



DEPARTAMENTO DE JOGOS

Disciplina: TÊNIS I

Código: EFJ 611

Carga horária Total: 60 h

Número de créditos: 03

Período: a partir do 5º

Pré/Co-requisitos: (-)

PLANO DE CURSO

EMENTA:

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

OBJETIVOS GERAIS:

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

PROGRAMA

| <i>Unidades</i> | <i>Conteúdo</i> | <i>Total de aulas</i> |
|------------------------|---|------------------------------|
| 1. | <i>Noções teórico-práticas de empunhaduras</i> | |
| 2. | <i>Noções teórico-práticas do comportamento da bola em movimento e de seus efeitos rotacionais</i> | |
| 3. | <i>Aprendizado da execução de golpes básicos: forehand, backhand, serviço, voleio, bate-pronto, lob over - head</i> | |
| 4. | <i>Regras básicas</i> | |

METODOLOGIA:

- . Exercícios educativos e aplicação prática de todos os fundamentos do tênis, dentro ou fora dos limites da área de jogo
- . Práticas recreativas elementares

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.

BIBLIOGRAFIA:

Regras Oficiais da "FIT"

LAWN TENNIS - A.G. Golden Y G. Gladman Editorial Sintes S/A/ Barcelona

DOUGLAS, Paul - Manual de tênis

El tênis - Escuela de Campeones - Fed Alemã de Tênis

Editorial Hispano Europa - Barcelona

RAY/REID - As bases anatômicas e mecânicas do movimento humano

Referência sobre empunhadores, rotação de bola e didática geral do tênis