

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: golpe de derecha, «juego desde la segunda progresión»
CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: coordinación óculo-manual (trayectoria parabólica) y orientación espacial

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS	<p>PARTE COORDINATIVA</p> <p>Ejercicio 1: por parejas, un jugador se debe colocar tras la red con un cono y su compañero, sobre la línea de servicio, con una pelota y la raqueta. Este último debe realizar servicios por abajo hacia su compañero, el cual debe cazarla con el cono. Cuando lo consiga, se ha de colocar sobre la línea de servicio y, posteriormente, si lo consigue, sobre la línea de fondo (aquí para cazarla se le permitirá un bote). Posteriormente, los jugadores deben cambiar sus posiciones.</p> <p>Ejercicio 2: igual que el ejercicio 3, pero ahora se deben formar equipos de 4 jugadores. Un jugador se ha de colocar en la línea de servicio con la raqueta y una pelota y el resto del equipo se ha de colocar en la otra pista: uno ante la red, el segundo en la línea de servicio y el tercero en la línea de fondo. El jugador que tiene la raqueta, sacando por abajo, debe intentar que sus compañeros cojan la pelota sin que dé más de un bote. Cuando un jugador lo consigue, debe ir con el jugador que está sacando y han de realizar un servicio cada uno, y así hasta que los 3 jugadores hayan cogido la pelota.</p> <p>Ejercicio 3: realizar servicios.</p> <p>Ejercicio 4: peloteo individual.</p>	
PARTE INICIAL			
15'	30'		
PARTE PRINCIPAL		<p>PARTE DE TENIS</p> <p>Ejercicio 1: el profesor o jugador-entrenador debe lanzar realizando servicio de derecha, alternativamente, una pelota a cada una de las filas de alumnos que hay en la otra pista, y éstos deben golpear de derecha intentando no pasar de los límites de la segunda progresión. Tras golpear 2 pelotas, los alumnos deben colocarse al final de su fila.</p> <p>Ejercicio 2: igual que el ejercicio 1, pero los alumnos deben contar en voz alta todas las pelotas que caigan entre la línea de primera y segunda progresión. La primera fila que consiga realizar 10 golpes entre estas 2 líneas gana y no tendrá que recoger las pelotas al final del ejercicio.</p> <p>Ejercicio 3: igual que el ejercicio 1, pero ahora sólo hay una raqueta por equipo y el alumno, tras golpear, se la debe pasar a su compañero.</p> <p>Un jugador del equipo se ha de colocar junto al profesor y, cuando haya recogido 15 pelotas, ha de cambiar su posición con uno de los jugadores que estaban golpeando.</p> <p>Ejercicio 4: partido de dobles.</p>	
30'	60'		
PARTE FINAL		<p>JUEGO</p> <p>El campeonato del universo de dobles: se han de formar equipos de dobles y se le ha de decir a cada equipo que se ponga un nombre. Los equipos deben enfrentarse entre ellos de manera que 2 equipos han de jugar 1 punto y el que pierda se cambiará por otro equipo que se estará esperando en el poste. Cada vez que un equipo gane 1 punto sigue jugando. El primer equipo que llegue a 10 puntos se proclama Campeón del universo. El entrenador se ha de colocar en la red para ayudar a los jugadores en el peloteo. El juego siempre lo ha de iniciar el profesor pasando la pelota a uno de los jugadores que acaba de entrar.</p>	
15'	30'		
TIEMPO TOTAL			
60'	120'		

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: golpe de derecha, «desplazamientos desde la segunda progresión»

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: desplazamientos, saltos y equilibrios

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS	PARTE COORDINATIVA	
PARTE INICIAL			
15'	60'	<p>Ejercicio 1: se debe marcar un circuito con aros para que los alumnos lo pasen realizando diferentes desplazamientos: de lado, de espaldas, saltando de aro a aro, con un solo pie, en zig-zag... Posteriormente, se puede ir variando también la forma del circuito.</p> <p>Ejercicio 2: igual que el ejercicio 1, pero ahora se ha de marcar un recorrido y un desplazamiento específico y se debe cronometrar para ver quién lo realiza más rápido.</p> <p>Ejercicio 3: realizar servicios.</p> <p>Ejercicio 4: peloteo en forma de trío.</p>	
PARTE PRINCIPAL		PARTE DE TENIS	
30'	60'	<p>Ejercicio 1: el profesor o jugador-entrenador debe lanzar desde un lado de la pista, alternativamente, una pelota lateral a cada una de las filas de alumnos que hay en la otra pista, y éstos las deben golpear de derecha previo desplazamiento y han de volver a la posición de inicio, intentando no pasar de los límites de la segunda progresión. Los jugadores se deben colocar al final de la pista cuando fallen y entonces ha de entrar otro jugador a realizar el ejercicio.</p> <p>Ejercicio 2: se deben formar 2 filas de jugadores. El profesor o jugador-entrenador, situado en el otro lado de la pista, debe lanzar con la mano, en el orden que él quiera y sin avisar, 3 pelotas a cada jugador para que las golpee de derecha previo desplazamiento. Siempre han de volver a la posición de inicio antes de volver a golpear. Dos jugadores se han de colocar detrás del profesor y deben ir recogiendo las pelotas lanzadas por sus compañeros. Cuando lleven 10 pelotas recogidas, se debe realizar un cambio de posiciones.</p> <p>Ejercicio 3: por parejas, los alumnos deben intentar realizar el máximo número de golpes de derecha jugando sólo en la mitad de la pista. Cada pareja tiene 3 pelotas para realizar el ejercicio y cuando las falla entra la pareja que se espera.</p>	
PARTE FINAL		JUEGO	
15'	30'	<p>Juego: partido en forma de trío – modificado – la pareja esta obligada a golpear de derecha.</p>	
TIEMPO TOTAL			
60'	120'		