

BIENESTAR INSTITUCIONAL

**TENIS DEPORTE individual y por
pareja**



Estamos en **15**
DEPARTAMENTOS

+de 20
municipios

BIENESTAR SOMOS TODOS Y..... TODOS SOMOS BIENESTAR



Actividad física al máximo





El tenis se practica en un terreno llano, rectangular, dividido por una red intermedia, jugado con raquetas que se disputa entre dos jugadores (individuales) o entre dos parejas (dobles) y el cual consiste en golpear la pelota con la raqueta para que vaya de un lado al otro del campo pasando por encima de la red.

La actividad recreativa que cuenta con la participación de uno o más participantes es conocida como juego. Su función principal es proporcionar entretenimiento y diversión, aunque también puede cumplir con papel educativo. Se dice que los juegos ayudan al estímulo mental y físico, contribuyen, además, al desarrollo de las habilidades prácticas y psicológicas.

Se cree que el tenis surgió en el siglo XII en territorio francés. En aquellas primeras versiones del juego, la pelota era impactada con las manos. A partir del siglo XVI, se empezaron a usar raquetas.



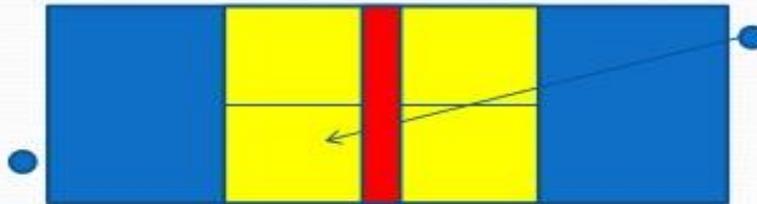
Un partido empieza con el saque de un jugador. Debe impactar la pelota para que rebote en un cuadrado que se encuentra en diagonal, en el lado del campo que ocupa su rival. A partir de entonces, ambos jugadores tienen que pasar la pelota sobre la red de forma alternativa. Cuando un jugador no logra devolverla hacia el otro lado, su rival suma un punto.

Juego

- La pista será un rectángulo de 23,77 m. de largo por 8, 23 m. de ancho. Estará dividida en su mitad por una red. Su juego se basa en set, que a su vez están divididos en 6 juegos; 7 en caso de empate y ganará el jugador que gane antes un número determinado de set, 3 en torneos normales y 5 en gram slam.
- Los campos se dividen en 3 tipos;
 - Tierra batida
 - Hierba
 - Pista rápida o dura

Saque

Para un saque correcto, el jugador que este en un lado de la pista tendrá que sacar lanzando la bola hacia arriba y golpeándola en diagonal hacia el rectángulo seguido de la red.



Tipos de golpes

- Golpe normal
- Golpe liftado
- Golpe cortado
- Globo
- Mate
- Dejada



TIPOS DE GOLPE: forehand



 Mueve a tu personaje

 Golpe sencillo

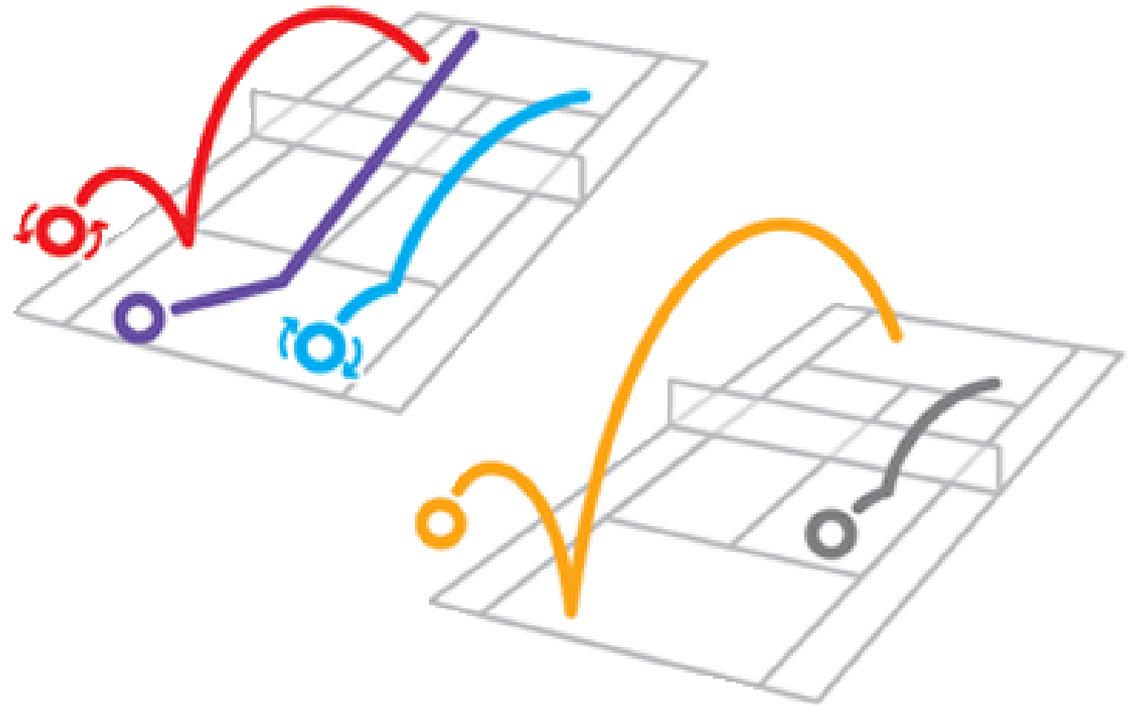
 Golpe liftado

 Golpe plano

 Golpe cortado

 Globo

 Dejada



Jugar tenis tiene beneficios a nivel físico, mental y social:

- Fuerza ósea. Jugar **tenis** fortalece los huesos **de** los niños y adolescentes, además **de** ayudar a prevenir la osteoporosis.
- Coordinación motriz. ...
- Ejercicio aeróbico, cardiovascular y velocidad. ...
- Flexibilidad. ...
- Equilibrio. ...
- Sistema inmune. ...
- Apoyo mutuo. ...
- Aprender a perder.

Otros beneficios físicos del juego del tenis

1. **Capacidad aeróbica.** Quemando grasas y optimizando tu capacidad cardiovascular tendrás mayor energía y mejorarás en definitiva tu capacidad aeróbica.
2. **Capacidad anaeróbica con períodos cortos de alta intensidad.** En un solo partido se realizan cientos de frenadas y arranques combinando diferentes intensidades en poco tiempo.
3. **Coordinación general ya que el cuerpo se tiene que ajustar a la pelota.** Los movimientos rápidos del tenis también permiten desarrollar una gran poder muscular.
4. **Flexibilidad y agilidad por el movimiento constante que exige el tener que llegar a las pelotas del contrincante.** El tenis requiere cambios de dirección muy rápidos, hasta 5 veces en 10 segundos, para los que se necesitar tener gran habilidad.
5. **Fuerza en los huesos.** De hecho, para los jugadores adultos es una disciplina muy recomendable para prevenir la osteoporosis.

Beneficios psicológicos

1. **Trabajar bajo presión y aceptar la responsabilidad que requiere el deporte individual**, en dónde el único responsable del éxito o del fracaso es uno mismo.
2. **Aprender a competir sin que el resultado afecte a nuestro estado de ánimo ni a nuestra rutina diaria.** El objetivo principal del tenis es vencer al contrincante, pero es necesario aprender a ganar y perder con honra.
3. **Mantener hábitos de nutrición saludables aprendiendo a alimentarse bien**, antes y después de las competiciones.
4. **Divertirse con el deporte y con todo lo que el tenis aporta.** Pero disfrutar no significa ser conformistas con los que hacemos, debemos plantearnos retos y ser competitivos para alcanzar estos beneficios.
5. **Manejar la adversidad y competir con tenacidad a pesar de los elementos que uno no puede controlar**, sobre todo cuando se practica al aire libre, cómo son el viento, el sol, la lluvia.

Beneficios para la salud en general

1. **Mejora la coordinación:** Al tener que ajustarte a la pelota, nuestro cuerpo se irá adaptando a las exigencias que el deporte plantea. Así, vamos a poder ganar mayor coordinación y ganar estas habilidades necesarias.
2. **Ayuda a perder peso:** Al ser un ejercicio aeróbico, permite quemar grasas y optimizar tu capacidad cardiovascular. Vas a lograr tener mayor energía y mejorarás tu resistencia. Además, trabajas una gran cantidad de los músculos.
3. **Reduce la presión arterial:** Es el deporte ideal para el corazón. Fortalece el músculo cardíaco y mantiene en movimiento la sangre. Al practicar tenis quemamos la grasa que almacena nuestro organismo y que es responsable de la mayoría de los padecimientos cardiovasculares.
4. **Sirve para aumentar la flexibilidad:** Al forzar a tu cuerpo para poder alcanzar la pelota, estás entrenando la flexibilidad de tus brazos y piernas.

1. Mejora el sistema inmunitario: Sin dudas, el tenis promueve el bienestar general, al mejorar la condición física del organismo.
2. Nuevos hábitos alimenticios: Al tener que comer sano antes y después de los partidos y entrenamientos, vas a lograr mejorar notablemente las comidas que ingerís.
3. Vas a ganar velocidad: Es importante poner esfuerzo en ser muy rápido para alcanzar la pelota. Así que no hay dudas de que vas a poder sentirte más ágil al entrenar.
4. Aprender a manejar los problemas: La estrategia básica de este deporte se basa en poder solucionar los conflictos que se van presentando. Al salir de la cancha de juego, vas a notar que vas a poder hacerle frente a estas cuestiones de la vida cotidiana de una manera más simple.

Merece la pena que alguna vez en tu vida juegues al tenis, porque aprendes una serie de valores que te hacen crecer como deportista, pero sobre todo como persona, no sólo en el ámbito deportivo sino también a lo largo de la vida.



Esta actividad te reconoce 20 horas de bienestar si cumples, al menos una De las siguientes evidencias:

1. Un video de 2 minutos de juego, en el que el protagonista, eres tú.
2. Ver un partido y contestar las siguientes preguntas
 - a. Tipo de juego; b. duración del encuentro; c. puntaje del encuentro;
 - d. Errores señalados por el arbitro; e. nombre de l@s jugadores.
3. Empleando una herramienta de web 2.0, mostrar a través de fotografías al menos 5 canchas de tenis, de cualquier lugar.



¿LO SABÍAS?

Un vaso de agua
después de despertarse
Ayuda a activar
los órganos internos.

Un vaso de agua
antes de tomar un baño
Ayuda a bajar
la presión sanguínea.

Un vaso de agua
30 minutos antes
de una comida
Ayuda a la digestión.

Un vaso de agua
antes de ir a la cama
ayuda a evitar
un derrame cerebral
o un ataque al corazón



GRACIAS

Calle 58 #32-16
Bucaramanga / Santander

Tel: (7) 6431301

www.fitec.edu.co