

Docente	Oscar Vargas – Educación Física		
Estudiante			
Curso		Fecha de entrega	

Guía de trabajo virtual Grado 11°

Enfoque Tenis de Campo

La siguiente guía tiene como fin que el estudiante ejercite su cuerpo con un par de ejercicios físico-atléticos los cuales le permitirán mantener su forma física, además se empezara con el trabajo de técnicas básicas propias del deporte.

Cada estudiante debe conseguir una pelota pequeña que rebote para poder realizar los ejercicios.

Realizar un video por cada uno de los ejercicios propuestos, se debe grabar de forma lateral, no se puede pausar ni editar (se verificará con aplicación) ya que si se observa dichas situaciones no será tenido en cuenta.

Se deben enviar mediante correo electrónico. ovargasm@educacionbogota.edu.co

Se adjunta la guía de envió por medio de WeTransfer

Recomendaciones:

- ✓ Cada ejercicio cuenta con una explicación teórica, imágenes y guía en video para su realización.
- ✓ Si alguien del núcleo familiar quiere realizar los ejercicios con el estudiante como reto lo puede hacer y aparecer juntos en el video.
- ✓ Calentar con movimientos de todas las articulaciones (Brazos, cintura, cabeza, Piernas) del cuerpo, igual a las desarrollados en clase.
- ✓ Estiramiento luego de terminar los ejercicios, se deben utilizar los desarrollados en clase.
- ✓ Recuerde que estos ejercicios los debe realizar en un espacio de su casa manteniendo las recomendaciones de la cuarentena.

1. BURPEES PARA PRINCIPIANTES: Ejercicio cardiovascular que trabaja varios grupos musculares, explicación se deben hacer al menos 25 en un minuto veinte segundos (1:20) no se debe detener en ningún momento.

- ✓ La posición inicial es de pie con las piernas al ancho de los hombros.
- ✓ Se realiza una sentadilla.
- ✓ Se impulsan las piernas hacia atrás para quedar en línea recta apoyando pies y manos en el suelo.
- ✓ Nuevamente se lleva las piernas hacia adelante.
- ✓ Se ponen de pie y realiza un salto en el puesto.



<https://www.youtube.com/watch?v=GmMiuocWwX8>

2. ESCALADOR DE MONTAÑA: Ejercicio compuesto por varios movimientos los cuales se describen a continuación, se debe hacer una serie de 2:30 (dos minutos con treinta segundos) continuos.

- ✓ Colocar las manos planas en el suelo al ancho de hombros.
- ✓ Estirar las piernas completamente detrás de si con sólo los dedos de los pies y las puntas de los pies tocando el suelo.
- ✓ El cuerpo debe estar en una línea recta, el peso debe ser apoyado sólo con las manos y los dedos de los pies.
- ✓ Flexionar la rodilla y la cadera al mismo tiempo para llevar la rodilla hacia arriba y luego debajo de la cadera.
- ✓ Siempre debes mantener la otra pierna extendida por completo.
- ✓ No mover espalda y caderas.
- ✓ Volver a la posición inicial y realizar lo mismo con la otra pierna.
- ✓ **REALIZAR EL EJERCICIO DE UNA FORMA DINÁMICA SIN PAUSAS.**



<https://www.youtube.com/watch?v=e18AF-Cbr6o>

3. **REBOTE EN MANO:** tomar la pelota y hacerle rebotar sobre la palma hacia hasta la altura de la cara 10 veces con mano derecha y cambiar a mano izquierda nuevamente 10 veces.
- Alternar el cambio de mano durante 1:20 minuto veinte segundos.
 - La pelota en ningún momento puede caer al suelo.
 - Se debe mantener el control.
 - Debe ser a un ritmo alto.

En el siguiente link **entre los minutos 1:50 – 2:15** encontrara un ejemplo de cómo realizar el ejercicio.

<https://www.youtube.com/watch?v=Zec3tDaVSMA>

4. **REBOTE PISO:** con la mano dominante golpear la pelota con la palma hacia arriba dejar que la pelota revote una vez y seguir golpeando.
- Es un ejercicio dinámico, No estático.
 - Realizarlo durante 1:30 minuto treinta segundos
 - Solo puede golpear una vez la pelota y esta solo debe rebotara una vez.
 - Si pierde el control debe iniciar desde cero.

En el siguiente link **entre los minutos 4:00 – 4:25** encontrara un ejemplo de cómo realizar el ejercicio.

<https://www.youtube.com/watch?v=Zec3tDaVSMA>

5. **REBOTE ALTERNO:** con las palmas de la mano alternando mano derecha con mano izquierda en cada golpe hacer rebotar la pelota en el piso, se debe girar alrededor de ella.

- No se puede perder el control en ningún momento.
- El ejercicio se debe mantener por 1:20 minuto veinte segundos.
- No se puede parar.
- El ritmo debe ser alto.

<https://www.youtube.com/watch?v=WWh8gNc8sl4>

6. Control con pared: con la palma de la mano contralar 5 veces golpear la pelota de manera que esta rebote en la pared y el piso, nuevamente controlamos 5 veces y repetimos el rebote.

- La pelota solo puede rebotar una vez en el piso.
- Se debe mantener el control durante 1:10 minuto diez segundos.
- solo se utiliza una mano.
- La pelota no puede salir del control, si esto sucede se debe comenzar desde cero.

En el siguiente link **entre los minutos 6:20 – 6:50** encontrara un ejemplo de cómo realizar el ejercicio.

<https://www.youtube.com/watch?v=Zec3tDaVSMA>