
	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 1 de 5</b>

IDENTIFICACIÓN			
<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ</b>			
<b>DOCENTES:</b> Mauricio Guirales Lisset Tatiana Márquez Germán Alberto Toro		<b>NÚCLEO DE FORMACIÓN: LÚDICO RECREATIVO</b>	
<b>CLEI: V</b>	<b>GRUPOS: 503-504- 505-506-507-508</b>	<b>PERIODO: 2</b>	<b>CLASES: SEMANA 14</b>
<b>NÚMERO DE SESIONES:</b> 4	<b>FECHA DE INICIO:</b> Mayo 23/2020	<b>FECHA DE FINALIZACIÓN:</b> Mayo 29/2020	

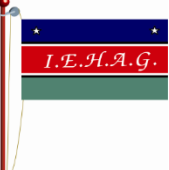

## OBJETIVOS

- Objetivo 1: Seleccionar técnicas, tácticas y estrategias propias de los deportes colectivos, teniendo en cuenta el momento crecimiento individual y grupal.
- Objetivo 2: Realizar esquemas que permitan el conocimiento de deportes colectivos.

## INTRODUCCIÓN

Teniendo en cuenta la emergencia actual del país por la situación de salud a raíz del virus COVID- 19 y de acuerdo con las medidas implementadas desde el Gobierno Nacional para hacer contingencia a esta problemática y así evitar el contagio masivo, se opta por la desescolarización de los estudiantes y se hace necesario plantear estrategias educativas de manera virtual para atender la población estudiantil. Es por eso, que desde el núcleo Lúdico recreativo se proponen una serie de actividades para que los estudiantes desarrollen desde sus hogares e interactúen con el docente a través de la virtualidad, permitiendo así la continuación del proceso académico que se venía realizando hasta el momento.

Los talleres con sus actividades desarrolladas deberán ser enviados al correo del profesor a quien

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: <b>GESTIÓN CURRICULAR</b>	Código	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>	Versión 01	<b>Página 2 de 5</b>	

corresponda con fecha máxima de entrega del 29 de mayo, especificando el CLEI, grupo y nombre completo del estudiante.

**RECUERDA: ¡CUIDARNOS, ES UN COMPROMISO DE TODOS!**

### **ACTIVIDAD 1 (CONCEPTUALIZACIÓN)**

Lea cuidadosamente el siguiente texto:

#### **TEMA: EL TENIS**

#### **ELEMENTOS DEL JUEGO**

- La cancha
- Las pelotas
- La raqueta

#### **LA CANCHA:**

##### **Medidas de la cancha:**

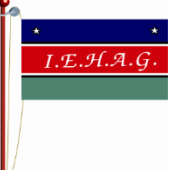

El tenis se juega en una cancha rectangular. Sus medidas varían dependiendo de la modalidad en que se juegue (individuales o dobles). Para individuales mide 23,77 metros de largo y 8,23 metros de ancho. Para dobles, el largo es el mismo y el ancho es de 10,97 metros.

Estos límites están marcados por líneas, las cuales son consideradas parte de la cancha. Una red divide a la cancha en dos mitades, en las cuales se dividen oponentes. La altura de la red en los postes es de 1,07 metros, y en el centro de 0,914 metros. De cada lado de la red hay dos rectángulos, que miden 6,40 metros de largo, y 4,11 metros de ancho, los cuales sirven únicamente para determinar si un saque es válido o no.

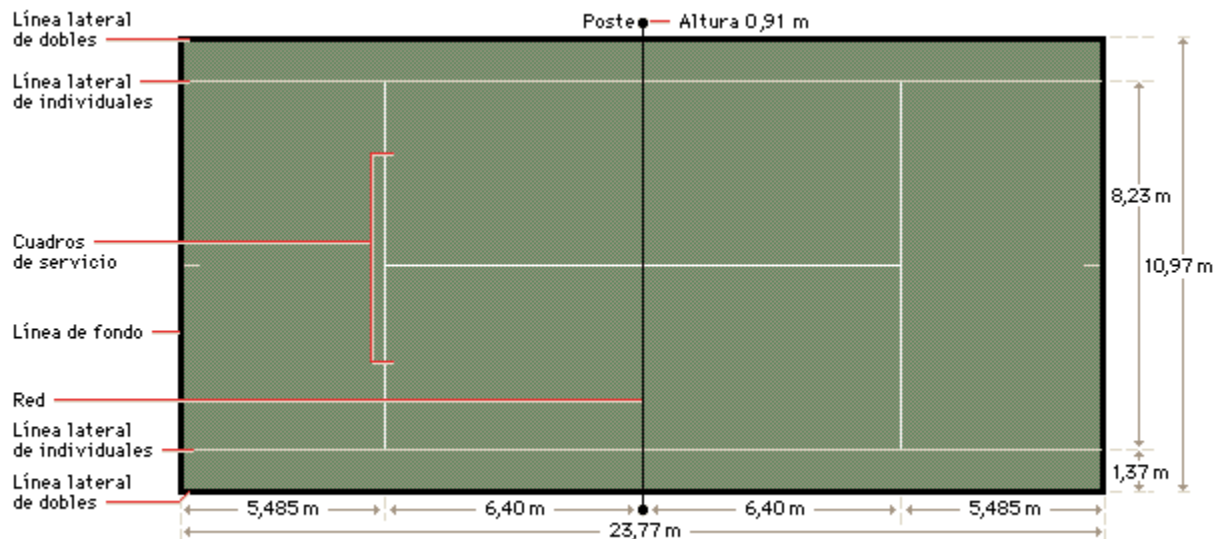
##### **Superficies:**

Las tres superficies de pista más utilizadas en torneos oficiales son las de **tierra batida, sintética y hierba**.

El Roland Garros, por ejemplo, es un torneo que se juega sobre tierra batida. El U.S. Open en superficie sintética (generalmente de color azul) y el Wimbledon sobre hierba. Otra pista común, y

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 3 de 5</b>

con menos coste, es la de asfalto, de colores generalmente verde y rojo.





## LA PELOTA

En España y Latinoamérica predominan las pistas de asfalto y tierra batida. El bote de la pelota es totalmente diferente en cada una de las superficies, lo cual condiciona a los jugadores según la misma.

La pelota tiene una superficie exterior uniforme y es de color blanco o amarillo. En el caso de que tenga costuras, las mismas serán sin puntadas.

El diámetro de la pelota es mayor de 6,35 cms. y menor de 6,67 cms. y su peso no es inferior a 56,7 grs., ni superior a 58,5 grs.

La pelota debe tener un rebote mayor de 135 cms. y menor de 147 cms al ser arrojada desde 254 mts. sobre una superficie dura.

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 4 de 5</b>

### **LA RAQUETA:**

Las raquetas que no cumplan con las siguientes especificaciones, no serán aprobadas para jugar bajo las Reglas del Tenis:

La superficie de golpeo de la raqueta debe ser plana y consistirá en un encordado de cuerdas cruzadas conectadas a un marco y entrelazadas alternativamente donde se cruzan; y el cordaje será generalmente uniforme y en particular tendrá la misma densidad en el centro que en cualquier otra área.

Las cuerdas deben estar libres de objetos adheridos y protuberancias que no sean aquellas utilizadas sólo y específicamente para limitar y prevenir desgarros o deterioros o vibración y que sean razonables en tamaño y ubicación para tales propósitos.

Tomado: <https://www.davidstreams.com/mis-apuntes/el-tenis/#prettyPhoto/0/>

### **ACTIVIDAD 2: ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO Y APLICACIÓN DE LA TEMÁTICA.**

Realiza un dibujo realista de cada uno de los siguientes elementos, si deseas puedes unirlos todos en un solo escenario:

Pelota de tenis

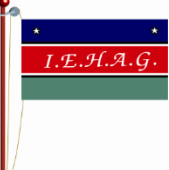

Raqueta del tenis

Cancha de tenis

### **ACTIVIDAD 3: ACTIVIDAD EVALUATIVA.**

Para que nuestro cuerpo y nuestra mente estén siempre en forma, debemos ejercitarnos regularmente, ahora con más importancias, pues debido a esta cuarentena el estrés puede hacer que nos desestabilicemos fácilmente.

Elige una rutina corta de ejercicios para realizar, si deseas puedes aprovechar el programa “Ejercítate en casa” de la alcaldía de Medellín y el Inder, el cual puedes encontrar en Facebook live como @indermedellin y graba un vídeo de al menos 10 minutos en el cual tú te ejercitas en tu hogar.

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>	<b>Versión 01</b>	<b>Página 5 de 5</b>	

**RECUERDA QUE LA ACTIVIDAD LA DEBES ENVIAR ANTES 15 DE MAYO AL CORREO:**

**CLEI 503:** lissetmarquez@iehectorabadgomez.edu.co

**CLEI 504, 505:** germantoro@iehectorabadgomez.edu.co

**CLEI 506-507.508:** mauricioguiraes@iehectorabadgomez.edu.co

**FUENTES DE CONSULTA.**

Las siguientes son páginas y/o videos que puedes consultar para realizar tus actividades:

<https://www.davidstreams.com/mis-apuntes/el-tenis/#prettyPhoto/0/>

<https://www.youtube.com/watch?v=q8fvXaUX5f4>