

**Unidade Didática:** Ténis de Campo

**Turma:** 12º08 **Professora:** Micaela Abreu

**Nº Alunos:** 23

**Aulas:** 3º feira (16h40 - 18h10) e 6º feira (08h00 - 09h30)

**Local:** Campo de Futebol 1 (CF1)

**Plano Unidade Didática – Ténis de Campo**

Aulas		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
		30/set (90')	20/mar (90')	24/mar (90')	27/mar (90')	14/abr (90')	21/abr (90')	28/abr (90')	08/mai (90')	15/mai (90')	22/mai (90')	29/mai (90')	05/jun (90')			
Habilidades Motoras Específicas	Forma de Jogo	1x1	1x1	-	-	1x1	1x1	1x1	1x1	1x1	1x1	1x1	-			
	Batimento de Direita (Forehand)	Avaliação Diagnóstica	Avaliação Diagnóstica	Testes FITescola	Auto e Heteroavaliação	I	E	E	Permuta – Dia 16/04/2026			Avaliação Sumativa	Auto e Heteroavaliação			
	Batimento de Esquerda (Backhand)						I	E		E						
	Pega de Direita					I										
	Pega de Esquerda						I									
	Serviço por Cima													I	E	
	Posição Base					I										
	Deslocamentos													I		E
Cultura Desportiva	História	Os alunos deverão desenvolver a sua literacia desportiva na modalidade de ténis de campo, compreendendo os fundamentos técnicos e a sua aplicação em contexto de jogo, conhecendo o regulamento e as situações de penalização, bem como a história, evolução e valores associados à prática da modalidade.														
	Regulamento															
	Simbologia															
	Terminologia															
Condição Física	Capacidades	Coordenação	-	-	-	X			X		X	-	-			
	Coordenativas		Agilidade	-	-	-	X	X		X		X	-	-		
	Capacidades	Força	-	-	-	X		X		X		-	-			
	Condicionais		Velocidade	-	X	X		X	X		X		-	-		
Conceitos Psicossociais		Respeito perante toda a população escolar, a disciplina e cooperação em ambiente de aula bem como o empenho demonstrado na realização de todos os exercícios propostos.														

**Legenda:** I- Introdução  E- Exercitação

## **Justificação da Unidade Didática de Ténis de Campo**

A presente unidade didática de Ténis de Campo assenta no desenvolvimento das quatro categorias transdisciplinares: habilidades motoras, cultura desportiva, condição física e conceitos psicossociais, procurando garantir uma abordagem integrada e equilibrada da modalidade. O planeamento foi concebido com o objetivo de promover o desenvolvimento global dos alunos, articulando as dimensões motora, cognitiva e social.

A unidade é composta por doze aulas de 90 minutos, destinadas a uma turma do 12.º ano constituída por 23 alunos. A organização dos conteúdos segue uma lógica progressiva e estruturada, sustentada no modelo de (Vickers, 1990), que preconiza uma abordagem sistemática do ensino, baseada na articulação entre objetivos, conteúdos, estratégias e avaliação. Este modelo orientou a definição da sequência pedagógica, garantindo uma evolução coerente das aprendizagens e uma adequação ao nível de desempenho dos alunos.

Importa ainda referir que, no início da unidade didática, foram realizadas duas tentativas de avaliação diagnóstica, não tendo sido possível obter resultados válidos que permitissem caracterizar com rigor o nível de desempenho dos alunos. Face a esta limitação, a seleção e organização dos conteúdos basearam-se no nível introdutório das Aprendizagens Essenciais do 12.º ano ( Ministério da Educação, 2018), garantindo que todos os alunos tivessem acesso a uma progressão pedagógica adequada e ajustada às suas necessidades, privilegiando a consolidação dos fundamentos técnicos e táticos da modalidade.

Relativamente à organização da unidade, esta decorre na 5.ª rotação do mapa de instalações atribuído, na qual foi disponibilizado o campo exterior para a lecionação do ténis de campo. Neste contexto, a modalidade é desenvolvida em alternância com a natação, sendo que, à terça-feira, as aulas são realizadas no campo e, à sexta-feira, na piscina. Posteriormente, na 6.ª rotação, verifica-se uma inversão desta organização, passando a natação a ser lecionada à terça-feira e o ténis de campo à sexta-feira. Esta alternância resulta das condições logísticas da escola, uma vez que à terça-feira não é possível utilizar outro espaço que não o previamente atribuído, enquanto à sexta-feira existe maior flexibilidade na utilização das instalações. Esta gestão permitiu assegurar a continuidade das aprendizagens em ambas as modalidades, respeitando as condições reais de funcionamento da escola.

Relativamente aos momentos de auto e heteroavaliação foram distribuídos ao longo da unidade de forma intencional, correspondendo a diferentes períodos letivos, nomeadamente ao 2.º e 3.º períodos. Esta opção permitiu promover a reflexão contínua dos alunos sobre o seu desempenho, favorecendo o desenvolvimento da autonomia, da responsabilidade e da capacidade crítica no processo de ensino-aprendizagem.

No domínio das habilidades motoras, os conteúdos foram organizados segundo uma progressão lógica e crescente em termos de complexidade. As primeiras aulas incidem sobre aspetos fundamentais, como a posição base e os deslocamentos, essenciais para a eficácia das ações em jogo. Posteriormente, são introduzidos os principais gestos técnicos da modalidade, nomeadamente o batimento de direita (forehand), o batimento de esquerda (backhand), o serviço por baixo e o remate (smash), permitindo aos alunos consolidar os fundamentos técnicos e aplicá-los de forma progressiva em contexto de jogo 1x1. Esta sequência respeita a lógica interna da modalidade e facilita a compreensão das ações técnico-táticas.

A abordagem metodológica privilegia a articulação entre técnica e tática, promovendo a compreensão do jogo como uma prática estratégica. Ao longo da unidade, as tarefas propostas evoluem de situações mais analíticas para contextos de jogo mais complexos e imprevisíveis, promovendo uma aprendizagem significativa e contextualizada. A integração de momentos de avaliação diagnóstica, formativa e sumativa, contribui para o desenvolvimento da autonomia e da capacidade de reflexão dos alunos sobre o seu próprio desempenho.

No domínio da cultura desportiva, serão abordados conteúdos como a história da modalidade, o regulamento, a simbologia e a terminologia específica do ténis, permitindo aos alunos desenvolver a sua literacia desportiva e compreender o jogo para além da sua dimensão prática ( Ministério da Educação, 2018). Esta dimensão assume particular relevância no ensino secundário, contribuindo para a formação de cidadãos mais informados e críticos no contexto desportivo.

Relativamente à condição física, esta unidade didática privilegia o desenvolvimento das capacidades coordenativas, nomeadamente a coordenação e a agilidade, bem como de capacidades condicionais como a velocidade e a força, de acordo com as exigências específicas da modalidade. O ténis, pela sua natureza intermitente e pela necessidade de deslocamentos rápidos e precisos, constitui um contexto privilegiado para o desenvolvimento destas capacidades.

Por fim, no domínio dos conceitos psicossociais, pretende-se promover atitudes e

valores como o respeito, a cooperação, a responsabilidade, a autonomia e o empenho, aspectos fundamentais para uma convivência positiva em aula e para o desenvolvimento integral dos alunos.

Em síntese, esta unidade didática de Tênis de Campo visa proporcionar uma aprendizagem progressiva, significativa e contextualizada, promovendo o desenvolvimento das competências técnicas e táticas, bem como das dimensões cognitivas, físicas e sociais dos alunos, em consonância com as Aprendizagens Essenciais do 12.º ano ( Ministério da Educação, 2018).

## **Referências Bibliográficas**

Ministério da Educação. (2018). *Aprendizagens essenciais: Educação Física – Ensino secundário*. Direção-Geral da Educação, Lisboa.

Vickers, J. (1990). *Instructional design for teaching physical activities: A knowledge structures approach*. Champaign, IL: Human Kinetics.