




<b>Atualizado a</b>	2025/09/04																															
<b>Ano Lectivo / Período</b>	2025/26 / S1																															
<b>Curso</b>	Curso Técnico Superior Profissional - Desporto e Atividade Física																															
<b>Unidade Curricular</b>	Pratica Desportiva de Raquete																															
<b>Língua de ensino</b>	Português. Inglês.																															
<b>ECTS/tempo de trabalho (horas)</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">ECTS</th> <th rowspan="2">Total</th> <th colspan="9">Horas de contacto semestral</th> </tr> <tr> <th>T</th> <th>TP</th> <th>PL</th> <th>S</th> <th>TC</th> <th>E</th> <th>O</th> <th>OT</th> <th>EC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>6</td> <td>160</td> <td>0</td> <td>64</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> </tr> </tbody> </table> <p>T - Teóricas; TP - Teórico-práticas; PL - Prática-laboratorial; S - Seminário; OT - Orientação tutorial; TC - Trabalho de campo; E - Estágio; EC - Ensino Clínico; O* - Outras horas caracterizadas como Ensino Clínico ao abrigo da Diretiva nº 77/453/CEE de 27 Junho adaptada pela Diretiva 2005/36/CE;</p>	ECTS	Total	Horas de contacto semestral									T	TP	PL	S	TC	E	O	OT	EC	6	160	0	64	0	0	0	0	0	0	0
ECTS	Total			Horas de contacto semestral																												
		T	TP	PL	S	TC	E	O	OT	EC																						
6	160	0	64	0	0	0	0	0	0	0																						
<b>Docente Responsável/Carga letiva (consentido RGPD)</b> <small>[Nome completo, contacto de email]</small>	Tiago Alexandre Figueiredo De Oliveira / tiagooliveira@ipportalegre.pt																															
<b>Pré-requisitos</b> <small>[unidades curriculares que lhe devem preceder ou competências à entrada]</small>																																
<b>Objetivos de aprendizagem</b> <small>[Descrição dos objetivos gerais e/ou específicos] [Conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes]</small>	<p>Proporcionar o conhecimento actualizado no domínio dos factores condicionantes do rendimento desportivo, especificamente, do Ténis e do Padel.</p> <p>Adquirir competências na concepção, organização e condução do processo de treino que permitam assegurar a evolução adequada dos jovens praticantes no quadro do desporto federado. Dotar o estudante da capacidade de observação e análise do jogo. Desenvolver a capacidade de trabalho cooperativo e troca de conhecimentos entre os alunos como parte integrante da aprendizagem dos conhecimentos teóricos e práticos.</p>																															
<b>Objetivos de Desenvolvimento Sustentável</b>	  																															
<b>Conteúdos Programáticos</b> <small>[estrutura de conteúdos a desenvolver para o total de horas previsto]</small>	<p>Considerações gerais acerca da especificidade do ténis (modalidade singulares e pares) e do Padel. Caracterização estrutural e funcional dos respetivos jogos.</p> <p>O exercício de treino, Métodos e meios de ensino do ténis para diferentes níveis de desempenho (inicial, intermédio e avançado), diferentes populações (crianças e adultos) e diferentes contextos de intervenção (clube, turismo).</p> <p>Introdução ao treino e competição de Padel.</p> <p>O espaço de jogo nas diferentes dinâmicas de jogo.</p> <p>Análise e treino dos diferentes fatores de treino: Técnico, Tático, Físico e Mental.</p> <p>Características da profissão de treinador de ténis e de Padel.</p> <p>Abordar a questão da prática do ténis adaptado, especificamente o ténis em cadeira de rodas.</p>																															
<b>Metodologias de ensino (avaliação incluída)</b> <small>[indicar os produtos, critérios e pesos de avaliação] (máx1000 carateres)</small>	<p><b>1 - Metodologias de ensino</b></p> <p>As aulas TP são apresentadas em sessões expositivas, os conteúdos programáticos são expostos com recurso a observação de vídeos exemplificativos e convergentes com o conteúdo proposto. As aulas PL são apresentadas por exposição oral, participação prática, demonstração, observação/correção e análise.</p> <p><b>2 - Avaliação por frequência</b></p> <p>Avaliação contínua = (3 x Média AT + 1.8 x T I/G + 1.2 x PIM)/6</p> <p>AT= Avaliação Teórica T I/G = Trabalho Individual/Grupo</p>																															

	<p>PIM = Participação, Interesse e Motivação</p> <p><b>3 - Avaliação por Exame</b></p> <p>Nota final por exame = 100% a nota do exame Teórico-prático</p>
<p><b>Bibliografia</b></p>	<p><b>1 - Bibliografia Principal</b></p> <p>Crespo M., Granito G. &amp; Miley D. (2002). ITF Developing young Tennis Players. International Tennis Federation (ITF, Ltd). Coutinho, C. (2008). Sucesso no ténis: A Ciência por trás dos resultados. Autor e Ard-Cor, Lda. ISBN 978-989-95708-0-1.</p> <p>Martins, R., Dias, G., &amp; Mendes, P., (2017). Ténis: Estratégia, Perceção e Ação . Imprensa da Universidade de Coimbra.</p> <p>ITF (1999). Advanced Coach manual . International Tennis Federation (ITF, Ltd).</p> <p><b>2 - Bibliografia Complementar</b></p>
<p><b>Situações especiais</b> [estudantes com estatuto especial]</p>	<p><b>1 - Avaliação por frequência - Estudantes com Estatuto Especial</b></p> <p>Avaliação contínua = <math>(3 \times \text{Média AT} + 1.8 \times \text{T I/G} + 1.2 \times \text{PIM})/6</math></p> <p>AT= Avaliação Teórica T I/G = Trabalho Individual/Grupo PIM = Participação, Interesse e Motivação</p> <p><b>2 - Avaliação por exame - Estudantes com Estatuto Especial</b></p> <p>Nota final por exame = 100% a nota do exame Teórico-prático</p>