

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: servicio por arriba

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

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS	PARTE COORDINATIVA	
PARTE INICIAL		<p>Ejercicio 1: cada alumno ha de tener una pelota y realizar diferentes ejercicios de autolanzamiento: lanzar y recoger tras 2 botes, lanzar y recoger tras un bote, lanzar y recoger sin que bote la pelota en el suelo, estático, en movimiento...</p> <p>Ejercicio 2: se ha de realizar el mismo ejercicio que antes, pero ahora por parejas. Los alumnos deben pasarse las pelotas a la vez, tras 2 botes, tras un bote, por el suelo, recogiénola después de dar una vuelta...</p> <p>Ejercicio 3: a cada jugador se le da un aro y una pelota, menos a uno, al que se le da sólo la pelota. Todos los jugadores con aros se han de colocar en círculo y el que está sin aro, en medio. Los jugadores se han de colocar dentro del aro y deben intentar lanzar la pelota lo más alto posible sin que se les caiga al suelo, ya que si esto sucede y salen fuera del aro a cogerla, su sitio lo ocupará el jugador que está en medio.</p> <p>Ejercicio 4: peloteo en forma de trío.</p>	
PARTE PRINCIPAL		PARTE DE TENIS	
30'	60'	<p>Ejercicio 1: el profesor debe dar una explicación teórica de las primeras fases del servicio por arriba. Como ejercicio inicial, se ha de colocar a todos los alumnos sobre la línea de fondo y se les ha de 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 2: los alumnos han de estar colocados sobre la línea de fondo y se les ha de seguir avanzando en la explicación del servicio por arriba. Ahora se ha de incidir en que coloquen 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 ha de incidir en que la pelota debe volar alta sin dar importancia a si pasa o no más allá de la red.</p> <p>Como ejercicio complementario, se ha de colocar a todos los alumnos separados en la línea de fondo para que saquen por arriba una pelota, tras la cual deben ir a buscar otra al cubo que tienen detrás.</p> <p>Ejercicio 3: se forman 2 filas de jugadores. El profesor o jugador-entrenador, situado en el otro lado de la pista, ha de lanzar con la mano, en el orden que él quiera y sin avisar, 2 pelotas (derecha o revés) seguidas a cada jugador. Dos jugadores se han de colocar detrás del profesor o jugador-entrenador y deben ir recogiendo las pelotas lanzadas por sus compañeros. Cuando lleven 10 pelotas recogidas, se han de cambiar las posiciones.</p> <p>Ejercicio 4: igual que el ejercicio 3, pero ahora se lanzan las pelotas, alternativamente, a cada jugador. Éstos deben intentar golpearlas hacia el compañero que está situado delante de él. El primer jugador que consiga golpear correctamente 5 pelotas hacia sus compañeros gana.</p>	
PARTE FINAL		JUEGO	
15'	30'	<p>El campeonato del universo de dobles: se forman equipos de dobles y se le dice a cada equipo que se ponga un nombre. Los equipos deben enfrentarse entre ellos de manera que 2 equipos jugarán al mejor de 5 puntos y el que pierda se cambiará por otro equipo que se estará esperando en el poste. Cada vez que un equipo gane un partido seguirá jugando y ganará dos puntos. El primer equipo que llegue a 10 puntos se proclama Campeón del universo. El juego siempre lo ha de iniciar la pareja que esta en el poste, pasando la pelota a uno de los jugadores que acaba de entrar.</p>	
TIEMPO TOTAL			
60'	120'		

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: servicio por arriba

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

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS	<p style="text-align: center;">PARTE COORDINATIVA</p> <p>Ejercicio 1: juego de los juguetes con raqueta. Representa que los niños son juguetes y que la pelota que deben llevar sobre la raqueta hace la función de las pilas. Así, cuando se les cae, no pueden moverse y cuando la llevan encima sí que pueden moverse. Todos los niños deben llevar una pelota sobre la raqueta. Siempre que tengan la pelota sobre la raqueta se pueden mover y en el momento en que se les caiga deben quedarse parados. Un miembro del grupo o el mismo profesor les debe perseguir con la intención de que se les caiga la pelota al suelo o, si los atrapa, se la puede lanzar lejos. Los alumnos, mientras lleven la pelota sobre la raqueta, pueden coger las pelotas de sus compañeros del suelo y volvérselas a colocar en la raqueta para que se puedan mover. Cada cierto tiempo el profesor debe decir quién es el que persigue a los juguetes.</p> <p>Ejercicio 2: peloteo individual.</p>	
PARTE INICIAL			
15'	30'		
PARTE PRINCIPAL		<p style="text-align: center;">PARTE DE TENIS</p> <p>Ejercicio 1: el profesor ha de hacer un recordatorio de la explicación teórica de las 2 fases del servicio por arriba realizadas la sesión anterior. Como ejercicio inicial, se han de colocar todos los alumnos sobre la línea de fondo y han de lanzar la pelota hacia arriba con la mano izquierda, lo más alto y recto posible, para recogerla con la mano derecha por encima de la cabeza.</p> <p>Ejercicio 2: ahora se ha de incidir en que coloquen la caña de la raqueta sobre el hombro con la cabeza de la misma mirando hacia arriba. Así, deben intentar golpear la pelota realizando el mínimo movimiento e iniciándolo desde la posición de la raqueta explicada anteriormente. Se ha de insistir en que la pelota debe volar alta sin dar importancia a si pasa o no más allá de la red.</p> <p>Como ejercicio complementario, se ha de colocar a todos los alumnos separados en la línea de fondo para que saquen por arriba una pelota, tras la cual deben ir a buscar otra al cubo que tienen detrás.</p> <p>Ejercicio 3: Partido en forma de trío.</p>	
30'	60'		
PARTE FINAL		<p style="text-align: center;">JUEGO</p> <p>Juego: gran slam de dobles.</p>	
15'	30'		
TIEMPO TOTAL			
60'	120'		