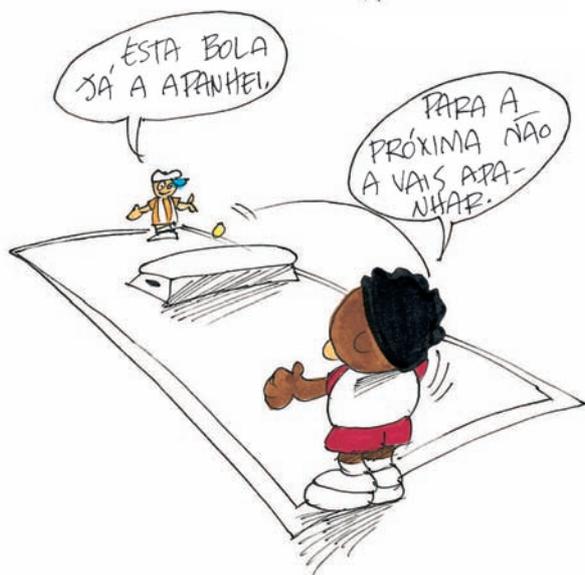


RECEBER UMA BOLA
E JOGÁ-LA NUMA DIRECÇÃO DETERMINADA



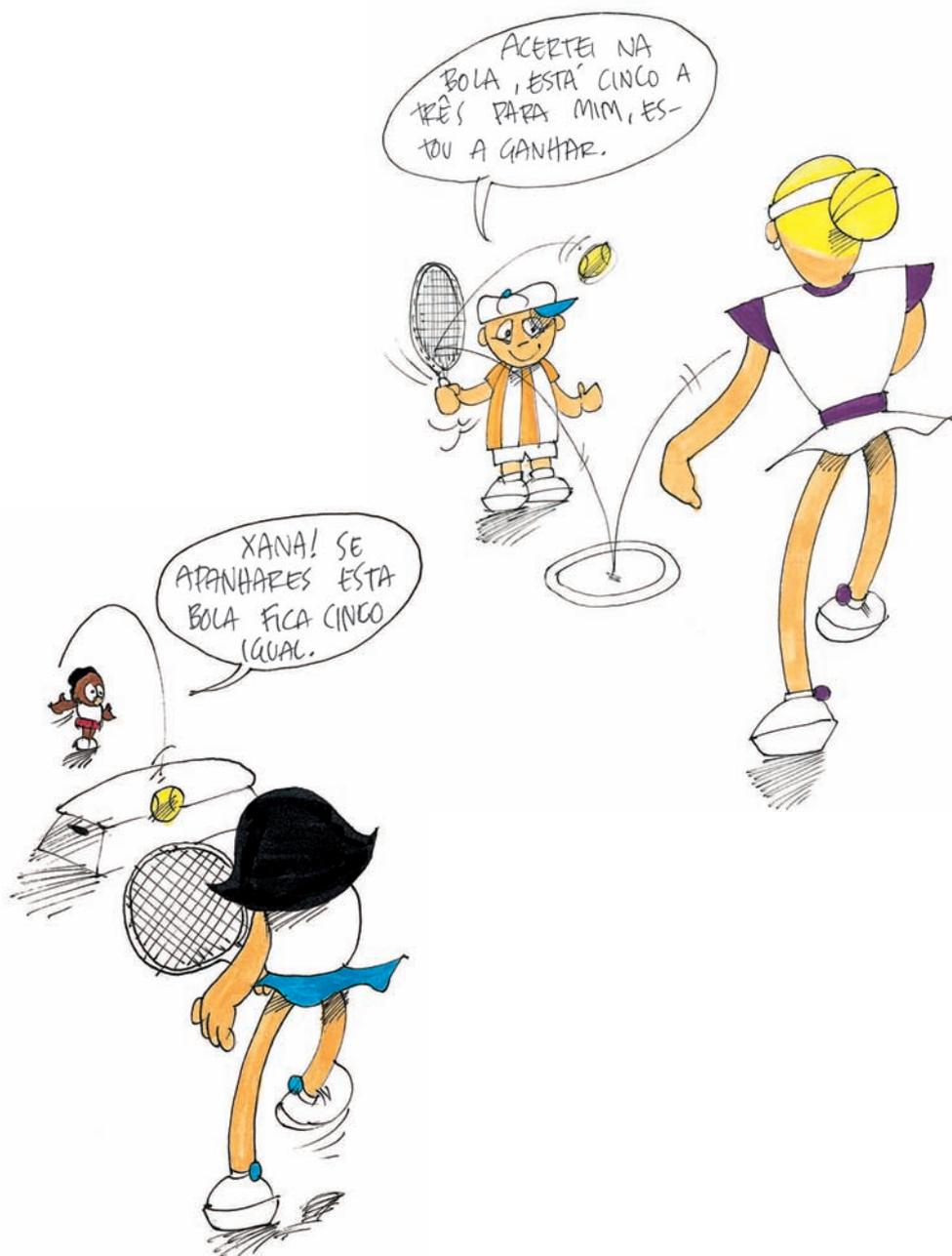
LIÇÃO 24

ARREMESSO DA BOLA EM CAMPO LIMITADO,
DIFICULTANDO O COMPANHEIRO



LIÇÃO 25

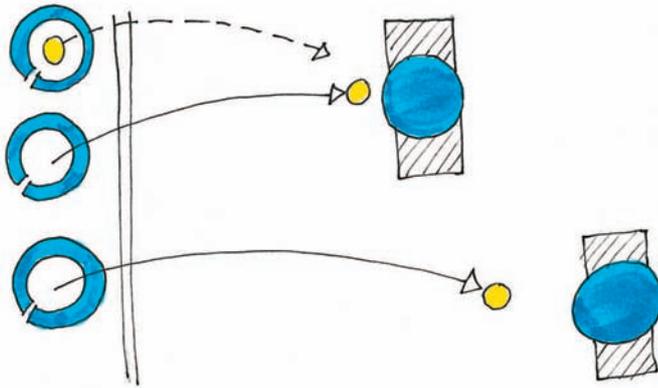
ATIRAR A BOLA AO CHÃO COM A MÃO
DIFICULTANDO A RECEPÇÃO. SÓ UMA RAQUETE.



PROPOSTA DE JOGOS

“Tiro ao alvo”:

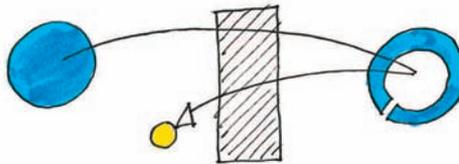
A equipa A situa-se atrás de uma linha e tem em seu poder uma raquete e uma bola de esponja por jogador. A equipa B está a 6 metros de distância e os seus elementos estão de preferência em cima de bancos ou cadeiras. Cada elemento da equipa A tenta acertar 3 vezes num dos elementos da equipa B, após o que esse jogador “cai” da cadeira. A equipa que fizer “cair” os elementos da outra em menos tempo, ganha.



70

“Jogar por cima de um obstáculo”:

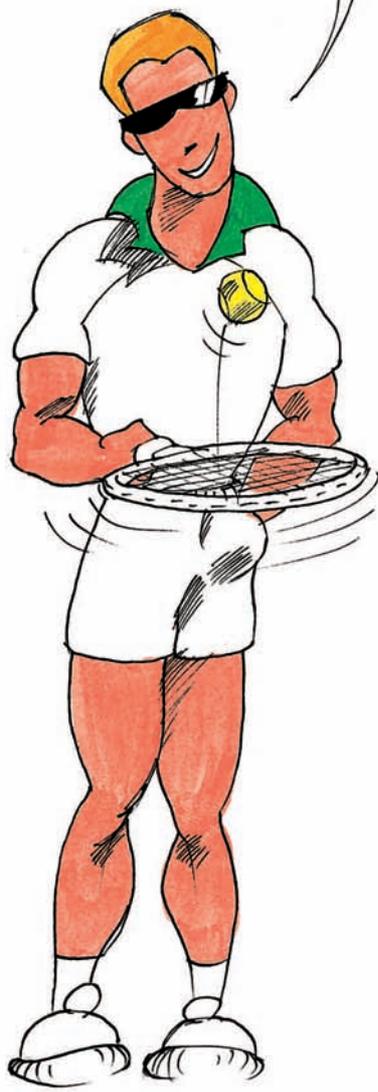
Em equipas de dois, primeiro com uma bola e uma raquete e depois com uma bola e duas raquetes, ver qual passa mais bolas por cima de um obstáculo num determinado tempo. Cada jogador regista os pontos que ganhou e que correspondem às vezes que a bola passou por cima desse obstáculo. Trocam-se os parceiros, e finalmente ganha o jogador que somou mais pontos ao jogar com diferentes parceiros.



- Professor - Jogador - Jogador com bola - Jogador com raquete - Jogador com bola e raquete

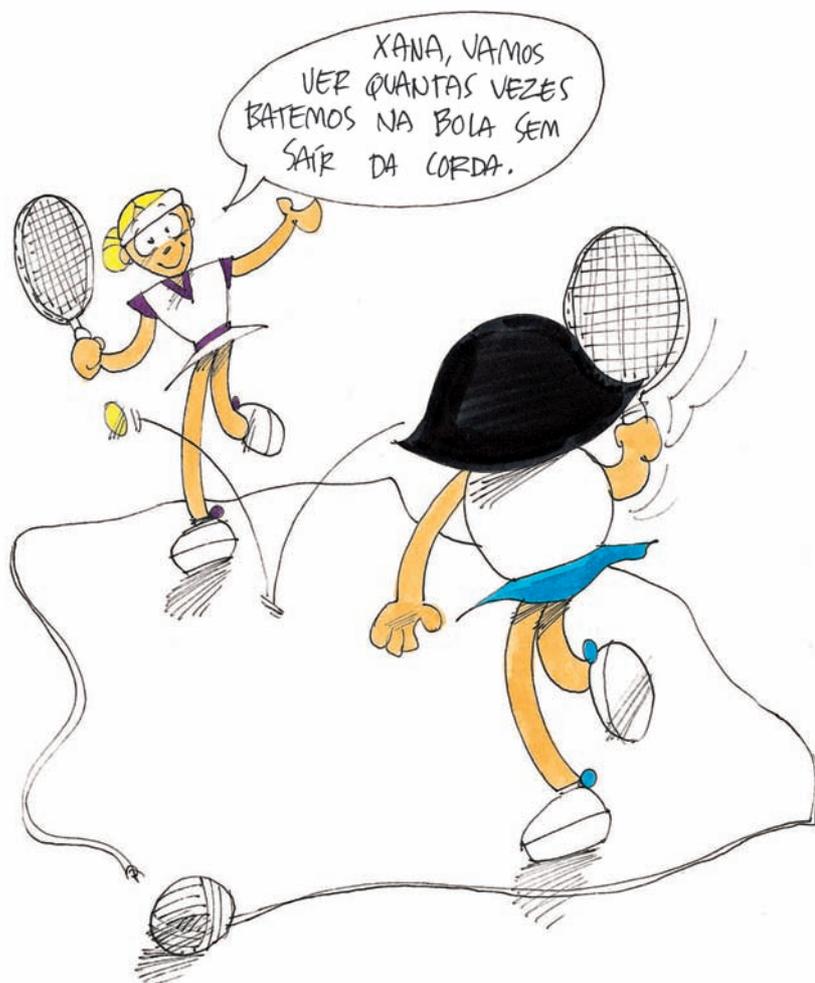
- Obstáculo - Arco ou cesto com bolas - Cones ou pinos - Trajectórias

VAMOS TROCAR
A BOLA SÓ COM UM
RESSALTO E DENTRO
DE UM ESPAÇO LI-
MITADO!



LIÇÃO 26

JOGAR A BOLA SÓ COM UM RESSALTO
E NUM ESPAÇO LIMITADO

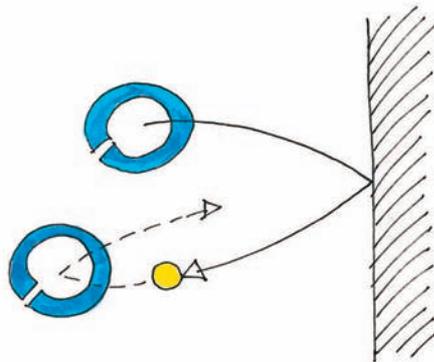


PROPOSTA DE JOGOS

“Dez contra dez”:

Os alunos juntam-se dois a dois e tentam completar dez trocas de bola consecutivas contra a parede. Cada tem três vidas ; cada vida expira quando a bola destes dois alunos começa a rolar pelo solo. As outras equipas são responsáveis por recuperar as bolas e contar o número de trocas de bola bem sucedidas. As equipas trocam de funções quando a equipa envolvida na troca alcança o objectivo das dez trocas com sucesso ou esgota as três vidas.

O jogo consiste em diferentes partidas podendo as equipas do mesmo nível (baseado no número de trocas com sucesso) competir entre si.



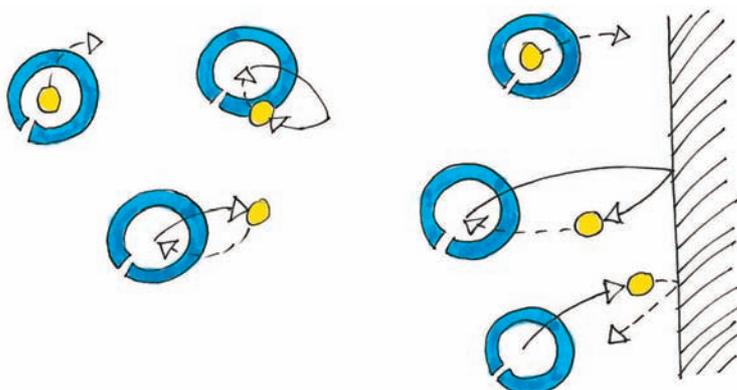
“Ressalto no solo/parede”:

Dois grupos competem entre si. Um faz ressaltar a bola no chão e o outro contra a parede. Cada jogador tem duas bolas. As regras podem exigir que os jogadores batam num “estilo livre”, à “direita” ou à “esquerda”.

Ao sinal, o jogo começa. Quando a bola rola pelo solo, a segunda bola é utilizada. Quando a segunda bola é perdida o jogador senta-se no chão.

A equipa que apresentar primeiro todos os elementos sentados, perde o jogo.

Tirar à sorte para saber qual a equipa que fica na parede.



74

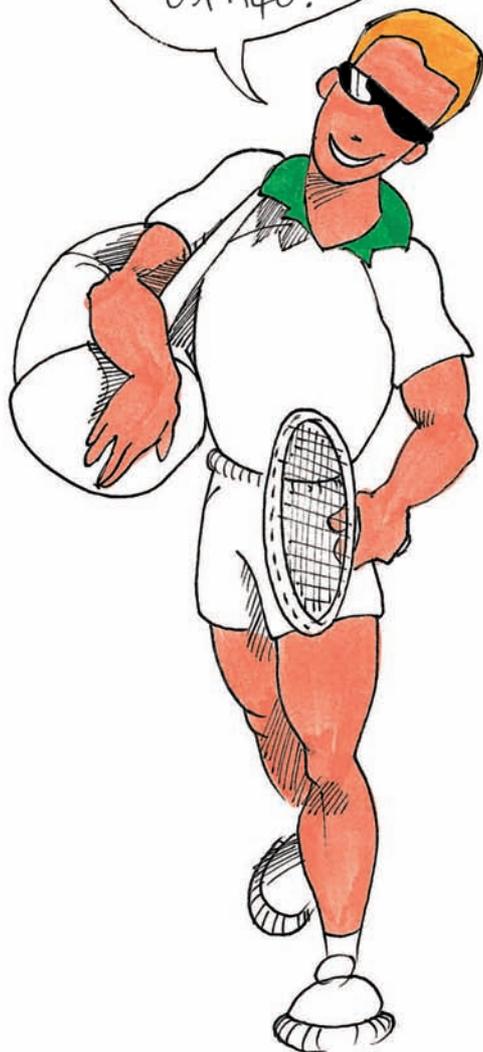
“Toma lá, dá cá, passa para lá”:

Divide-se a turma em dois grupos, cada aluno com uma raquete, ficando um grupo de cada lado do campo, que está dividido ao meio por uma rede colocada a 190 cm de altura.

Os alunos tentam passar a bola de um lado para o outro, podendo cada equipa dar cinco toques entre os seus jogadores, antes de passar a bola para o outro lado da rede. A bola pode ainda bater uma vez no chão antes de cada toque com a raquete.



VAMOS PÔR
AQUI UMAS REGRAS
E JOGAR A BOLA POR
CIMA DE UM OBSTÁCULO
E DENTRO DE UM
DETERMINADO
ESPAÇO.



LIÇÃO 27

TROCA DE BOLAS POR CIMA DE UM OBSTÁCULO.

JOGO COM VÁRIAS REGRAS

76



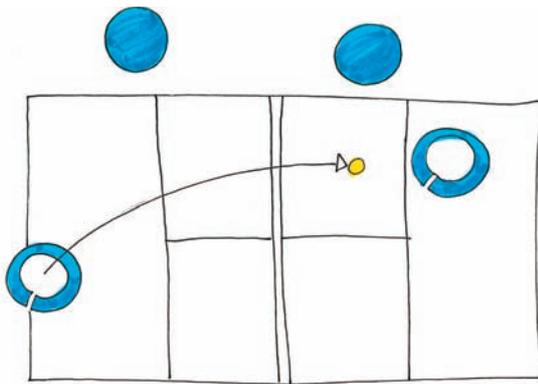
PROPOSTA DE JOGOS

“Cinco e ganha”:

Dois alunos do mesmo nível de habilidade, trocam a bola sobre um obstáculo e dentro das linhas indicadas ou escolhidas. Tentar que o adversário falhe. Outros dois alunos, num dos lados do campo actuam como árbitros e contam os pontos.

Um ponto é concedido ao adversário sempre que um jogador falhe uma recepção ou atire a bola para fora dos limites. O primeiro jogador a atingir os cinco pontos ganha o jogo e os jogadores e árbitros trocam de funções.

Após alguns jogos os alunos podem trocar de companheiros.



“Jogo da parede”:

Os alunos estão colocados em filas. Cada elemento tem que sair de trás de uma linha, correr e atirar a bola à parede, colocada a 8 metros, e passar a linha outra vez. Só quando este o fizer é que o companheiro pode arrancar e assim sucessivamente em todos os grupos.

“Jogo em campo reduzido”:

Os alunos jogam ténis. Um de cada lado do campo, tentam trocar a bola o maior número de vezes, recorrendo às pancadas de direita e de esquerda. Ganha a dupla que conseguir efectuar o maior número de trocas com a mesma bola, sem que esta ressalte mais de uma vez no solo.





GRADUAÇÕES DA ESCOLA PORTUGUESA DE TÊNIS

No fim de cada ano escolar a Federação Portuguesa de Ténis atribui as graduações da Escola Portuguesa de Ténis.

O sistema de graduação nacional pretende não só enquadrar o nível de prestação dos alunos, mas também e sobretudo motivá-los, propondo-lhes objectivos concretos e acessíveis, tendo em conta as suas idades e níveis técnicos alcançados.

Permite também aos educadores o controlo periódico da eficácia do seu modo de ensinar.

SISTEMA DE GRADUAÇÃO

(1.º Ciclo / Escola de Clube)

- 1.º Ano - BOLA DE BRONZE
- 2.º Ano - BOLA DE PRATA
- 3.º Ano - BOLA DE OURO
- 4.º Ano - RAQUETE DE BRONZE

(2.º Ciclo / Escola de Clube)

- 5.º Ano - RAQUETE DE PRATA
- 6.º Ano - RAQUETE DE OURO

79

TESTES

1.º ANO - BOLA DE BRONZE - (sala ou ar livre)

- A)** Circuito com várias direcções e obstáculos. O aluno consegue percorrer todo o Circuito, fazendo rolar a bola pelo chão com a ajuda da raquete.
- B)** O mesmo circuito. O aluno consegue percorrer todo o Circuito, mantendo a bola em cima da raquete.

NOTA: O Circuito deve ser adequado ao nível técnico dos alunos e ao espaço disponível. Raquete pequena e bola de esponja ou sem pressão.

2.º ANO - BOLA DE PRATA - (sala ou ar livre)

O aluno consegue :

- A)** Atirar a bola da mão para a raquete pelo menos 6 vezes seguidas ou 10 alternadas.
- B)** Atirar a bola da mão para o chão e bater-lhe com a raquete voltada para cima, pelo menos 10 vezes seguidas ou 15 alternadas.
- C)** Deslocar-se em zig-zag e contornar 10 obstáculos fazendo ressaltar a bola no chão e na raquete voltada para cima.

D) Fazer ressaltar a bola na mesma face da raquete 10 vezes seguidas ou 15 alternadas.

NOTA: O Circuito deve ser adequado ao nível técnico dos alunos e ao espaço disponível. Raquete pequena e bola de esponja ou sem pressão.

3.º ANO - BOLA DE OURO - (sala ou ar livre)

O aluno consegue:

A) Deslocar-se em zig zag e contornar 10 obstáculos fazendo ressaltar a bola no chão depois de batida com a raquete.

B) Bater a bola e acertar em alvos marcados numa parede. Sugerem-se três alvos separados de 50 cm (quadrados de 1m de lado) marcados com fita cola a uma altura de 1.5m do chão. Os alunos estão colocados a uma distância de 3 metros do alvo central e devem acertar em cada alvo 5 vezes seguidas ou 8 alternadas.

NOTA: O Circuito deve ser adequado ao nível técnico dos alunos e ao espaço disponível. Raquete pequena e bola de esponja ou sem pressão.

4.º ANO - RAQUETE DE BRONZE - (sala ou ar livre)

O aluno consegue:

A) Jogar com o parceiro ou Professor, 10 bolas seguidas ou 15 alternadas, que ressaltam uma só vez dentro de um círculo marcado no chão.

B) Jogar com o parceiro ou Professor 15 bolas seguidas ou 20 alternadas com um ressalto no chão estando os dois jogadores dentro de um campo marcado no chão (rectângulo com 4 metros de comprimento por dois de largura). São possíveis três tentativas.

C) Jogar com o parceiro ou Professor, a bola por cima de um obstáculo com 1 m de altura (rede, corda, cadeiras, etc...), 10 vezes seguidas. São possíveis três tentativas.

NOTA: Raquete pequena encordoada (21, 23 ou 25 polegadas), e bola de esponja.

5.º ANO - RAQUETE DE PRATA - (campo de ténis).

Teste a realizar nos nucleos de ténis do Ensino Secundário ou em escolas de Clube.

A) Pancadas de fundo de campo:

O aluno está entre a linha de serviço e a linha do fundo do campo. O Professor está do lado oposto da rede e lança as bolas uma a uma (normais ou sem pressão). O aluno bate uma a uma.

O campo está dividido ao meio pela linha que une as zonas de serviço e se prolonga (marcada no chão) até à linha de fundo. As bolas ao longo devem cair entre a linha de singulares e a linha divisória citada atrás. As bolas cruzadas devem cair do lado oposto.

O teste é composto de:

10 direitas ao longo, 10 esquerdas ao longo, 10 direitas cruzadas e 10 esquerdas cruzadas.

Classificação:

1 ponto por pancada. Máximo 10 pontos, mínimo 5 pontos.

B) Pancadas de rede:

O aluno está à frente da linha de serviço a um passo e uma raquete da rede. O Professor está do lado oposto da rede e lança as bolas uma a uma (normais ou sem pressão). O aluno bate uma a uma.

O campo está dividido ao meio pela linha que une as zonas de serviço e se prolonga (marcada no chão) até à linha de fundo. As bolas ao longo devem cair entre a linha de singulares e a linha divisória citada atrás. As bolas cruzadas devem cair do lado oposto.

O teste é composto de :

10 direitas ao longo, 10 esquerdas ao longo, 10 direitas cruzadas e 10 esquerdas cruzadas.

Classificação:

1 ponto por pancada. Máximo 10 pontos, mínimo 5 pontos.

81

6.º ANO - RAQUETE DE OURO - (campo de ténis).

Teste a realizar nos núcleos de ténis do Ensino Secundário ou em escolas de Clube.

A) Serviço:

O teste é composto de:

10 serviços à direita e 10 serviços à esquerda.

Classificação:

1 ponto por pancada. Máximo 10 pontos, mínimo 5 pontos.

B) Troca de bolas por cima da rede:

O teste é composto de :

O aluno colocado ao fundo do campo joga com o parceiro ou com o Professor, 16 bolas por cima da rede.

Classificação:

1 ponto por pancada. Máximo 16 pontos, mínimo 8 pontos.

NOTA: Este teste é realizado com bolas normais.

REGRAS SIMPLIFICADAS

Ao contrário do jogo de ténis oficial, o campo e as regras podem adaptar-se em função da idade das crianças, do seu nível de disponibilidade motora e do meio físico disponível.

CAMPO

As dimensões podem variar entre os 4 e 9 metros de largura e os 8 e 12 metros de comprimento.

O campo pode ser marcado com tinta, com giz ou com fita cola.

A rede tem a altura de 80 a 100 centímetros.

CONTAGEM

Um encontro pode ser jogado à melhor de 3 partidas com 10, 15 ou 20 pontos. Um ponto de diferença chega para ganhar.

A contagem referida é só um exemplo e não uma regra fixa.

82

REGRAS

- 1 - A bola é posta em jogo (serviço) atrás da linha de fundo do campo (com a possibilidade de servir em diagonal para a direita e a seguir para a esquerda).
- 2 - A bola de serviço deve cair do outro lado da rede (no campo do adversário), ou no quadrado de serviço (se estiver marcado). Se a bola tocar na rede o serviço deve ser repetido.
- 3 - Pode servir-se duas vezes, mas se nas duas vezes a regra descrita em 2 não for cumprida, perde-se o ponto.
- 4 - Depois do serviço a bola não deve bater no chão mais do que uma vez de cada lado.
- 5 - Todas as maneiras de servir são aceites.
- 6 - A troca do serviço acontece depois de cada 5 pontos jogados.

TORNEIO TODOS CONTRA TODOS

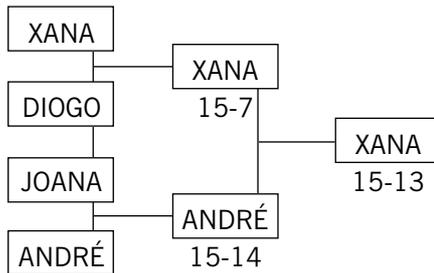
Exemplo com 4 jogadores e com encontros de 15 pontos:

	XANA	DIOGO	JOANA	ANDRÉ	TOTAL
XANA		15	15	7	37
DIOGO	9		15	12	36
JOANA	4	11		2	17
ANDRÉ	15	15	15		45
TOTAL	28	41	45	21	

Para cada jogador os pontos ganhos aparecem na horizontal e os perdidos na vertical.

TORNEIO POR ELIMINATÓRIAS

Exemplo com 4 jogadores e com encontros de 15 pontos:



CONTACTOS
Federação Portuguesa de Ténis e Associações

FEDERAÇÃO:

Federação portuguesa de Ténis

R.Actor Chaby Pinheiro,7-ª
2795 – LINDA A VELHA
Tel.: 21.4151356 Fax: 21.4141520
E-Mail: fptenis@mail.telepac.pt

ASSOCIAÇÕES:

Associação de Ténis dos Açores

C.T.S.Miguel-Av.Cecília Meireles
-Fajã Cima
9500 - PONTA DELGADA
Tel.: 296.382025 Fax: 296.382034
E-Mail: atacores@yahoo.com

Associação de Ténis do Algarve

Rua Dr.Jerónimo Osório, nº5 - 2º Esq.
8000 - FARO
Tel.: 289.878027 Fax: 289.878028
E-Mail: atalg@mail.telepac.pt

Associação de Ténis do Alto Alentejo

Apartado 300
7351 - ELVAS CODEX
Tel.: 268.628252 Fax: 268.628252

Associação de Ténis de Aveiro

Rua Espinho 53 - Bairro Santiago
3800 - AVEIRO
Tel.: 234.429752 Fax: 234.429722
E-Mail: atav@mail.telepac.pt

Associação de Ténis de Castelo Branco

Rua da Granja, Nº31 - 1ºEsq.
6000 - CASTELO BRANCO
Tel.: 272.328461 Fax: 272.328461

Associação de Ténis de Coimbra

Apartado 4033
3000 - COIMBRA
Tel.: 239.404174 Fax: 239.404174
E-Mail: atcoimbra@net.sapo.pt

Associação de Ténis de Leiria

Pavilhão Gimno-Desportivo
-Largo da Feira
2400-137 LEIRIA
Tel.: 244.812777 Fax: 244.811006
E-Mail: atlei@netc.pt

Associação de Ténis de Lisboa

Inst.Munic.Ténis-Parque Florestal Monsanto
1300 - LISBOA
Tel.: 21.3638623 Fax: 21.3638623
E-Mail: atenislisboa@iol.pt

Associação de Ténis da Madeira

Rua das Murças, Nº4 - 3º, Sala - 5
9000 - FUNCHAL
Tel.: 291.228086 Fax: 291.228085

Associação de Ténis do Porto

Rua António Pinto Machado, 60
4100 - 068 PORTO
Tel.: 22.6002591 Fax: 22.6003532
E-Mail: atenisporto@mail.telepac.pt

Associação de Ténis de Setúbal

Rua Francisco Sá Carneiro,Nº11 LJA
Vanicelos
2910-379 SETÚBAL
Tel.: 265.221703 Fax: 265.232644
E-Mail: atsetubal@clix.pt

Associação de Ténis de Vila Real

Edifício Solar Flaviense
5400 - CHAVES
Tel.: 276.325029 Fax: 276.325029

Associação de Ténis de Viseu

Apartado 1089
3506 - VISEU CODEX
Tel.: 232.428279 Fax: 232.450988

Associação de Árbitros

Rua da Venezuela, 97 - 6ºEsq.
4150 - PORTO
Tel.: 22.6095128 Fax: 22.6095128

Associação de Treinadores

C.Ténis Alfragide-R.dos Eucaliptos
Qtª Grande
2720 - AMADORA
Tel.: 21.4714158 Fax: 21.4714158

CONTACTOS DAS ESTRUTURAS DO MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
Gabinete Coordenador do Desporto escolar (GCDE)
e Direcções Regionais de educação

MORADAS	CONTACTOS
Gabinete Coordenador do Desporto Escolar (GCDE) Av. Infante Santo 2-A, 6º 1350-178 Lisboa	Tel. : 21 391 22 10 Fax : 21 391 22 15 www.gcde.min-edu.pt desporto.escolar@gcde.min-edu.pt
Direcção Regional de Educação do Norte (DREN) R. António Carneiro 8 4349-003 Porto	Tel. : 22 519 11 00 Fax : 22 510 31 51 www.dren.min-edu.pt dren@dren.min-edu.pt
Direcção Regional de Educação do Centro (DREC) R. General Humberto Delgado 319 3030-327 Coimbra	Tel. : 239 79 88 00 Fax : 239 40 29 77 www.drec.min-edu.pt drecmaster@drec.min-edu.pt
Direcção Regional de Educação de Lisboa (DREL) Praça de Alvalade 12 1749-070 Lisboa	Tel. : 21 843 39 00 Fax : 21 849 99 13 www.drel.min-edu.pt info.drel@drel.min-edu.pt
Direcção Regional de Educação do Alentejo (DREA) Alcárcova de Baixo 6 7000-841 Évora	Tel. : 266 75 79 00 Fax : 266 70 03 45 www.drealentejo.pt drealentejo@mail.telepac.pt
Direcção Regional de Educação do Algarve (DREA) Sítio das Figuras, Estrada Nacional 125 8000-761 Faro	Tel. : 289 89 39 00 Fax : 289 89 39 30 www.drealg.min-edu.pt drealg.direccao@drealg.min-edu.pt
Direcção Regional de Educação da Madeira (DREM) Av. Zarco Palácio do Governo 9000 Funchal	Tel. : 291 20 26 10/11 Fax : 291 23 27 60 /889 www.madeira-edu.pt dreducao@madeira_edu.pt
Direcção Regional de Educação dos Açores (DREA) R. Carreira dos Cavalos 9700 Angra do Heroísmo	Tel. : 295 40 11 00 Fax : 295 40 11 79 www.dre.aa.pt info@dre.aa.pt

CONTACTOS DAS ESTRUTURAS DO MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
DIRECÇÕES REGIONAIS DE EDUCAÇÃO

Direcção Regional de Educação do Norte

MORADAS	CONTACTOS
CAE de Braga R. D. Pedro V, 1 4710 Braga	Tel.:253 60 99 00 Fax: 253 27 76 64 cae.braga@dren.min-edu.pt
CAE de Bragança R. Dr. F. Felgueiras - Edf. José Tiago 3ºE Ft. 5300 Bragança	Tel.: 273 30 01 70 Fax: 273 30 01 79 Cae.braganca@dren.min-edu.pt
CAE de Entre Douro e Vouga R. Dr. Elísio de Castro, 97 r/c 4520 Santa Maria da Feira	Tel.: 256 37 12 00 Fax: 256 37 30 69 cae.edvouga@dren.min-edu.pt
CAE do Douro Sul Esc. Sec. de Latino Coelho, Av. das Acácias 5100 Lamego	Tel.: 254 65 62 47 Fax: 254 65 58 72 cae.dsul@dren.min-edu.pt
CAE do Porto R. Júlio Dinis, 826 4150 Porto	Tel.: 22 606 16 50 Fax: 22 609 87 54 caeporto@dren.min-edu.pt
CAE do Tâmega Largo do Padre Américo 4560 Penafiel	Tel.: 255 71 16 68 Fax: 255 71 89 08 antonia.marques@dren.min-edu.pt
CAE de Viana do Castelo Esc. Sec. Stª Maria Maior, R. Man. Fiúza Jr. 4900-458 Viana do Castelo	Tel.: 258 80 91 80 Fax: 258 82 56 20 cae.viana@dren.min-edu.pt
CAE de Vila Real R. Marechal Teixeira Rebelo, 141- 1º 5000 Vila Real	Tel.: 259 34 02 30 Fax: 259 34 02 39 Costa.pinto@dren.min-edu.pt

Direcção Regional de Educação do Centro

MORADAS	CONTACTOS
CAE de Aveiro Av. Dr. Lourenço Peixinho 180 3800-935 Aveiro	Tel.: 234 38 03 50 Fax: 234 38 03 59 caeav@drec.min-edu.pt
CAE de Castelo Branco Pr. Rainha D. Leonor 10-2º 6000-117 Castelo Branco	Tel.: 272 34 95 80 Fax: 272 34 95 99 cae_cb@drec.min-edu.pt
CAE de Coimbra R. Antero de Quental 125 3000-032 Coimbra	Tel.: 239 85 11 80 Fax: 239 82 06 03 cae_co@drec.min-edu.pt
CAE da Guarda R. Aqntónio Sérgio 65 A 6300-665 Guarda	Tel.: 271 23 20 10 Fax: 271 23 20 14 cae_gu@drec.min-edu.pt
CAE de Leiria R. Tenente Valadim 44 2410 Leiria	Tel.: 244 83 03 60 Fax: 244 83 03 70 cae_le@drec.min-edu.pt
CAE de Viseu Av. Alberto Sampaio 130 – 1º 3510-028 Viseu	Tel.: 232 48 33 60 Fax: 232 43 11 48 cae_vi@drec.min-edu.pt

87

Direcção Regional de Educação do Lisboa

MORADAS	CONTACTOS
CAE da Cidade de Lisboa R. Júlio Dinis 29 1069-208 Lisboa	Tel.: 21 798 01 00 Fax: 21 798 01 15 info.caegl@drel.min-edu.pt
CAE de Lisboa Ocidental Urb. Quinta das Flores, L67 2745 Massamá	Tel.: 21 430 77 20 Fax: 21 430 77 30 info.caelo@drel.min-edu.pt
CAE da Lezíria e Médio Tejo R. António Bastos 2 – 1º 2000-137 Santarém	Tel.: 243 30 53 20 Fax: 243 33 31 86 Info.caelmt@drel.min-edu.pt
CAE do Oeste Estrada da Serra da Vila 2560-320 Torres Vedras	Tel.: 261 33 90 00 Fax: 261 31 33 26 Info.caco@drel.min-edu.pt
CAE da Península de Setúbal R. da Tabaida 9 2910-681 Setúbal	Tel.: 265 54 04 00 Fax: 265 54 04 01 info.caeps@drel.min-edu.pt

Direcção Regional de Educação do Alentejo

MORADAS	CONTACTOS
CAE do Alentejo Central Esc. 2,3 André de Resende, Av. Gago Coutinho 7000 Évora	Tel.: 266 74 44 04 Fax: 266 70 65 21 de.caeac@clix.pt
CAE do Alto Alentejo Av. Stº António, 18 Ed. Plátano IV 7301-074 Portalegre	Tel.: 245 30 73 20 Fax: 245 30 73 37 caaaa.portalegre@dreale.min-edu.pt
CAE do Baixo Alentejo e Alentejo Litoral R. Fialho de Almeida, 1 7800 Beja	Tel.: 284 31 34 60 Fax: 284 32 10 88 de.caeball@dreale.min-edu.pt

Direcção Regional de Educação do Algarve

MORADAS	CONTACTOS
CAE do Algarve Sítio das Figuras, Estrada Nacional 125 8000-761 Faro	Tel. : 289 89 39 00 Fax : 289 89 39 30 Cae.algarve@drealg.min-edu.pt

