



DEPARTAMENTO DE JOGOS

Disciplina: TÊNIS III

Código: EFJ 612

Carga horária Total: 60 h

Número de créditos: 03

Período: a partir do 5º

Pré/Co-requisitos: (EFJ 619) Tênis II

PLANO DE CURSO

EMENTA:

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

OBJETIVOS GERAIS:

- 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 ou fora dos limites da área de jogo para obtenção de domínio das técnicas de execução de cada fundamento:
- . Adaptação ao jogo a nível de competição

BIBLIOGRAFIA:

- El Tenis – Escuela de Campeones
- Federacion Alemana de Tenis
- Editorial Hispano Europea – Barcelona
- HOLDEN, A G y GLADMAN G. - Lawn Tennis
Editorial Sintes S.A – Barcelona
- DOUGLAS, Paul – Manual de Tênis
- HAY/REID – As bases anatômicas e mecânicas do movimento humano
Prentice Hall do Brasil



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO - CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS

Avenida Brigadeiro Trompowsky, s/nº
Cidade Universitária - Ilha do Fundão
Rio de Janeiro - RJ - CEP 21947-970
efj612.doc16/06/04

Tele Fax.: (021) 260 9068
Tels.: (021) 560 8543 (021) 280 8593
(021) 280 1465 (021) 280 1745