

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: servicio por arriba.

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: destrezas básicas con la raqueta y la pelota adaptadas al servicio por arriba.

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS		
<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">SESIÓN 1 HORA</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">SESIÓN 2 HORAS</td> </tr> </table>	SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS	PARTE COORDINATIVA		
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS				
PARTE INICIAL		<p>Ejercicio 1: cada jugador ha de tener una pelota y debe golpear repetidas veces la pelota contra el suelo por la parte interior de las cuerdas.</p> <p>Ejercicio 2: se coloca a todos los alumnos sobre la línea de fondo y se deben lanzar la pelota hacia arriba con la mano izquierda lo más alto y recto posible de manera que el bote de la pelota les caiga delante mismo. Posteriormente, se ha de repetir la acción, pero ahora se debe recoger la pelota antes de que bote, con la mano derecha por encima de la cabeza.</p> <p>Ejercicio 3: los alumnos se han de colocar igual que en el ejercicio 2, pero ahora se incide en que se coloque la caña de la raqueta sobre el hombro con la cabeza de la misma mirando hacia arriba. Así, deben intentar golpear realizando el mínimo movimiento e iniciándolo desde la posición de la raqueta explicada anteriormente. Se incide en que la pelota debe volar alta sin dar importancia a si ésta pasa o no más allá de la red.</p> <p>Como ejercicio complementario, se coloca a todos los alumnos separados en la línea de servicio para que saquen por arriba una pelota, tras la cual deben ir a buscar otra al cubo que tienen detrás.</p>			
PARTE PRINCIPAL		<p>PARTE DE TENIS</p> <p>Ejercicio 1: el ascensor. En una parte de la pista se coloca una hilera de conos que representan diferentes pisos de una casa. Cada jugador debe realizar servicios por arriba empezando desde el primer piso. Cada vez que la pelota entre dentro de los límites de la pista, los alumnos van accediendo a los pisos superiores. Gana el jugador que llegue primero al último piso.</p> <p>Ejercicio 2: tres jugadores se han de colocar en un lado de la pista con el cubo lleno de pelotas y otros 3 en el otro lado. Los jugadores que tienen el cubo han de realizar, de uno en uno, un servicio por arriba. En el otro grupo se han de colocar 2 jugadores, que deben intentar jugar la pelota si entra dentro del campo. Los jugadores que restan han de ir alternando su posición. Cuando han vaciado el cubo, los jugadores deben recoger las pelotas y cada grupo ha de cambiar su función.</p> <p>Ejercicio 3: se forman 2 filas de jugadores. El profesor ha de lanzar, alternativamente, 3 pelotas a cada uno de los jugadores para que las golpeen de derecha o de revés; posteriormente, deben ir al final de la fila. Cada equipo ha de tener un jugador en el otro lado de la pista para que recoja todas las pelotas. Cuando tenga 15 pelotas recogidas, se ha de hacer rotación de posiciones.</p>			
PARTE FINAL		<p>JUEGO</p> <p>El reto: los jugadores se han de colocar en fila en un lado de la pista y el profesor se ha de colocar en el otro lado. El profesor ha de definir un reto de ejercicios que los alumnos deben conseguir. Así, los alumnos deben golpear una vez y se han de volver a colocar en la fila siguiendo el siguiente orden de ejercicios. Cuando fallen un ejercicio han de volver a empezar por el primero. El primer alumno que consiga realizar correctamente todos los ejercicios gana.</p> <p>1º ejercicio: recoger la pelota lanzada por el profesor con la mano sin que bote en el suelo.</p> <p>2º ejercicio: golpear correctamente la pelota de derecha que entre dentro de la pista.</p> <p>3º ejercicio: golpear correctamente la pelota de revés que entre dentro de la pista.</p> <p>El gran slam de individual : mirar descripción en las fichas de juegos (a partir de la pagina 46).</p>			
TIEMPO TOTAL					
60'	120'				