

TALLER DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS DE APOYO

PROCESO NIVELATORIO

**Área**: **Grado**: **Año:** 2024 - 2025

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Los estudiantes que al finalizar el año lectivo hayan obtenido valoración de desempeño bajo dos (2) área del plan de estudios y hayan asistido como mínimo a 75% de las actividades académicas, pueden ser promovidos con programación de actividades complementarias de apoyo, las cuales se presentarán en sesión programada y previamente informada antes de iniciar el año lectivo siguiente y tendrán como plazo máximo para su recuperación el primer periodo académico del mismo.*

Observaciones Generales:

Desarrolle el taller correspondiente al área en la cual presentó debilidades académicas, según lo muestra el informe final entregado al acudiente al final del año lectivo.

Presentación:

El taller debe presentarse a mano completamente diligenciado con normas A.P.A. y será entregado el 1**7 de enero del 2025 a las 8:00 am.** , donde el estudiante dará cuenta de sus conocimientos y competencias.

**PREGUNTAS PROBLEMATIZADORAS**

1. ¿Cómo reconozco mis fortalezas motrices y condiciones a mejorar, a través de la aplicación de las diferentes pruebas teóricas y prácticas del tenis de campo?

2. ¿Cómo puedo adquirir los fundamentos técnicos básicos que me permitan mejorar mi nivel de juego a partir de la práctica del tenis de campo?

3. ¿De qué manera el desarrollo de las capacidades físicas en el tenis de campo me ayuda a mejorar mi nivel deportivo, mi condición física y los niveles de salud?

4. ¿Cuándo debo aplicar los fundamentos técnicos y tácticos básicos en un partido?

5. ¿De qué manera logro aplicar todos los conceptos teóricos y prácticos vistos durante el año?

**ACTIVIDADES:**

1. Elaborar un documento de una página que explique los patrones básicos de movimiento en el tenis de campo, su utilidad y los más relevantes en la práctica.

2. Investigar los fundamentos técnicos básicos del tenis, describiendo las fases de movimiento de cada uno.

3. Elaborar una página explicando las reglas específicas sobre el saque en el tenis, incluyendo la posición de los pies, el área de saque, y las situaciones en las que se considera una falta o doble falta.

4. Describir los diferentes tipos de empuñaduras (continental, este, oeste y semi-oeste), explicando sus características, cómo afectan los golpes y su relevancia en el rendimiento. Incluir recomendaciones sobre cómo seleccionar la empuñadura adecuada en función del nivel de experiencia y estilo de juego.

5. Dedicar una página a la importancia de las capacidades físicas y coordinativas, con énfasis en la coordinación para el tenis. Incluir los fundamentos técnicos básicos y proporcionar dos ejemplos de cómo se aplican en un partido.

6. Explicar en una página la dinámica del conteo de puntos en el tenis y los torneos internacionales más destacados.

7. Describir los diferentes tipos de raquetas, cuerdas, calzado y otros equipos utilizados en el tenis.

8. Investiga cuales son las lesiones más comunes en el tenis, sus causas y cómo prevenirlas.

**Referentes bibliográficos**

*Tenis Al Maximo con Jorge. (2021, 10 septiembre). CLASE COMPLETA de todos los golpes básicos del Tennis [Vídeo]. YouTube.* [*https://www.youtube.com/watch?v=4vIi-inGvM8*](https://www.youtube.com/watch?v=4vIi-inGvM8)

*Diego Fernando Alvarez Villafrade. (2020, 21 octubre). Reglamento general del tenis. [Vídeo]. YouTube.* [*https://www.youtube.com/watch?v=Wj7AnLCd8Pk*](https://www.youtube.com/watch?v=Wj7AnLCd8Pk)

*forma física. (2021, 15 enero). Las capacidades físicas básicas [Vídeo]. YouTube.* [*https://www.youtube.com/watch?v=QmRaVVfRmqU*](https://www.youtube.com/watch?v=QmRaVVfRmqU)