



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Campus Campus Universitário - Trindade - 88040-900 - Florianópolis - SC
Fone: 48 3721 9462 – 3721 9062 – Fax: 3721 9368
E-mail: def@cds.ufsc.br e secretariadef@cds.ufsc.br

*EDUCAÇÃO FÍSICA CURRICULAR - EFC –
Tênis: Iniciação

PLANO DE ENSINO – 2025.2

Código: EFC5557

Turma: 1046

Disciplina: Tênis: iniciação

Carga Horária: 04 h/a semanais - 72 horas aula (54 h/s teóricas e 18 h/s PCC)

Pré-Requisito – Sem Pré-Requisito

Professor : Adilson André Martins Monte

e.mail: adilsonmonte@gmail.com

1. EMENTA

Autodidaxia em atividade física. Histórico. Evolução. Aprendizagem dos fundamentos técnicos: empunhadura; golpe de direita e esquerda com top-spin; saque; smach; jogo de simples. Noções das regras.

2 OBJETIVO GERAL

Propiciar a prática dos fundamentos básicos e do jogo de Tênis para acadêmicos da instituição. Incentivar, orientar e propiciar a prática saudável esportiva assim como da atividade física.

3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 3.1. Conhecer as especificações técnicas das instalações, do material e a contextualização histórica do tênis;
- 3.2. Interpretar a terminologia aplicada ao tênis;
- 3.3. Praticar os golpes básicos do tênis;
- 3.4. Interpretar e aplicar a regulamentação do tênis.

4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

4.1. UNIDADE I – Generalidades; histórico do tênis; terminologia; especificação do material e instalações; regras básicas e sua aplicação; golpes básicos utilizados na iniciação do tênis;

4.2. UNIDADE II – Golpes básicos utilizados na iniciação do tênis;

4.3. UNIDADE III - Golpes básicos utilizados na iniciação do tênis; , princípios táticos de defesa e ataque no jogo de simples e de duplas;

5. MÉTODO

Aulas práticas de Tênis (método global-analítico), trabalhos individuais e em grupos.

6. AVALIAÇÃO

- Avaliações, participações nas aulas e trabalhos teóricos;

Recuperação: conforme as normas da Pró-Reitoria de Ensino de Graduação

7. CRONOGRAMA

Conteúdo	Horas/aula	Mês - 2025
Unidade I	08 horas	Agosto e Setembro
Unidade II	34 horas	Setembro, Outubro e Novembro
Unidade III	30 horas	Novembro e Dezembro

8. BIBLIOGRAFIA

Federación Internacional de Tenis. **Mini-tenis: desarrollo de la base**. Madrid: Gymnos Editorial, 1991.

GARCÍA, J. P. F. **Enseñanza y Entrenamiento del Tenis – Fundamentos Didácticos y Científicos**. Cáceres/ESP: Universidad de Extremadura – Servicio de Publicaciones, 1999.

GARCÍA, J. P. F., FUERTES, N.G. **Iniciación jugada a la técnica y a la táctica en el tênis: espacios reducidos y poco material**. Cáceres/ESP: Editora COPEGRAF, 1996.

PASCUAL, María José. **Historia de las reglas del tenis**. Madrid: Gymnos Editorial, 1991.

SANZ, David. **El Tenis en la Escuela**. Barcelona: Editorial Pai do tribo,

Livro básico (principal):

PACIARONI, R.; Urso, R.P. **Tênis – Novos caminhos para uma abordagem profissional**, Évora, 2017.

MONTE, A.A.M. **Variabilidade da frequência cardíaca e tomada de decisão em tenistas**. Tese de doutorado/UFSC/2014

<https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/123433>