**Giovane Kenuy Soares Colognesi Rubira Cardona** - 01232137

**Projeto Individual**

**São Paulo – SP**

**2023**

# *Contexto*

O Tênis de mesa surgiu na Inglaterra no século XIX. Imitando o jogo de tênis em um ambiente fechado, objetos do dia a dia eram usados como equipamento: uma fileira de livros poderia ser usada como rede, uma rolha de garrafa como bola e uma caixa de charutos como raquete.

Com o passar dos séculos o esporte realmente evoluiu muito, de forma que abriu muitos novos horizontes para o esporte que era considerado uma *brincadeira.* Atualmente, o tênis de mesa é um esporte olímpico de muito respeito e abre muitas portas para atletas talentosos que são apaixonados pela modalidade, ou mesmo para aqueles que o praticam de forma recreativa, e até mesmo amadora.

O esporte demanda muita agilidade e reflexos rápidos, utilizando muito a coordenação motora e a memória muscular do atleta que tem que rebater bolas com velocidades de até 230km/h, sendo o esporte utilizando raquetes que mais produz efeito, artifício muito utilizado durante a duração dos jogos atuais dado pela evolução dos materiais usados para a prática do Tênis de mesa.

Por ser um esporte de baixo custo, pode ser praticado por toda a população trazendo muitos benefícios para a saúde de todos os atletas, fato que vai de acordo com terceiro objetivo da ONU (Organização das Nações Unidas) que é o de proporcionar Saúde e Bem-estar.

Fazendo parte destes benefícios as seguintes melhorias na vida de quem pratica o esporte:

**Aumenta a concentração:**

No tênis de mesa o desafio dos atletas é manter os olhos na bolinha. Com isso, seus movimentos oculares e visão periférica melhoram. Isto é, você aprende a bloquear o ambiente ao redor e a focar na trajetória da bola. Sua concentração e foco ficam bem apurados no longo prazo.

**Perda de peso:**

Com o tênis de mesa você também pode perder peso, com os jogadores queimando mais de 250 calorias jogando por cerca de uma hora. Com a rapidez dos ralis associada ao tênis de mesa, ele se torna um esporte perfeito para a prática de cárdio, já que tem baixa tensão nas articulações do praticante.

**Melhora a função cerebral**

Estudos demonstram que, devido às qualidades de desenvolver as capacidades cerebrais, o tênis de mesa melhora significativamente a concentração, e pode ser usado com sucesso para amenizar os sintomas de pacientes com demência e doença de Alzheimer.

# *Objetivo*

O objetivo deste projeto é mostrar para mais pessoas a beleza e benefícios deste esporte que não é tão popular quanto deveria ser.

# *Justificativa*

Este foi o tema escolhido por mim por conta da importância que o Tênis de mesa teve e tem em minha vida, passando-me ensinamentos valiosos como: Respeito, Disciplina, Pontualidade, Resiliência, entre outros…

Durante alguns anos, fui um atleta de tênis de mesa pela escola em que eu estudava, e desde que conheci o esporte, me apaixonei como nunca havia antes. O ambiente competitivo é muito acolhedor, todos os atletas sempre se ajudam, se respeitam e incentivam uns aos outros, fato que torna o esporte tão especial em minha perspectiva, além do baixo custo do tênis de mesa, que possibilita a prática para pessoas como eu, que na época não tinha condições financeiras de arcar com grandes custos.

Por ser um esporte de baixo custo, pode ser praticado por toda a população trazendo muitos benefícios para a saúde de todos os atletas, circunstância que compactua com terceiro objetivo da ONU (Organização das Nações Unidas) que é o de proporcionar Saúde e Bem-estar para os indivíduos.

# *Escopo*

**Objetivo do Projeto:**

O objetivo deste projeto é criar um website informativo e interativo dedicado ao tênis de mesa, abrangendo vários aspectos do esporte, incluindo técnicas, regras e dicas.

Descrição do Projeto:

Este projeto envolverá o desenvolvimento de um website abrangente e envolvente sobre tênis de mesa. O site será projetado para atender a jogadores iniciantes e avançados, entusiastas e qualquer pessoa interessada no esporte. O site conterá as seguintes seções principais:

Página Inicial:

Uma introdução ao website e suas principais funcionalidades.

Técnicas e Tutoriais:

Regras e Regulamentos:

Uma seção explicando as regras oficiais do tênis de mesa.

Artigos sobre eventos, campeonatos, jogadores notáveis e tendências do esporte.

Calendário de eventos e resultados.

**Dicas e Estratégias:**

Sugestões para aprimorar o jogo, estratégias de competição e guias de compra de equipamento.

Comentários e recomendações de produtos.

Contato e Suporte:

Informações de contato para perguntas e feedback dos usuários.

Formulário de contato e links para redes sociais.

**Recursos Técnicos:**

O website será desenvolvido usando tecnologias web modernas, como HTML, CSS e Javascript.

Será responsivo para se adaptar a dispositivos móveis e desktop.

Integração de mídias sociais para compartilhamento de conteúdo.

Implementação de um sistema de pesquisa para facilitar a navegação.

Em Javascript o projeto contará com funcionalidades utilizando, Variáveis, funções, operações matemáticas, condicionais, repetições e vetores.

Em HTML e CSS haverão funcionalidades de estilização e estruturação da página web.

Cronograma:

Fase 1: Planejamento e design do website

Fase 2: Desenvolvimento e implementação

Fase 3: Testes, revisões e aprimoramentos