
 COLEGIO INSTITUTO TÉCNICO INTERNACIONAL IED P.E.I. EDUCACIÓN EN TECNOLOGÍA Y SU INFLUENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA 		
DOCENTES: Daniel Blanco – Javier Gutiérrez	ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA	GRADO - CURSO: Bachillerato
FECHA: Mayo 14 de 2021	TEMA: DEPORTES INDIVIDUALES - TENIS	

Cordial saludo,

Apreciados estudiantes, esta es la actividad 1 del segundo trimestre, donde se está trabajando la temática de deportes individuales, y como primera prueba o test, se desarrollará un ejercicio de deportes con raqueta, ojalá la pueda presentar en el **encuentro virtual**, si no puede, entonces:

Enviar al correo daniel.blanco@iedtecnicointernacional.edu.co o al WhatsApp 3115918918 para los grados 6°, 7° y 801 y al correo javier.gutierrez@iedtecnicointernacional.edu.co los grados 802 a 1102

1. CONCEPTUALIZACIÓN:

LOS DEPORTES DE RAQUETA... LOS MÁS DESTACADOS

Los **deportes de raqueta** son **deportes** de velocidad y agilidad, en los cuales participan atletas de todas las edades. Tal como ocurre con muchos **deportes**, el riesgo de lesión aumenta con la edad debido al estilo de juego, las fuerzas de contacto y la talla de los atletas. Tenis. Se trata del más famoso de los deportes de raqueta y se juega al aire libre, ya sea sobre pista de tierra, hierba, cemento o parqué. ...otros deportes serían: Pádel, Squash, Ping-pong, Bádminton Frontón, etc.

GOLPE DE VOLEA

La **volea** es el golpe dado en el aire a un determinado objeto (en la mayoría de los casos se refiere a pelotas) antes de **que** caiga al suelo.

2. DESEMPEÑO PARA EVALUAR:

Realizar 20 golpes de volea con raqueta, o cualquier otro elemento a una pelota determinada, consecutivamente



3. ACTIVIDAD

- a. Observe los siguientes videos

<https://drive.google.com/file/d/1omvPnGIogBxRag8k9alerr-x7NI2P35P/view?usp=sharing>

<https://drive.google.com/file/d/1ora7zEjVUJHgoiq6JFH82oQ7CvkUrxT/view?usp=sharing>

- b. Consiga 1 elemento con el cual pueda realizar golpes de volea a una pelota de tenis o a un pimpón (raqueta, tabla, etc.), luego, ubíquese frente a una pared y de forma consecutiva realice al menos 20 golpes.

4. AUTOEVALUACIÓN.

Realice una reflexión de como creería usted, fuera su rendimiento en un deporte con raqueta y justifique por qué. _____
