



**DECANATURA DE ESTUDIANTES
DEPORTES
PROGRAMA CURSO
2021-20**

INFORMACIÓN DEL CURSO

NOMBRE DEL CURSO: Cardio tenis intermedio
CNR:10294
CÓDIGO: Depo 1218
SECCIÓN: 8
CRÉDITO: 1
EPSILON: SI NO
PROFESOR RESPONSABLE: Jose Gregorio Cetina Bello
CORREO ELECTRÓNICO: jcetina@uniandes.edu.co
SALÓN: Blended Cancha de tenis Centro Deportivo
HORARIO: martes 11:00 am – 11:45 am

1. DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

El curso cardio tenis intermedio en la modalidad presencial es una actividad en la cual se trabajan ejercicios de fortalecimiento corporal, ejercicios de coordinación y control de los elementos propios del tenis de campo como son la raqueta y las bolas, así mismo situaciones reales de juego.

Para el aspecto físico 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 explicaciones técnicas de los golpes básicos del tenis, así como tareas sencillas para desarrollar solo o con ayuda de un compañero 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:

<p>General:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mejorar algunas capacidades físicas propias del tenis de campo como la coordinación, equilibrio, fuerza, agilidad y resistencia • mejorar algunos aspectos técnicos y tácticos 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. 	<p>Los métodos mencionados se utilizarán de acuerdo al objetivo y complejidad de la actividad, para ello el profesor asumirá distintos roles.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Drill con Canasta • Poner la primera bola en juego • Supervisar • Jugar con los alumnos <p>Para el refuerzo de los contenidos se utilizarán algunos elementos adicionales como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lecturas • Videos • Tareas practicas • Retos en clase • competencia 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 raqueta para adulto • 1 juego de 3 o 4 pelotas. • 1 cuerda para saltar

DESCUBRIMIENTO Se dan unas pautas y el estudiante a través de la experimentación debe descubrir la forma que se ajuste a sus capacidades		
--	--	--

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 el compañero Desplazamientos Valor de la tolerancia 	<ul style="list-style-type: none"> Asistencia Materiales Interés en la actividad <p>Que el estudiante pueda realizar el control de la bola con un compañero haciendo 10 golpes seguidos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Que mejore el control de la pelota a través de ejercicios de dominio y coordinación Que mejore 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 el compañero Desplazamientos Valor de la auto superación 	<ul style="list-style-type: none"> Asistencia Materiales Participación en las actividades Que consiga golpear la pelota con el compañero 10 veces desde $\frac{3}{4}$ de cancha. 	<ul style="list-style-type: none"> que adquiera control de la pelota. 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 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"> Dirección cruzada en la derecha Desplazamientos Control de pelota Valor del espíritu de lucha 	<ul style="list-style-type: none"> Asistencia Materiales Que mantenga la pelota 10 golpes en dirección cruzada con el compañero Deseo por mejorar 	<ul style="list-style-type: none"> Aprenda los elementos necesarios para darle la dirección cruzada a la pelota Que refuerce lo aprendido en los desplazamientos. Se citarán algunos ejemplos en los que demuestre el espíritu de lucha en el tenis y los

		<p>lo aprendido</p> <ul style="list-style-type: none"> • Que realice correctamente 10 desplazamientos laterales manteniendo una posición de piernas semi flexionadas y talones levantados. 	<p>estudiantes deben mencionar otros casos en los cuales está presente este valor.</p>
4	<p>Control de la pelota desde el fondo de la cancha</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dirección paralela en el golpe de derecha • Coordinación viso manual • Valor del respeto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Asistencia • Materiales • 10 golpes desde el fondo de la cancha con el compañero o el profesor. • Que ejecute correctamente el golpe de derecha paralelo desde $\frac{3}{4}$ de cancha. • Que realice los ejercicios de coordinación de pelota y mano 	<ul style="list-style-type: none"> • Que aprenda los elementos técnicos necesarios para darle dirección paralela a la bola con golpe de derecha • Que trabaje en el control desde el fondo • 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"> • Dirección cruzada y paralela con golpe de derecha • Desplazamientos de búsqueda y recuperación • Valor de la perseverancia 	<ul style="list-style-type: none"> • Asistencia • Materiales • Interés por cumplir con las tareas. • Que realice correctamente 10 golpes de derecha alternando las direcciones cruzado y paralelo. • Que realice correctamente los desplazamientos para bolas abiertas por derecha. 	<ul style="list-style-type: none"> • Que mejore algunos aspectos técnicos q le permitan ubicar correctamente la pelota de acuerdo a la necesidad. • 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 la pelota desde el fondo del campo • Dirección cruzada en el golpe de revés • Desplazamientos • Valor de la responsabilidad 	<ul style="list-style-type: none"> • Asistencia • Materiales • 10 golpes con el compañero o el profesor desde el fondo del campo. • 10 golpes cruzados de revés desde $\frac{3}{4}$ de cancha 	<ul style="list-style-type: none"> • Que mejore algunos aspectos técnicos que le permitan darle dirección cruzada a la pelota por revés. • 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"> • Control de la pelota desde el fondo • Dirección paralela 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 imaginariamente y desde el centro del cuadro hacer 20 multisaltos en las 4 direcciones. • 10 golpes de revés con dirección paralela desde $\frac{3}{4}$ de cancha. 	<ul style="list-style-type: none"> • Que mejore algunos aspectos técnicos que le permita dirigir la pelota en dirección paralela utilizando 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 mencione situaciones en las que el valor del esfuerzo trae recompensas satisfactorias.
8	<ul style="list-style-type: none"> • control de la pelota desde el fondo del campo. • Dirección combinada cruzado y paralelo de revés • Fuerza de Brazos • Valor del trabajo 	<ul style="list-style-type: none"> • Asistencia • Materiales • El compromiso con el trabajo en clase. • 10 golpes de revés alternando las direcciones cruzado y paralelo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Que mejore algunos aspectos técnicos q le permitan ubicar correctamente la pelota de acuerdo a la necesidad. • 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"> • Control desde el fondo del campo. • Volea de derecho • Entrenamiento funcional • Valor del compañerismo 	<ul style="list-style-type: none"> • Asistencia • Materiales • 10 golpes de fondo con el compañero o el profesor • 10 flexiones de brazo variando los apoyos de acuerdo al nivel de fuerza que cada estudiante maneje. 	<ul style="list-style-type: none"> • Que aprenda o mejore su técnica para golpear la volea de derecho • Que mejoren la capacidad de la Resistencia física. • Incentivar el valor del compañerismo a través de tareas para hacer con un compañero y realizar la retroalimentación sobre la importancia de este aspecto en la vida

			laboral y académica.
10	<ul style="list-style-type: none"> Control de la pelota desde el fondo del campo. Volea de revés Capacidad coordinativa con elementos. Valor de la disciplina 	<ul style="list-style-type: none"> Asistencia Materiales Disciplina y constancia en el proceso. 10 golpes de fondo con el compañero o con el profesor en dirección cruzada 	<ul style="list-style-type: none"> Mejoren la coordinación mediante la utilización de elementos como la pelota y la raqueta. Que aprenda o mejore su técnica para golpear la volea de revés. 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.
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. Planchas laterales y frontal durante 20 segundos. 	<ul style="list-style-type: none"> Que identifique 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 medio de bienestar para la convivencia y pedir testimonios sobre vivencias en las que ha estado presente .
12	<ul style="list-style-type: none"> Combinación de las voleas de derecho y revés. Control desde el fondo del campo 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. 10 golpes desde el fondo del campo con el compañero o con el profesor en dirección paralela. 	<ul style="list-style-type: none"> Que mejore el impacto de la pelota en los golpes de volea de derecho y revés Que a través de ejercicios de multisaltos 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"> • Golpe de aproximación de derecha • Control de la pelota • Capacidad de reacción • Valor del compañerismo 	<ul style="list-style-type: none"> • Asistencia • Materiales • Reaccionar correctamente ante estímulos visuales o auditivos • 10 golpes desde el fondo del campo con un compañero o con el profesor. 	<ul style="list-style-type: none"> • Que identifique cuando hay que hacer una aproximación a la malla utilizando el golpe de derecha. • Que mejore la capacidad de reacción ante estímulos visuales y auditivos. • Incentivar el valor del compañerismo a través de tareas para hacer con un compañero y realizar la retroalimentación sobre la importancia de este aspecto en la vida laboral y académica
14	<ul style="list-style-type: none"> • Golpe de aproximación de revés. • Capacidad de la fuerza en el tren inferior. • Valor del esfuerzo 	<ul style="list-style-type: none"> • Asistencia • Materiales • Que el estudiante realice correctamente 20 sentadillas teniendo presente el grado de flexión de las rodillas 	<ul style="list-style-type: none"> • Que identifique cuando hay que hacer una aproximación a la malla utilizando el golpe de revés. • 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 tren inferior retroalimentar positivamente a los estudiantes e invitarlos a que mencionen situaciones en las que el valor del esfuerzo trae recompensas satisfactorias.
15	<ul style="list-style-type: none"> • golpe de remate • control de la pelota desde el fondo del campo. • Fuerza de brazos • Valor de la perseverancia 	<ul style="list-style-type: none"> • Asistencia • Materiales • 10 golpes de fondo con el compañero • 20 flexiones de tríceps utilizando una silla 	<ul style="list-style-type: none"> • Que adquiera algunos elementos técnicos importantes en el golpe de remate. • 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.

			<ul style="list-style-type: none"> • Dar y pedir ejemplos de obtención de metas a través de la perseverancia.
16	<ul style="list-style-type: none"> • Saque • Control de pelota • Coordinación como capacidad vital en el tenis de campo • Valor de la disciplina 	<ul style="list-style-type: none"> • Asistencia • Materiales • Que controle 10 veces la pelota desde el fondo con el compañero o con el profesor 	<ul style="list-style-type: none"> • Que adquiera algunos elementos técnicos importantes en el servicio. • 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:

- 60% asistencia, permitiendo fallar hasta 3 clases en el semestre.
- 20% Materiales e indumentaria
- 20% El desarrollo de los trabajos en clase

6. BIBLIOGRAFIA:

- Manual para entrenadores de tenis
Federación Internacional de Tenis
- Entrenamiento de tenis para niños y jóvenes
Federación Internacional de tenis