

Prof.: Óscar Martínez de Quel
Facultad de Educación
Universidad Complutense de Madrid
Curso 2008-2009



EL TENIS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

GRUPO 5 C
María Dolores Ballesteros
María del Mar Fernández
Jesús Julio Huertas

ÍNDICE

1. Objetivos del currículo de Educación Física a desarrollar mediante el tenis	3
2. Objetivos del tenis a desarrollar en la escuela	4
3. Contenidos del tenis y su secuenciación	5
4. Metodología de la enseñanza del tenis en el ámbito escolar	9
5. Actividades	14
6. Bibliografía	17

1. OBJETIVOS DEL CURRÍCULO DE EDUCACIÓN FÍSICA A DESARROLLAR MEDIANTE EL TENIS

Nos hemos basado, ya que estamos en Madrid, en el B.O.C.M. núm. 126 de 29 de mayo de 2007 (Decreto 22/2007 de 10 de mayo), pero podríamos haberlo hecho en el B.O.E. núm. 123 de 8 de diciembre de 2006 (LOE 2/2006 de 3 de mayo).

Con la práctica del tenis en educación primaria podemos alcanzar los siguientes objetivos (prácticamente todos) del currículo de Educación Física:

1. Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre. Desarrollo de la condición física (continuo movimiento), lateralidad, coordinación, etc. Asimismo, contribuye a la socialización del niño y a la vez puede convertirse en gratificante opción para su tiempo de ocio.

2. Apreciar la actividad física para el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo y las demás personas y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud. Debemos establecer una serie de normas de comportamiento (fairplay, cuidado del material...) y de higiene (cambiarse de ropa antes y después del ejercicio físico, etc.).

3. Utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación. El tenis es un juego muy estratégico en el que hay que tomar continuas y rápidas decisiones.

4. Adquirir, elegir y aplicar principios y reglas para resolver problemas motores y actuar de forma eficaz y autónoma en la práctica de actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas. Es muy importante fomentar el aprendizaje por descubrimiento. Los niños investigarán y aprenderán cómo y hacia dónde golpear la pelota según la situación.

5. Realizar de forma autónoma actividades físico-deportivas que exijan un nivel de esfuerzo, habilidad o destreza, poniendo el énfasis en el esfuerzo.

6. Regular y dosificar el esfuerzo, llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea, y desarrollando actitudes de tolerancia y respeto a las posibilidades y limitaciones de los demás.

8. *Desarrollar la iniciativa individual y el hábito de trabajo en equipo, aceptando las normas y reglas que previamente se establezcan.* Con múltiples juegos en equipo realizados en clase, en partidos de dobles, etc.

9. *Participar en actividades físicas compartiendo proyectos, estableciendo relaciones de cooperación para alcanzar objetivos comunes, resolviendo mediante el diálogo los conflictos que pudieran surgir y evitando discriminaciones por características personales, de género, sociales y culturales.* Los partidos de dobles son idóneos para ello, también la organización de pequeños torneos puede ser útil y motivadora.

10. *Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas y deportivas como elementos culturales, mostrando una actitud crítica tanto desde la perspectiva de participante como de espectador.* El tenis forma parte de nuestra cultura. El niño debería estar mínimamente informado de la actualidad del tenis, torneos, etc., más aún tras los continuos éxitos de nuestros tenistas.

Si, por ejemplo, proporcionamos a nuestros alumnos un documento escrito con las reglas del tenis, o les pedimos que realicen alguna actividad de búsqueda de información sobre la historia del tenis, los torneos, sus tenistas favoritos, etc., también desarrollaremos los siguientes objetivos:

12. *Fomentar la comprensión lectora como medio de búsqueda e intercambio de información y comprensión de las reglas del juego.*

13. *Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de apoyo al área.*

2. OBJETIVOS DEL TENIS A DESARROLLAR EN LA ESCUELA

En la escuela difícilmente dispondremos de las instalaciones, redes, raquetas, etc. que requiere la práctica del tenis convencional. Debemos adaptar el espacio y los recursos de que dispongamos, y los resultados no por ello deben ser menos satisfactorios, al contrario, en muchos casos se facilitará el aprendizaje de los alumnos al jugarse en un espacio más reducido, con una red más baja, y con raquetas y pelotas más “manejables”. En la escuela podemos desarrollar los siguientes objetivos del tenis:

- Aprender las habilidades y destrezas básicas del tenis (presas de raqueta, posiciones, desplazamientos, golpes básicos, juego táctico, etc.)

- Desarrollar los factores básicos de la condición física, la coordinación ojos-manos, equilibrio, etc.
- Conocer las reglas básicas del tenis.
- Reconocer el tenis como un saber cultural (y cotidiano).
- Fomentar la diversión, la participación y la práctica deportiva de todos, contribuyendo a la socialización de los alumnos mediante el respeto por las normas, hacia los iguales, el cuidado del material que se usa en clase, etc.
- Establecer una organización preventiva, con normas de comportamiento y rutinas relacionadas con hábitos saludables (cambio de ropa antes y después de la actividad, importancia del calentamiento, etc.).
- Acercarnos a la vida cotidiana del alumno e intentar que reflexionen, ya que el tenis está basado en relaciones de oposición, muy frecuentes en cualquier contexto, espacio o tiempo pedagógicos.
- Conocer mejor el comportamiento de los alumnos con la observación de los ajustes de su comportamiento en función de las acciones y relaciones entre oponentes.
- Conseguir que los alumnos conozcan mejor sus propias posibilidades, y también sus límites.
- Intentar que los alumnos que se inician en el tenis consideren la posibilidad de seguir jugando durante toda su vida.

3. CONTENIDOS DEL TENIS Y SU SECUENCIACIÓN

El tenis permite desarrollar diferentes bloques de contenidos del currículo de Primaria, sobre todo *El cuerpo: imagen y percepción* (Bloque 1), *Habilidades motrices* (Bloque 2), *Actividad física y salud* (Bloque 4) y *Juegos y deportes* (Bloque 5).

No se tratará tanto de conseguir o iniciar la especialización, como de instaurar unas bases desde una competencia motriz más sólida.

Los alumnos deben adquirir unos contenidos motores incluidos en los siguientes bloques de contenidos (según la clasificación de David Sanz Rivas, 2008):

Bloque 1: Familiarización e integración del móvil

Bloque 2: Familiarización e integración de la raqueta y el conjunto raqueta-pelota

Bloque 3: Integración del intercambio

Bloque 4: Integración del espacio de juego

- Integración del espacio propio
- Integración del espacio adverso

Las tres primeras fases tendrán una mayor duración para alumnos de primer y segundo ciclo (6-10 años) mientras que las dos últimas fases tendrán una mayor presencia para los alumnos de tercer ciclo (10-12 años). El aprendizaje debe ser cíclico, con refuerzos constantes de lo ya asimilado, y la introducción progresiva de variantes y nuevas dificultades.

A continuación, las características concretas de cada bloque y una propuesta de contenidos a desarrollar según D. Sanz, y algunas aportaciones que hemos considerado interesantes de Manuel Hernández Vázquez (1998).

a) Familiarización e integración del móvil

El principal contenido motor es el manejo de los móviles, integrando conceptos básicos como la manipulación, la proyección y el atrape de objetos. La pelota es el elemento imprescindible del tenis, es el objeto mediador del juego.

El docente deberá proporcionar al alumnado las máximas (y variadas) experiencias motrices en el manejo de los móviles a emplear en el aprendizaje del tenis en primaria. Esta idea está fundamentada en la *Teoría del esquema motor* de Schmidt (1975), que dice que lo almacenado en la memoria es un esquema del movimiento que debe actualizarse y reajustarse en función de cada contexto. La forma en que se almacena un esquema será más o menos abierta según la variabilidad de la práctica durante su aprendizaje (Shea & Morgan, 1979; Magill, 1993).

Los contenidos del bloque se centran en:

- El desarrollo de la capacidad manipulativa del alumno.
- La mejora de los aspectos coordinativos (ojos-manos, ojos-pies, etc.).
- El desarrollo de la lateralidad.

Podemos incluir, evidentemente, la posición de espera, algunos desplazamientos típicos del tenis, iniciación a las reglas básicas, etc.

b) Familiarización e integración de la raqueta y de la raqueta-pelota

En esta fase se diferencian dos etapas, la primera centrada exclusivamente en la raqueta, y la segunda en la integración conjunta de raqueta y pelota. La raqueta es un elemento distorsionador de la conciencia corporal. Deberá llegar a ser considerada una prolongación del brazo.

Contenidos en la primera etapa:

- Diferentes formas de sujetar la raqueta y empuñaduras.

Contenidos en la segunda etapa:

- Aspectos coordinativos (coordinación ojos-manos a través de la raqueta).
- Aspectos de estructuración espacio-temporal (ajustar distancias para intervenir en el móvil).
- Golpe de derecha y de revés.
- Saques.
- Golpes sin desplazamiento.
- Juegos adaptados.
- Reglas adaptadas de juego.

Debemos guiar al alumnado hacia una serie de reflexiones sobre la actividad realizada y sobre su propio aprendizaje, como por ejemplo, cuál es el “punto dulce” de impacto en la raqueta, qué diferentes efectos se pueden dar según la inclinación de la cabeza de la raqueta, qué distancia debe existir entre la mano y el lugar de impacto de la pelota, etc.

c) Familiarización e integración del intercambio

Los alumnos entran ya en relación directa con un compañero para establecer un intercambio. Como en la fase anterior, los alumnos deberán reflexionar sobre la misma práctica, en este caso sobre aspectos como el momento y lugar del golpeo, su estabilidad, etc. Se trata de que ellos mismos lleguen a reconocer un buen y un mal golpeo.

Algunos contenidos a desarrollar en esta fase:

- Golpes con desplazamientos.
- Golpes liftados, de derecha y de revés.

- Golpes cortados, de derecha y de revés.
- La volea y el remate.
- Iniciación a situaciones tácticas.
- Encuentros dirigidos.
- Reglas del juego.

Un elemento que condicionará radicalmente el intercambio será la red. Primero utilizaremos elementos con menos altura como líneas, conos o bancos, e iremos aumentando progresivamente la altura de la red y modificando la distancia de los alumnos a la misma, aumentándola o reduciéndola según las necesidades.

d) Integración del espacio de juego

En primer lugar, debemos recordar que el espacio de juego corresponderá a las dimensiones que nosotros planteemos. Nuestra decisión vendrá determinada por las circunstancias, por el espacio que tengamos disponible en cada momento.

Los contenidos de aprendizaje prioritarios son el de alternancia táctica (espacio adverso) y el de las áreas centrales del espacio como lugar de referencia (espacio propio). Son, en definitiva, los conocimientos de “dónde debo dirigir el móvil para hacer un tanto y dónde me tengo que colocar para que no me lo hagan”, por lo tanto, los conocimientos básicos para lograr el objetivo del juego.

En el espacio propio de juego, las reflexiones que el profesor debe suscitar en el alumno irán relacionadas con: las áreas centrales del espacio como lugar de referencia, la movilidad constante para llevar la iniciativa del juego, y la ocupación de espacios en situaciones de 2 contra 2; en el espacio adverso de juego, el alumno deberá llegar a conclusiones sobre el principio de alternancia táctica (regla general: pelota al espacio libre), el principio de adaptación a la relación de fuerzas, y las zonas de interferencia en el 2 contra 2.

Los contenidos pueden ser:

- Trabajo y mejora del juego de pies.
- Combinación de todos los golpes.
- Golpes especiales.
- Trabajo de las bases del juego (fondo, servicio-resto, volea-fondo).
- Juego de anticipación.

- Estilo propio.
- Táctica del juego individual y del juego de dobles.

No debemos olvidar incluir contenidos actitudinales basados en normas de comportamiento, hábitos saludables, respeto hacia los compañeros, cuidado del material, etc., imprescindibles para la formación del alumnado y el buen funcionamiento de las clases.

4. METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA DEL TENIS EN EL ÁMBITO ESCOLAR

Antes de abordar la metodología a seguir, debemos tener en cuenta algo muy importante, y es que el profesor de tenis en la escuela tendrá que realizar una serie de adaptaciones, que vienen a ser, en palabras de Miguel A. Aguilar Cruz (2003): una “reducción de elementos principales” (pista, red, raqueta y pelotas). En la siguiente tabla podemos ver algunos problemas técnicos de la iniciación al tenis y sus soluciones:

PROBLEMA	Distancia cuerpo-pelota	Velocidad y bote pelota	Tamaño de la pista
SOLUCIÓN	Utilizar raquetas más cortas.	Cambio a pelotas más lentas.	Reducción de las dimensiones y altura.
PROGRESIONES	<ol style="list-style-type: none"> 1. Con la mano. 2. Con un guante o manopla de plástico, madera o cartón. 3. Pala de ping-pong 4. Raqueta de madera o plástico. 5. Raquetas de tenis en progresión: mini, baby, cadet, junior y normal. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Globos. 2. Pelota de plástico grande (de playa). 3. Pelota de tenis envuelta en una bolsa de plástico pequeña. 4. Pelotas de goma-espuma. 5. Pelotas pinchadas. 6. Pelotas de tenis reglamentarias pero no nuevas (mejor con mucho pelo). 7. Pelota normal. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sin red ni líneas. 2. Con líneas como red. 3. Pista y red de mini-tenis. 4. Cuadros de saque. 5. Media pista. 6. Pista normal.

Tabla1. Problemas del tenis para iniciantes, soluciones y progresiones (Crespo y cols., 1993; Escuela Nacional de Maestría de Tenis, 1992; Crespo y cols., 1989; C.O.E., 1992).

Debido a las condiciones en que se trabaja el tenis en la escuela, con un elevado número de alumnos, escasez de espacio y de tiempo, instalaciones generalmente no muy bien acondicionadas, etc. se podrá alcanzar de forma sencilla y económica (lo que no quiere decir que no podamos llegar más lejos si nuestro centro reúne las condiciones necesarias para ello) las siguientes progresiones (M. A. Aguilar, 2003):

- Distancia cuerpo-pelota: cuarta progresión (raqueta de madera o de plástico).
- Velocidad y bote de la pelota: cuarta o quinta (pelotas de goma-espuma o pinchadas).
- Tamaño de la pista: tercera progresión (pista y red de mini-tenis).

Crespo (1996) señala los beneficios y ventajas que supone la utilización de pelotas de goma-espuma y la utilidad de la pared de frontón como complemento para la enseñanza del tenis.

En cuanto a la organización de la clase, será fundamental para su buen funcionamiento debido principalmente al gran número de alumnos con que suele contar el profesor de Educación Física. Un buen planteamiento de la organización debe cubrir los siguientes factores (Fernando Sánchez Bañuelos, 1986):

- Mayor posibilidad de asimilación en el aprendizaje.
- Máxima participación.
- Individualización en la enseñanza. Se logra definiendo áreas de trabajo para diferentes niveles de ejecución de los alumnos. Se deben evitar las interferencias en los ejercicios y conseguir una buena comunicación profesor-grupo-alumno.
- Desarrollo de un buen clima afectivo y dinámica general de la clase.

La organización variará en función de la tarea, pero a nivel general, se debe buscar la variabilidad a la hora de plantear las actividades y estructurar el grupo. Puede ser interesante trabajar de forma individual y masiva al inicio y final de la sesión y durante la parte principal buscar situaciones por parejas o grupos reducidos (M. A. Aguilar, 2003).

4.1. Bases metodológicas

Vamos a enumerar alguna de las cuestiones que guiarán nuestra intervención a lo largo del proceso de iniciación deportiva (D. Sanz, 2008):

- No tomar la teoría como una rémora de la práctica deportiva (Del Villar, 1994). Son esenciales, para un alto rendimiento, la fundamentación conceptual, la sistematización y la evaluación de la actividad física
- Establecer objetivos didácticos no en función del rendimiento, sino que potencien la participación y el disfrute y tengan en cuenta el nivel de esfuerzo de los alumnos. Los retos deben ser alcanzables para los alumnos, así aumentará su motivación intrínseca y el simple placer de jugar.
- Tener en cuenta las opiniones de nuestros alumnos en relación con el proceso de enseñanza-aprendizaje. Al pedir su colaboración, conseguimos una mayor implicación de los alumnos.
- Trabajar con estructuras reducidas durante el proceso para facilitar nuestras valoraciones sobre las actitudes durante el juego, comportamiento con los compañeros (*fair play*), con el material, etc.
- Todo lo anterior posibilita el desarrollo de una metodología de trabajo activa e intencional, que prima el desarrollo en los alumnos de los principios tácticos individuales básicos mediante tareas globales, de cooperación-oposición y contextualizadas.
- Incidir en el dominio de la tarea, en la superación personal, y no únicamente en ganar al otro. Se trata de hacerlo bien, pero sabiendo y entendiendo por qué se hace. Se trata de que los niños descubran los “principios tácticos”.
- La organización de la clase en grupos reducidos permite una mayor posibilidad de trabajo simultáneo (mayor tiempo de aprovechamiento motriz), mayor control del grupo y, por lo tanto, mayor facilidad para el *feedback* específico con el alumno.
- Realizar las necesarias adaptaciones reglamentarias en el tenis para facilitar el acceso del niño al deporte y para posibilitar la continuidad de la acción de juego.
- La competición no debe excluirse del proceso de iniciación en la práctica deportiva.
- Los contenidos deben contemplar la formación de valores y actitudes. Es imprescindible reflexionar sobre nuestra propia acción didáctica.
- Las metas de logro deben estar orientadas hacia la tarea y no hacia el ego del alumno.

4.2. Metodología en la enseñanza del tenis en la escuela

F. Sánchez Bañuelos cita la clasificación de Sidentop (1976), que identificó tres categorías básicas de metodología de la enseñanza en la Educación Física y los deportes:

1. Enseñanza centrada en el profesor (masiva).
2. Enseñanza centrada en el alumno (individualizada).
3. Enseñanza basada en la búsqueda por parte del alumno.

En la siguiente tabla podemos comparar sus respectivas características:

	PAPEL DEL PROFESOR	PAPEL DEL ALUMNO	RITMO EN LA PROGRESIÓN
ENSEÑANZA CENTRADA EN EL PROFESOR (MASIVA)	Posición destacada y focal.	Seguimiento de una secuencia fija predeterminada de ejercicios.	Ritmo de progresión grupal.
ENSEÑANZA INDIVIDUALIZADA	Tendencia a ser indiferenciado, dentro del grupo.	Seguimiento de una secuencia fija predeterminada de ejercicios.	Fuerte tendencia hacia un ritmo de progresión de carácter individual
ENSEÑANZA MEDIANTE LA BÚSQUEDA	A menudo, de tipo destacado y central.	Normalmente sigue una secuencia predeterminada, dentro de la cual el alumno puede generar sus propios contenidos.	Generalmente, ritmo de progresión grupal.

Tabla 2. Características principales de las tres categorías de metodología de la enseñanza en la E. F. (F. Sánchez Bañuelos, 1986)

a) Técnicas de enseñanza

La técnica del profesor, según Sáenz López (1997), abarca la forma correcta de actuar, de proporcionar la información inicial, de dar a conocer los resultados o de mantener la motivación de los alumnos.

La técnica de enseñanza que se emplea básicamente en los métodos de enseñanza centrada en el profesor (masiva) y enseñanza individualizada es la misma, es decir, *instrucción directa*, ya que el alumno en ambos casos va a seguir una secuencia en la ejecución concreta predeterminada por el profesor. Sin embargo, la otra metodología

genera por sí misma una técnica propia de enseñanza que va a adoptar su mismo nombre, *enseñanza mediante la indagación o búsqueda*.

La *instrucción directa* está basada en la enseñanza por modelos; el profesor proporciona la información directa al alumno sobre la solución del problema, explica cómo realizar el ejercicio.

En la *técnica de indagación o búsqueda*, el profesor propone problemas motrices a los alumnos para que por sí solos (y con ayuda del profesor), investiguen y busquen la solución.

Torres y cols. (1999) opinan que la utilización de una u otra técnica de enseñanza dependerá de los aspectos a tratar. Para el aprendizaje del servicio, remate y zona de impacto podría ser adecuada la instrucción directa, mientras que para el aprendizaje de la derecha, revés y habilidades, la indagación o búsqueda.

b) Estilos de enseñanza

Según Delgado (1991), los estilos de enseñanza son la forma peculiar de interacción con los alumnos que se manifiesta en las decisiones tomadas antes, durante y después de la actividad física propuesta. Los estilos de enseñanza más recomendables según Crespo (1996) son el *descubrimiento guiado* por el profesor, y la *resolución de problemas*, en las que debe darse una integración de los aspectos técnicos y tácticos dentro de situaciones del juego en las que el alumno puede elegir y responder adecuadamente a las demandas del oponente.

c) Estrategia en la práctica

Es la forma de presentar la actividad. Sáenz López (1997) habla de *estrategia en la práctica global* cuando solicitamos que el alumno ejecute la tarea en su totalidad, y de *estrategia en la práctica analítica* cuando dividimos la tarea en diferentes partes, procediendo a su enseñanza por separado.

Actualmente, casi todos los autores optan por la técnica de indagación, el estilo de resolución de problemas y la estrategia en la práctica global.

Finalmente, hay que señalar que autores como D. Sanz (2008) diferencian entre **tres concepciones del docente** a la hora de llevar a la práctica el modelo elegido:

1. Concepción lineal. Se sigue la propuesta básica de forma secuencial, en un proceso aditivo de aprendizaje. 1º: móvil, 2º: implemento, 3º: implemento + móvil, 4º: intercambio, 5º: espacio propio, 6º: espacio adverso.

2. Concepción mixta. Hay que respetar la lógica interna del tenis y dar prioridad a los intercambios y los enfrentamientos, pero al mismo tiempo es importante dotar al alumnado de las herramientas técnicas para aplicarlas en el juego. Por lo tanto, una primera parte de la sesión estaría dedicada a los aspectos más técnicos del juego y en la segunda se aplicaría una situación de juego con intercambio.

3. Concepción desde el modelo integrado. Se comenzará con el intercambio, pues es la parte fundamental del contenido(al fin y al cabo, los conocimientos básicos para lograr el objetivo del juego son: a dónde debo dirigir la pelota para hacer un tanto y dónde me debo colocar para que no me lo hagan) y a partir del mismo, crearemos la necesidad de aprender los gestos técnicos como respuesta a una necesidad de aprendizaje. Es la concepción ideal para D. Sanz, en sintonía con las palabras de Bruner (1984): “es necesario defender un nuevo concepto de aprendizaje en el que se exija la comprensión por parte del que aprende y no la mera realización de acciones que no entiende”.

5. ACTIVIDADES

Las tres primeras fases se corresponderían aproximadamente con la etapa de *familiarización*, la tercera con la de *iniciación* y la cuarta con la de *desarrollo*, en términos de G. Torres y L. Carrasco (2005).

Familiarización con la pelota

- Todos los niños y niñas se colocan sentados junto a una pared con una bola de tenis cada uno. Cuando se les indique, deberán lanzar las bolas rodando. Ganará el que consiga colocar su bola más cerca de una línea prefijada sin pasarse.
- Botar la pelota de tenis, sin cogerla ni detenerla. Probar con ambas manos.
- Botar la pelota como en el ejercicio anterior, alternativamente con una mano y otra.
- Cada niño con una pelota se va desplazando botándola siguiendo las indicaciones del profesor (con la derecha, con la izquierda, con las dos manos, saltando...).
- Lanzar una pelota al aire y dar una palmada antes de recogerla (ir sumando palmadas). Atraparla primero con las dos manos y luego sólo con una.

- Lanzar una pelota contra la pared y cogerla sin que bote. Hacerlo también esperando a que dé un bote y alternativamente con las dos manos.
- Por parejas, pasarse la pelota de tenis con un bote en el suelo. Cambiar de mano.
- Por parejas, ir botando la pelota para pasarla al compañero cuando el profesor lo indique. El pase lo haremos con bote y con la mano contraria a la que estábamos botando.
- Por parejas, uno enfrente del otro, golpear la pelota con la mano, tanto la derecha como la izquierda, intentando no desplazarse apenas.

Familiarización con la raqueta

- Individualmente, cada uno con su raqueta, corriendo. Cuando el profesor lo indique, coger la raqueta por donde diga (mango, corazón, cabeza...).
- Los niños se disponen en un círculo con sus raquetas. Colocan las raquetas delante de ellos apoyadas por la parte superior de la cabeza. Cuando el entrenador dé la señal, los alumnos deberán soltar sus raquetas y coger la del compañero que está a su izquierda. Se podrá variar también el sentido del movimiento hacia la derecha.
- Juego de “pilla-pilla” con la raqueta por parejas. Cada pareja coge la raqueta, uno por la cabeza y otro por el mango. Una pareja se la liga y va a pillar a las demás.

Familiarización con el conjunto raqueta-pelota

- Individualmente, realizar botes de la pelota con la raqueta. Intentar dar botes de distinta altura. Lo mismo utilizando la mano no dominante.
- Botar la bola sobre la raqueta un número determinado de veces. Hacerlo en el sitio, desplazándose y utilizando las dos manos alternativamente...
- Lanzar la pelota al aire y recibirla con la raqueta.
- Igual que en el ejercicio anterior pero lanzando la pelota con la mano contra la pared y recibéndola con la raqueta.
- Por parejas, cada uno con su raqueta, pasarse la pelota realizando un toque previo para pararla (con las cuerdas de la raqueta) antes de enviarla. Realizar también el ejercicio con la mano no dominante.
- Por parejas, uno con raqueta y otro con una pelota. Intentar golpear de derecha enviando la pelota al lugar donde coloque la mano nuestro compañero.

- Igual que antes, pero los dos con raqueta, buscando la posición adecuada para golpear sólo de derecha.
- Golpear de derecha contra una pared, disminuyendo progresivamente el número de botes de la pelota antes del golpeo.
- Los tres ejercicios anteriores pero utilizando el revés.
- Jugar por parejas, colocados uno enfrente del otro, golpeando de derecha y de revés sin desplazarse apenas.
- Por grupos de tres jugadores, el que se coloca en medio deberá interceptar con su raqueta la pelota que se pasan los otros dos con la mano.
- Practicar el saque por parejas alternativamente. Primero se puede realizar el gesto del saque sin pelota.

Familiarización e integración del intercambio

- Jugar por parejas en intercambio, pero con una línea entre los jugadores. El bote debe superar siempre la línea. Después sustituir la línea por conos y finalmente por la red.
- Como en el ejercicio anterior, pero dirigiendo la pelota hacia la zona en que no está el compañero.
- Un alumno tira hacia arriba la pelota con la mano y el otro procura golpear la pelota sin bote para practicar la volea.
- Igual que antes, pero de revés.
- Intercambio de voleas por grupos de cuatro y con red.
- Por parejas, el que no tiene la raqueta le lanzará al compañero pelotas elevadas que éste tendrá que tocar en el punto más alto. Se podrá lanzar también la pelota con bote.
- Intercambio superando la red por parejas cogidos de la mano.
- Intercambio por parejas cerca de la red para ir alejándonos progresivamente de ésta.

Integración del espacio de juego

- Repaso de todos los golpes vistos mediante un intercambio por parejas comenzando por el servicio.
- Practicar todos los golpes por parejas en un intercambio desde el fondo de la pista o subiendo a la red alternativamente.

- Intercambio con golpes de derecha y revés, intentando enviar la pelota a uno de los dos aros que tendrá el compañero en su campo.
- Intercambio por parejas dirigiendo nuestro golpeo al espacio más alejado al que se encuentre nuestro compañero.
- Intercambio en juego de dobles intentando dirigir la pelota hacia las zonas de interferencia en la recepción.

6. BIBLIOGRAFÍA

- AGUILAR CRUZ, M. A. (2003). Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, deporte y recreación, nº 5. FEADEF: Madrid
- BRUNER, J. (1979/1984). El desarrollo y estructura de las habilidades. Madrid
- CRESPO, M. (1996). Minitenis: un medio para el aprendizaje del tenis. Apunts nº 44-45. INEFC: Barcelona
- DEL VILLAR, F. (1994). El conocimiento práctico: bases para la investigación del profesor de educación física en el aula. Perspectivas de la actividad física y el deporte nº 15.
- DELGADO, M. A. (1991). Los estilos de enseñanza en la Educación Física. Propuesta para una reforma de la enseñanza. ICE de la Universidad de Granada: Granada
- HERNÁNDEZ VÁZQUEZ, M. (1998). Deportes de raqueta. MEC: Madrid
- MEDIERO, L. (2001). Iniciación al tenis. Tutor: Madrid
- SÁENZ LÓPEZ, P. (1997). La Educación Física y su didáctica. Manual para el profesor. Wanceulen: Sevilla
- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1986). Bases para una didáctica de la Educación Física y el deporte. Gymnos: Madrid
- SANZ RIVAS, D. (2008). El tenis en la escuela. Paidotribo: Badalona
- TORRES, G., CARRASCO, L., MEDINA Y J. DELGADO, M. A. (1999). La enseñanza del tenis en la ESO. Revista de Educación Física nº 76.
- TORRES, G. Y CARRASCO, L. (2005). El tenis en la escuela. INDE: Barcelona
- B.O.C.M. núm. 126, de 29 de mayo de 2007 (Decreto 22/2007 de 10 de mayo)
- <http://www.efdeportes.com/efd124/propuesta-de-actividades-ludicas-en-la-iniciacion-al-tenis.htm>