**PLANES COMPLEMENTARIOS DE APOYO** 

**Asignatura: Tenis de campo Grado:** 7° **Periodo: 4 Año:** 2024

**RECOMENDACIONES**

*Cada periodo el docente formula una pregunta problematizadora o situación problema relacionada con las metas de aprendizaje que le ayudan al estudiante a prepararse para sustentar sus conocimientos y niveles de competencia desde cada área. Los planes de apoyo serán atendidos la semana del* ***15 al 25 de octubre.*** *El estudiante debe repasar los temas trabajados en el periodo y consultar los referentes bibliográficos citados por el docente en cada asignatura y realizar el taller como guía orientadora para la sustentación.*

1. **Pregunta problematizadora**

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

1. **Metas de aprendizaje**

Adquirir los fundamentos tácticos que me ayuden a resolver cada una de las situaciones que se me presenten en un partido.

1. **Temas del periodo**

Fundamentos Tácticos Básicos: Consistencia- Dirección- Capacidades Físicas Específicas del Tenis. Resistencia Aeróbica y Anaeróbica- Fuerza- Velocidad- Velocidad- Resistencia- Coordinación y Agilidad. Fundamentos técnicos, tácticos aplicados en cada ejercicio.

1. **Taller como guía orientadora para la sustentación**
2. ¿Qué significa “jugar al punto débil del oponente”? Da un ejemplo de cómo podrías aplicar esta estrategia en un partido.
3. Explica la diferencia entre una táctica ofensiva y una defensiva en el tenis. ¿Cuándo usarías cada una?
4. ¿Por qué es importante variar la velocidad y la altura de tus golpes durante un partido? ¿Qué ventajas te puede dar?
5. Describe una situación en la que sería ventajoso acercarte a la red. ¿Qué riesgos debes considerar al hacerlo?
6. ¿Qué es un "globo" en el tenis? ¿En qué situación táctica sería útil emplearlo?
7. Imagina que tu oponente tiene un saque muy fuerte. ¿Qué estrategia podrías usar para contrarrestarlo?
8. ¿Por qué es importante observar y analizar el juego de tu oponente durante un partido? Menciona dos cosas que podrías buscar.
9. Explica qué es el "ritmo de juego" y cómo podrías alterarlo para obtener una ventaja táctica.
10. ¿Qué ventajas y desventajas tiene jugar cerca de la línea de fondo? ¿Y jugar más atrás?
11. Si notas que tu oponente se cansa fácilmente, ¿qué estrategia podrías utilizar para aprovechar esta situación?
12. **Referentes bibliográficos**

 Tenis: Claves para mejorar las destrezas técnicas" por Miguel Crespo y Machar Reid. Publicado por la ITF (Federación Internacional de Tenis). <https://www.itftennis.com/media/2674/coaching-beginner-intermediate-players-spanish.pdf>

 Táctica en el tenis: 400 combinaciones y ejercicios" por Antonio Bernal García. Editorial Paidotribo.

 Tennis Tactics: Winning Patterns of Play" por United States Tennis Association. Human Kinetics Publishers.

 Entrenamiento mental en el tenis: Técnicas y estrategias para el éxito constante" por Miguel Ángel García Merino. Editorial Paidotribo.

 Video: "Táctica en el tenis - Conceptos básicos" por Top Tennis Training <https://www.youtube.com/watch?v=4cqRmVZtQkQ>

 Táctica Tennis: How To Improve Your Game For The Whole Family" por Scott Ford. Disponible en Amazon.