



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
COORDENADORIA DE EDUCAÇÃO FÍSICA CURRICULAR
Campus Universitário -Trindade - 88040-900 - Florianópolis - SC – Brasil
Fone: (048) 3721-9834 - e-mail: educacaofisicacurricular@contato.ufsc.br



Disciplina: EFC5557-Tênis: Iniciação
Carga Horária: 3 h/a semanais – 54 h/a semestrais
Equivalências:

PROGRAMA DE ENSINO

1. EMENTA

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

2. OBJETIVO GERAL

Através da prática do Tênis de Campo, contribuir para a formação consciente e espontânea do graduando, assim como visar a sua atividade física permanente.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Situar historicamente a evolução do Tênis de Campo;
- Identificar e aplicar os fundamentos técnicos;
- Praticar o desporto com o conhecimento de suas regras oficiais;
- Demonstrar princípios de conduta desportiva, integrando-se a turma.

4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

4.1. Unidade I - Histórico, generalidades e evolução:

4.2. Unidade II - Os fundamentos técnicos:

- Empunhadura;
- Golpe de direita (top-spin);
- Golpe de esquerda (top-spin);
- Saque (cortado);
- Smach;
- Tática do jogo de simples.

4.3. Unidade III - Regras oficiais de Tênis de Campo:

4.4. Unidade IV - A maneira correta de exercitar-se:

5. BIBLIOGRAFIA BÁSICA

MEER Dennis Vander. **Golpes e estratégias**. São Paulo. Traduzido por Marina C. Trenilierz Editora Pioneira, 1979.

MESQUITA, Paulo. **Tênis regras, tática, técnica**. São Paulo. Cia Brasil Editora, 1981.

DEUSTSCHER, **Tênis golpes básicos**. Traduzido por Mark G. Sharp. Ao livro Técnico, Rio de Janeiro, 1979.