



INSTITUTO DEL CARMEN A-15

Paraguay 1766 – Ciudad de Bs As

4812-0739

“Fraternalmente unidos adoremos y sirvamos a los abandonados, hoy”

Año: 2020

Asignatura: EDUCACION FISICA, TENIS

Profesor: Federico Rey Cospito

Curso: 2DO AÑO “A” Bachiller en Economía y Administración.

Unidad 1 :Gimnasia Para La Formación Corporal

- Tareas y ejercicios para el desarrollo de las capacidades motrices.
- Noción de capacidades motoras. Tipos.
- Resistencia aeróbica
- Fuerza en zona media, tren superior y tren inferior.
- Flexibilidad
- Resistencia
- Velocidad
- Coordinación
- Equilibrio

- La postura y su relación con la salud y las acciones motrices. Ejercicios para el ajuste postural
- Tareas y ejercicios para la entrada en calor: su valor para el cuidado del propio cuerpo

Unidad 2: Habilidades motoras propias del deporte(tenis)

- Técnica de Drive
- Técnica de Revés.
- Técnica de Saque
- Técnica de Volea
- Juego Mini Tenis
- Peloteo Continuo.

Unidad 3:Juego/Táctica Individual y Colectiva

- El deporte pre deportivo como elemento introductorio como deporte formal
 - (vale todo, vuelta al mundo, rey)
- Utilización del espacio de juego con sentido táctico.
- Orden espacial
- Principio de lateralidad y frontalidad
- Movimiento individual y grupal.
- Juego de progresión desde el mini tenis hasta llegar a jugar partido de single y doble

Unidad 4:Teorico.

- Reglas consensuadas en el grupo que favorezcan la participación de todos (en el momento del juego no formal)
- Reglas oficiales del mini deporte
- Reglas del deporte formal
- T.P: sobre fundamentos del deporte (tenis)
- Reglamento

