

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

INFORMACIÓN DEL CURSO

NOMBRE DEL CURSO: Cardio tenis principiantes

CNR: 10296

CÓDIGO: Depo 1218

SECCIÓN: 10

CRÉDITO: 1

EPSILON: SI NO

PROFESOR RESPONSABLE: José Gregorio Cetina Bello

CORREO ELECTRÓNICO: jcetina@uniandes.edu.co

SALÓN: Blended Cancha de tenis Centro Deportivo

HORARIO: martes 3:30 pm – 4:15 pm

1. DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

El curso cardio tenis principiantes 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 una aproximación al juego real.

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 • Enseñar 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 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 la mano Desplazamientos Valor de la tolerancia 	<ul style="list-style-type: none"> Asistencia Materiales Interés en la actividad <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"> Que adquiera control de la pelota a través de ejercicios de dominio y coordinación Que aprenda 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	<p>Control de pelota con raqueta</p> <p>Desplazamientos</p> <p>Valor de la auto superación</p>	<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. 	<ul style="list-style-type: none"> que adquiera control de la pelota y 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	<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"> Asistencia Materiales Deseo por mejorar lo aprendido Que realice correctamente 10 desplazamientos laterales 	<ul style="list-style-type: none"> Que aprenda la posición básica del tenis de campo (empuñadura, posición de los pies) 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>manteniendo una posición de piernas semi flexionadas y talones levantados.</p>	<p>estudiantes deben mencionar otros casos en los cuales está presente este valor.</p>
4	<p>Posición básica para jugar tenis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Empuñadura semi western para el golpe de derecha • Coordinación con raqueta y pelota • Valor del respeto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Asistencia • Materiales • Que realice el ejercicio 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 la empuñadura semi western para golpear por el lado hábil. • Que inicie con el giro del cuerpo para buscar la pelota desde la posición de listos • 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"> • Trayectoria del swing en el golpe de derecha • Posición del cuerpo para esperar, buscar y recuperar. • Desplazamientos para buscar y recuperar. • Valor de la perseverancia 	<ul style="list-style-type: none"> • Asistencia • Materiales • Interés por cumplir con las tareas. • Que realice correctamente 10 swings de derecha golpeando la pelota de acuerdo a los parámetros técnicos explicados en la clase. 	<ul style="list-style-type: none"> • Que comprenda y realice correctamente el swing completo para golpear derecha, • 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 los elementos utilizando la técnica aprendida de derecha. • Posición del cuerpo • Desplazamientos • Valor de la responsabilidad 	<ul style="list-style-type: none"> • Asistencia • Materiales • Compromiso con el aprendizaje de la técnica. • Que ejecute correctamente el gesto técnico del golpe de derecha con los lineamientos aprendidos en las clases anteriores. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realice de forma fluida el movimiento completo para golpear de derecha. • 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. • Control de pelota utilizando el golpe de derecha. • Multisaltos en distintas direcciones • Fuerza tren inferior • Valor del esfuerzo 	<ul style="list-style-type: none"> • Asistencia • Materiales • 10 golpes de derecha con el compañero o con el profesor. • 20 saltos laterales por encima de una línea 	<ul style="list-style-type: none"> • Que aprenda la empuñadura correcta para el golpe de revés. • Que mejore la fuerza del tren inferior utilizando los saltos. • Que mejore el control de la pelota con otra persona. • 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 de revés. • Control de la pelota • 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"> • Aprenda el movimiento para golpear revés • Que fortalezca los músculos del brazo que intervienen en los golpes de tenis. • Resaltar el valor del 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. • Control de pelota • 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 variando los apoyos de acuerdo al nivel de fuerza que cada estudiante maneje. 	<ul style="list-style-type: none"> • Que aprendan a cambiar la posición de las manos para golpear derecha y revés. • Que mejore el control de pelota con un compañero • 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 con raqueta diferenciando los gestos técnicos de los golpes de derecha y 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 derecha y revés con el compañero. 	<ul style="list-style-type: none"> Mejoren la coordinación y el control de la raqueta y la pelota. Que realice correctamente los movimientos de golpe de derecha y revés golpeando la pelota. 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. Control de la pelota con derecha y revés. 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 mejore el control de la pelota utilizando los golpes de derecha y revés. 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"> Gesto técnico para la volea de revés. Control de la pelota con derecha y revés Multisaltos Valor de la auto superación 	<ul style="list-style-type: none"> Asistencia Materiales 10 golpes de derecha y revés haciendo el movimiento correctamente 20 saltos de derecha a izquierda con pie derecho y 20 con pie izquierdo. 	<ul style="list-style-type: none"> Que identifique 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 • Control de la pelota con derecha y revers. • Capacidad de reacción • Valor del compañerismo 	<ul style="list-style-type: none"> • Asistencia • Materiales • La correcta ejecución de las voleas lanzándole la pelota con la mano. • 10 golpes de derecha y revers con el compañero o el profesor 	<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. • Incentivar el valor del compañerismo a través de tareas para hacer con un miembro de la clase y realizar la retroalimentación sobre la importancia de este aspecto en la vida laboral y académica
14	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecución técnica de los golpes de derecha y volea de derecha. • Control de derecha y revers • 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 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 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"> • Ejecución técnica de los golpes de revés y volea de revés. • Control de derecha y revers • Fuerza de brazos • Valor de la perseverancia 	<ul style="list-style-type: none"> • Asistencia • Materiales • 20 flexiones de tríceps utilizando una silla o la gradería de la cancha de tenis. 	<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 aprendidos en el semestre. Control de derecha y revés 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:

- 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