



UNIDAD ACADÉMICA  
“MACHACAMARCA”  
EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES  
15 AÑOS DE SERVICIO



CAPACITACIÓN ACADÉMICA CURRICULAR  
TENIS

**INTRODUCCION. -**

La formación continua y capacitación constante de nuestros estudiantes de la Unidad Académica MACHACAMARCA, con visión de perfeccionamiento docente, es un tema que debía ser el pan del día de nosotros, los profesores de Educación Física, porque la labor que se nos ha encomendado se ha mal interpretado de alguna manera, y es que en el imaginario de la gente “El profesor de Educación Física solo enseña DEPORTE” y eso es completamente falso, la Educación Física principalmente es EDUCACIÓN no DEPORTE, que el deporte se constituye en un medio de educación, eso no puede negarse, pero es un medio no es un fin en sí mismo, adicionalmente se deben citar los beneficios de los deportes que son varios, pero en etapa de formación superan las expectativas. Ahora, si nos ponemos a desarrollar procesos formativos en deportes, necesariamente tendremos que hablar de cuáles son las fases sensibles de aprendizaje en el deporte, o dicho de otra forma, en qué etapa del desarrollo del niño es mejor comenzar con la enseñanza del deporte.

Considero que no existe una regla general por muchos factores y características propias de los niños a quienes va dirigido el entrenamiento, algunos de esos factores son: primero la edad, el deporte en cuestión, la experiencia motriz, el entorno social como parte del apoyo o estímulo para que se motive a practicar un deporte y las características físicas del niño, tomando en cuenta que las capacidades físicas condicionales mayormente son determinadas genéticamente.

*Recurrimos a (Weineck, 1988) quien sostiene: Las fases sensibles, sensitivas o críticas, son etapas de mayor entrenabilidad, es decir, de mejor adaptación para las capacidades de condición física y coordinación*

Pero El aprendizaje del deporte para ser humanizador deberá tener en cuenta las siguientes consideraciones específicas:

- Iniciación del aprendizaje a partir del planteo de situaciones problemáticas.
- Favorecimiento de la búsqueda personal y proposiciones de tareas diferenciadas en función de necesidades individuales.
- Enfatizar el proceso de autorrealización del sujeto.
- Variedad de formas metodológicas que permitan la participación activa, que posibiliten la reflexión sobre la acción y atiendan los procesos grupales.
- Respeto al tiempo personal.

Entonces en estas etapas o fases se puede trabajar e incidir en el aprendizaje motriz con mayor eficacia, y en menor tiempo se podrán obtener los resultados, se podrá estimular el SNC para generar mejor coordinación que finalmente es una de las capacidades motrices que determina la ejecución técnica, lo que derivara en mayor efectividad, lo que posibilitara mejores resultados.

En el presente proyecto se pretende el abordaje del TENIS, una experiencia por demás novedosa, ya que en ninguna ESFM, UA, antes o ahora se desarrollan procesos formativos de este deporte, además trataremos de incursionar en un campo de formación que estrechó su brecha en la práctica en todo nivel, ósea que ahora la práctica de este deporte es posible, incluso en las unidad educativas del sistema regular.

## **OBJETIVOS.**

### **OBJETIVO GENERAL.**

El objetivo general de la capacitación en tenis para futuros maestros de educación física es proporcionarles una formación integral y de calidad en el deporte del tenis, a fin de que estén capacitados para planificar, ejecutar y evaluar sesiones de entrenamiento y enseñanza del tenis a sus estudiantes, fomentando hábitos de vida saludable y valores como el respeto, el trabajo en equipo y la perseverancia en sus alumnos.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

1. Identificar los fundamentos técnicos y tácticos del tenis para que los futuros maestros de educación física puedan transmitirlos de manera efectiva a sus estudiantes.
2. Diseñar planes de entrenamiento personalizados para sus estudiantes, teniendo en cuenta su nivel de habilidad y sus objetivos personales.
3. Instruir a los futuros maestros de educación física en las mejores prácticas de seguridad y prevención de lesiones al enseñar y entrenar el tenis.
4. Desarrollar habilidades para evaluar el progreso de sus estudiantes y hacer ajustes en sus planes de enseñanza y entrenamiento en consecuencia.
5. Fomentar valores como el respeto, la cooperación y la perseverancia en los estudiantes a través del deporte del tenis.

## **JUSTIFICACIÓN.-**

En la Unidad Académica “Machacamarcá” se desarrollan procesos de formación de futuros maestros y maestras del área de Educación Física, pero debemos ahondar en el presente tema del TENIS, capacitación continua de futuros docentes de educación física es de gran importancia por varias razones:

1. Actualización del conocimiento: La educación física está en constante evolución, por lo que es importante que los futuros docentes estén actualizados en cuanto a nuevas técnicas, metodologías y herramientas didácticas.
2. Mejora de la calidad de la enseñanza: La capacitación continua permite a los futuros docentes mejorar su habilidad para transmitir conocimientos y habilidades a sus estudiantes de manera efectiva.
3. Mejora de la salud y bienestar: La educación física es una parte importante de la educación en la salud y bienestar. Un docente capacitado puede ayudar a sus estudiantes a adoptar hábitos saludables y promover una vida activa desde temprana edad.

4. Adaptación a entornos cambiantes: Los futuros docentes deben estar preparados para enfrentar cambios en el entorno educativo, como la implementación de nuevas tecnologías o cambios en las políticas educativas.

Además, les permite estar actualizados en cuanto a nuevas tendencias y herramientas didácticas, lo que les reconocerá adaptarse a los cambios en el entorno educativo y mejorar la calidad de su enseñanza. Por lo tanto, es importante que los futuros docentes de educación física tengan acceso a programas de capacitación continua que les permitan mejorar sus habilidades y conocimientos, y así, brindar una educación de calidad a sus estudiantes.

Ahora y en relación al TENIS, aporta una amplia variedad de beneficios para la salud física, mental y emocional. Algunos de estos beneficios incluyen:

1. Mejora la salud cardiovascular: El tenis es un deporte de alta intensidad que ayuda a mejorar el sistema cardiovascular y respiratorio. Al jugar tenis, se queman calorías y se aumenta la circulación sanguínea, lo que mejora la salud del corazón y reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

2. Aumenta la fuerza y la resistencia: El tenis es un deporte que requiere una gran cantidad de fuerza y resistencia muscular. Al practicarlo regularmente, se fortalecen los músculos de las piernas, brazos, hombros y abdomen.

3. Mejora la coordinación y el equilibrio: El tenis requiere un alto grado de coordinación y equilibrio, ya que se deben realizar movimientos rápidos y precisos en diferentes direcciones. Al practicarlo, se mejora la capacidad de coordinación y equilibrio.

4. Reduce el estrés y la ansiedad: La práctica del tenis es una excelente manera de reducir el estrés y la ansiedad, ya que ayuda a liberar endorfinas, que son hormonas relacionadas con la felicidad y el bienestar. Además, el tenis es un deporte social que fomenta la interacción social y la diversión.

5. Mejora la agilidad mental: El tenis es un deporte que requiere una gran cantidad de habilidades mentales, como la concentración, la memoria y la toma de decisiones rápidas. Al practicarlo, se mejora la agilidad mental y se fortalece la capacidad de resolver problemas.

6. Fomenta el trabajo en equipo: El tenis es un deporte que se puede practicar en solitario o en pareja, lo que fomenta el trabajo en equipo y la colaboración. Al jugar con un compañero, se aprende a comunicarse, a coordinarse y a apoyarse mutuamente.

7. Mejora la autoestima y la confianza: El tenis es un deporte que permite a los jugadores establecer metas y alcanzarlas, lo que contribuye a mejorar la autoestima y la confianza en sí mismos. Además, el tenis es un deporte que se puede practicar a cualquier edad y nivel de habilidad, lo que significa que cualquiera puede disfrutar de sus beneficios.

Nuestros estudiantes se beneficiarían porque:

- ✓ Estarían ampliando su futuro campo laboral, incluyendo este deporte del TENIS, como formación novedosa.
- ✓ Se presenta la oportunidad de especialización en esta disciplina.
- ✓ Se capacitan con Técnicos certificados.
- ✓ Comparten sus aprendizajes con niños y niñas de Machacamarka.
- ✓ Complementan su formación hacia una novedosa.
- ✓ Están a la par de las nuevas demandas laborales

### **CONTENIDOS.-**

Algunos de los contenidos que se abordan en la etapa de formación en el deporte de tenis son:

1. Técnica individual: se trabaja en la mejora de los gestos técnicos básicos como el saque, el golpe de derecha, el revés, la volea y el smash.
2. Táctica individual: se enseña a los jugadores a entender los diferentes patrones de juego y a tomar decisiones estratégicas en función de la situación del partido.
3. Técnica de dobles: se trabaja en la mejora de los movimientos y la coordinación en pareja, así como en la técnica específica para el juego en dobles.
4. Táctica de dobles: se enseña a los jugadores a entender las diferentes situaciones tácticas que se presentan en el juego en pareja y a tomar decisiones en consecuencia.

5. Preparación física: se trabaja en el desarrollo de la resistencia, la velocidad, la fuerza y la flexibilidad, así como en la prevención de lesiones.

6. Preparación mental: se trabaja en el desarrollo de la concentración, la confianza, la motivación y la gestión del estrés y la presión.

7. Reglas y normas del juego: se enseña a los jugadores las reglas básicas del juego y las normas de conducta que deben seguir en la cancha.

8. Valores del deporte: se fomentan valores como el respeto, la tolerancia, la deportividad y el trabajo en equipo.

### **ETAPAS DEL PROYECTO.**

**PRIMERA FASE:** Uno de los obstáculos en la práctica del TENIS HA SIDO el hecho de no contar con la infra estructura adecuada, por eso que a partir del PSP institucional denominado “HACIA UNA SALUD INTEGRAL GENERANDO ESPACIOS DEPORTIVOS Y MEDIOAMBIENTALES PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA” planteamos como actividad prioritaria la construcción de nuestra cancha de tenis, ubicada en los predios de la Institución.

**SEGUNDA FASE:** Constituye la estructuración del proyecto deportivo, es decir, que existe otro documento que establece los parámetros técnicos del propósito del proyecto de TENIS, en el mismo se evidencian con especificidad los criterios, contenidos y procedimientos para la capacitación de nuestros estudiantes.

**TERCERA FASE:** La capacitación de los niños, niñas, adolescente y jóvenes de Machacamarca, comenzara con la participación de nuestros estudiantes que hayan sido capacitados y masificara la práctica del TENIS.

Sostenibilidad. El proyecto será sostenible a través del tiempo, por renovación de convenio e implementación de otras estrategias.

**EVALUACION Y BALANCE.** Al final de gestión 2023, se realizar una evaluación y balance de los logros en relación al objetivo de la capacitación, asimismo, se implementaran estrategias de seguimiento para garantizar el éxito del proyecto.

### **FACILITADORES.-**

Certificados y reconocidos a nivel nacional, por el ente correspondiente.

### **CERTIFICACIÓN.-**

En acuerdo con la Asociación de Tenis Oruro, distrital de Machacamarca, Unidades Educativas, Honorable Alcaldía Municipal de Machacamarca (educación), la Dirección Departamental de Educación Oruro, Special Olympics Oruro y FIEP Bolivia, se certificara a los estudiantes que completen su formación en Tenis, con una carga horaria de 400 horas académicas (200 practicas, 100 teóricas y 50 virtuales y 50 horas de practica en el campamento deportivo)

### **DESTINATARIOS:-**

En la UAM. Se anualizando para dar sostenibilidad al proyecto, se concluyó que está destinado a 5º y 4º año de formación, docentes de la UA. Machacamarca y algunos excepcionalmente.

### **HORARIOS DE CAPACITACIÓN.**

En construcción el horario, dependiendo del número de capacitadores.

MARTES, JUEVES Y VIERNES A LAS 15 HORAS

Algunos aspectos no contemplados en el proyecto podrán ser añadidos y resueltos de acuerdo a la participación de los interesados, actores y autoridades.

Firman al pie los actores educativos.