

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

**INFORMACIÓN DEL CURSO**

**NOMBRE DEL CURSO:** Cardio tenis intermedio

**CNR:** 10663 / 10301 / 11210

**CÓDIGO:** Depo 1218

**SECCIÓN:** 13 / 16 / 20

**CRÉDITO:** 1

**EPSILON:** SI  NO

**PROFESOR RESPONSABLE:** José Gregorio Cetina Bello

**CORREO ELECTRÓNICO:** jcetina@uniandes.edu.co

**SALÓN:** Virtual

**PLATAFORMA:** zoom

**HORARIO: miércoles CRN 10663:** 8:00 am - 8:45 am

**Miércoles CRN 11210:** 10:00 am - 10:45 am

**Jueves CRN 10301:** 9:30 am – 10:15 am

**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 objetos que se encuentran presentes en todas las casas de las personas que lo practican.

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 en casa solo o con ayuda de un acompañante 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><b>General:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover el ejercicio como un elemento de bienestar físico, emocional y de convivencia.</li> <li>• Cambiar hábitos y rutinas de sedentarismo a través de la actividad física.</li> </ul> <p><b>Específicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejorar algunas capacidades físicas propias del tenis de campo como la coordinación, equilibrio, fuerza, agilidad y resistencia</li> <li>• Enseñar algunos fundamentos básicos de los golpes de tenis de campo.</li> <li>• Promover la ética y los valores humanos a través de actividades relacionadas con la práctica del tenis de campo.</li> </ul>
---

## 3. METODOLOGÍA DE TRABAJO:

<b><u>Metodología para desarrollo de contenidos teóricos y prácticos</u></b>		<b>Requerimientos materiales. Lecturas didácticas, apoyos digitales.</b>
<p>Las sesiones de clase se desarrollan utilizando algunos de estos métodos de enseñanza:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>IMITACION.</b> El profesor o algún asistente muestra y desarrolla un ejercicio y el estudiante lo realiza simultáneamente. Al mismo tiempo se va realizando una retroalimentación.</li> <li>• <b>TAREAS.</b> Se muestra el ejercicio y el estudiante en seguida debe realizarlo bajo la observación del profesor o bajo su responsabilidad para luego ser evaluado.</li> </ul>	<p>Para el refuerzo de los contenidos se utilizarán algunos elementos adicionales como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lecturas</li> <li>• Videos</li> <li>• Tareas practicas</li> <li>• Retos en casa</li> <li>• Juegos en familia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Palo o tubo o un sartén de 30 cm de largo aproximadamente.</li> <li>• 4 cuerdas o cordones de zapato de 30 cm de largo aproximadamente.</li> <li>• Elementos de distintos colores como prendas, marcadores, tarros, cuadernos, etc.</li> <li>• 1 pelota de cualquier material como papel, tela o caucho.</li> <li>• 1 botella plástica de 1 litro o más.</li> </ul>

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

**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"> <li>• Control de pelota con la mano</li> <li>• Desplazamientos</li> <li>• Valor de la tolerancia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asistencia</li> <li>• Materiales</li> <li>• Interés en la actividad</li> </ul> <p>Que el estudiante pueda lanzar, dejar caer al piso y atrapar la pelota 20 veces seguidas con la mano menos hábil.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que adquiera control de la pelota a través de ejercicios de dominio y coordinación</li> <li>• Que aprenda algunos de los desplazamientos utilizados en el tenis de campo</li> <li>• 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.</li> </ul>
2	<p>Control de pelota con palo</p> <p>Desplazamientos</p> <p>Valor de la auto superación</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asistencia</li> <li>• Materiales</li> <li>• Participación en las actividades</li> <li>• Que consiga golpear la pelota hacia el piso 20 veces seguidas utilizando el palo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• que adquiera control de la pelota utilizando un palo.</li> <li>• Que mejore la posición de los pies y el cuerpo en los desplazamientos del tenis de campo</li> <li>• Que a través de ejercicios de coordinación viso manual utilizando una pelota y un palo consiga el estudiante auto superar sus registros y reflexionar sobre la importancia de este valor en la vida</li> </ul>

			académica y laboral.
3	<p>Posición básica para jugar tenis</p> <p>Desplazamientos</p> <p>Control de pelota</p> <p>Valor del espíritu de lucha</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asistencia</li> <li>• Materiales</li> <li>• Deseo por mejorar lo aprendido</li> <li>• Que realice correctamente 10 desplazamientos laterales manteniendo una posición de piernas semi flexionadas y talones levantados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que aprenda la posición básica del tenis de campo (empuñadura, posición de los pies)</li> <li>• Que refuerce lo aprendido en los desplazamientos.</li> <li>• Se citarán 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.</li> </ul>
4	<p>Posición básica para jugar tenis</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Empuñadura semi western para el golpe de derecha</li> <li>• Coordinación con palo</li> <li>• Valor del respeto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asistencia</li> <li>• Materiales</li> <li>• Que realice el juego expuesto en clase con un integrante de su familia en el que se evidencie el respeto por las normas y el resultado.</li> <li>• Que conozca la empuñadura semi western para derecha y la ubique correctamente en el grip de la raqueta o en el palo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que aprenda la empuñadura semi western para golpear por el lado hábil.</li> <li>• Que inicie con el giro del cuerpo para buscar la pelota desde la posición de listos</li> <li>• 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.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trayectoria del swing en el golpe de derecha</li> <li>• Posición del cuerpo para esperar, buscar y recuperar.</li> <li>• Desplazamientos para buscar y recuperar.</li> <li>• Valor de la perseverancia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asistencia</li> <li>• Materiales</li> <li>• Interés por cumplir con las tareas.</li> <li>• Que realice correctamente 10 swings de derecha de acuerdo a los parámetros técnicos explicados en la clase.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que comprenda y realice correctamente el swing completo para golpear derecha,</li> <li>• 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</li> </ul>

			alcanzar en los distintos aspectos de la vida
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>Control de los elementos utilizando la técnica aprendida de derecha.</li> <li>Posición del cuerpo</li> <li>Desplazamientos</li> <li>Valor de la responsabilidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Asistencia</li> <li>Materiales</li> <li>Compromiso con el aprendizaje de la técnica.</li> <li>Que ejecute correctamente el gesto técnico del golpe de derecha con los lineamientos aprendidos en las clases anteriores.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realice de forma fluida el movimiento completo para golpear de derecha.</li> <li>Define y ejemplifica el valor de la responsabilidad en el aprendizaje del tenis, al igual que en el campo laboral y académico.</li> </ul>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>Empuñadura para el golpe de revés.</li> <li>Multisaltos en distintas direcciones</li> <li>Fuerza tren inferior</li> <li>Valor del esfuerzo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Asistencia</li> <li>Materiales</li> <li>Enmarcar un cuadro en el piso con cinta o cordones y desde el centro del cuadro hacer 20 multisaltos en las 4 direcciones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Que aprenda la empuñadura correcta para el golpe de revés.</li> <li>Que mejore la fuerza del tren inferior utilizando los saltos.</li> <li>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.</li> </ul>
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trayectoria del swing para el golpe de revés utilizando el palo.</li> <li>Fuerza de Brazos</li> <li>Valor del trabajo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Asistencia</li> <li>Materiales</li> <li>El compromiso con el trabajo en clase.</li> <li>20 ejecuciones del swing de revés moviendo la raqueta o el palo en trayectoria de abajo hacia arriba y haciendo una correcta terminación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aprenda el movimiento para golpear revés</li> <li>Que fortalezca los músculos del brazo que intervienen en los golpes de tenis.</li> <li>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.</li> </ul>

9	<ul style="list-style-type: none"> <li>Combinación de los golpes de derecha y revés.</li> <li>Entrenamiento funcional</li> <li>Valor del compañerismo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Asistencia</li> <li>Materiales</li> <li>El grado de compromiso y colaboración hacia la actividad con el compañero.</li> <li>10 flexiones de brazo variando los apoyos de acuerdo al nivel de fuerza que cada estudiante maneje.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Que aprendan a cambiar la posición de las manos para golpear derecha y revés.</li> <li>Que mejoren la capacidad de la Resistencia física.</li> <li>Incentivar el valor del compañerismo a través de tareas para hacer con un miembro de la familia y realizar la retroalimentación sobre la importancia de este aspecto en la vida laboral y académica.</li> </ul>
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>Control de la pelota con el palo diferenciando los gestos técnicos de los golpes de derecha y revés.</li> <li>Capacidad coordinativa con elementos.</li> <li>Valor de la disciplina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Asistencia</li> <li>Materiales</li> <li>Disciplina y constancia en el proceso.</li> <li>10 golpes con el palo y la pelota hacia el piso con mano derecha y 10 con izquierda</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mejoren la coordinación mediante la utilización de elementos como un palo y una pelota.</li> <li>Que realice correctamente los movimientos de golpe de derecha y revés</li> <li>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.</li> </ul>
11	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gesto técnico para la volea de derecho</li> <li>Fortalecimiento Core</li> <li>Valor de la tolerancia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Asistencia</li> <li>Materiales</li> <li>El nivel de tolerancia con la exigencia física.</li> <li>Planchas laterales y frontal durante 20 segundos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Que identifique en qué situación se debe golpear de volea de derecho y la forma de ejecutarla.</li> <li>Que se interese por fortalecer el Core para mantener una correcta postura corporal</li> <li>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 .</li> </ul>
12	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gesto técnico para la volea de revés.</li> <li>Multisaltos</li> <li>Valor de la auto superación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Asistencia</li> <li>Materiales</li> <li>20 saltos de derecha a izquierda con pie derecho y 20 con pie izquierdo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Que identifique en qué situación se debe golpear de volea de revés y la forma de ejecutarla.</li> <li>Que a través de ejercicios de multisalto consiga el estudiante auto superar sus registros y reflexionar</li> </ul>

			sobre la importancia de este valor en la vida académica y laboral.
13	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Combinación de voleas de derecho y revés</li> <li>• Capacidad de reacción</li> <li>• Valor del compañerismo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asistencia</li> <li>• Materiales</li> <li>• En una actividad de reacción utilizando elementos de colores evaluar los aciertos en 10 oportunidades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que ejecute aceptablemente los movimientos de volea de derecho y revés.</li> <li>• Que mejore la capacidad de reacción ante estímulos visuales y auditivos.</li> <li>• Incentivar el valor del compañerismo a través de tareas para hacer con un miembro de la familia y realizar la retroalimentación sobre la importancia de este aspecto en la vida laboral y académica</li> </ul>
14	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejecución técnica de los golpes de derecha y volea de derecha.</li> <li>• Capacidad de la fuerza en el tren inferior.</li> <li>• Valor del esfuerzo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asistencia</li> <li>• Materiales</li> <li>• Que el estudiante realice correctamente 20 sentadillas teniendo presente el grado de flexión de las rodillas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que identifique como conectar los golpes de fondo con las voleas.</li> <li>• Mejore la fuerza de las piernas, así como que entienda la importancia de este aspecto en el tenis de campo.</li> <li>• 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.</li> </ul>
15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejecución técnica de los golpes de revés y volea de revés.</li> <li>• Fuerza de brazos</li> <li>• Valor de la perseverancia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asistencia</li> <li>• Materiales</li> <li>• 20 flexiones de tríceps utilizando una silla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que realice correctamente los movimientos para los golpes de revés y volea de revés</li> <li>• Mejore la fuerza de los brazos, así como que entienda la importancia de este aspecto en el tenis de campo.</li> <li>• Que entienda que la perfección de los movimientos en el tenis se consigue únicamente con disciplina y</li> </ul>

			<p>perseverancia al igual que todas las metas que nos proponemos alcanzar en los distintos aspectos de la vida.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dar y pedir ejemplos de obtención de metas a través de la perseverancia.</li> </ul>
16	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Combinación de los 4 golpes aprendidos en el semestre.</li> <li>• Coordinación como capacidad vital en el tenis de campo</li> <li>• Valor de la disciplina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asistencia</li> <li>• Materiales</li> <li>• Ejecutar correctamente los 4 golpes aprendidos haciendo 10 repeticiones de cada uno.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que comprenda en que momento utilizar cada uno de los golpes, así como la correcta ejecución.</li> <li>• 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.</li> </ul>

## 5. EVALUACIÓN:

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

## 6. BIBLIOGRAFIA:

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