

PROGRAMA DE CURSO
(FORMACIÓN INTEGRAL)

1. Datos de identificación del curso

BACHILLERATO GENERAL CURRÍCULO POR COMPETENCIAS 2015	Departamento: Actividades deportivas.	
	Nombre de la materia: Actividad Deportiva Tenis (I,II,III,IV)	Tipo de experiencia educativa: Formación integral
	Clave de la materia: 25272	Modalidad en que se imparte: Presencial
	Créditos: 2	Area: Formación Integral
	Total de horas: 128 horas (32 horas por semestre)	
	Semestre: Variable	
	Periodo en que se imparte: El periodo es variable.	Nivel de complejidad: 1
Validado por la academia de: Tenis, Beisbol y Soft Bol	Fecha de validación del programa: DICIEMBRE 2019	

2. Fundamentación del curso

De acuerdo al más reciente censo de población realizado en México, se sabe que los jóvenes constituyen un grupo poblacional numeroso y en crecimiento. Dentro de este segmento poblacional, los jóvenes entre los 15 y los 19 años, conforman un grupo particularmente vulnerable, diversos estudios demuestran que se enfrentan al riesgo de adquirir conductas nocivas como: delincuencia, drogadicción, fanatismo, embarazos tempranos, inicio prematura de vida sexual, enfermedades de transmisión sexual, problemas alimentarios son, entre otras, situaciones que debemos evitar, ya que se trata de factores que atentan contra su salud y en ocasiones hasta con su vida. Existen varias causas que originan tales hechos, entre estas podemos mencionar: las familiares, como es el caso de familias desintegradas o con problemas de violencia, bajo poder adquisitivo, alcoholismo de uno o ambos padres, u otros, o bien, causas atribuibles al propio estudiante como el hecho de que no suele hacer un uso adecuado de su tiempo libre, falta de compromiso para el estudio.

Ante esta problemática la educación tiene mucho por hacer. Una estrategia para evitar las anteriores situaciones la constituye el deporte y la actividad física.

El deporte practicado como actividad cotidiana disminuye la posibilidad de adquirir las conductas de riesgo señaladas ya que contribuye al desarrollo integral del estudiante al brindarle oportunidades no sólo de una vida sana sino que además posibilita el logro de competencias sociales y personales como el trabajo colaborativo, deseo de superación, respeto a la autoridad, la solidaridad y el uso creativo y útil del tiempo libre. Acorde con lo anterior, la conferencias general de las organizaciones unidas para la educación, ciencia y cultura, reunida en París en su vigésima reunión, el día 21 de noviembre de 1978, afirma, en dos de sus artículos lo siguiente:

Art.1: La práctica de la educación física y el deporte es un derecho fundamental para todos.

Art.2: la educación física y el deporte constituyen un elemento esencial en la educación permanente dentro del sistema global de educación.

Por lo anterior es obvio que el bachillerato de la UAA tenga como materia curricular el deporte en sus distintas modalidades, como en éste caso el tenis.

Se trata de una materia que será impartida durante cuatro semestres considerando las mismas subcompetencias a desarrollar. El nivel de dominio y la complejidad dependerá del semestre que se curse.

3.- Competencias a desarrollar

Competencias Genéricas básicas que se atienden	UNIDAD DE APRENDIZAJE I Principiantes 1 (6 horas) HISTORIA, REGLAMENTO, POSICIÓN Y DESPLAZAMIENTOS	
<p>CGS-2: Trabaja tanto colaborativamente como de forma independiente asumiendo responsablemente las tareas que le corresponden.</p> <p>CGS-4: Enfrenta situaciones nuevas con flexibilidad y buen juicio.</p> <p>CGS 5 Realiza actividad física y valora de manera crítica los hábitos de consumo y las conductas de riesgo como factores que influyen en el desarrollo de una vida saludable.</p> <p>CGSyC1: Se conoce y valora a sí mismo como un ser en desarrollo que asume la responsabilidad de sus actos y define sus propias metas en función de proyecto de vida.</p> <p>CGSyC6: Se reconoce como miembro de una comunidad en igualdad de dignidad y derechos.</p>	Subcompetencias	
	Saberes procedimentales	Saberes declarativos
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Realiza calentamiento general 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Propósito, orden metodológico de aplicación y dosificación
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejecuta prueba diagnóstica de capacidades físicas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Propósito metodológico ▪ Indicadores de medición
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Describe y aplica reglas básicas y breve historia del tenis 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reglamento de la federación mexicana de tenis ▪ Evolución del tenis en el mundo
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Realiza la posición fundamental ▪ Ejecuta desplazamientos específicos 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Elementos del cuerpo en el parado ▪ Elementos que conforman el parado
	UNIDAD DE APRENDIZAJE 2 Principiantes 1 (8 horas) EMPUÑADURA Y SERVICIO	
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejecuta el servicio ▪ Elabora un listado de normas higiénicas aplicadas en el deporte 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fundamento básico ▪ Normas higiénicas en el deporte
	UNIDAD DE APRENDIZAJE 3 Principiantes 1 (10 horas) EMPUÑADURA Y GOLPE DE DERECHA	
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejecuta el golpe de derecha ▪ Realiza situaciones de juego aplicando los valores básicos del deporte 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fundamento básico ▪ Valores en el deporte y carta olímpica
	UNIDAD DE APRENDIZAJE 4 Principiantes 1 (8 horas) EMPUÑADURA Y VOLEA	
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Realiza el golpe de volea ▪ Elabora listado de efectos del ejercicio en el organismo 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fundamento básico ▪ Sistema cardio respiratorio
	UNIDAD DE APRENDIZAJE 5 Principiantes 2 (10 horas) EMPUÑADURA Y REVÉS	
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejecuta el golpe de revés ▪ Aplica táctica individual de los fundamentos 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Empuñadura de la raqueta ▪ Fundamento básico
	UNIDAD DE APRENDIZAJE 6 Principiantes 2 (6 horas) EMPUÑADURA Y DEJADA	
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejecuta el golpe de la dejada 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fundamento básico
	UNIDAD DE APRENDIZAJE 7 Principiantes 2 (8 horas) EMPUÑADURA Y SMASH	
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejecuta el remate 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fundamento básico
UNIDAD DE APRENDIZAJE IV Principiantes 2 (8 horas) EMPUÑADURA Y GLOBO		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejecuta el golpe del globo 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fundamento básico 	
UNIDAD DE APRENDIZAJE 8 Avanzados 1 (6 horas) DIAGNÓSTICO Y PREPARACIÓN FÍSICA		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Realiza calentamiento general 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Propósito, orden metodológico de 	

		aplicación, dosificación
<ul style="list-style-type: none"> Ejecuta prueba diagnóstica de capacidades físicas. 		<ul style="list-style-type: none"> Propósito metodológico Indicadores de medición
<ul style="list-style-type: none"> Describe y aplica reglas generales e historia del tenis 		<ul style="list-style-type: none"> Reglamento de la federación mexicana de tenis Evolución del tenis en México.
<ul style="list-style-type: none"> Realiza la posición fundamental Combinación con desplazamientos y cambios de dirección. 		<ul style="list-style-type: none"> Elementos del cuerpo en el parado con desplazamientos. Elementos de la posición fundamental en cambios de dirección
UNIDAD DE APRENDIZAJE 9 Avanzados 1 (8 horas) EMPUÑADURA Y SERVICIO DIRIGIDO		
<ul style="list-style-type: none"> Ejecuta el servicio -con efecto, fuerza, dirección y trayectoria Describe listado de normas higiénicas después de la práctica del tenis. 		<ul style="list-style-type: none"> Fundamento básico Tipos de empuñadura. Normas de higiene
UNIDAD DE APRENDIZAJE 10 Avanzados 1 (10 horas) DERECHA Y REVES EN SITUACION DE JUEGO		
<ul style="list-style-type: none"> Ejecuta el golpe de derecha. -combinación con el golpe de revés y remate con desplazamientos en situaciones de juego. Realiza situaciones de juego aplicando valores y actitudes positivas en la clase. 		<ul style="list-style-type: none"> Fundamento básico y empuñadura. Desplazamientos con dominio de área. <p>Valores del juego limpio y actitudes en el tenis.</p>
UNIDAD DE APRENDIZAJE 11 Avanzados 1 (8 horas) VOLEA, DERECHA Y REVES		
<ul style="list-style-type: none"> Realiza el golpe de volea. Combina con el golpe de derecha, de revés y remate en situaciones de juego. Describe listado de efectos del ejercicio en la resistencia y en velocidad. 		<ul style="list-style-type: none"> Fundamento básico Desplazamientos con control corporal y dominio de área. Sistema cardio respiratorio.
UNIDAD DE APRENDIZAJE 12 Avanzados 2 (10 horas) CONVINACION DE GOLPES DIRIGIDOS		
<ul style="list-style-type: none"> Ejecuta el golpe de revés -combinación con golpe de derecha y remate con cambios de dirección. Aplica táctica individual. 		<ul style="list-style-type: none"> Empuñadura de la raqueta con cambios de posición. Control del cuerpo y dominio del área. Dominio y control del golpe con trayectoria y con desplazamientos.
UNIDAD DE APRENDIZAJE 13 Avanzados 2 (6 horas) DEJADA Y GLOBO EN SITUACIÓN DE JUEGO		
<ul style="list-style-type: none"> Ejecuta el golpe de la dejada -combinación con golpe del globo en situaciones de juego. 		<ul style="list-style-type: none"> Fundamento básico. Control del cuerpo y dominio de golpe con trayectoria.
UNIDAD DE APRENDIZAJE 14 Avanzados 2 (8 horas) SMASH Y CAMBIOS DE DIRECCIÓN		

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejecuta el remate ▪ Combinación con el golpe de derecha y con cambios de dirección en los desplazamientos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fundamento básico. ▪ Control de su cuerpo en la ejecución y dominio del área.
UNIDAD DE APRENDIZAJE 15 Avanzados 2 (8 horas) GLOBO Y REVÉS CON DESPLAZAMIENTOS LATERALES	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejecuta el golpe de globo. ▪ Combinación con el golpe de revés con desplazamientos laterales. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fundamento básico. ▪ Control y dominio del cuerpo y de su área.

3. Metodología de enseñanza

Este curso se impartirá en una modalidad presencial. Se contará con un total de 64 sesiones de tercero a sexto semestre, es decir, 16 sesiones para cada semestre. Cada sesión tendrá una duración de 2 horas por semana para un total de 128 horas.

El profesor realiza una evaluación diagnóstica con la que se explora el dominio que el estudiante tiene de las competencias propias de ésta actividad deportiva, lo que le permitirá determinar los saberes pertinentes para cada estudiante y con base a esto, la formación de los grupos.

La perspectiva del curso implica que el profesor asuma una visión integral y responsable de manera que favorezca el logro de las competencias técnicas del tenis así como los aspectos que implican que el estudiante realice con responsabilidad las distintas actividades, trabaje de manera colaborativa, demuestre una postura flexible y respetuosa y concluya con una valoración del deporte como elemento sustantivo de una vida saludable.

De esta manera, el profesor hará uso de un conjunto de metodologías de enseñanza, realizando las adecuaciones y combinaciones correspondientes, con las que favorecerá el desarrollo de las competencias cuyo logro, estará bajo su conducción.

Entre las metodologías a emplear se encuentran:

- El Aprendizaje Basado en Problemas (ABP) con la que se trabajará en las sub competencias relacionadas con la reflexión sobre los valores del deporte para el bienestar integral individual y/o social, el respeto de las normas básicas de prevención de lesiones.
- El método de demostración y ejercitación para los desempeños que corresponden a la preparación física y técnica.
- El método de aprendizaje cooperativo y de casos para la enseñanza de desempeños tácticos.

En el marco de estas estrategias de enseñanza el profesor hará uso de recursos didácticos tanto cognitivos como tecnológicos, entre los que se encuentran: la elaboración de mapas conceptuales y algunos reportes de investigación sencillos utilizando algunas fuentes de información impresas y digitales así como la utilización de algunos materiales audiovisuales.

El profesor podrá emplear otros métodos que considere oportunos durante el proceso y que respondan a necesidades o características específicas del grupo.

El uso de estas estrategias de enseñanza implica que el profesor asuma las siguientes funciones: planificación de las distintas experiencias de aprendizaje, monitoreo del proceso de desarrollo de competencias, la retroalimentación y

orientación de los desempeños de los estudiantes, la motivación para el logro de los aprendizajes, la promoción de un clima favorable al desarrollo de los distintos desempeños que se pretenden y la evaluación del logro de las competencias por parte de los estudiantes.

Por su parte, los estudiantes realizarán todas las actividades contempladas en las distintas experiencias de aprendizaje que el profesor ha diseñado. En dichas actividades deberán mostrar los criterios de desempeño establecidos en cada una de ellas cumpliendo en tiempo y forma con las distintas.

La asistencia del profesor y los estudiantes es condición para la realización de este programa.

El desarrollo de las distintas prácticas deportivas se realizará en las instalaciones de la Universidad Autónoma de Aguascalientes y eventualmente, en otros espacios físicos adecuado a estos desempeños.

5.- Evaluación de competencias

La evaluación de las competencias que se desarrollarán en este curso, demanda la realización de evaluación formativa y sumativa. En el primer caso, la evaluación se realizará a través de las siguientes acciones:

- Evaluación diagnóstica con la que se explora el dominio que el estudiante tiene en las competencias propias del tenis lo que permitirá al profesor determinar la situación individual y del grupo y tomar las medidas pertinentes a una adecuada implementación del curso así como para contar con un referente que permita valorar la evolución de las competencias del estudiante. En esta evaluación se hará uso de un instrumento elaborado con este propósito.
- Evaluación del proceso de manera que pueda darse seguimiento y retroalimentación al estudiante en el desarrollo de las distintas competencias que va logrando durante el curso. Con esta evaluación se identifican tanto los avances como las dificultades o limitaciones que se enfrentan en el logro de las competencias y se orienta sobre su resolución. En esta etapa se implementarán algunas prácticas de autoevaluación y coevaluación.
- La evaluación sumativa se realizará al final del curso y tendrá como propósito señalar el logro de las subcompetencias implicadas.
- Para dar seguimiento a los estudiantes se utilizan instrumentos de evaluación como listas de cotejo, guías de observación, entre otras que el profesor considere pertinentes.
 - La valoración se emitirá en términos de Acreditado o No acreditado.
 - La no acreditación supone el cursarla nuevamente.
 - Para acreditar el curso se consideran los siguientes elementos y ponderaciones.

CRITERIO DE DESEMPEÑO	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE	PONDERACIÓN
	DESEMPEÑOS Y PRODUCCIONES	(%)
- Evolución en el dominio de competencias deportivas propias del tenis. - Valoración del tenis como actividad física que contribuye al desarrollo de una vida saludable. - Trabajo colaborativo. - Responsabilidad. - Flexibilidad y respeto en la interacción.	<ul style="list-style-type: none"> • Realización de los distintos ejercicios de preparación física, técnica y táctica. 	80
	<ul style="list-style-type: none"> • Portafolios de <i>Hábitos de vida saludable</i>. 	20
		Total: 100

6.-Fuentes de consulta

1) Básicas

a) Bibliográficas

- Reglamento vigente de la FMT

2) Complementarias

a) Bibliográficas

- Del fredo Alessandro ,1500 ejercicios para el desarrollo de la técnica, rapidez y el ritmo en el tenis. 2ª edición, paidotribo. España.2005
- Vila Gómez Carlos Fundamentos prácticos de la preparación física en el tenis .1ª edición. Paidotribo. España. 2005

b) Linkográficas

- Análisis de videos de la clase
- Fundamentos del saque en tenis, Proyectos de educación física, recuperado de <https://proyectosef.wordpress.com/tag/fundamentos-del-tenis/>
- Metodología utilizada en la enseñanza del tenis durante la etapa de iniciación, recuperado de https://www.researchgate.net/publication/294089084_Metodologia_utilizada_en_la_ensenanza_del_tenis_durante_la_etapa_de_iniciacion
- Videos de los juegos estudiantiles y profesionales de Tenis
- Video, El Mejor juego de Rafa Nadal contra Roger Federer en la final de Madrid 2010, recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=UfvODc2rtyo> Video, Tenis Fundamentos: Empuñaduras (1/7), recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=0mZwVzUdMRk>
- Video, La puntuación en el tenis y otros datos curiosos de este deporte, recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=ut3yLxmO5OU>
- Video, Los 10 Mejores Tenistas de la Historia **Leyendas**, recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=cCF7io_CULs
- Video, T. 5 Fundamentos Tácticos del tenis. Iniciación, recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=qlalNOTE1LM>
- Video, Reglas del tenis, recuperado de, https://www.youtube.com/watch?v=uV2bmJbUz_o

Rúbrica

Actividad deportiva: Tenis				
	NIVEL 1 Iniciación	NIVEL 2 Formación general	NIVEL 3 Especialización	Nivel 4 Alto rendimiento
Conocimiento	<ul style="list-style-type: none"> - Conoce los antecedentes históricos del deporte que practica. - Conoce la importancia del cuidado corporal y el calentamiento. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se reafirma el nivel anterior y lo cubre. - Conoce las bases del deporte que practica. - Conoce las reglas básicas del deporte que practica. - Conoce los fundamentos técnicos del deporte que practica. - Conoce los fundamentos tácticos del deporte que practica. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se reafirman los niveles anteriores y se cubren. - Conoce la importancia del cuerpo y las normas de prevención de lesiones. - Conoce las diferentes posiciones o formaciones dentro del equipo (si aplica). - Es consciente de la disciplina que requiere el deporte que practica. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se reafirman los niveles anteriores y se cubren. - Conoce ampliamente los fundamentos técnicos del deporte que practica. - Conoce ampliamente los fundamentos tácticos del deporte que practica.
Habilidades	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecuta correctamente la posición corporal fundamental en el deporte que practica. - Ejecuta el trabajo de pies y desplazamiento adecuadamente. - Identifica las partes del cuerpo utilizadas en el deporte que practica. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se reafirma el nivel anterior y lo cubre. - Identifica las reglas básicas en el deporte que practica. - Ejecuta correctamente el manejo y dominio de los aparatos u objetos propios del deporte que practica. - Aplica algunas técnicas en el deporte que practica. - Aplica algunas y tácticas en el deporte que practica. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se reafirman los niveles anteriores y se cubren. - Respeta normas de prevención de lesiones. - Desempeña diferentes posiciones o formaciones dentro del equipo (si aplica). 	<ul style="list-style-type: none"> - Se reafirman los niveles anteriores y se cubren. - Ejecuta correctamente las técnicas del deporte que practica. - Ejecuta correctamente las tácticas del deporte que practica. - Ejecuta de manera eficiente diversas posiciones o formaciones dentro del equipo (si aplica).
Actitudes	<ul style="list-style-type: none"> - Acepta la importancia del trabajo colaborativo que se requiere el deporte que practica. - Asume su responsabilidad con sí mismo y con el equipo. - Muestra respeto por el deporte. - Es consciente de que sus hábitos alimenticios y sociales y se ven reflejados en su salud. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se reafirma el nivel anterior y lo cubre. - Participa y se compromete en el deporte que practica. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se reafirman los niveles anteriores y los cubre. - Muestra actitudes que favorecen la motivación del equipo en el deporte que practica. 	<p>Transfiere sus actitudes a la vida cotidiana y las aplica con la sociedad en la que se desarrolla.</p>