COLEGIO JOSÉ MARTÍ I.E.D.
"FORMACIÓN PARA EL DESARROLLO HUMANO, INTEGRAL Y SOCIAL"
"Educamos para la Libertad"

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.

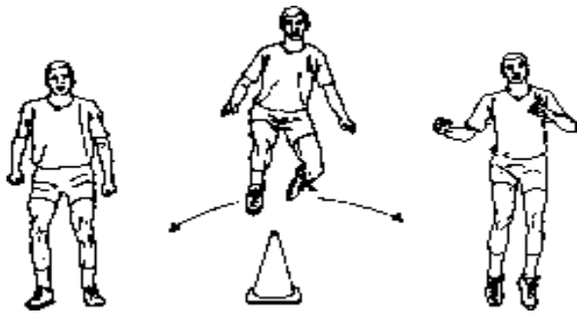
- ✓ Se impulsan las piernas hacia atrás para quedar en línea recta apoyando pies y manos en el suelo.
- ✓ Nuevamente se lleva las piernas hacia adelante.
- ✓ Se ponen de pie y realiza un salto en el puesto.

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

2. **SALTO LADO A LADO**: el ejercicio consiste en saltar sobre un objeto que debe medir al menos 20 cm de alto, se debe realizar una serie de dos minutos (2:00) continuos y sin pausas.

Como hacerlo:

- Ubicarse derecho con las manos a los lados y los pies separados a lo ancho de las caderas.
- Salta con ambos pies a la derecha y luego a la izquierda, en un movimiento rápido y repetitivo.
- Mantenga las rodillas suaves, mantenga la espalda recta y respire lentamente.
- Rebota del suelo tan rápido como pueda, mira hacia adelante, mantener un ritmo constante.



https://www.youtube.com/watch?v=1mStIPjEYqA

3. **CONTROL MANO A MANO**: Golpear la pelota con la palma lanzándola de lado a lado (derecha a izquierda y viceversa).

- Sin perder el ritmo ni el control, además sin dejar caer la pelota.
- Se debe realizar durante un 1:30 sin detenerse
- Si la pelota cae se debe iniciar desde cero.

https://www.youtube.com/watch?v=Zec3tDaVSMA
Minuto 2:55 a 3:30

4. **DOMINO EN PARED:** lanzar la pelota contra la pared con la mano dominante, tomarla si dejarla caer y repetir una y otra vez.

- 40 segundos con mano derecha y 40 segundos con izquierda de manera continua, no se puede parar en el cambio de mano.
- Debe ser dinámico, con las rodillas levemente flexionadas y con unos pequeños saltos continuos en el puesto.

https://www.youtube.com/watch?v=Zec3tDaVSMA
minuto 7:25 – 8:00

5. **LANZAR LA PELOTA**: Con la palma hacia la pared que de un rebote en el suelo e intercalar mano derecha y mano izquierda.

- Debe ser dinámico, rodillas levemente flexionadas.

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

Minuto 8:45 – 9:00