



DEPARTAMENTO DE JOGOS

Disciplina: Tênis II

Código: EFJ 612

Créditos: 03

Carga Horária Total: 60h

PLANO DE CURSO

EMENTA:

Estudo e prática reflexiva do treinamento desportivo, da preparação física, da técnica e da tática do tênis.

OBJETIVOS:

- Aplicação teórico-prática dos ensinamentos obtidos no curso de Tênis I;
- Visão técnico-tática do desporto;
- Capacitar os alunos a ensinar tênis a nível de desenvolvimento e aperfeiçoamento
- Noções generalizadas sobre o treinamento físico específico do tênis.

METODOLOGIA:

Exercícios educativos e aplicação prática de todos os fundamentos do tênis dentro da área de jogo para obtenção de domínio das técnicas de execução de cada fundamento.

BIBLIOGRAFIA:

REGRAS OFICIAIS DE TÊNIS DA FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE TÊNIS

HOLDEN, AG y GLADMAN, G – Lawn tennis

Editorial Sintet-Barcelona Esp

El Tenis – Escuela de Campeones – Fed Alemã de Tênis

Editorial Hispano-Européia – Barcelona – Esp

DOUGLAS, Paul – Manual do Tênis

REID, HAY – As bases anatômicas e mecânicas do movimento humano

Prentice Hall do Brasil