

**SECCIÓN: EDUCACIÓN SECUNDARIA**

# PROPUESTA METODOLÓGICA DEL JUEGO DEPORTIVO DEL “TENIS”

AUTOR: JOSE JULIÁN PAJUELO CALVO DNI: 80066503 C

ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN FÍSICA

Consideramos, que la iniciación de cualquier juego deportivo, debe iniciarse en el tercer ciclo de primaria (10-12 años). Esta iniciación debe estar cimentada sobre una base sólida, cimentada durante los ciclos anteriores, donde se hayan trabajado las capacidades del alumno, tanto a nivel físico, psíquico como social, es decir, su desarrollo biopsicosocial. Además este juego está orientado a desarrollar las capacidades físicas básicas, actitudes coordinativas, las relativas al esquema corporal, y las aptitudes espacio-temporales.

El tenis tiene sus orígenes entre los siglos XII y XVII, dentro de la familia del jeu de paume, que consistía en una raqueta para golpear un objeto volador.

Su primer nombre moderno fue lawn-tennis. Sus creadores Walter Clopton Wingfield y Harry Gem lo bautizaron con el nombre de sphairistiké (juego de pelota), pero se cambió enseguida a lawn-tennis.

Se empieza a difundir por todo el mundo y en 1900 se creó la Copa Davis, y en 1913 la Federación Internacional de Tenis.

El tenis consiste en pasar una pelota por encima de la red, procurando que caiga dentro de los límites del terreno del adversario y lo más lejos de él, para intentar que no la devuelva. Requiere habilidad y concentración, además de resistencia física y capacidad de lucha. Pero lo que hay que favorecer con este deporte dentro de la práctica docente, es el ámbito socio-afectivo, la deportividad y el establecimiento de relaciones grupales en el ámbito deportivo.

## OBJETIVOS:

- Extraer lo más educativo de la práctica del tenis.
- Desarrollar y afianzar las C.F.B., las aptitudes del esquema corporal, las espacio-temporales, introducidas en los ciclos anteriores, dentro del contexto del tenis.
- Participar, colaborar, cooperar dentro de las actividades de carácter grupal.
- Respetar a los demás, evitando situaciones de discriminación, violencia, etc.
- Conocer y asimilar la dinámica del juego del tenis.
- Iniciación a las habilidades básicas: posiciones, giros, desplazamientos, etc.
- Fomentar el juego y la diversión.

- Conocer las reglas del juego.

## CONTENIDOS:

### **CONCEPTUALES:**

- Presas básicas de raqueta.
- Posición de espera.
- Desplazamientos.
- Golpes de derecha.
- Golpes de revés.
- Saques.
- Juegos adaptados.
- Reglas adaptadas al juego.
- Golpes sin desplazamientos.
- Etc.

### **PROCEDIMENTALES:**

- Procedimientos para llevar a cabo los contenidos conceptuales: “el saber hacer”.

### **ACTITUDINALES:**

- Interés por la adquisición de destrezas deportivas, ejemplo: tenis.
- Respeto a los demás, a la amistad, la cooperación, etc.
- Interés por participar en el juego.
- Respeto a las normas del juego.
- Valoración del juego bien ejecutado, desde el punto de vista motor.
- Participación para divertirse con los demás y nunca mostrando el afán de competición.
- Participación en las actividades de carácter grupal.
- Interés por mejorar la calidad del propio movimiento.

## SESIONES:

### **PRIMERA SESIÓN:**

TÍTULO: iniciación al tenis.

METODOLOGÍA: resolución de problemas.

OBJETIVOS:

- Que el niño tenga seguridad al realizar la práctica.
- Reconducir la actividad espontánea hacia nuestras intenciones.
- Fomentar la participación en la actividad grupal.
- Fomentar el respeto por la habilidad motriz de los compañeros.

- Conducir al niño al respeto de los demás, no a las conductas violentas y no a la discriminación.
- Mejora y mantenimiento de la salud y calidad de vida.

**CONTENIDOS:****CONCEPTUALES:**

- Transmitir a los alumnos conceptos básicos del tenis como: posiciones, golpes, saques, desplazamientos, etc.
- Conocer las reglas del juego.
- Respetar a los compañeros y a la ejecución motriz de estos.

**PROCEDIMENTALES:**

- Experimentación de la actividad física, como base del trabajo en grupo.
- Inducción a la reflexión sobre las actividades planteadas.
- Inducción a la reflexión sobre los contenidos conceptuales.

**ACTITUDINALES:**

- Respeto e interés por la participación en las actividades de carácter grupal.
- Valoración y aceptación de las aportaciones individuales y grupales.
- Aceptación y respeto hacia las normas del juego planteadas.

**EDAD:** tercer ciclo de primaria.

**MATERIALES:** raquetas, pelotas, conos y aros.

**UBICACIÓN:** pabellón polideportivo. La pista puede tener diferentes superficies: madera, cemento, asfalto, tierra, hierba. En función de la pista que se utilice, la pelota puede botar más alto, más bajo, puede correr más, puede correr menos, todo está en función de donde sea. Nosotros vamos a usar el pabellón polideportivo.

**DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN:**

**MOMENTO DE ENCUENTRO:** aquí lo que vamos a hacer, es presentar la sesión destacando los puntos más importantes. Nos colocaremos sentados en círculo.

**MOMENTO DE ACTIVIDAD MOTRIZ:**

1. Por parejas, situado uno frente al otro y con dos raquetas y una pelota, intentar pasarla al compañero, pero antes de que llegue a él debe dar un bote aproximadamente en el bote de ambos.
2. Por grupo de diez personas, colocamos unos conos y debemos ir sorteándolos en zig-zag, botando la pelota con la raqueta.
3. Por grupos de cinco ó diez personas, y uno enfrente del otro, pasarle la pelota al que tenemos enfrente. El que vaya pasándola se pondrá al final de la fila.
4. De forma individual, con una pelota y una raqueta cada uno, golpeamos la pelota contra la pared, intentando que no caiga al suelo.
5. Por trios, dos de ellos con una pelota y dos raquetas y el otro con un aro. Los de la raqueta se colocan enfrente uno del otro y el del aro en medio de los dos. Los de los extremos deben intentar meter la pelota por el aro sin que caiga al suelo.

**MOMENTO DE DESPEDIDA:** nos sentamos en corro, donde vamos a comentar la sesión realizada, es decir, cosas que se han hecho en el desarrollo de la sesión, cosas positivas y negativas, además de sacar las conclusiones más significativas tanto por parte de los alumnos como del profesor, y también vamos a aclarar los dudas que haya habido en la sesión.

**SEGUNDA SESIÓN:**

**TÍTULO:** iniciación al tenis.

**METODOLOGÍA:** resolución de problemas.

**OBJETIVOS:**

- Que el niño tenga seguridad al realizar la práctica.
- Favorecer las relaciones interpersonales.
- Mejora el mantenimiento de la salud y la calidad de vida
- Fomentar actitudes de respeto y colaboración.
- Fomentar la participación en la actividad grupal.

**CONTENIDO:**

**CONCEPTUALES:**

- Transmitir a los alumnos conceptos básicos del tenis como: posiciones, golpes, saques, desplazamientos, etc.
- Conocer las reglas del juego.
- Respetar a los compañeros y a la ejecución motriz de estos.

**PROCEDIMENTALES:**

- Inducción a la reflexión sobre los contenidos conceptuales.

**ACTITUDINALES:**

- Respeto e interés por la participación en las actividades de carácter grupal.
- Valoración y aceptación de las aportaciones individuales y grupales.
- Aceptación y respeto hacia las normas del juego planteadas.

**EDAD:** tercer ciclo de primaria.

**MATERIALES:** pelotas, raquetas y aros.

**UBICACIÓN:** pabellón polideportivo.

**DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN:**

**MOMENTO DE ENCUENTRO:** presentar la sesión destacando los puntos más importantes, nos sentaremos en círculo.

**MOMENTO DE ACTIVIDAD MOTRIZ:**

1. Por parejas, situado uno frente al otro, pasar la pelota bombeada sin que caiga.
2. Con una pelota y una raqueta intentar meter la pelota por el aro, pero debe dar un bote la pelota antes de meterla por el aro.
3. Por parejas uno en frente del otro y con una pelota y dos raquetas le pasamos la pelota al compañero de forma bombeada, él la tiene que coger con la mano y pasarla de la misma forma.
4. Por grupos de tres con unos aros a modo de circuito, recorrerlos botando la pelota, en el menor tiempo posible, primero con una mano, luego con la otra, luego con las dos, etc.
5. Por grupos de tres y situados en círculo, pasar la pelota al compañero que tenemos a la derecha, a la izquierda, enfrente, etc.

**MOMENTO DE DESPEDIDA:** nos sentamos en corro y comentamos la sesión realizada. Sacamos las conclusiones más significativas tanto por parte de los alumnos como del profesor y aclaramos las dudas que hayan podido surgir.

### **TERCERA SESIÓN**

**TÍTULO:** iniciación al tenis.

**METODOLOGÍA:** resolución de problemas.

**OBJETIVOS:**

- Que el niño tenga seguridad al realizar la práctica.
- Favorecer las relaciones interpersonales.
- Mejora el mantenimiento de la salud y la calidad de vida
- Fomentar actitudes de respeto y colaboración.
- Fomentar la participación en la actividad grupal.

**CONTENIDO:**

**CONCEPTUALES:**

- Transmitir a los alumnos conceptos básicos del tenis como: posiciones, golpes, saques, desplazamientos, etc.
- Conocer las reglas del juego.
- Respetar a los compañeros y a la ejecución motriz de estos.

**PROCEDIMENTALES:**

- Inducción a la reflexión sobre los contenidos conceptuales.

**ACTITUDINALES:**

- Respeto e interés por la participación en las actividades de carácter grupal.
- Valoración y aceptación de las aportaciones individuales y grupales.
- Aceptación y respeto hacia las normas del juego planteadas.

**EDAD:** tercer ciclo de primaria.

**MATERIALES:** pelotas, raquetas, aros y bancos suecos.

**UBICACIÓN:** pabellón polideportivo.

**DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN:**

**MOMENTO DE ENCUENTRO:** sentados en corro presentamos la sesión destacando los puntos más importantes.

**MOMENTO DE ACTIVIDAD MOTRIZ:**

1. Distribuidos por el espacio hacer botar la pelota con la raqueta, golpeándola hacia abajo, hacia arriba, de lado, con una mano, con la otra, etc.
2. Individualmente cada uno con una pelota y una raqueta intentar dar todos los toques que seamos capaces, cada uno con la mano y en la posición que quiera.
3. Por parejas, primero uno con las dos raquetas y las dos pelotas intentar botar las pelotas a la vez, todo el tiempo que podamos, luego cambiamos de pareja.
4. Individualmente con una pelota, una raqueta y un aro en el suelo intentar dar todos los botes posibles con la pelota sin que salga la pelota del aro.
5. Individualmente ponemos unos obstáculos, como por ejemplo banco suecos y debemos saltarlos intentando que no se caiga la pelota, que estará golpeándose hacia arriba por el alumno.

**MOMENTO DE DESPEDIDA:** nos sentamos en corro, donde vamos a comentar la sesión realizada, es decir, cosas que se han realizado en el desarrollo de la sesión tanto positivas como negativas, además de sacar las conclusiones más significativas, tanto por parte de los alumnos como del profesor y también vamos a aclarar las dudas que haya habido en la sesión.

## **CUARTA SESIÓN**

**TÍTULO:** iniciación al tenis.

**METODOLOGÍA:** resolución de problemas.

**OBJETIVOS:**

- Que el niño tenga seguridad al realizar la práctica.
- Favorecer las relaciones interpersonales.
- Mejora el mantenimiento de la salud y la calidad de vida
- Fomentar actitudes de respeto y colaboración.
- Fomentar la participación en la actividad grupal.

**CONTENIDO:**

**CONCEPTUALES:**

- Transmitir a los alumnos conceptos básicos del tenis como: posiciones, golpes, saques, desplazamientos, etc.
- Conocer las reglas del juego.
- Respetar a los compañeros y a la ejecución motriz de estos.

**PROCEDIMENTALES:**

- Inducción a la reflexión sobre los contenidos conceptuales.

**ACTITUDINALES:**

- Respeto e interés por la participación en las actividades de carácter grupal.
- Valoración y aceptación de las aportaciones individuales y grupales.
- Aceptación y respeto hacia las normas del juego planteadas.

**EDAD:** tercer ciclo de primaria.

**MATERIALES:** raquetas y pelotas.

**UBICACIÓN:** pabellón polideportivo.

**DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN:**

**MOMENTO DE ENCUENTRO:** sentados en corro presentamos la sesión destacando los puntos más importantes.

**MOMENTO DE ACTIVIDAD MOTRIZ:**

1. Por grupos de cuatro personas y uno enfrente del otro, uno de ellos con una raqueta, intentar pasar la pelota no al que tenemos enfrente, sino de forma cruzada.
2. De forma individual en un periodo de 60 segundos intentar dar con la raqueta y la pelota todos los toques posibles contra el suelo.
3. Situados sobre la pista y por parejas pasar la pelota al compañero de diferentes formas y de diferentes alturas.
4. Situados en la esquina de la pista llevar la pelota golpeándola con la raqueta a la esquina contraria para pasársela al compañero.
5. Situados en la esquina de la pista y por grupos, lanzar la pelota a la esquina contraria para que el compañero la coja. Después podemos lanzarla a la esquina que queramos.

**MOMENTO DE DESPEDIDA:** nos sentamos en corro, donde vamos a comentar la sesión realizada, es decir, cosas que se han realizado en el desarrollo de la sesión tanto positivas como negativas, además de sacar las conclusiones más significativas, tanto por parte de los alumnos como del profesor y también vamos a aclarar las dudas que haya habido en la sesión.

## **QUINTA SESIÓN**

**TÍTULO:** iniciación al tenis.

**METODOLOGÍA:** resolución de problemas.

**OBJETIVOS:**

- Que el niño tenga seguridad al realizar la práctica.
- Favorecer las relaciones interpersonales.
- Mejora el mantenimiento de la salud y la calidad de vida
- Fomentar actitudes de respeto y colaboración.
- Fomentar la participación en la actividad grupal.

**CONTENIDO:**

**CONCEPTUALES:**

- Transmitir a los alumnos conceptos básicos del tenis como: posiciones, golpes, saques, desplazamientos, etc.
- Conocer las reglas del juego.
- Respetar a los compañeros y a la ejecución motriz de estos.

**PROCEDIMENTALES:**

- Inducción a la reflexión sobre los contenidos conceptuales.

**ACTITUDINALES:**

- Respeto e interés por la participación en las actividades de carácter grupal.
- Valoración y aceptación de las aportaciones individuales y grupales.
- Aceptación y respeto hacia las normas del juego planteadas.

**EDAD:** tercer ciclo de primaria.

**MATERIALES:** aros, pelotas, raquetas y conos.

**UBICACIÓN:** pabellón polideportivo.

**DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN:**

**MOMENTO DE ENCUENTRO:** sentados en corro presentamos la sesión destacando los puntos más importantes.

**MOMENTO DE ACTIVIDAD MOTRIZ:**

1. Por parejas y con unos conos en forma de portería intentar meter gol entre los conos, el golpeo se realizará de forma suave con la raqueta. El teóricamente portero deberá intentar pararla con la raqueta, luego cambiarán.
2. De forma individual colocamos unos conos y debemos intentar dar con la pelota a los conos.
3. De forma individual, intentar dar todos los toques posibles con la raqueta.
4. Por parejas un compañero con un aro y el otro con una pelota y una raqueta. El compañero que tiene el aro lo coloca en el sitio que quiera, el otro compañero debe intentar meter la pelota dentro del mismo, desde una distancia prudente.
5. Por parejas, uno lanza el aro rodando y el otro intenta meter la pelota por el interior del mismo.

*MOMENTO DE DESPEDIDA:* nos sentamos en corro, donde vamos a comentar la sesión realizada, es decir, cosas que se han realizado en el desarrollo de la sesión tanto positivas como negativas, además de sacar las conclusiones más significativas, tanto por parte de los alumnos como del profesor y también vamos a aclarar las dudas que haya habido en la sesión.

### REGLAS DE ORO DEL JUEGO:

Un buen juego debe:

1. Prescindir de los preparativos largos y complicados.
2. Ser de fácil aprendizaje, pero tener un reglamento fijo y fundamentado.
3. No depender de una mera casualidad o depender de ella generalmente.
4. Entretener a un número no muy reducido de jugadores.
5. Estar en directa relación con la cantidad y el espacio que se dispone.
6. Prescindir de los jugadores-espectadores.
7. Movilizar todos los jugadores.
8. Tener un equilibrio entre la actividad y el descanso.
9. Tener variantes y no repetir siempre lo mismo.
10. No exigir a los jugadores una gran habilidad y destreza.
11. Poder volverse a jugar con el mismo interés de la primera vez.
12. Gustar ante todo a los niños.

### BIBLIOGRAFÍA:

- [www.lawebdeltenis.net](http://www.lawebdeltenis.net)
- [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)
- [www.educarex.es](http://www.educarex.es)
- Material, reflexiones e ideas propias.