



PRE-TENIS

RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD

ELENA ORTIZ

(eortiz@p.csmb.es)

INTRODUCCIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad supone una iniciación en el deporte del tenis para alumnos de corta edad. Sin perder nunca de vista el deporte oficial, en el minitenis se adapta tanto el material como algunas normas, para hacerlo más fácil y accesible para niños y niñas que debido a su edad encuentran en el tenis una actividad demasiado compleja. Al adaptarlo a sus capacidades el juego del minitenis es mucho más divertido para el alumnado y su aprendizaje es mucho más rápido.

Programación de INFANTIL

OBJETIVOS (Que queremos conseguir)

Como objetivo principal tenemos:

- Iniciar al niño/a en el deporte del tenis a través del minitenis.

Por otra parte podemos diferenciar:

- Físico y motriz:
 - o Trabajar y desarrollar las capacidades físicas básicas aplicadas en este deporte:
 - Fuerza
 - Velocidad
 - Resistencia
 - Flexibilidad
 - o Trabajar y desarrollar las capacidades coordinativas:
 - Coordinación
 - Equilibrio
 - o Trabajar y desarrollar la psicomotricidad del alumnado:
 - Coordinación óculo-manual
 - Lateralidad
 - Esquema corporal
 - Percepción espacio-temporal
- Técnico
 - o Conocer, practicar y aprender la técnica básica de los principales golpes empleados en el tenis (la derecha, el revés, las voleas, el remate y el saque)
- Táctico y estratégico



- Conocer, practicar y aprender la táctica básica del tenis.
- Saber cómo emplear los diferentes recursos tácticos:
 - Direcciones
 - Efectos
 - Alturas
 - Velocidades

CONTENIDOS (Que actividades vamos a realizar)

- Capacidades físicas básicas
- Capacidades coordinativas
- Cualidades psicomotrices:
 - Coordinación óculo-manual
 - Lateralidad
 - Esquema corporal
 - Percepción espacio-temporal

- Técnica:
 - Golpes de fondo. La derecha y el revés (a una o dos manos)
 - Golpes de red. La volea de derecha y de revés. El remate.
 - El saque.

- Táctica:
 - Situación en el campo.
 - Desplazamientos:
 - Laterales
 - Verticales
 - Diagonales
 - Elementos tácticos básicos:
 - Las direcciones de los goles.
 - La altura
 - La profundidad
 - Los efectos

- Reglamento básico
- Compañerismo
- Fair play

Periodización de los contenidos

1º trimestre

- Golpes de fondo y golpes de red:
 - Técnica básica
 - Golpes en estático
 - Iniciación a los golpes desplazamientos laterales
 - Reglamento básico

2º trimestre

- Golpes de fondo y red:
 - Afianzamiento y perfeccionamiento técnico



- Golpeos con desplazamientos laterales
- Iniciación a los desplazamientos verticales
- El saque

3º trimestre

- Golpes de fondo y red:
 - Golpes con desplazamientos laterales, verticales y diagonales
- El saque
- Táctica básica (sólo para alumnos de primaria)

METODOLOGIA (Como lo vamos a hacer)

En función de la edad tendremos dos grupos diferentes, con los que se trabajará a ritmos distintos y con exigencias también distintas. Los objetivos para todos serán básicamente los marcados anteriormente, pero dependiendo del grupo, el grado de cumplimiento esperado y de exigencia variará en función de sus habilidades.

Diferenciaremos entre:

- Grupo rojo (3º y 4º infantil)
- Grupo verde (1º y 2º de primaria)

En cuanto al estilo metodológico debemos hacer un par de señalizaciones ya que es un tema complicado. El tenis es un deporte muy técnico, por lo que tradicionalmente se ha optado por modelos técnicos y rígidos que se basaban en el aprendizaje de un modelo a través de la repetición. Somos conscientes de las ventajas que presenta este modelo para el aprendizaje del deporte en cuestión, pero también tenemos muy presente que puede resultar aburrido para el alumnado (y más contando con su corta edad). Es por ello que trataremos de dar un enfoque más comprensivo a esta iniciación deportiva. Gracias al material adaptado, la exigencia técnica se reduce y nos permite centrarnos más en la táctica. De este modo facilitamos que el alumno/a perciba mejor el deporte en su totalidad, que lo entienda, y además nos permite también desarrollar un enfoque más transversal en el que las habilidades que adquiera el alumno/a en sus clases de tenis pueda aplicarlas en otros campos y viceversa.

Es por ello que, a pesar de que emplearemos progresiones para el aprendizaje de la técnica, ejercicios técnicos para reforzarla, etcétera, trataremos de centrarnos en los juegos para que el niño/a se divierta, aprenda y se divierta aprendiendo. Además desde este enfoque el desarrollo del alumno/a será mucho más global, lo cual es una ventaja ya que la especialización temprana en un deporte no es conveniente.

La estructura de una clase tipo será más o menos de la siguiente forma:

Grupo rojo

- Fase introductoria: presentación y calentamiento (5 minutos)
- Fase de habilidad motriz (5 – 10 minutos)
- Fase de habilidad con la raqueta: mayor atención a los cestos (15 – 20 minutos)
- Juegos y circuitos (15 – 20 minutos)
- Vuelta a la calma (5 minutos)



Grupo verde

- Fase introductoria: presentación y calentamiento (5 minutos)
- Fase de habilidad motriz (5 – 10 minutos)
- Fase de habilidad con la raqueta: también se incluirán cestos (10 – 15 minutos)
- Juegos y circuitos (15 – 20 minutos)
- Vuelta a la calma (5 minutos)

ACTIVIDADES (actividades que se hacen a lo largo del curso)

- Al final el curso se hará una exhibición para los padres.

Observaciones y otras informaciones sobre la actividad

- La equipación para la práctica será ropa deportiva
- Todo el alumnado deberá disponer de una raqueta adaptada a sus características físicas y de ropa deportiva adecuada.