

**DECANATURA DE ESTUDIANTES
DEPORTES
PROGRAMA CARDIO TENIS
INTERMEDIO
2021-10**

CURSO DE DEPORTES CON FORMACIÓN ÉTICA: SI_X_ NO___

INFORMACIÓN DEL CURSO NOMBRE DEL CURSO: Cardio tenis intermedio

CÓDIGO: DEPO-1218

SECCIÓN: 8 / 10

CRÉDITO: 1

PROFESOR RESPONSABLE: José Gregorio Cetina

CORREO ELECTRÓNICO: jcetina@uniandes.edu.co

SALÓN: Cancha De Tenis Centro Deportivo

MODALIDAD: Presencial

HORARIO: CRN 10294 LUNES 11:00 – 11:45 AM Cancha tenis Centro Deportivo

CRN 10296 LUNES 3:00 – 3:45 PM Cancha tenis Centro Deportivo

MATERIALES NECESARIOS: Raqueta propia y 1 juego de pelotas

1. DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

El curso cardio tenis intermedio es una actividad en la cual se trabajan ejercicios de fortalecimiento corporal, ejercicios de movilidad, ejercicios de coordinación y control de elementos propios del tenis de campo utilizando la raqueta, la pelota y el cuerpo.

Se utiliza un método de entrenamiento de intervalos alternando repeticiones de 30 segundos con descansos de 10 y 30 segundos según el ejercicio, esta dinámica se asemeja a la práctica del tenis de campo en la cual se juegan puntos de corta duración pero con alta intensidad con periodos cortos de descanso.

Igualmente se harán breves explicaciones técnicas de los golpes básicos del tenis así como tareas sencillas para desarrollar solo o con ayuda de un acompañante manteniendo el distanciamiento y los protocolos de bioseguridad con el fin de promover la práctica deportiva y algunos valores humanos importantes en la sociedad.

El tenis de campo se caracteriza por ser un deporte que promueve una serie de principios éticos como el respeto y la justicia a través de sus normas y protocolos. En este curso se realizarán actividades encaminadas a resaltar estos aspectos llevando a la reflexión sobre la importancia de aplicarlos a la vida diaria, al ambiente familiar, social y universitario.

2. OBJETIVOS DEL CURSO:

GENERALES

- Promover el ejercicio como un elemento de bienestar físico, emocional y de convivencia.
- Cambiar hábitos y rutinas de sedentarismo a través de la actividad física.

ESPECIFICOS

- Mejorar algunas capacidades físicas propias del tenis de campo como la coordinación, equilibrio, fuerza, agilidad y resistencia.
- Enseñar y mejorar algunos fundamentos básicos de los golpes de tenis de campo.
- Promover la ética y los valores humanos a través de actividades relacionadas con la práctica del tenis de campo.

3. METODOLOGÍA DE TRABAJO:

<u>Metodología para desarrollo de contenidos teóricos y prácticos</u>		Requerimientos materiales. Lecturas didácticas, apoyos digitales.
<p>Las sesiones de clase se desarrollan utilizando algunos de estos métodos de enseñanza:</p> <ul style="list-style-type: none"> • IMITACION. El profesor o algún asistente muestra y desarrolla un ejercicio y el estudiante lo realiza simultáneamente. Al mismo tiempo se va realizando una retroalimentación. • TAREAS. Se muestra el ejercicio y el estudiante en seguida debe realizarlo bajo la observación del profesor o bajo su responsabilidad para luego ser evaluado. • DESCUBRIMIENTO Se dan unas pautas y el estudiante a través de la experimentación debe descubrir la forma que se ajuste a sus capacidades. 	<p>Para el refuerzo de los contenidos se utilizaran algunos elementos adicionales como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lecturas • Videos • Tareas practicas 	<ul style="list-style-type: none"> • Raqueta propia • 1 juego de 3 bolas propio

--	--	--

4. CONTENIDOS DEL CURSO:

N° de clase	Temas para la clase	Se evaluará	Se busca en el estudiante
1	<ul style="list-style-type: none"> • Control de pelota con la mano • Control de la pelota con raqueta • Desplazamientos • Valor de la tolerancia 	<ul style="list-style-type: none"> • Asistencia • Materiales • Interés en la actividad • Que el estudiante pueda lanzar, dejar caer al piso y atrapar la pelota 20 veces seguidas con la mano menos hábil. 	<ul style="list-style-type: none"> • Que adquiera y mejore el control de la pelota a través de ejercicios de dominio y coordinación. • Que mejore el control de la pelota utilizando la raqueta • Que practique algunos de los desplazamientos utilizados en el tenis de campo. • Que se sobreponga a la frustración de acuerdo a los niveles de dificultad de los ejercicios vivenciando la tolerancia y retroalimentando sobre la importancia de este valor en la vida diaria
2	<ul style="list-style-type: none"> • Control de pelota con raqueta • Desplazamientos • Valor de la auto superación 	<ul style="list-style-type: none"> • Asistencia • Materiales • Participación en las actividades • Que consiga golpear la pelota hacia el piso 20 veces seguidas utilizando la raqueta. • Que consiga golpear la pelota hacia arriba 20 veces seguidas utilizando la raqueta 	<ul style="list-style-type: none"> • que adquiera y mejore control de la pelota utilizando la raqueta. • Que mejore la posición de los pies y el cuerpo en los desplazamientos del tenis de campo • Que a través de ejercicios de coordinación viso manual utilizando una pelota y la raqueta consiga el estudiante auto superar sus registros y reflexionar sobre la importancia de este valor en la vida académica y laboral
3	<ul style="list-style-type: none"> • Posición básica para jugar tenis • Desplazamientos • Control de pelota • Valor del espíritu de lucha 	<ul style="list-style-type: none"> • Asistencia • Materiales • Deseo por mejorar lo aprendido. • Que realice correctamente 10 desplazamientos laterales manteniendo una posición de piernas semi flexionadas y talones levantados 	<ul style="list-style-type: none"> • Que perfeccione la posición básica del tenis de campo (empuñadura, posición de los pies) • Que refuerce lo aprendido en los desplazamientos. • Se citaran algunos ejemplos en los que demuestre el espíritu de lucha en el tenis y los estudiantes deben mencionar otros casos en los cuales está presente este valor.

4	<ul style="list-style-type: none"> • Swing completo para el golpe de derecha • Coordinación con raqueta • Valor del respeto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Asistencia • Materiales • Que realice el juego expuesto en clase con un compañero en el que se evidencie el respeto por las normas y el resultado. • Que conozca la empuñadura semi western para derecha y la ubique correctamente en el grip de la raqueta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Que aprenda o mejore el movimiento para golpear por el lado hábil. • Que mejore la coordinación de la pelota y la raqueta • Luego de hacer el juego el estudiante debe mencionar los momentos o las situaciones en las que se evidencio la presencia del respeto y dar algunos ejemplos de cómo se practica este valor en la familia.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Desplazamientos para buscar y recuperar por el lado hábil • Valor de la perseverancia 	<ul style="list-style-type: none"> • Asistencia • Materiales • Interés por cumplir con las tareas. • Que realice correctamente 10 desplazamientos para buscar la derecha y recuperar de acuerdo a los parámetros técnicos explicados en la clase. 	<ul style="list-style-type: none"> • Que realice correctamente los desplazamientos necesarios para golpear por el lado hábil. • Que entienda que la perfección de los movimientos en el tenis se consigue únicamente con disciplina y perseverancia al igual que todas las metas que nos proponemos alcanzar en los distintos aspectos de la vida. .
6	<ul style="list-style-type: none"> • Control de derecha poniendo en práctica los fundamentos técnicos en el golpe. • Desplazamientos • Valor de la responsabilidad 	<ul style="list-style-type: none"> • Asistencia • Materiales • Compromiso con el aprendizaje de la técnica. 	<ul style="list-style-type: none"> • Que ejecute correctamente el gesto técnico golpeando de derecha manteniendo control de la bola. • Define y ejemplifica el valor de la responsabilidad en el aprendizaje del tenis, al igual que en el campo laboral y académico

7	<ul style="list-style-type: none"> • Empuñadura para el golpe de revés. • Multisaltos en distintas direcciones • Fuerza tren inferior • Valor del esfuerzo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Asistencia • Materiales • Enmarcar un cuadro en el piso con cinta o cordones y desde el centro del cuadro hacer 20 multisaltos en las 4 direcciones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Que recuerde o corrija la empuñadura correcta para el golpe de revés. • Que mejore la fuerza del tren inferior utilizando los saltos. • luego de la exigencia física que implica la actividad de los saltos retroalimentar positivamente a los estudiantes e invitarlos a que mencionen situaciones en las que el valor del esfuerzo trae recompensas satisfactorias
8	<ul style="list-style-type: none"> • Trayectoria del swing para el golpe e revés utilizando la raqueta. • Fuerza de Brazos • Valor del trabajo 	<ul style="list-style-type: none"> • Asistencia • Materiales • El compromiso con el trabajo en clase • 20 ejecuciones del swing de revés moviendo la raqueta en trayectoria de abajo hacia arriba y haciendo una correcta terminación 	<ul style="list-style-type: none"> • Que mejore el movimiento para golpear revés • Que fortalezca los músculos del brazo que intervienen en los golpes de tenis. • Resaltar el valor de trabajo en el aprendizaje no solo de la técnica de los golpes de tenis sino también en la consecución de los objetivos que nos proponemos en la vida dando algunos ejemplos y permitiendo que los estudiantes también mencionen otros.
9	<ul style="list-style-type: none"> • Combinación de los golpes de derecha y revés. • Entrenamiento funcional • Valor del compañerismo 	<ul style="list-style-type: none"> • Asistencia • Materiales • El grado de compromiso y colaboración hacia la actividad con el compañero. • 10 flexiones de brazo en posición de rodillas para las niñas y 15 para los niños. 	<ul style="list-style-type: none"> • Que mejore o practique el cambio en la posición de las manos para golpear derecha y revés. • Que mejoren la capacidad de la Resistencia física.
10	<ul style="list-style-type: none"> • Control de la pelota con la raqueta diferenciando los gestos técnicos de los golpes de derecha y revés. • Capacidad coordinativa con elementos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Asistencia • Materiales • Disciplina y constancia en el proceso 	<ul style="list-style-type: none"> • Mejoren la coordinación mediante la utilización de elementos como la raqueta y una pelota. • Que realice correctamente los movimientos de golpeo

	<ul style="list-style-type: none"> • Valor de la disciplina 	<ul style="list-style-type: none"> • 	<ul style="list-style-type: none"> de derecha y revés
11	<ul style="list-style-type: none"> • Gesto técnico para la volea de derecho • Fortalecimiento core • Valor de la tolerancia 	<ul style="list-style-type: none"> • Asistencia • Materiales • El nivel de tolerancia con la exigencia física. 	<ul style="list-style-type: none"> • Que recuerde y practique en qué situación se debe golpear de volea de derecho y la forma de ejecutarla. • Que se interese por fortalecer el core para mantener una correcta postura corporal • Hablar sobre el valor de la tolerancia como medida de bienestar para la convivencia y pedir testimonios sobre vivencias en las que ha estado presente
12	<ul style="list-style-type: none"> • Gesto técnico para la volea de revés. • Multisaltos • Valor de la auto superación 	<ul style="list-style-type: none"> • Asistencia • Materiales • 20 saltos de derecha a izquierda con pie derecho y 20 con pie izquierdo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Que recuerde y practique en qué situación se debe golpear de volea de revés y la forma de ejecutarla. • Que a través de ejercicios de multisalto consiga el estudiante auto superar sus registros y reflexionar sobre la importancia de este valor en la vida académica y laboral.
13	<ul style="list-style-type: none"> • Combinación de voleas de derecho y revés • Capacidad de reacción • Valor del compañerismo 	<ul style="list-style-type: none"> • Asistencia • Materiales • . 	<ul style="list-style-type: none"> • Que ejecute correctamente los movimientos de volea de derecho y revés. • Que mejore la capacidad de reacción ante estímulos visuales y auditivos. •
14	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecución técnica de los golpes de derecha de fondo y volea de derecha. • Capacidad de la fuerza en el tren inferior. • Valor del esfuerzo 	<ul style="list-style-type: none"> • Asistencia • Materiales • El esfuerzo que realice en la ejecución de los ejercicios. • 	<ul style="list-style-type: none"> • Que recuerde y ejecute como conectar los golpes de fondo con las voleas. • Mejore la fuerza de las piernas así como que entienda la importancia de este aspecto en el tenis de campo. • luego de la exigencia física que implica la actividad de fuerza en el tren inferior

			retroalimentar positivamente a los estudiantes e invitarlos a que mencione situaciones en las que el valor del esfuerzo trae recompensas satisfactorias
15	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecución técnica de los golpes de revés de fondo y volea de revés. • Fuerza de brazos • Valor de la perseverancia 	<ul style="list-style-type: none"> • Asistencia • Materiales • 20 flexiones de tríceps utilizando una silla o las graderías 	<ul style="list-style-type: none"> • Que realice correctamente los movimientos para los golpes de revés y volea de revés • Mejore la fuerza de los brazos así como que entienda la importancia de este aspecto en el tenis de campo. • Que entienda que la perfección de los movimientos en el tenis se consigue únicamente con disciplina y perseverancia al igual que todas las metas que nos proponemos alcanzar en los distintos aspectos de la vida. • Dar y pedir ejemplos de obtención de metas a través de la perseverancia
16	<ul style="list-style-type: none"> • Combinación de los 4 golpes desarrollados en el semestre. • Coordinación como capacidad vital en el tenis de campo • Valor de la disciplina 	<ul style="list-style-type: none"> • Asistencia • Materiales • Ejecutar correctamente los 4 golpes aprendidos haciendo 10 repeticiones de cada uno 	<ul style="list-style-type: none"> • Que comprenda en que momento utilizar cada uno de los golpes, así como la correcta ejecución. • Reforzar a través de una lectura el valor de la disciplina como medio para el perfeccionamiento de la técnica del tenis y de los objetivos trazados en la vida. Pedir ejemplos

5. EVALUACIÓN:

- 70% asistencia, permitiendo fallar hasta 3 clases en el semestre.
- 20% Materiales e indumentaria.
- 10 % Ejecución de las tareas.