

DISEÑAR UNA PROPUESTA METODOLOGICA PARA LA ENSEÑANZA DEL TENNIS DE
CAMPO EN ESCOLARES DE 8 A 12 AÑOS

DANNY ALEXANDER VÁSQUEZ SÁNCHEZ

FUNDACIÓN UNIVERSITARIA DEL ÁREA ANDINA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA TÉCNICO PROFESIONAL EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

2017

DISEÑAR UNA PROPUESTA METODOLOGICA PARA LA ENSEÑANZA DEL TENNIS DE
CAMPO EN ESCOLARES DE 8 A 12 AÑOS

DANNY ALEXANDER VÁSQUEZ SÁNCHEZ

TUTOR:

CATALINA GUTIÉRREZ GÓMEZ,
MAGISTER EN CIENCIAS DEL DEPORTE

FUNDACIÓN UNIVERSITARIA DEL ÁREA ANDINA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA TÉCNICO PROFESIONAL EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

2017

CONTENIDO

| | |
|---|--------------|
| Resumen | 1 |
| Introducción | 2 |
| Justificación | 3 |
| Objetivo | 4 |
| Objetivo General | 4.1 |
| Objetivo Específicos | 4.1.2 |
| Marco Teórico | 5 |
| Golpes Básicos | 5.1 |
| El saque | 5.1.1 |
| El drive | 5.1.2 |
| El revés | 5.1.3 |
| La volea | 5.1.4 |
| La Dejada o Drop Shot | 5.1.5 |
| El Remate | 5.1.6 |
| Desarrollo de las Cualidades Físicas | 5.2 |
| Resistencia | 5.2.1 |

| | |
|---|--------------|
| Fuerza | 5.2.2 |
| Fuerza de Velocidad | 5.2.3 |
| Fuerza Resistencia | 5.2.4 |
| Fuerza Relativa | 5.2.5 |
| Velocidad | 5.2.6 |
| Velocidad de Reacción | 5.2.7 |
| Flexibilidad | 5.2.8 |
| Coordinación | 5.2.9 |
| Inician con niños de Formación en el Tenis | 5.3 |
| Metodología | 6 |
| Procedimiento | 7 |
| Conclusiones | 8 |
| Recomendaciones | 9 |
| Bibliografía | 10 |
| Webgrafia | 11 |
| Anexos | 12 |

1. RESUMEN

Este trabajo se realizó en el municipio de Tocancipá de la escuela de formación de tenis de campo en el parque los patos con un grupo de escolares entre edades de 8 a 12 años, se realiza esta práctica tres veces a la semana dos horas diarias, durante un tiempo de 12 semanas.

La propuesta se diseñó con el fin de dar a conocer el tenis de campo como deporte, para así poder que los escolares logren desarrollar sus capacidades físicas motrices técnicas y tácticas a través de métodos juego pre deportivos y deportivos para llevar a cabo su evolución como deportistas y que continúen jugando al tenis y creen un hábito deportivo y sano para toda la vida.

El tenis es un deporte técnico y táctico en donde los escolares deben aprender los golpes básicos como golpe de derecha, golpe de revés, remate de derecha y de revés, volea de derecha, volea de revés y servicio. Para poder seguir su evolución y poder llegar a los golpes especiales, con el top spin, slice, drop chop.

Durante el periodo trabajado con los niños y jóvenes se observó inicialmente que no tenían una concepción clara de que era en realidad el tenis de campo; ya que sólo lo veían como otro rato más de esparcimiento. Al final de este trabajo en la Escuela de formación de Tocancipá, ellos cambiaron la visión sobre el tenis de campo; durante este periodo aprendieron por medio de juegos y actividades a desarrollar sus cualidades físicas, técnica y tácticas.

Palabras clave: Entrenamiento, capacidades condicionales, Técnica deportiva, escolares, estrategia.

ABSTRACT

This work was carried out in the municipality of Tocancipá of the school of training of field tennis in the Park the ducks with a group of schoolchildren between 8 to 12 years old, this practice is done three times a week during a time of 12 Weeks.

The proposal was designed with the purpose of publicizing the field tennis as a sport, so that the students can develop their physical abilities, technical techniques and tactics through pre-sport and sports methods to carry out their evolution as athletes and that Continue playing tennis and create a sporting and healthy habit for a lifetime.

Tennis is a technical and tactical sport where schoolchildren must learn the basic strokes like right blow, backhand stroke, right and backhand shot, right hand volley, backhand volley and serve. To be able to follow its evolution and to be able to arrive at the special blows, with the top spin, slice, drop chop.

During the period worked with children and young people it was initially observed that they did not have a clear conception that it was in fact field tennis; since they only saw it as another time of recreation. At the end of this work in the Training School of Tocancipá, they changed the vision on the field tennis; during this period they learned through games and activities to develop their physical, technical and tactical qualities.

Key words: Training, conditional skills, Sports technique, school, strategy.

2. INTRODUCCIÓN

En el municipio de Tocancipá se hace práctica de varios deportes como el baloncesto, futbol, futsal, etc. No se tiene un conocimiento claro del tenis de campo en este municipio porque no hay escenarios materiales e infraestructura adecuada para la práctica de este deporte y no había un docente que trabajara esta área; surge la necesidad de dar a conocer el tenis de campo como un deporte individual y colectivo el cual permite el desarrollo de las capacidades físicas, motriz, técnicas, tácticas y un progreso personal para su vida deportiva y así implementarlo en el municipio de Tocancipá.

La propuesta metodológica para la enseñanza del tenis de campo en escolares de 8 a 12 años atreves de las tareas que el alumno debe cumplir durante ese periodo para su mejora técnica, tácticas, motriz y sus capacidades físicas por medio de métodos. Juegos Pre deportivos y deportivos en donde nos permitan ver su evolución en cada una de sus prácticas y su desempeño como deportista, de esta forma poder ver su crecimiento sano de todos los escolares logrando que se incorporen a la escuela y que continúen jugando al tenis y creen un habito deportivo y sano para toda la vida.

3. JUSTIFICACION

La práctica del tenis presenta en su desarrollo importantes beneficios a nivel motriz, táctico, técnico y capacidades físicas además de desarrollar la disciplina, afianzar la autoestima y aprender a manejar el éxito y la derrota. Brindar a nuestros escolares la posibilidad de practicar un deporte diferente, representar a su municipio y participar activamente en el desarrollo comunitario es un tema de vital importancia en la estructura general de Tocancipá.

González et al (2009) (pág. 61), observan un giro en las definiciones de iniciación deportiva del producto al proceso y consideran que la iniciación deportiva debe ser ambiciosa en sus objetivos creando una base integral motora, atendiendo a necesidades formativas y respecto a la metodología observan que debe adaptarse a las características de los alumnos.

Mediero (2004) (pág. 61), propone un aprendizaje de golpes básicos utilizando juegos básicos a través del «streettenis», un aprendizaje con juegos básicos y focalización de la atención en aspectos técnicos.

La pedagogía del tenis “la enseñanza del deporte a las nuevas generaciones (miguel r. Jiménez 2006, pág. 120), “aporta a nuestro panorama deportivo nacional en un exitoso palmares como deportista y profesor; entre los títulos obtenidos como jugador de primera categoría”.

4. OBJETIVOS

4.1 OBJETIVO GENERAL

Diseñar una propuesta metodológica que desarrolle las cualidades físicas, técnicas y tácticas en los escolares de 8 a 12 años de la escuela de formación de tenis de campo del municipio de Tocancipá.

4.1.2 OBJETIVO ESPECIFICO

1. Desarrollar la propuesta a través de la intervención directa con los escolares de la escuela de formación de tenis de campo del municipio de Tocancipá mediante un programa de 12 semanas.
2. Fundamentar las cualidades físicas, técnicas especiales y tácticas en los escolares.
3. Aplicar baterías de test, pre y posterior en las técnicas especiales para determinar el grado de desarrollo de cada niño.

5. MARCO TEORICO

5.1 GOLPES BASICOS

5.1.1 EL SAQUE

Es el golpe más importante del tenis, ya que es el que va a dar comienzo al punto y su correcta aplicación puede permitir al sacador quedar en una posición de ventaja tras la devolución o bien lograr un saque ganador o "ace": punto ganado sin que el rival impacte la pelota, o que tras el impacto la pelota no pase la red o se vaya fuera de los límites de los flejes (en cuyo caso no se denomina ace, sino punto de saque).

5.1.2 EL DRIVE

Es el golpe básico. Consiste en impactar a la pelota después del bote, de forma directa, del mismo lado del brazo hábil del jugador. Para la mayoría de los jugadores es el arma fundamental para ganar un punto y el de mayor control. Se debe estar perfilado a la pelota dependiendo con que mano juegue el tenista, la mano izquierda señala la pelota para darle la dirección.

El impacto debe darse en la zona comprendida entre hombro y cadera, el movimiento se realiza de abajo hacia arriba, una vez que la pelota impacta en la raqueta, pasar el brazo derecho hacia adelante y cerrando el golpe. Es muy importante la aceleración que se le de y también que se prepare bien el golpe. Al momento de que llegue la pelota en altura, los tenistas mayoritariamente toman la decisión de dar un golpe potente o también cruzarla a algún lado.

5.1.3 EL REVÉS:

Es el golpe al lado opuesto al drive. A pesar de ser un golpe de mecánica natural, suele ser uno de los que más cuesta llegar a dominar cuando se empieza en el tenis. Es muy importante la posición del cuerpo, que debe ser colocado de perfil, utilizándose como técnica para ello, bajar el hombro para apuntarlo en dirección a la red, mientras el brazo derecho en los diestros e izquierdo en los zurdos, pasa sin ser flexionado por debajo del mentón, para ubicarse atrás antes de retornar para impactar la pelota, siempre delante del cuerpo. Es importante, al igual que el drive, que el peso del cuerpo se traslade de atrás hacia adelante en el momento de impactar la pelota.

5.1.4 LA VOLEA O GOLPE DE AIRE

Es el golpe que se realiza antes que la pelota bote. Es ejecutado normalmente cerca de la red para definir un punto. Debido a la mayor cercanía del jugador al contrincante, es un golpe que requiere ser realizado con gran velocidad y reflejo. La raqueta debe encontrarse en todo momento al frente y alto. El golpe se realiza llevando adelante el pie opuesto al lado donde se va a impactar la pelota, simultáneamente con el perfilado del cuerpo, de modo que la raqueta pueda hacer un breve movimiento hacia atrás para impactar la pelota adelante y de arriba hacia abajo, aprovechando la fuerza que la propia pelota trae, en lo posible sin aplicar energía extra y sin flexionar la muñeca. Es muy útil para definir un punto.

5.1.5 LA DEJADA O DROP SHOT (del inglés "tiro gota")

Es un golpe en el que se le resta potencia a la pelota con la intención de que caiga lo más cerca posible de la red, del lado contrario. Se realiza habitualmente de drive, aunque es posible hacerlo también de revés. La preparación del golpe es

Similar a la preparación del drive (o revés), debiendo mantenerse hasta último momento, para que el contrincante espere un tiro al fondo. Al momento del impacto, en lugar de realizarse el swing amplio, la raqueta debe caer de manera perpendicular a la pelota, con un giro de muñeca, para producir el efecto de goteo que hará caer la pelota, y bien pase la red. Se utiliza generalmente cuando el tenista rival se encuentra muy por detrás del fleje del fondo de la cancha y no es un golpe que se deba utilizar con mucha regularidad, ya que el objetivo es sorprender al rival. Resulta vital que el golpe sea bajo y corto, para evitar que el contrincante llegue a la pelota antes del segundo bote, porque de lo contrario le quedará un fácil golpe cerca de la red. Simultáneamente el jugador debe acercarse a la red para prevenir un contra drop.

5.1.6 EL REMATE

Es el golpe de alto, de arriba hacia abajo, antes de que la pelota bote. También se puede realizar con bote, pero en este caso se haría con un bote con mucha mayor parábola vertical que horizontal. Para que sea efectivo es indispensable que se trate de un golpe muy potente que no dé oportunidad de respuesta al contrario, ya que se trata siempre de un golpe de definición. Se realiza cuando la pelota viene muy alta, a la altura del brazo extendido del jugador. El golpe se prepara perfilando el cuerpo, llevando la raqueta hacia atrás y colocándola detrás de la nuca, mientras la mano libre apunta a lo alto, hacia la pelota. En el momento del impacto, el pie trasero pasa hacia adelante, al mismo tiempo que la raqueta sale de atrás el cuerpo en un movimiento similar al del

saque. Al momento de impactar la pelota, la muñeca debe flexionarse hacia abajo, terminando el golpe de manera similar al saque. La pelota tiene que rebotar antes de devolverla.

5.2 DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS

La determinación de la condición motora viene marcada por las cualidades físicas del individuo. Existe un amplio abanico de clasificaciones en las cualidades físicas de las cuales para el tenis nos referimos principalmente a la siguiente:

5.2.1 RESISTENCIA

Podemos definir la resistencia como la capacidad física y psíquica de soportar el cansancio frente a esfuerzos prolongados.

Definimos resistencia como la capacidad psicofísica de la persona para resistir a la fatiga. En otros términos, entendemos por resistencia la capacidad de mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible.

Existen dos tipos de resistencia, la resistencia aeróbica y la resistencia anaeróbica. La resistencia aeróbica sería aquella que tiene por objeto aguantar y resistir la exigencia física para ganar oxígeno, mientras que la resistencia anaeróbica está condicionada por un aporte insuficiente de oxígeno a los músculos. Ésta última se da en los ejercicios donde la frecuencia de movimientos es muy elevada, o en ejercicios que implican fuerza muscular. En la mayoría de los esfuerzos realizados, se produce una mezcla de ambas vías, de la aeróbica y de la anaeróbica, cuya proporción varía dependiendo del tipo, de la duración y de la intensidad de la carga del entrenamiento y del nivel individual de la persona. Cualquiera que se la actividad elegida, el entrenamiento aeróbico requerirá aumentar la demanda de oxígeno y mantener esa intensidad por un tiempo determinado.

5.2.2 FUERZA

La fuerza es la capacidad de nuestro organismo para vencer una resistencia. Este concepto está íntimamente relacionado con la capacidad de contracción muscular, pudiéndose distinguir diferentes tipos de fuerza.

La fuerza como capacidad física básica se define como la capacidad de generar tensión intramuscular frente a una resistencia, independientemente de que se genere o no movimiento.

El entrenamiento periódico y sistemático de la fuerza permite obtener diversas adaptaciones como la hipertrofia (agrandamiento muscular), aumento de consumo energético y la control/reducción de la proporción masa muscular y grasa corporal, favorece el incremento del contenido mineral del hueso y lo hace más fuerte y resistente, aumenta la fuerza de las estructuras no contráctiles, como tendones y ligamentos, ayuda a prevenir malos hábitos posturales, posibilita importantes adaptaciones neuromusculares, mejora el rendimiento deportivo y es componente esencial de cualquier programa de rehabilitación.

5.2.3 FUERZA DE VELOCIDAD

Es aquella que en un periodo corto de tiempo llega a ser eficaz. Stubler la define como: “la capacidad de un grupo muscular de acelerar cierta masa hasta la velocidad máxima de movimiento”.

5.2.4 FUERZA RESISTENCIA

Es la capacidad de un grupo muscular frente al cansancio durante repetidas contracciones, es decir, la duración, fuerza a largo plazo.

5.2.5 FUERZA RELATIVA

Es aquella que resulta de utilizar la fuerza máxima junto al movimiento óptimo de las palancas humanas y de la técnica deportiva para conseguir el máximo rendimiento

5.2.6 VELOCIDAD

Como la capacidad de reacción y realizar movimientos ante un estímulo concreto, en el menor tiempo posible y con la mayor eficacia. La velocidad se manifiesta plenamente en las acciones motrices, donde el cansancio a un no ha hecho acto de presencia.

La velocidad como una capacidad física básica. La velocidad es la capacidad que se manifiesta por completo en aquellas acciones motrices donde el rendimiento máximo no queda limitado por el cansancio. La velocidad es la capacidad de realizar acciones motrices con máxima intensidad en el menor tiempo posible.

La velocidad es una de las capacidades físicas más importantes en la práctica de cualquier actividad física de rendimiento. La rapidez de movimientos en las acciones deportivas es primordial, ya que la efectividad en su ejecución depende, en gran medida, de la velocidad con la que se realice. Es la capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible.

De manera genérica, podemos decir, que la velocidad aumenta en función de la fuerza. A los 23 años, aproximadamente, habremos alcanzado el 100% de nuestras posibilidades ante esta capacidad.

La velocidad se desarrolla, como vemos, a muy temprana edad, pero hemos de decir que, tras la flexibilidad, es la capacidad que involuciona más deprisa, pues se produce una pérdida progresiva a partir de los 25 años.

La velocidad, para su desarrollo, depende de varios factores, como son los musculares, los nerviosos, los genéticos, así como la temperatura del músculo.

5.2.7 VELOCIDAD DE REACCIÓN

Esta viene determinada por la capacidad de respuesta a un estímulo, que depende del sistema nervioso y de su capacidad para:

Recibir Estímulos

Transformar los estímulos en impulsos motorices

Hacer llegar, en el menor tiempo posible, estos estímulos a los músculos.

Capacidad neuro- muscular para reaccionar o responder con acciones motoras a estímulos visuales, auditivos, táctiles y cenestésica.

Es la facultad que tiene el sistema nervioso para recibir un estímulo y convertirlo en una orden motora. El estímulo es visual, auditivo táctil.

La velocidad de reacción es el tiempo mínimo para dar una respuesta motora a un estímulo sensitivo.

Esta velocidad comprende dos partes: periodo latente y el tiempo de reacción. (¹Bravo J. 1985) considera que es la mejor etapa en las niñas para la realización de tareas específicas, enciclopedia de la educación primaria. Madrid

Periodo latente: significa aquella magnitud de tiempo durante el cual transcurre el recorrido de estímulo a través del sector nervioso y la orden motora que se envía a los músculos para que estos

produzcan el movimiento; este periodo no es visible y comienza a desarrollarse a partir del momento en que se presenta el estímulo. Este periodo se desarrolla así:

Envío del estímulo a nivel de los nervios sensitivos

Envío del estímulo al sistema nervioso central a través de la corriente aferente.

Formación de las señales eectoras

Envío del estímulo nervioso a través de los ramales nerviosos correspondientes

Transmisión del estímulo a los fascículos musculares a través de la placa motriz.

De acuerdo con el premio nobel de fisiología, el profe. Bernardo Housay, influyen sobre las características del periodo latente los siguientes factores:

La velocidad de conducción del axón, que depende de la longitud del trayecto a correr.

La velocidad de conducción a través de la placa motriz.

El tiempo que tarda en responder la fibra muscular después de haber sido excitada.

El periodo latente dura aproximadamente 0.05 segundos. El tipo de fibra muscular, determina la velocidad de contracción del impulso nervioso. Las fibras musculares rápidas o tónicas reciben entre 30 y 60 descargas nerviosas por segundo; mientras que en las físicas reciben descargas de impulso nervioso con una frecuencia menor, de 5 a 20 segundos.

El tiempo de reacción: tiene una relación muy estrecha con el periodo latente y está caracterizado por la aplicación al estímulo y la reacción visible, mecánica y prácticamente consiste de la misma.

Significa la respuesta práctica ante el estampido de la pistola en la partida de una carrera o la reacción, Ante la visualización de una pelota, hacia la cual el jugador debe correr en anticipación al contrario. El tiempo de reacción es una respuesta inmediata del periodo latente, el cual lo precede.

Debemos hacer notar, Que el tiempo de ración puede sufrir alguna modificación, dado que culmina la finalización de un gesto. El tiempo de duración de esta etapa en un individuo de vida sedentaria oscila aproximadamente en un promedio de 0,25 segundos.

5.2.8 FLEXIBILIDAD: Es la capacidad de un cuerpo de doblarse, aproximando sus extremos sin necesidad de romperse. Amplitud del movimiento de una articulación en una dirección determinada.

Entendemos por flexibilidad la capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con la mayor amplitud posible. Hemos de tener en cuenta que la flexibilidad no genera movimiento, sino que lo posibilita.

La amplitud estructural puede verse alterada o limitada por diversos factores: por factores internos, Como la elasticidad muscular, la estructura ósea, el tipo de articulación o la masa muscular, y por Factores externos como el sexo, la edad, el sedentarismo o incluso la hora del día.

Existen dos componentes de la flexibilidad estática y la flexibilidad dinámica.

Las capacidades físicas, a nivel general, evolucionan positivamente hasta una determinada edad. Sin embargo, la flexibilidad, por el contrario, involuciona de manera rápida desde muy temprana edad.

Toda persona activa tiene por objeto el desarrollo de la flexibilidad, aunque sea, en cierta medida, Para el óptimo desarrollo de la actividad física. Pero, no sólo es necesario el trabajo de la Flexibilidad en las personas que quieran rendir físicamente, sino que se hace necesario, también, en Cualquier persona que quiera conservar su integridad física a largo plazo.

5.2.9 COORDINACIÓN

Es la capacidad que permite enlazar el sistema nervioso con el sistema muscular y consiste en la relación de un gesto técnico con la máxima precisión y facilidad de Acción; al mismo tiempo permite ejecutar acciones con un máximo ahorro energético.

5.3 INICIAN CON NIÑOS DE FORMACIÓN EN EL TENIS

Fuentes y Del Villar (2003) después de numerosas entrevistas observan en referencia a la edad de iniciarse y a metodología de iniciación en la práctica del tenis distintas tendencias: 1º Los entrenadores y expertos en tenis proponen edades muy tempranas para iniciarse en tenis: 6-7 años; sin embargo los técnicos con formación universitaria proponen los 8-9 años. Blázquez y Batalla (1995) admiten el contacto con el deporte a partir de los 6 años, pero apuntan como la edad más eficaz los 9-11 años. 2º Los entrenadores y jugadores de tenis de alta competición proponen una metodología tradicional, con pocos jugadores en pista; en tanto que los expertos en tenis y los técnicos con formación universitaria consideran que deben emplearse otras opciones metodológicas que compaginen la calidad con el trabajo simultáneo de un mayor número de alumnos y pistas.

6. METODOLOGIA

SEGÚN EL OBJETO DE ESTUDIO: una investigación Mixta

ENFOQUE: secuencial – concurrente cuan- cual.

DISEÑO: Cuasi-experimental: teniendo en cuenta un grupo.

POBLACION: se trabajara en el municipio de Tocancipá con la escuela de formación de Tennis de campo en el parque de los patos.

TIPO DE MUESTRA: se trabajara un grupo de 20 deportistas de las edades de 8 a 12 años.

La escuela de Tennis de Campo empieza en el año 2012 por la necesidad de la práctica de tenis como actividad física y aprovechamiento del tiempo libre dando espacio a toda la población del municipio de Tocancipá la cual se inicia con un grupo de 22 deportistas.se logro un compromiso con cada uno de los deportistas los cuales estuvieron atentos a cada práctica y esto permitía convocar más niños y jóvenes a la escuela tuvo una gran posición a nivel departamental.

Durante este proceso se logró tener un gran número de deportistas.

7. PROCEDIMIENTO

Este trabajo se realizó en el municipio de Tocancipá de la escuela de formación de tenis de campo en el parque los patos con un grupo de escolares entre edades de 8 a 12 años, se realiza esta práctica tres veces a la semana dos horas diarias, durante un tiempo de 12 semanas.

Se realizó una preparación general donde se les enseñó el conocimiento de los golpes básicos de derecha revés volea derecha volea de revés remata de derecha remate del lado izquierdo y servicio y en la parte específica se desarrolló un trabajo de golpes especiales como el top spin slice drop chop passing shot y las reglas del tenis de campo, se desarrolló a través de comando directo y asignación de tareas los cuales permitía que los niños y jóvenes ejecutaran el trabajo de forma continua o repetitiva para lograr mejorar su ejecución y técnica de acuerdo a su evolución.

Se formaron como personas íntegras para este deporte que es el tenis de campo, para darle a sí su continuidad deportiva y el aprovechamiento del tiempo libre de cada uno, dándole un buen manejo de situaciones de juego y su uso óptimo de golpes básicos y especiales.

8. CONCLUSIONES

Se observó en el trabajo de investigación que los escolares mejoraron sus condiciones físicas técnicas y estrategias permitiendo tener un buen movimiento, desplazamiento y ejecución en cada una de las actividades trabajos realizados.

Fortalecimiento de las cualidades físicas técnica y tácticas para mayor seguridad en la realización de cada una de las actividades propuestas.

Durante el periodo trabajado con los niños y jóvenes se observó inicialmente que no tenían una concepción clara de que era en realidad el tennis de campo; ya que sólo lo veían como otro rato más de esparcimiento. Al final de este trabajo en la Escuela de formación de Tocancipá, ellos cambiaron la visión sobre el tennis de campo; durante este periodo aprendieron por medio de juegos y actividades a desarrollar sus cualidades físicas, técnica y tácticas.

En donde sus gestos técnicos y tácticos mejoraron con el pasar del tiempo, con la ayuda de las prácticas y empeño que cada uno puso, para que a si su evolución como deportista se viera reflejada.

9. RECOMENDACIONES

Se requiere que haya más escenarios deportivos y en mejores condiciones para el desarrollo de la práctica adecuado para cada una de las categorías y medios tecnológicos. En donde su formación deportiva se pueda realizar adecuadamente y asegurar una buena evolución.

10. BIBLIOGRAFICAS

Jiménez Goenaga Miguel R (2006) La pedagogía del tenis. Bogotá Colombia: aportador.

Maria Teresa Muntañola, Secretaria Técnica de la Federación Catalana de Tennis. (1996).
Evolución del deporte del tenis. Recuperado de

11. WEBGRAFIA

<http://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/viewFile/316324/406441>

Itftennis.com,(2015). Itf reglas del tenis. Recuperado de

<http://www.itftennis.com/media/194279/194279.pdf>

www.edicionesberea.com

https://www.ecured.cu/Tenis_de_campo

<http://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/viewFile/316324/406441>

<file:///C:/Users/LINDA/Downloads/reglas%20tenis.pdf>

<http://www.marca.com/tenis/copa-davis.html>

<http://www.fedecoltenis.com/site/1569>

<http://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/8812/1/UPS-CT005028.pdf>

<https://educacionfisicaplus.wordpress.com/2012/11/08/la-flexibilidad/>

<file:///C:/Users/MAGDA/Downloads/Dialnet-MetodologiaDeEnsenanzaUtilizadaEnLaEnsenanzaDeITen-5410082.pdf>

<https://educacionfisicaplus.wordpress.com/2013/01/21/la-velocidad/>

<https://educacionfisicaplus.wordpress.com/2012/11/09/la-resistencia/>

12. ANEXOS

| N.E.P.S | TEST TECNICOS GOLPES | PRUEBA DE ENTRADA | PRUEBA CENTRAL | PRUEBA FINAL |
|---------|-------------------------|----------------------|-------------------|--------------|
| | Derecha | 10 | 11 | 13 |
| | Revés | 9 | 12 | 13 |
| | Combinado d y r | 11 | 14 | 17 |
| | Volea derecha | 30 | 32 | 37 |
| | Volea revés | 31 | 33 | 37 |
| | Remate derecha | 10 | 10 | 12 |
| | Remate revés | 5 | 5 | 6 |
| | Servicio | 4 | 4 | 7 |

| M.S.V.C. | TEST TECNICOS GOLPES | PRUEBA DE ENTRADA | PRUEBA CENTRAL | PRUEBA FINAL |
|----------|-------------------------|----------------------|-------------------|--------------|
| | Derecha | 11 | 12 | 15 |
| | Revés | 12 | 12 | 14 |
| | Combinado d y r | 13 | 13 | 17 |
| | Volea derecha | 35 | 35 | 39 |
| | Volea revés | 34 | 35 | 40 |
| | Remate derecha | 7 | 9 | 12 |
| | Remate revés | 5 | 6 | 9 |
| | Servicio | 8 | 8 | 9 |

| L.C.L | TEST TECNICOS GOLPES | PRUEBA DE ENTRADA | PRUEBA CENTRAL | PRUEBA FINAL |
|-------|-------------------------|----------------------|-------------------|--------------|
| | Derecha | 14 | 16 | 19 |
| | Revés | 15 | 17 | 21 |
| | Combinado d y r | 15 | 17 | 21 |
| | Volea derecha | 40 | 41 | 44 |
| | Volea revés | 34 | 37 | 42 |
| | Remate derecha | 15 | 15 | 23 |
| | Remate revés | 9 | 12 | 19 |
| | Servicio | 12 | 12 | 14 |

| V.C.V | TEST TECNICOS GOLPES | PRUEBA DE ENTRADA | PRUEBA CENTRAL | PRUEBA FINAL |
|-------|-------------------------|----------------------|-------------------|--------------|
| | Derecha | 18 | 18 | 23 |
| | Revés | 19 | 19 | 25 |
| | Combinado d y r | 17 | 17 | 22 |
| | Volea derecha | 40 | 40 | 42 |
| | Volea revés | 40 | 40 | 41 |
| | Remate derecha | 16 | 17 | 22 |
| | Remate revés | 5 | 5 | 9 |
| | Servicio | 12 | 14 | 15 |

| | TEST TECNICOS GOLPES | PRUEBA DE ENTRADA | PRUEBA CENTRAL | PRUEBA FINAL |
|-------|-------------------------|----------------------|-------------------|--------------|
| D.Z.A | Derecha | 22 | 22 | 25 |
| | Revés | 15 | 17 | 19 |
| | Combinado d y r | 20 | 21 | 25 |
| | Volea derecha | 40 | 40 | 41 |
| | Volea revés | 39 | 40 | 42 |
| | Remate derecha | 19 | 22 | 29 |
| | Remate revés | 8 | 9 | 12 |
| | Servicio | 12 | 12 | 19 |

| | TEST TECNICOS GOLPES | PRUEBA DE ENTRADA | PRUEBA CENTRAL | PRUEBA FINAL |
|-------|-------------------------|----------------------|-------------------|--------------|
| J.L.M | Derecha | 11 | 11 | 14 |
| | Revés | 11 | 12 | 14 |
| | Combinado d y r | 15 | 16 | 19 |
| | Volea derecha | 14 | 15 | 17 |
| | Volea revés | 15 | 15 | 20 |
| | Remate derecha | 15 | 17 | 19 |
| | Remate revés | 5 | 7 | 8 |
| | Servicio | 5 | 8 | 11 |

| | TEST TECNICOS GOLPES | PRUEBA DE ENTRADA | PRUEBA CENTRAL | PRUEBA FINAL |
|-------|-------------------------|----------------------|-------------------|--------------|
| A.D.R | Derecha | 13 | 17 | 22 |
| | Revés | 14 | 14 | 19 |
| | Combinado d y r | 15 | 15 | 18 |
| | Volea derecha | 16 | 18 | 20 |
| | Volea revés | 18 | 18 | 22 |
| | Remate derecha | 18 | 19 | 23 |
| | Remate revés | 8 | 8 | 14 |
| | Servicio | 12 | 12 | 15 |

| | TEST TECNICOS GOLPES | PRUEBA DE ENTRADA | PRUEBA CENTRAL | PRUEBA FINAL |
|-------|-------------------------|----------------------|-------------------|--------------|
| D.F.M | Derecha | 11 | 11 | 12 |
| | Revés | 7 | 8 | 11 |
| | Combinado d y r | 10 | 11 | 13 |
| | Volea derecha | 7 | 8 | 11 |
| | Volea revés | 4 | 8 | 9 |
| | Remate derecha | 5 | 5 | 7 |
| | Remate revés | 4 | 4 | 5 |
| | Servicio | 5 | 5 | 7 |

| J.A.B | TEST TECNICOS GOLPES | PRUEBA DE ENTRADA | PRUEBA CENTRAL | PRUEBA FINAL |
|-------|-------------------------|----------------------|-------------------|--------------|
| | Derecha | 11 | 11 | 14 |
| | Revés | 8 | 11 | 16 |
| | Combinado d y r | 11 | 11 | 17 |
| | Volea derecha | 8 | 7 | 8 |
| | Volea revés | 7 | 7 | 9 |
| | Remate derecha | 5 | 6 | 8 |
| | Remate revés | 4 | 6 | 8 |
| | Servicio | 6 | 7 | 11 |

| D.F.S | TEST TECNICOS GOLPES | PRUEBA DE ENTRADA | PRUEBA CENTRAL | PRUEBA FINAL |
|-------|-------------------------|----------------------|-------------------|--------------|
| | Derecha | 10 | 10 | 12 |
| | Revés | 7 | 8 | 11 |
| | Combinado d y r | 14 | 14 | 18 |
| | Volea derecha | 4 | 5 | 9 |
| | Volea revés | 4 | 6 | 7 |
| | Remate derecha | 5 | 6 | 9 |
| | Remate revés | 5 | 5 | 8 |
| | Servicio | 5 | 6 | 9 |

| D.R.T.L | TEST TECNICOS GOLPES | PRUEBA DE ENTRADA | PRUEBA CENTRAL | PRUEBA FINAL |
|---------|-------------------------|----------------------|-------------------|--------------|
| | Derecha | 15 | 17 | 21 |
| | Revés | 17 | 19 | 19 |
| | Combinado d y r | 17 | 18 | 21 |
| | Volea derecha | 7 | 9 | 11 |
| | Volea revés | 5 | 8 | 11 |
| | Remate derecha | 12 | 14 | 20 |
| | Remate revés | 8 | 9 | 12 |
| | Servicio | 7 | 9 | 15 |

| M.A.M | TEST TECNICOS GOLPES | PRUEBA DE ENTRADA | PRUEBA CENTRAL | PRUEBA FINAL |
|-------|-------------------------|----------------------|-------------------|--------------|
| | Derecha | 19 | 20 | 25 |
| | Revés | 23 | 24 | 26 |
| | Combinado d y r | 21 | 25 | 28 |
| | Volea derecha | 30 | 30 | 31 |
| | Volea revés | 15 | 19 | 25 |
| | Remate derecha | 22 | 25 | 26 |
| | Remate revés | 8 | 12 | 23 |
| | Servicio | 9 | 11 | 12 |

| | TEST TECNICOS GOLPES | PRUEBA DE ENTRADA | PRUEBA CENTRAL | PRUEBA FINAL |
|--------|-------------------------|----------------------|-------------------|--------------|
| M.A.C. | Derecha | 10 | 10 | 12 |
| | Revés | 8 | 9 | 15 |
| | Combinado d y r | 12 | 14 | 16 |
| | Volea derecha | 5 | 7 | 9 |
| | Volea revés | 4 | 6 | 9 |
| | Remate derecha | 8 | 9 | 12 |
| | Remate revés | 5 | 7 | 9 |
| | Servicio | 6 | 8 | 11 |

| | TEST TECNICOS GOLPES | PRUEBA DE ENTRADA | PRUEBA CENTRAL | PRUEBA FINAL |
|---------|-------------------------|----------------------|-------------------|--------------|
| A.M.A.P | Derecha | 7 | 8 | 8 |
| | Revés | 4 | 5 | 5 |
| | Combinado d y r | 6 | 6 | 7 |
| | Volea derecha | 3 | 3 | 4 |
| | Volea revés | 2 | 2 | 3 |
| | Remate derecha | 3 | 5 | 6 |
| | Remate revés | 2 | 2 | 3 |
| | Servicio | 2 | 3 | 6 |

| | TEST TECNICOS GOLPES | PRUEBA DE ENTRADA | PRUEBA CENTRAL | PRUEBA FINAL |
|---------|-------------------------|----------------------|-------------------|--------------|
| M.S.R.L | Derecha | 25 | 37 | 40 |
| | Revés | 25 | 27 | 34 |
| | Combinado d y r | 26 | 30 | 45 |
| | Volea derecha | 17 | 18 | 20 |
| | Volea revés | 11 | 12 | 14 |
| | Remate derecha | 22 | 28 | 35 |
| | Remate revés | 12 | 14 | 18 |
| | Servicio | 13 | 14 | 17 |

| | TEST TECNICOS GOLPES | PRUEBA DE ENTRADA | PRUEBA CENTRAL | PRUEBA FINAL |
|---------|-------------------------|----------------------|-------------------|--------------|
| J.F.R.L | Derecha | 22 | 25 | 33 |
| | Revés | 26 | 28 | 32 |
| | Combinado d y r | 30 | 33 | 45 |
| | Volea derecha | 6 | 8 | 15 |
| | Volea revés | 7 | 7 | 8 |
| | Remate derecha | 9 | 15 | 30 |
| | Remate revés | 9 | 12 | 14 |
| | Servicio | 10 | 10 | 14 |

| | TEST TECNICOS GOLPES | PRUEBA DE ENTRADA | PRUEBA CENTRAL | PRUEBA FINAL |
|--------|-------------------------|----------------------|-------------------|--------------|
| A.F.R. | Derecha | 25 | 32 | 42 |
| | Revés | 26 | 28 | 39 |
| | Combinado d y r | 26 | 26 | 33 |
| | Volea derecha | 18 | 22 | 23 |
| | Volea revés | 12 | 14 | 17 |
| | Remate derecha | 25 | 27 | 33 |
| | Remate revés | 12 | 14 | 17 |
| | Servicio | 4 | 8 | 8 |

| | TEST TECNICOS GOLPES | PRUEBA DE ENTRADA | PRUEBA CENTRAL | PRUEBA FINAL |
|-------|-------------------------|----------------------|-------------------|--------------|
| S.A.P | Derecha | 3 | 5 | 5 |
| | Revés | 2 | 3 | 4 |
| | Combinado d y r | 4 | 3 | 4 |
| | Volea derecha | 1 | 2 | 4 |
| | Volea revés | 0 | 2 | 3 |
| | Remate derecha | 4 | 4 | 5 |
| | Remate revés | 1 | 2 | 4 |
| | Servicio | 0 | 1 | 2 |

| | TEST TECNICOS GOLPES | PRUEBA DE ENTRADA | PRUEBA CENTRAL | PRUEBA FINAL |
|-------|-------------------------|----------------------|-------------------|--------------|
| N.D.M | Derecha | 15 | 18 | 22 |
| | Revés | 23 | 25 | 33 |
| | Combinado d y r | 24 | 24 | 27 |
| | Volea derecha | 9 | 12 | 15 |
| | Volea revés | 7 | 7 | 9 |
| | Remate derecha | 15 | 17 | 19 |
| | Remate revés | 7 | 7 | 9 |
| | Servicio | 11 | 14 | 17 |

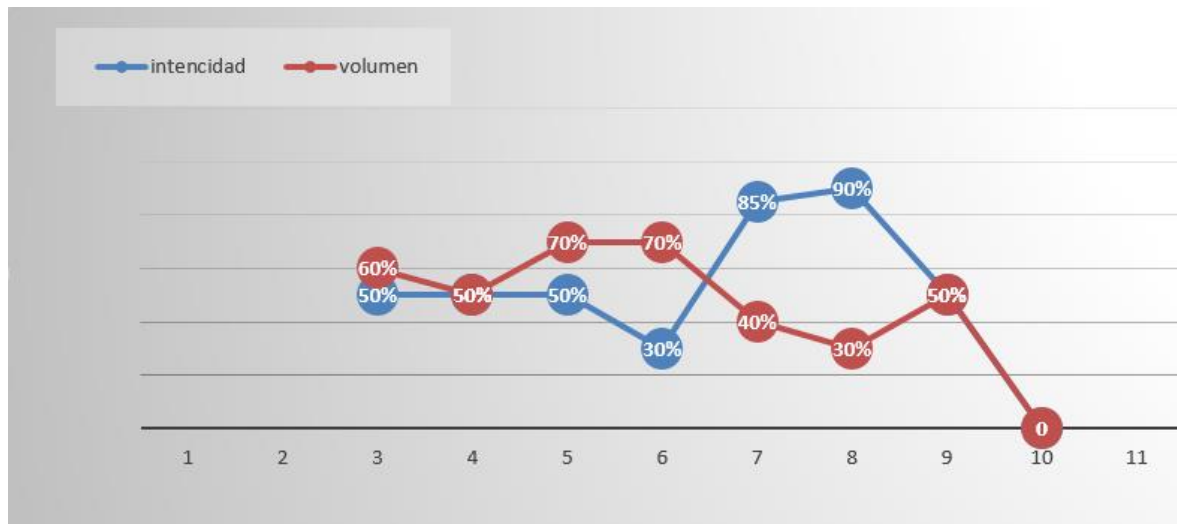
| | TEST TECNICOS GOLPES | PRUEBA DE ENTRADA | PRUEBA CENTRAL | PRUEBA FINAL |
|---------|-------------------------|----------------------|-------------------|--------------|
| D.R.R.M | Derecha | 9 | 9 | 12 |
| | Revés | 10 | 11 | 10 |
| | Combinado d y r | 9 | 9 | 11 |
| | Volea derecha | 2 | 3 | 5 |
| | Volea revés | 0 | 3 | 4 |
| | Remate derecha | 4 | 4 | 7 |
| | Remate revés | 2 | 2 | 4 |
| | Servicio | 3 | 5 | 6 |

Entrenador

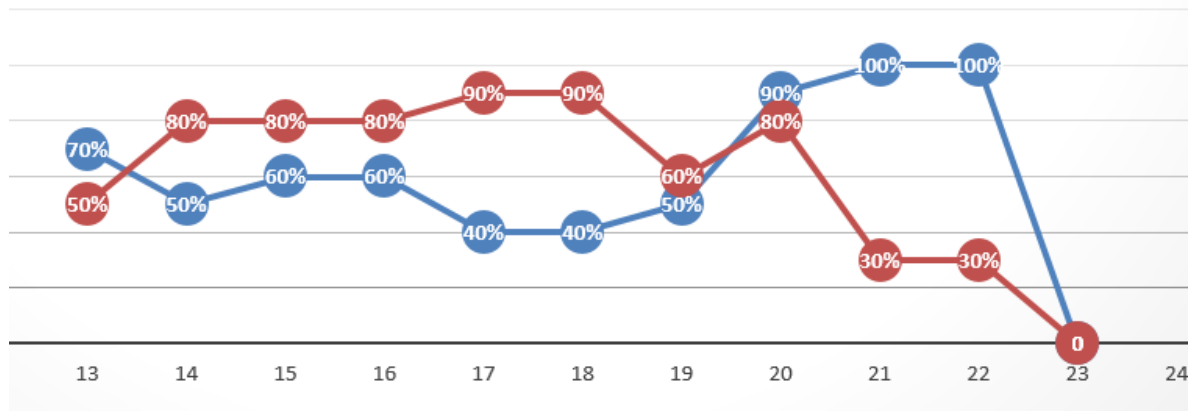
Danny Vásquez

Deporte Tenis de campo %graso _____ Vo2max _____
Modalidad Individuales IMC _____
Categoría 8 a 12 años Talla _____

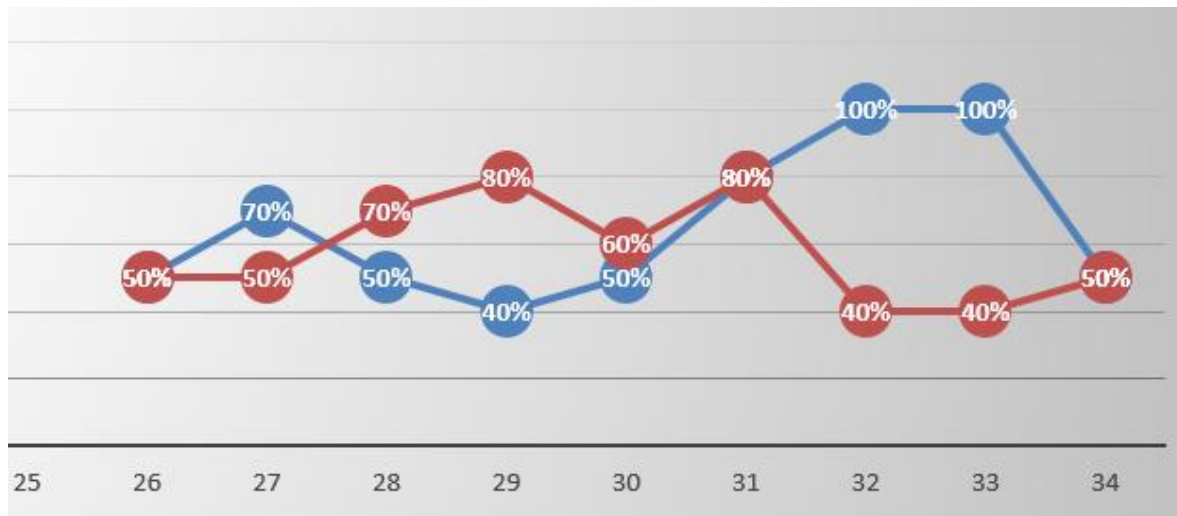
| Macro ciclo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|----------------|----------------------|--------|----------------|------------|--------------------|--------|--------------------|
| Mes | Febrero | | | | Marzo | | |
| Fechas | 1a7 | 8a14 | 15a21 | 22a28 | 29a6 | 7a13 | 14a20 |
| Periodo | P. Especifica | | Táctico | Pre | Competencia | | Transitorio |
| Mesociclo | Estabilizador | | Táctico | Pre | Competencia | | Transitorio |
| Sesiones | 3 | 3 | 5 | 4 | 3 | 3 | 7 |
| Tiempo ideal | 360 | 360 | 360 | 360 | | | 360 |
| Tiempo real | 300 | 300 | 300 | 300 | | | 300 |
| Microciclos | Corri. | Corri. | Aprox | Aprox | Corri. | Corri. | Recup. |
| Intensidad | 50% | 50% | 50% | 30% | 85% | 90% | 50% |
| Volumen | 60% | 50% | 70% | 70% | 40% | 30% | 50% |



¡Error! Vínculo no válido.



| | | | | | | | | | |
|----------------|--------------------|----------|---------------------------------|--------|---------------|--------------|---------------|--------|-------|
| Macro ciclo | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| Mes | Junio | | | | | Julio | | | |
| Fechas | 30a5 | 6a12 | 13a19 | 20a26 | 27a3 | 4a10 | 11a17 | 18a24 | 25a31 |
| Periodo | Transitorio | | Preparación f específica | | | | | | |
| Mesociclo | Transitorio | | Desarrollador | | Estabilizador | | Competencia f | | |
| Sesiones | 7 | 6 | 6 | 5 | 6 | 5 | 7 | 5 | 7 |
| Tiempo ideal | 360 | 360 | 360 | 360 | 360 | 360 | 360 | 360 | 360 |
| Tiempo real | 300 | 300 | 300 | 300 | 300 | 300 | 300 | 300 | 300 |
| Microciclos | Recup. | Entrante | Choque | Corri. | Aprox. | Aprox. | Corri | Corri. | Recup |
| Intensidad | 50% | 70% | 50% | 40% | 50% | 80% | 100% | 100% | 50% |
| Volumen | 50% | 50% | 70% | 80% | 60% | 80% | 40% | 40% | 50% |



| Test | | | T | | | | |
|-------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Medico | Med | Med | | | | | |
| Nutricionista | Nut | Nut | | Nut | | | |
| Control bioquímico | | Cb | | | | | |
| Psicólogo | | | | Psi | Psi | Psi | |
| Tiempo ideal | 360 | 360 | 360 | 360 | 360 | 360 | 360 |
| Tiempo real | 300 | 300 | 300 | 300 | 130 | 130 | 300 |
| ORIENTACION | 20 | 20 | | | | | 13 |
| FUERZA EXPLOSIVA | 10 | 10 | | | | | 13 |
| FUERZA A LA RESISTENCIA | 10 | 10 | | | | | 13 |
| RESISTENCIA | 10 | | 10 | | | | 13 |

| | | | | | | | | |
|-----------------------|----|----|-----|-----|----|----|--|----|
| VELOCIDAD | | 10 | | | | | | 13 |
| COORDINACION | 20 | 20 | 10 | 5 | | | | 13 |
| FLEXIBILIDAD | 10 | 15 | 20 | 10 | 20 | 20 | | 13 |
| REACCION | | | | | 10 | 10 | | |
| DERECHA | 30 | 40 | 20 | 10 | | | | 13 |
| REVES | 30 | 40 | 20 | 10 | | | | 13 |
| REMATE | 20 | 20 | 10 | 10 | | | | 13 |
| REMATE LADO IZQUIERDO | 20 | 10 | 10 | 10 | | | | 13 |
| VOLEA DE DERECHA | 20 | 10 | 10 | 10 | | | | 13 |
| VOLEA DE REVES | 20 | 10 | 10 | 10 | | | | 13 |
| SERVICIO | 30 | 40 | 30 | 10 | | | | 13 |
| TACTICA | 20 | 30 | 30 | 25 | | | | 13 |
| FALLAS | | | | | 20 | 20 | | 13 |
| FORTALEZA | | | | | 20 | 20 | | 13 |
| FOGEO | | | 100 | 150 | | | | 13 |
| PSICOLOGIA | | 10 | 10 | 20 | 30 | 30 | | 13 |
| TEORIA | 10 | 5 | | | 10 | | | 13 |
| REGLAMENTO | 10 | | 10 | 10 | 10 | | | 13 |
| RETROALIMENTACION | 10 | | | 10 | 10 | | | 13 |

| Test | | T reacción | | | | | T efectid | | | |
|-------------------------|-----|---------------|-----|-----|-----|-----|--------------|-----|-----|-----|
| Medico | | | | | | | | | Med | |
| Nutricionista | | Nut | | | | | | | | |
| Control bioquímico | | | | | | | | Cb | | |
| Psicólogo | | | | | | | | Psi | Psi | Psi |
| Tiempo ideal | 360 | 360 | 360 | 360 | 360 | 360 | 360 | 360 | 360 | 360 |
| Tiempo real | 285 | 300 | 300 | 300 | 323 | 326 | 285 | 360 | 140 | 140 |
| ORIENTACION | 30 | 10 | 10 | 10 | 13 | 14 | 10 | | | |
| FUERZA EXPLOSIVA | 20 | | 10 | 10 | 13 | 14 | 10 | 10 | | |
| FUERZA A LA RESISTENCIA | 10 | | 10 | 10 | 13 | 14 | 10 | 10 | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------------------------|----|----|----|----|----|----|-----|-----|----|----|
| RESISTENCIA | | | 20 | | 13 | | | 10 | | |
| VELOCIDAD | 10 | 30 | | 20 | | 14 | 10 | | | |
| COORDINACION | 10 | 15 | 20 | 10 | 13 | 14 | 10 | 10 | | |
| FLEXIBILIDAD | 10 | 20 | 10 | 20 | 13 | 14 | 10 | 20 | 20 | 20 |
| REACCION | | | | | | | | | 10 | 10 |
| DERECHA | 30 | 32 | 31 | 31 | 27 | 27 | 10 | 10 | | |
| REVES | 30 | 32 | 31 | 31 | 27 | 27 | 10 | 10 | | |
| REMATE | 10 | 32 | 31 | 31 | 27 | 27 | 10 | 10 | | |
| REMATE LADO IZQUIERDO | 10 | 32 | 31 | 31 | 27 | 27 | 10 | 10 | | |
| VOLEA DE DERECHA | 15 | 32 | 31 | 31 | 27 | 27 | 10 | 10 | | |
| VOLEA DE REVES | 15 | 32 | 31 | 31 | 27 | 27 | 10 | 10 | | |
| SERVICIO | 15 | 32 | 31 | 31 | 27 | 27 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| TACTICA | 10 | | | | 27 | 27 | 20 | 30 | | |
| FALLAS | | | | | | | | | 20 | 20 |
| FORTALEZA | | | | | | | | | 20 | 20 |
| FOGEO | | | | | | | 100 | 140 | | |
| PSICOLOGIA | 30 | | | | 27 | 27 | 20 | 30 | 30 | 30 |
| TEORIA | 10 | | | | | | 5 | 10 | 10 | 10 |
| REGLAMENTO | 10 | | | | | | 5 | 10 | 10 | 10 |
| RETROALIMENTACION | 10 | | | | | | 5 | 10 | 10 | 10 |

| Test | | | T físico | | | | | T físico | |
|----------------------------|-----|-----|-------------|-----|-----|-----|-----|----------|-----|
| Medico | Med | | | | Med | | | | |
| Nutricionista | | | | | Nut | | | | |
| Control bioquímico | | | | | | | Cb | | |
| Psicólogo | | | | | | | | | |
| Tiempo ideal | 360 | 360 | 360 | 360 | 360 | 360 | 360 | 360 | 360 |
| Tiempo real | 308 | 260 | 319 | 295 | 260 | 345 | 125 | 100 | 257 |
| ORIENTACION | 14 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 14 |
| FUERZA EXPLOSIVA | 14 | 10 | | 10 | | | | | 14 |
| FUERZA A LA RESISTENCIA | 14 | 10 | | 10 | | | | | 14 |

| | | | | | | | | | |
|--------------------------|----|-----|----|-----|-----|-----|----|----|----|
| RESISTENCIA | 14 | | | | | | | | 5 |
| VELOCIDAD | | 10 | 30 | 10 | 20 | 30 | | | |
| COORDINACION | 14 | 10 | 20 | 10 | 10 | 20 | | | 14 |
| FLEXIBILIDAD | 14 | 10 | 20 | 10 | 20 | 10 | 20 | 20 | 14 |
| REACCION | | | | 10 | | 10 | 10 | 10 | 14 |
| DERECHA | 14 | 10 | 32 | 10 | | | | | 14 |
| REVES | 14 | 10 | 32 | 10 | | | | | 14 |
| REMATE | 14 | 10 | 32 | 10 | | | | | 14 |
| REMATE LADO IZQUIERDO | 14 | 10 | 32 | 10 | | | | | 14 |
| VOLEA DE DERECHA | 14 | 10 | 32 | 10 | | | | | 14 |
| VOLEA DE REVES | 14 | 10 | 32 | 10 | | | | | 14 |
| SERVICIO | 14 | 10 | 32 | 10 | | | 10 | 10 | 14 |
| TACTICA | 14 | 10 | 15 | 20 | 30 | 40 | | | 14 |
| FALLAS | 14 | | | | | | 20 | 20 | 14 |
| FORTALEZA | 14 | | | | | | 10 | 10 | 14 |
| FOGEO | 14 | 100 | | 100 | 150 | 200 | | | 14 |
| PSICOLOGIA | 14 | 20 | | 20 | 20 | 20 | 30 | 20 | 14 |
| TEORIA | 14 | | | 5 | | 5 | 5 | | |
| REGLAMENTO | 14 | | | 5 | | 5 | 5 | | |
| RETROALIMENTACION | 14 | | | 5 | | 5 | 5 | | |