

PROGRAMA CURSO 2008-2009

OBJETIVOS GENERALES:

- Diversión y familiarización con el deporte del tenis a través de los juegos.
- Adquirir habilidades y destrezas básicas con la raqueta y la pelota.
- Adquisición de los movimientos fundamentales para el desarrollo psicomotriz (marcha, carrera, salto, lanzamiento, recepción, golpeo.).
- Desarrollo de los factores básicos de la condición física (coordinación oculo-manual, equilibrio y agilidad).

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Aprendizaje de la técnica básica del golpeo de la derecha, revés y servicio plano. Introducción al conocimiento básico de la volea de derecha y de revés. Conocer básicamente el remate o smach.
- Conocer y describir la pista y el equipamiento necesario.

OBJETIVOS OPERATIVOS:

- Obtener un número determinado de impactos raqueta-pelota.
- Obtener un determinado número de bolas que superen la red.
- Obtener un determinado número de saltos, lanzamientos y recepciones de la pelota, botes y rebotes.

CONTENIDOS:

- La pista.
- La raqueta.
- Procedimiento y pasos para conseguir la técnica básica a través de los fundamentos del tenis.

CONSIDERACIONES METODOLOGICAS:

- Hay que concebir la clase como centro de diversión.
- Las explicaciones han de ser breves, claras y con un lenguaje apropiado a la edad de los alumnos.
- Las explicaciones han de ser realizadas con mucha lentitud.
- Las clases deben tener mucho ritmo y muy dinámicas para evitar el aburrimiento.

CONTENIDOS

1^{er} Trimestre (Octubre-Diciembre)	2^o Trimestre (Enero-Marzo)	3^{er} Trimestre (Abril-Junio)
Aprendizaje de las nociones básicas de la derecha, revés y servicio. <u>1.Derecha y revés:</u> - Empuñadura. - Movimiento de raqueta y pto de impacto. - Distancia entre el bote y la distancia de golpeo. <u>2.Servicio:</u> - Colocación de los pies y el cuerpo. - Elevación de la pelota. - Movimiento parcial de la raqueta. - Punto de contacto.	Aprendizaje de las nociones básicas de la volea de derecha, revés y remate. <u>1.Volea de derecha y revés:</u> - Empuñadura. - Movimiento de la raqueta y punto de impacto. - Distancia entre la pelota y la posición de golpeo. <u>2.Remate:</u> - Empuñadura. - Preparación del golpe. - Movimiento de la raqueta y punto de impacto.	- Práctica y afianzamiento de los golpes aprendidos. Práctica de ejercicios combinando diferentes golpes. - Práctica de ejercicios con desplazamiento, mejorando los ajustes

ACTIVIDADES

1^{er} Trimestre (Octubre-Diciembre)	2^o Trimestre (Enero-Marzo)	3^{er} Trimestre (Abril-Junio)
<u>Ejercicios de familiarización:</u> - Con la pelota. - Con la raqueta. - Enseñanza recíproca. - Cestas. Filas desde una distancia de la red entre 1 ^a y 2 ^a progresión. <u>Juegos a desarrollar:</u> - Conocimiento del cuerpo. - Coordinación dinámico-general. - Equilibrio. - Orientación en el espacio. - Coordinación oculo-manual.	<u>Ejercicios de familiarización:</u> - Con la raqueta. - Con la pelota. - Con el compañero. - Enseñanza recíproca. - Cestas. Filas desde una distancia de la red de 2 ^a progresión. - Ejercicios con el profesor individual y en grupo. <u>Juegos a desarrollar:</u> - Apreciación de trayectorias. - Estructuración en el espacio. - Apreciación de velocidades. - Cualidades 1 ^{er} trimestre	<u>Ejercicios de familiarización:</u> - Con la pelota. - Con la raqueta. - Con el compañero. - Enseñanza recíproca - Cestas. Filas 2 ^a progresión. - Ejercicios con el profesor, peloteo individual y en grupo. - Ruedas con el profesor. <u>Juegos a desarrollar:</u> - Conciencia del ritmo. - Coordinación específica. - Ejercicios de experimentación. - Cualidades 1 ^{er} y 2 ^o trimestre