



**DEPARTAMENTO DE JOGOS**

**Disciplina: Tênis I**

**Código: EFJ 271**

**Créditos: 03**

**Carga Horária Total: 60h**

**PLANO DE CURSO**

**EMENTA:**

Vivência orientada e estudo reflexivo das metodologias para a prática educativa do tênis.

**OBJETIVOS:**

- Interpretação das regras básicas
- Domínio na execução prática dos fundamentos, acompanhados de aplicação elementar, de forma a permitir retirar do tênis os aspectos educativos que ele oferece.
- Ensinar o tênis a nível de iniciação

**Programa:**

1. Noções teórico práticas de empunhaduras
2. Noções teórico práticas do comportamento da bola em movimento e de seus efeitos rotacionais
3. Aprendizado da execução de golpes básicos: forehand, backhand, serviço, voleio. bate pronto, lob e over head.

**METODOLOGIA:**

Aulas teóricas: serão ministradas em sala de aula ou em quadra de jogo: utilização de recursos áudio visuais: vídeo, quadro negro e demonstrações práticas.

Aulas práticas: os alunos trabalharão, individualmente, ou em grupos, sob a orientação direta do professor.

Recursos: áudio visuais, máquina de lançar bolas, paredão, arcos, alvos, fitas, barreiras de atletismo, bancos, baldes, etc.

**AVALIAÇÃO:**

Ao final do curso, os alunos deverão saber executar de forma elementar todos os golpes ensinados, conhecer as regras básicas do tênis, compreender os conteúdos teóricos ministrados e ter noções de como organizar um plano de curso bem como de compor uma atividade didática.

A avaliação do curso ser feita em função do aproveitamento dos alunos.



**BIBLIOGRAFIA:**

REGRAS OFICIAIS DE TÊNIS DA FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE TÊNIS  
APOSTILAS SOBRE EMPUNHADURAS E EFEITOS ROTACIONAIS DA BOLA,  
FORNECIDOS PELO PROFESSOR DA DISCIPLINA

Revistas nacionais e estrangeiras especializadas em tênis, fornecidas aos interessados pelo professor, para leitura, compilação e consultas.