 IPG Polytechnic of Guarda School of Education, Communication and Sports	SUBJECT DESCRIPTION	MODELO PED.012.02
---	----------------------------	------------------------------

Curso	Licenciatura em Desporto				Ano letivo		2015/2016	
Unidade Curricular	Ténis				ECTS		3	
Regime	Opcional							
Ano	3º Ano	Semestre	1º Semestre		Horas de trabalho globais			
Docente(s)	Nuno Cameira Serra				Total	81	Contacto	45
Coordenador área disciplinar	Teresa Fonseca							

GFUC previsto

1. OBJETIVOS

- Propiciar o conhecimento e aplicação da linguagem específica da modalidade;
- Proporcionar os conhecimentos sobre a evolução histórica e os aspectos fundamentais dos regulamentos do ténis;
- Permitir a aquisição pelos estudantes de conhecimentos sobre o treino, bem como das metodologias e estratégias mais adequadas ao ensino do ténis;
- Aprender a caracterizar as capacidades físico-motoras desenvolvidas pela prática desta modalidade;
- Aquisição de conhecimentos sobre as metodologias e fundamentos técnicos e táticos do ténis.
- Auxiliar um jogador a adquirir os princípios básicos de desenvolvimento das pancadas; controlo da bola, “swing”, pegas e efeitos.
- Descrever os princípios básicos das pancadas nas diferentes situações de Jogo.
- Aplicar os princípios biomecânicos no ensino de jogadores de iniciação e aperfeiçoamento.
- Organizar o processo de avaliação, diagnóstico e correção dos gestos técnicos básico.
- Analisar e sugerir exercícios para desenvolver técnica e taticamente jogadores iniciantes e intermédios.
- Identificar os principais erros táticos e técnicos de um jogador iniciante e intermédio.
- Descrever os aspetos fundamentais do esforço físico da modalidade e suas implicações no planeamento do treino de Ténis.
- Aplicar os princípios básicos da preparação física no Ténis.
- Identificar quais as fases de maturação, relacionar com as características específicas do Ténis e selecionar os estímulos adequados para os alunos.
- Organizar diferentes abordagens para o desenvolvimento de habilidades.
- Estruturar as sessões de treino de acordo com as características físicas dos alunos e as necessidades do Ténis.
- Descrever os aspetos da trajetória da bola.
- Demonstrar as diferentes pegas e suas aplicações nos diferentes gestos técnicos.
- Executar e dominar os gestos técnicos básicos e especiais da modalidade.
- Identificar, aplicar e executar o *passing shot* e o *approach*.
- Descrever os princípios táticos básicos.
- Exemplificar a diferença entre tática e estratégia, relacionando os padrões com as situações de jogo.

2. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS DE TÊNIS

- **CONTEÚDOS DE NATUREZA TEÓRICA**
- A história do Ténis, a nível mundial e em Portugal, bem como os aspectos fundamentais do regulamento da modalidade.
- Análise do equipamento e superfícies: raquetes, bolas, cordas e piso.
- Caracterização fisiológica (características técnico-tática; características da movimentação; movimentação ao longo da linha de fundo; movimentação para a rede; características e prioridades do esforço físico em atletas de iniciação e aperfeiçoamento em Ténis; princípios gerais da preparação física no Ténis) e biomecânica (abordagem a alguns conceitos biomecânicos importantes: equilíbrio, inércia; forças de ação e reação; momento; energia elástica e cadeia cinética) da modalidade.
- Aspectos educativos no Ténis (Planos de desenvolvimento- 1ª fase–Jogador iniciante, 2ª fase–Jogador iniciante/intermédio e 3ª fase–Jogador intermédio).
- Etapas de aprendizagem (crescimento, desenvolvimento e maturação no Ténis, desenvolvimento físico e psicossocial, abordagem para o desenvolvimento de habilidades e conhecimentos; multilateralidade e variedade de habilidades, especialização precoce, fases sensíveis) e metodologias de ensino.
- Princípios da análise da performance de Ténis (táticos, técnicos, físicos e mentais): Tipos de análise (subjéctiva ou qualitativa, objectiva ou preditiva) e formas de intervenção (palavras-chave, manipulação do equipamento, modelos de jogadores, vídeo, visualização, orientação manual, analogias, *feeding* específico, uso de gadgets; uso de material adaptado, definição de objetivos, autocorreção ou autoavaliação e através da percepção de outro jogador).
- Treino das capacidades condicionais e coordenativas no ténis (coordenação, resistência, força, potência, velocidade e flexibilidade).
- Princípios do treino mental no ténis
- **CONTEÚDOS DE NATUREZA PRÁTICA**
- Técnica individual:
- Movimentação e posição corporal: posições de atenção, posições no impacto e pegadas (continental, oriental e ocidental)
- Fatores que influenciam o controlo da bola: direção, altura, distância/profundidade, efeito e velocidade
- *Swing*
- Efeitos
- Colocar a bola em jogo: O serviço e a resposta
- Jogar de fundo: A direita e a esquerda (a uma e duas mãos)
- Aproximar da rede *Approach*: *Half* vôlei; *Drive* vôlei; *Split step*; Antecipação
- Jogar à rede: *Smash* e vôleis
- Jogar contra o adversário na rede: *Passingshot* e *Lob*.
- Princípios Tácticos Básicos:
- 5 Situações de jogo (quando serve, quando responde, quando joga da linha de fundo, quando se aproxima da rede e quando tem o adversário na rede).
- Zonas de jogo e geometria do *court*: Fundo do *court*, meio do *court* e zona de rede
- Fases do Jogo: atacante, neutra e defensiva

- Intenções táticas: acertar na bola, consistência (erros forçados e não forçados, uso da direção e profundidade com eficácia (margem de erro e limitar mudanças de direção)
- Recuperação para a próxima pancada-posicionamento
- Explorar o ponto franco do adversário: pancadas, tipos de bola, movimentação
- Escolha inteligente de pancadas em função da bola que recebe: Fáceis - atacar/construir; moderadamente difíceis – devolver/neutralizar e difíceis - defender
- Uso do ritmo com eficácia
- Uso da potência com sensatez
- Jogar um Ténis de percentagem

3. DEMONSTRAÇÃO DA COERÊNCIA DOS CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS COM OS OBJETIVOS DA UC


Os conteúdos estão em coerência com os objetivos da UC, pois a transmissão e aprendizagem dos conteúdos previstos possibilitam que o estudante adquira os conhecimentos de índole técnico-científica, bem como a capacidade de refletir a prática de modo a adquirir competências ao nível de um profundo conhecimento teórico e prático dos conteúdos técnicos das modalidades, do processo de planeamento, intervenção e controlo relativo à modalidade e ainda um conhecimento das tendências evolutivas das mesmas. Acresce ainda o fato da UC privilegiar as vivências práticas com o objetivo do aperfeiçoamento dos gestos técnicos, de modo a consolidar a qualidade da intervenção pedagógica. Em síntese, esta UC foi estruturada de conteúdos com o objetivo de contribuir para a compreensão, por parte do aluno, da importância da modalidade, tendo presente a crescente relevância dos instrumentos técnicos e científicos necessários para a melhoria e o aperfeiçoamento da sua intervenção como técnico.

4. BIBLIOGRAFIA

BROWN, J. (1989). Teaching Tennis: Steps to success. Champaign, IL: Leisure Press.

DOMINGO, J. (1998). Tácticas del Tenis. Jugadores Ganadores. Madrid: Ediciones Tutor, S.A.

FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE TENIS (1991). El Mini-Tenis. Desarrollo de la base. Madrid: Gymnos, S.A.

	SUBJECT DESCRIPTION	MODELO PED.012.02
---	----------------------------	------------------------------

FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE TENIS (1993). Entrenamiento de tenis para niños y jóvenes. Madrid: Gymnos, S.A.

GIL, J. (s.d.). Instructor Regional. Sevilla: Federación Andaluza de Ténis.

GROPPEL, J. (1993). Tenis para jugadores avanzados. Madrid: Gymnos, S.A.

LARANJINHA, A. (Org., 1999). Manipulações e jogos de Raquetes. Lisboa: Gabinete Coordenador do Desporto Escolar.

ROETERT, P. e ELLENBECKER, T. (2000). *Preparación física completa para el Ténis*. Madrid: Ediciones Tutor, S.A.

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE TÊNIS (2013). Referências de formação ténis grau I, Lisboa: IDPJ.

SCHÖNBORN, R. (1999). *Tenis: entrenamiento técnico*. Madrid: Ediciones Tutor, S.A.

5. METODOLOGIAS DE ENSINO (REGRAS DE AVALIAÇÃO)

As aulas TP privilegiam o ensino presencial, centrada no processo ensino aprendizagem do aluno, fazendo com que a melhoria dos conhecimentos dos estudantes se efetue no confronto das dificuldades encontradas para a resolução das tarefas propostas nas aulas com o conhecimento adquirido. A componente teórica das exposições é enfatizada através de exemplos e /ou demonstrações práticas, estimulando o interesse e a pesquisa por parte dos alunos. O mesmo espírito estará subjacente à metodologia de trabalho pelo aluno, com orientação tutória, visando a consolidação dos conhecimentos bem como a realização de pequenos trabalhos de investigação, fora das horas de contato. A metodologia de avaliação contínua desta U.C. assenta em avaliações das habilidades técnicas da modalidade (com controlo de bola em situações analíticas e formal), questões de aula e trabalhos individuais. A avaliação em exame consiste numa prova escrita e prática por modalidade.

6. DEMONSTRAÇÃO DA COERÊNCIA DAS METODOLOGIAS DE ENSINO COM OS OBJETIVOS DA UNIDADE CURRICULAR

A concretização dos objetivos de aprendizagem apresentados passa pela transmissão de conteúdos científico-técnicos que se procura consolidar através de vivências práticas com o objetivo do aperfeiçoamento dos gestos técnicos, de modo a consolidar a qualidade da intervenção pedagógica do estudante, suportando-se em perguntas questão como estratégia para conduzir os estudantes na pesquisa dirigida está em coerência com os objetivos da Unidade Curricular que visam enriquecer os conhecimentos específicos do ténis, domínio do seus fundamentos por forma a desenvolver competências de saber, ser, estar e fazer. Em síntese, esta UC foi estruturada de conteúdos com o objetivo de contribuir para a compreensão, por parte do aluno, da importância das modalidades, tendo presente a crescente relevância dos instrumentos técnicos e científicos necessários para a melhoria e o aperfeiçoamento da sua intervenção como técnico.

7. REGRAS DE AVALIAÇÃO

A avaliação a realizar nesta unidade curricular segue o estipulado no Regulamento de Avaliação da ESECDG. O aluno tem direito a dois tipos de avaliação: A Avaliação Contínua e a Avaliação Final.

TÉNIS:


Domínio prático – os alunos serão avaliados pela sua prestação motora ao longo das aulas, bem como por um teste prático. Este domínio terá a cotação de 70% da nota final.

Domínio teórico – os alunos serão avaliados através de um conjunto de fichas de trabalho, a realizar em grupo, bem como da preparação e dinamização de sessões práticas, a desenvolver na turma. O domínio teórico é responsável por 20% da nota final.

As atitudes dos alunos, no domínio socio-afectivo (assiduidade, pontualidade e participação) também serão alvo de ponderação, com um peso de 10%

INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO

1. Teste prático:

	SUBJECT DESCRIPTION	MODELO PED.012.02
---	----------------------------	------------------------------------

Pretende-se avaliar o domínio e aplicação prática do controlo das componentes críticas dos gestos técnicos de base, bem como o comportamento tático em situações de jogo.

2. Organização de uma sessão prática:

Serão avaliadas as competências de planeamento e organização dos alunos na realização de uma sessão prática.

Avaliação final

Para todos os alunos que não reuniram 2/3 de presenças ou não obtiveram nota positiva na avaliação contínua.

Nota: os alunos com estatuto de estudante trabalhador podem realizar a avaliação contínua, não necessitando para o efeito de 2/3 de presenças (o regime de frequência deve ser acordado com o docente da disciplina no início do semestre).

8. REGIME DE ASSIDUIDADE

Conforme definido no Regulamento de Avaliação da ESECD

Os Docentes



O Coordenador da Área Disciplinar

