

POLI ESCOLA SUPERIOR EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO DESPORTO TÉCNICO GUARDA	GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)	MODELO PED.007.03
--	--	-----------------------------

Curso	Desporto						
Unidade curricular (UC)	Opção D - Ténis						
Ano letivo	2023 / 2024	Ano	3.º	Período	1.º semestre	ECTS	3
Regime	Opcional	Tempo de trabalho (horas)			Total: 81	Contacto: 45	
Docente(s)	Pedro Alexandre Barata Semião						
<input type="checkbox"/> Responsável da UC ou	Área/Grupo Disciplinar		Teresa Fonseca				
<input checked="" type="checkbox"/> Coordenador(a)							
<input type="checkbox"/> Regente							

GFUC PREVISTO

1. OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

- Adquirir conhecimentos e aplicação de linguagem específica da modalidade;
- Proporcionar conhecimentos sobre a evolução histórica e os aspetos 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 diferentes 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 dos gestos técnicos; controlo da bola; “swing”; pegadas e efeitos;
- Descrever os princípios básicos dos gestos técnicos 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 básicos;
- Analisar e sugerir exercícios para desenvolver técnica e taticamente jogadores iniciantes e intermédios;
- 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 e técnicas dos alunos;
- Descrever os aspetos da trajetória da bola;
- Demonstrar as diferentes pegadas e suas aplicações nos diferentes gestos técnicos;

<p>POLI ESCOLA SUPERIOR EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO DESPORTO TÉCNICO GUARDA</p>	<p>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)</p>	<p>MODELO PED.007.03</p>
--	--	-------------------------------------

Executar e dominar os gestos técnicos básicos e especiais da modalidade;

Identificar, aplicar o passing shot e o approach;

Descrever os princípios táticos básicos;

Exemplificar a diferença entre tática e estratégia, relacionando os padrões com as situações do jogo;

2. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

CONTEÚDOS DE NATUREZA TEÓRICA:

A história do Ténis, a nível mundial e em Portugal, bem como os aspetos fundamentais do regulamento da modalidade;

O jogo de ténis: objetivo; processo de ação do ciclo de jogo;

Caracterização da modalidade de ténis no contexto dos desportos; Aspetos Educativos no ténis; Fases de desenvolvimento de um jogador de ténis;

Metodologia Play and Stay: definição, principais objetivos e fundamentos;

Análise do equipamento e superfícies: raquetes, bolas, cordas e tipos de piso;

Caraterização fisiológica (caraterísticas técnico-táticas; caraterísticas da movimentação; movimentação ao longo da linha de fundo; movimentação para a rede; caraterísticas 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 de energia elástica e cadeia cinética) da modalidade;

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 (subjativa ou qualitativa, objetiva 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 de perceção de outro jogador);

Treino das capacidades condicionais e coordenativas no ténis (coordenação, resistência, força, potência, velocidade e flexibilidade);

Princípios do treino mental no ténis;

<p>POLI ESCOLA SUPERIOR EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO DESPORTO</p> <p>TÉCNICO GUARDA</p>	<p>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)</p>	<p>MODELO PED.007.03</p>
---	--	-------------------------------------

CONTEÚDOS DE NATUREZA PRÁTICA:

Gestos Técnicos Básicos do Ténis;

Pegas (Continental, Western de direita e esquerda, eastern de direita e esquerda): Análise das diferentes pegas; descrição das pegas básicas;

Os elementos dos gestos técnicos básicos (componentes técnicas): o drive de direita; o drive de esquerda (uma e duas mãos); o serviço; o jogo de rede; o jogo do fundo de campo;

Ensino da técnica: elementos base de uma aula; preparação; segurança; demonstração das pancadas; posições básicas para as demonstrações; lançamentos de bolas;

Ensino de Progressões: progressões estáticas; Exercícios para programação de sessões de iniciação ao ténis nível iniciação; progressões dinâmicas; Metodologia Play and Stay;

Fatores que influenciam o controlo da bola: direção, altura, distância/profundidade, efeito e velocidade; Colocar a bola em jogo: o serviço e a resposta;

Jogo de fundo: Gestos técnicos de direita e esquerda (a uma e a duas mãos);

Jogo de rede: vólei de direita, vólei de esquerda e smash;

Jogar contra o adversário: Passing Shot e Lob;

Aprendizagem através do jogo: metodologia Play and Stay;

Princípios Táticos Básicos: 5 situações de jogo (serviço, resposta, os dois jogadores na linha de fundo, ataque, defesa e contra ataque);

Zonas de jogo e geometria do court de ténis: 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 erros não forçados, uso da direção e profundidade com eficácia (margem de erro e limitar mudanças de direção);

Recuperação para a próxima pancada; Explorar o ponto fraco do adversário, pancadas, tipos de bola e movimentação; Escolha inteligente de pancadas em função da bola que recebe: Fáceis – construir/atacar; moderadamente difíceis – devolver/neutralizar e difíceis – defender;

Uso do ritmo com eficácia, uso da potência com sensatez; Jogar um Ténis de percentagem; Identificar e utilizar padrões de jogo;

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 sobre a prática de modo a adquirir competências ao nível de um profundo conhecimento teórico e prático dos conteúdos técnicos das modalidades, do processo

<p>POLI ESCOLA SUPERIOR EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO DESPORTO TÉCNICO GUARDA</p>	<p>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)</p>	<p>MODELO PED.007.03</p>
--	--	-------------------------------------

de planeamento, intervenção e controlo relativo à modalidade e ainda um conhecimento das tendências evolutivas da mesma.

Acresce ainda o fato de a 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 PRINCIPAL

- Coutinho, C. (2016). Inside Out – Análise Técnica da Base ao Topo. Ed. César Coutinho Tennis.
- Brown, J. (1989). Teaching Tennis: Steps to success. Ed. IL Leisure Press.
- Coutinho, C. (2008). Sucesso no Ténis - A Ciência por trás dos resultados. Ed. César Coutinho Tennis.
- Crespo, R. & Reid, M. (2008). Coaching Beginner and Intermediate Tennis Players. (ITF Coaching Manuals), Ed. International Tennis Federation.
- Daalen, M. (2011). Teaching Tennis Volume 1: The Fundamentals of the Game (for coaches, players and parents). ED. Xlibris USA.
- Daalen, M. (2017). Teaching Tennis Volume 2: The Development of advanced players. ED. Xlibris USA.
- Daalen, M. (2017). Teaching Tennis Volume 3: The Development of Champions. ED. Xlibris USA.
- Domingo, J. (1998). Tácticas del Tenis. Jugadores Ganadores. Ediciones Tutor, S.A.
- Federação Portuguesa de Ténis (2015) Referenciais de formação específica – Ténis Grau I - Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.
- Fédération Internationale de Tennis (1991). El Mini Tennis. Desarrollo de la base. Ed. Gymnos, S.A.
- Fédération Internationale de Tennis (1993). Entrenamiento de ténis par niños y juvenes. Ed. Gymnos, S.A.
- ITF (2015). ITF Rules of Tennis. International Tennis Federation. Retrieved from <http://www.itftennis.com/media/194067/194067>.
- Laranjinha, A. (Org. 1999). Manipulações e jogos de raquetes. Gabinete Coordenador do Desporto Escolar.
- Roetert, P. E Ellenbecker, T. (2000). Preparación Física complete para el Tenis. Ediciones Tutor S.A.
- Willimans, J. (2020). A Modern Guide for Tennis improvement: How to improve at Tennis if you really want to. Ed. Amazon Digital Services LLC - Kdp.

<p>POLI ESCOLA SUPERIOR EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO DESPORTO TÉCNICO GUARDA</p>	<p>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)</p>	<p>MODELO PED.007.03</p>
--	--	-------------------------------------

5. METODOLOGIAS DE ENSINO (REGRAS DE AVALIAÇÃO)

As aulas TP privilegiam o ensino presencial, são centradas 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 a desenvolver 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 UC assenta em avaliações das habilidades técnicas da modalidade (com controlo de bola em situações analíticas e em situação de jogo formal), questões de aula e trabalhos de grupo. A avaliação em exame consiste numa prova escrita e prática.

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 pela realização de um teste prática. Este domínio terá a cotação de 70% da nota final.

DOMÍNIO TEÓRICO: os alunos serão avaliados através de teste escrito e realização de um trabalho de grupo. O domínio teórico terá a cotação de 20% da nota final.

As atitudes dos alunos, no domínio sócio afetivo (assiduidade, pontualidade e participação) também serão alvo de ponderação, com um peso de 10% da nota final.

INSTRUMENTOS de AVALIAÇÃO:

Teste Prático:

Pretende-se avaliar o domínio e a aplicação prática do conjunto das componentes críticas através da avaliação da realização dos gestos técnicos básicos do ténis, assim como o conhecimento de regras e regulamentos do Ténis e comportamento tático em diferentes situações do jogo;

Teste Teórico:

Pretende-se avaliar conhecimentos adquiridos ao longo das sessões teóricas, assim como avaliar os conhecimentos de âmbito teórico da modalidade.

Trabalho de Grupo:

Desenvolvimento de trabalho em grupo de acordo com temas e conteúdos da modalidade, de forma estimular a investigação e pesquisa sobre conteúdos específicos do Ténis.

Os estudantes que por impossibilidade de cumprir a assiduidade definida no regulamento por suporte de

<p>POLI ESCOLA SUPERIOR EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO DESPORTO</p> <p>TÉCNICO GUARDA</p>	<p>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)</p>	<p>MODELO PED.007.03</p>
---	--	-------------------------------------

atestado médico têm de atingir 50% de aulas efetivas de prática, para poderem ser avaliados na componente prática. Todos os estudantes que não puderem cumprir qualquer requisito de avaliação por motivo de limitação física permanente ou deficiência têm de entregar nos serviços administrativos, nas duas primeiras semanas após o início do semestre, um atestado médico que a comprove. Têm igualmente de acertar, no mesmo período de tempo, com o professor da(s) área(s) em questão as alternativas de formação e avaliação”.

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

A concretização dos objetivos de aprendizagem apresentados passa pela transmissão de conteúdos científico-técnicos que se procura consolidar através de vivências práticas com os objetivo de aperfeiçoamento dos gestos técnicos básicos do ténis, 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, que está em coerência com os objetivos da Unidade Curricular que visam enriquecer os conhecimentos específicos do ténis e no 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. REGIME DE ASSIDUIDADE

“Na sequência da deliberação em reunião de Conselho Técnico-Científico da ESECD, datada de 13/09/2023, que prevê que “cada docente deverá definir os critérios de assiduidade que considere mais adequados para a promoção do sucesso académico, em função da especificidade da Unidade Curricular, sem prejuízo de poderem ser estabelecidas por área científica/disciplinar orientações a esse respeito”, para aceder à avaliação contínua nesta Unidade Curricular os estudantes deverão participar (de forma ativa e prática) no mínimo em 22 aulas.

8. CONTACTOS E HORÁRIO DE ATENDIMENTO

pedrosemio@ipg.pt ; Terça-Feira 17h00;

<p>POLI ESCOLA SUPERIOR EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO DESPORTO</p> <p>TÉCNICO GUARDA</p>	<p>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)</p>	<p>MODELO PED.007.03</p>
---	--	--------------------------------------

DATA

26 de setembro de 2023

ASSINATURAS

O Docente

A Coordenadora de Área Disciplinar