



Official programme of:  
The International Tennis Federation



# Manual del Maestro de la ITF Tenis en las Escuelas

## 2. LOS FUNDAMENTOS DEL TENIS

### Los fundamentos del tenis: Juegos, pre-deportes y deportes

Juegos, juegos pre-deportivos y deportes representan la evolución que el niño necesita en su actividad física. Las características de cada una de esas etapas son las siguientes:

NOMBRES	CARACTERÍSTICAS
<b>Juego simple</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad motriz divertida para mejorar la coordinación</li> <li>• Corta duración</li> <li>• Reglas fáciles</li> <li>• Esfuerzo natural y espontáneo</li> <li>• Bajas exigencias físicas, técnicas o tácticas</li> <li>• Realizado por placer</li> </ul>
<b>Juego pre-deportivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad motriz divertida</li> <li>• Duración media</li> <li>• Reglas ligeramente más difíciles</li> <li>• Esfuerzo menos natural y espontáneo</li> <li>• Las simples exigencias físicas, técnicas y tácticas son adaptadas a las habilidades de los niños</li> </ul>
<b>Deportes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad motriz divertida</li> <li>• Mayor duración</li> <li>• Reglas difíciles</li> <li>• El esfuerzo no es natural ni espontáneo en absoluto</li> <li>• Altas exigencias físicas, técnicas o tácticas</li> <li>• Se corresponde al principio de realidad</li> </ul>

Para la mayoría de los jugadores:

- El 83% del aprendizaje se obtiene de observar lo que hay que hacer: (demostraciones)
- El 11% del aprendizaje se obtiene del sentido auditivo: ej. Escuchar, evaluar información verbal, etc. (explicaciones).
- El 6% del aprendizaje se obtiene a través de otros sentidos: ej. Jugadores que aprenden por la sensación del movimiento.

Por tanto, demostrar el juego/tarea es más importante que explicarlo.

Entre los 5 y 11 años, el niño ha de progresar gradualmente a través de las áreas siguientes:

<b>EL</b>	Contexto físico	Uso de Objetos (raqueta, pelota)	Manipulación	Manejarla
				Enviarla
				Recibirla
<b>NIÑO</b>	Contexto Personal	Uso de su cuerpo	Movilidad	Partes del cuerpo
				Posición del cuerpo
				Contexto
<b>NIÑO</b>	Contexto Social	Relacionarse con otros (compañeros, contrarios)	Cooperación	Acciones combinadas
			Competición	Acciones ofensivas

Este cuadro se explica de la manera siguiente:

- **Manipulación:** Control de diferentes formas de manipulación de objetos:
  - **Manejar:** Controlar varios objetos mediante un contacto constante o intermitente (ej. Controlar una pelota sobre las cuerdas de la raqueta).
  - **Enviar:** Enviar distintos objetos de varias formas con o sin el uso de implementos (ej. Golpear una pelota con una raqueta hacia un compañero).
  - **Enviar y recibir:** Enviar y recibir distintos objetos de varias formas con o sin el uso de implementos (ej. Pelotear con un compañero).
- **Movilidad:** Hace referencia a la capacidad de tener una imagen y comprensión precisa del propio cuerpo y ser capaz de moverlo de distintas formas en el contexto personal propio (ej. Correr al tiempo que se bota una pelota con la raqueta).
- **Cooperación:** Hace referencia a la cooperación con un compañero en actividades que involucran a dos o más personas, generalmente intentando devolver la pelota al compañero (s).
- **Competición:** Hace referencia a la acción de oposición de uno o varios compañeros de acuerdo a las reglas, generalmente intentando enviar la pelota fuera del alcance de la otra persona.

### **Pre-tenis**

El Pre-tenis está constituido por el conjunto de ejercicios y juegos que ayudan a desarrollar las cualidades de coordinación que facilitarán el aprendizaje de la técnica del tenis a largo plazo. Las cualidades de coordinación incluyen las siguientes:

- Rodar
- Lanzar
- Atrapar
- Golpear
- Bloquear
- Botar
- Chutar
- Driblar
- Perseguir
- Balancearse
- Saltar
- Caer
- Transferir el peso

#### Actividades de Pre-tenis:

- Pueden realizarse con niños de todas las edades.
- Son las más utilizadas con niños de entre 4 y 6 años de edad.
- Ayudan al niño a aprender a solucionar problemas motrices mediante la adaptación de sus movimientos y la manipulación de objetos.

Los niños adquieren estas importantes habilidades motrices mediante:

- Repetición
- Formación de patrones
- Desarrollo y refinamiento de la memoria motriz

Con el fin de facilitar una transición natural y suave, los niños deben dominar primero estas habilidades de pre-tenis antes de aprender a jugar el "tenis real adaptado" o "mini-tenis".

Lo que cada lección necesita es:

- Ejercicios con o sin pelotas que enfatizen los saltos, cambios de dirección, cambios de ritmo y conocimiento del cuerpo.
- Diferentes juegos que familiaricen a los niños con el material del tenis y que evalúen su habilidad para realizar las habilidades motrices aprendidas.

- Actividades variadas y repetidas en las que se pueda usar material como los conos, aros, pelotas de diferentes tamaños, etc.

### Objetivos de un programa de pre-tenis

La tabla de abajo muestra varios objetivos generales y actividades de un programa de pre-tenis:

Social		Deportivo	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Divertirse y motivarse</li> <li>• Aprender a escuchar</li> <li>• Compartir y cooperar</li> <li>• Tratar bien a los otros</li> <li>• Usar la memoria</li> <li>• Trabajar en equipo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacer tareas para casa</li> <li>• Tener interés por el tenis</li> <li>• Aprender a pensar</li> <li>• Mejorar la auto-confianza</li> <li>• Mejorar la auto-estima</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordinación</li> <li>• Observar y juzgar la pelota</li> <li>• Control de la raqueta y la pelota</li> <li>• Empuñadura y posición de preparado</li> <li>• Lanzarse la pelota uno mismo</li> <li>• Seguir la trayectoria de la pelota</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego de pies y equilibrio</li> <li>• Flexionar las rodillas</li> <li>• Control de la dirección del golpe</li> <li>• Control del golpe</li> <li>• Consistencia</li> </ul>

Los objetivos específicos de un programa de pre-tenis pueden ser los siguientes:

	<b>MANIPULACIÓN</b>	<b>MOVILIDAD</b>
Manipulación y Movilidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Controlar una pelota con la raqueta manejándola de varias formas...</li> <li>• Enviar una pelota a varias alturas y distancias usando una raqueta...</li> <li>• Recibir una pelota enviada a varias alturas y desde varias direcciones usando una raqueta...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mientras se fija en varias partes del cuerpo</li> <li>• Mientras controla la posición de su cuerpo</li> <li>• Mientras descubre el propio contexto personal</li> </ul>
	<b>MANIPULACIÓN</b>	<b>COOPERACIÓN</b>
Manipulación y Cooperación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Controlar una pelota con la raqueta manejándola de varias formas...</li> <li>• Enviar o recibir una pelota bajo varias condiciones utilizando una raqueta...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mientras la intercambia con uno o más compañeros</li> </ul>
	<b>MANIPULACIÓN</b>	<b>OPOSICIÓN</b>
Manipulación y Oposición	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Controlar una pelota con la raqueta manejándola de varias formas...</li> <li>• Enviar o recibir una pelota en un contexto limitado...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mientras se intenta hacer difícil que el contrario controle o reciba la pelota</li> </ul>

## Desarrollo de habilidades manuales: progresiones

Las habilidades manuales en orden de menor a mayor dificultad son las siguientes:

- Manejar
- Rodar
- Lanzar
- Atrapar
- Golpear

Las experiencias obtenidas del tenis y de otros deportes con implemento han demostrado que:

- La forma más elemental de empezar estas habilidades es manejando una pelota con la mano o con la raqueta / pala.
- La segunda forma más elemental de empezar estas habilidades es rodar una pelota de uno a otro. Es una buena idea empezar con globos o pelotas de playa grandes antes de utilizar pelotas de tenis o pelotas más pequeñas. De hecho, algunos autores piensan que "cuanto más pequeño sea el niño, más grande tiene que ser la pelota". Esta progresión hasta llegar a que el niño pueda atrapar una pelota pequeña en el aire puede tomar bastante tiempo.
- La tercera forma es el lanzamiento. Las investigaciones han mostrado que niños de 5 a 6 años de edad pueden lanzar adecuadamente aunque algunos aún pueden tener niveles de habilidad rudimentaria a estas edades.
- La habilidad de atrapar la pelota se desarrolla más lentamente que la de lanzarla ya que el alumno ha de juzgar la trayectoria de la pelota y adaptar sus movimientos a características externas tales como la velocidad de la pelota, altura del rebote, tipo de superficie, etc.
- Muchas de las habilidades de lanzamiento y golpeo son muy similares por tanto, el dominio de la habilidad de lanzamiento proporcionará las bases necesarias para tener éxito en el golpeo. Los niños han de tener una base sólida en sus acciones de lanzar y atrapar pelotas pequeñas antes de empezar a golpearla con un implemento.

Una buena progresión para enseñar habilidades de pre-tenis es la siguiente:

- Manipulación de la raqueta:
  - Agarrar la raqueta por el mango.
- Introducción al manejo de la raqueta y la pelota: juegos y actividades de rodar:
  - Controlar la pelota sobre las cuerdas.
  - Mantener la pelota sobre las cuerdas de la raqueta.
  - Botar la pelota.
  - Lanzar la pelota a un compañero y rodarla de uno a otro.
- Introducción al golpeo:
  - Golpear una pelota hacia una diana.
  - Botar una pelota contra la pared.
  - Recoger una pelota del suelo.
  - Lanzar y atrapar una pelota por encima de la red.
  - Golpear la pelota por encima de un obstáculo.

## Seguridad

La Iniciativa de la ITF del Tenis en la Escuela está basada en la enseñanza en grupo. Durante las clases de tenis el maestro ha de ser consciente de los aspectos concernientes a la seguridad con el fin de prevenir accidentes. He aquí unas cuantas ideas:

- Los niños han de tener suficiente espacio para evitar que se golpeen con la raqueta o con una pelota.
- Se pueden prevenir accidentes explicando no sólo lo que hay que hacer sino también la colocación y los movimientos de los niños en la cancha.

- Hay que prestar especial atención a la colocación de los jugadores zurdos en el grupo.
- Cuando se explique o demuestre un ejercicio, hay que asegurarse de que los niños no mueven sus raquetas (sino que las mantienen bajo el brazo).

### Técnica del tenis

Entonces, ¿Cómo puede enseñar a jugar al tenis un maestro que nunca haya jugado antes?

El objetivo fundamental del mini-tenis es la efectividad: hacer que la gente juegue al tenis y realice la principal tarea del juego, es decir, pasar la pelota por encima de la red y pelotear con un compañero.

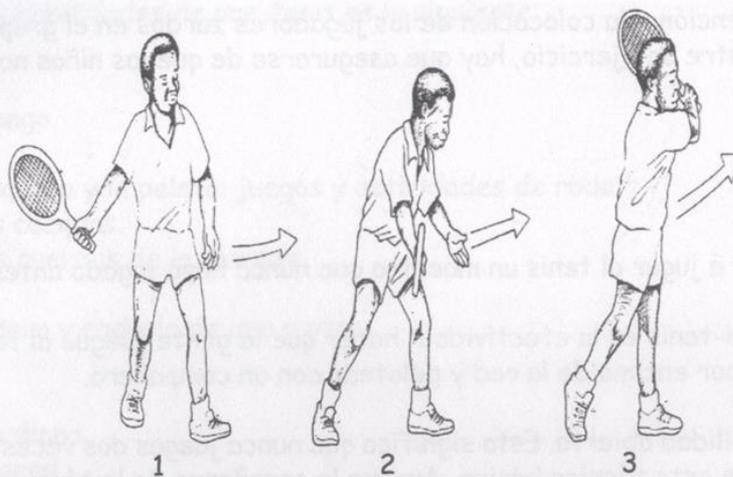
- El tenis es un deporte de habilidad abierta. Esto significa que nunca juegas dos veces el mismo golpe y que hay múltiples variaciones y adaptaciones de esta técnica básica. Aunque la enseñanza de la técnica del tenis no es el primer objetivo del mini-tenis, los siguientes dibujos pueden ser un ejemplo de buena técnica a la que los jugadores tienen que aspirar y se han incluido en el libro para conocimiento del maestro:

Nota: Aunque esta información técnica ha de conocerla el maestro - el objetivo principal es que los niños siempre estén en movimiento realizando ejercicios y tareas. **Es mejor para el jugador realizar la tarea (con una técnica imperfecta) que tener una buena técnica con muy poco o ningún éxito.**

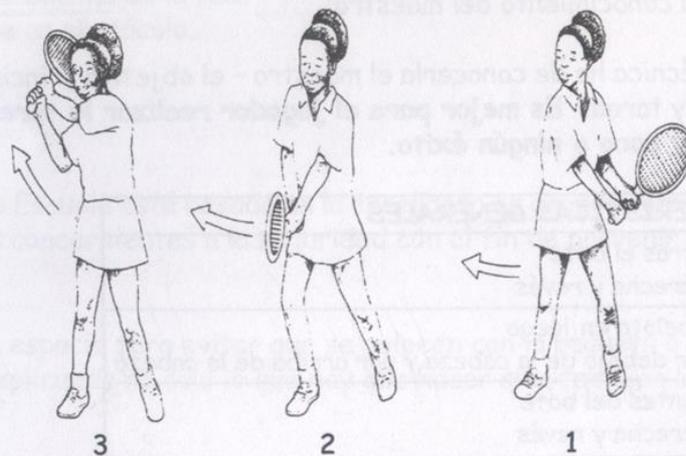
GOLPES	CARACTERÍSTICAS GENERALES
GOLPES DE FONDO	Golpear tras el bote Tipos: Derecha y revés
SERVICIO	Poner la pelota en juego Tipos: por debajo de la cabeza y por arriba de la cabeza
VOLEAS	Golpear antes del bote Tipos: Derecha y revés

## Los golpes de fondo

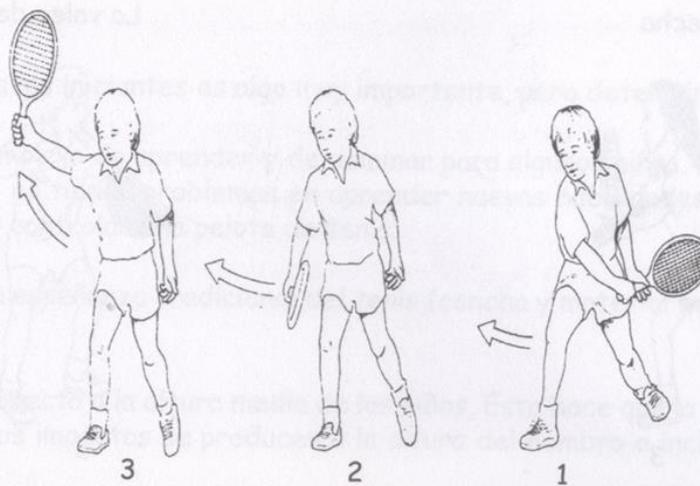
### El golpe de derecha



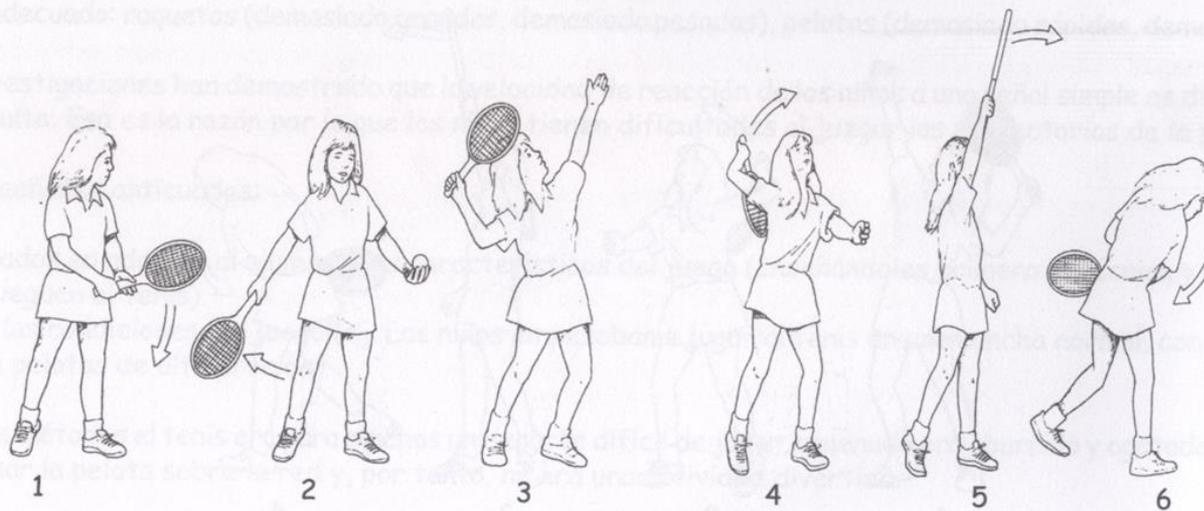
### El revés a dos manos

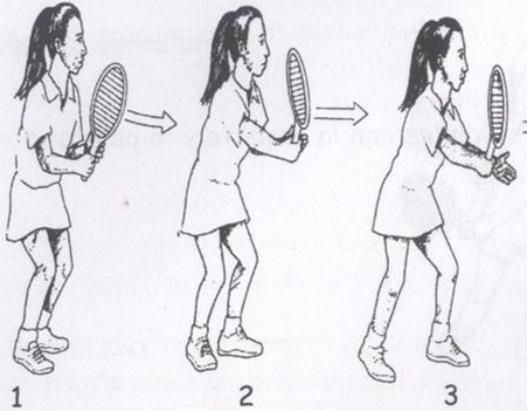
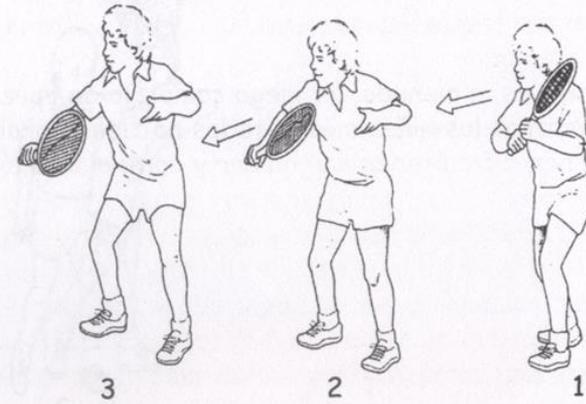
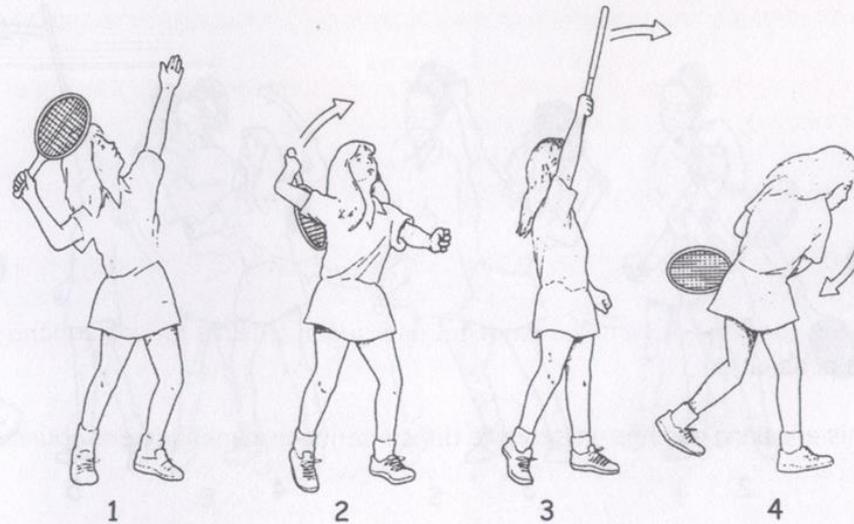


### El revés a una mano



### El servicio



**El juego de red: la volea de derecha****La volea de revés****El remate**

## Como adaptar el tenis a los niños

- Decidir lo que hay que enseñar a los iniciantes es algo muy importante, pero determinar como se enseña es incluso más importante.
- Tenis es, a menudo, un juego complejo de aprender y de dominar para algunos niños.
- Mientras los niños más dotados no tienen problemas en aprender nuevas habilidades con la raqueta y la pelota, otros tienen dificultades en golpear y controlar una pelota de tenis.

Algunos problemas asociados con la enseñanza tradicional del tenis (cancha y material normales) son:

- La cancha es demasiado grande.
- La red es demasiado alta con respecto a la altura media de los niños. Esto hace que la pelota tenga una trayectoria y un bote muy altos. La mayoría de los impactos se producen a la altura del hombro o incluso por encima de la altura de la cabeza.
- Material inadecuado: raquetas (demasiado grandes, demasiado pesadas), pelotas (demasiado rápidas, demasiado pesadas).

Además, las investigaciones han demostrado que la velocidad de reacción de los niños a una señal simple es diez veces menor que la de un adulto. Esa es la razón por la que los niños tienen dificultades al juzgar las trayectorias de la pelota.

Métodos de enseñanza anticuados:

- Están centrados en adaptar al alumno a las características del juego (enseñándoles primero la técnica y dejándoles más tarde que jueguen al tenis).
- No cambian las condiciones del juego (ej. Los niños empezaban a jugar al tenis en una cancha normal, con una raqueta de adulto y con pelotas de alta presión).

Utilizando estos métodos el tenis era para muchos un deporte difícil de jugar, a menudo era aburrido y agotador, los iniciantes no lograban pasar la pelota sobre la red y, por tanto, no era una actividad divertida.

¿Cuáles son las ventajas de adaptar el tenis a los niños mediante el mini-tenis?

- Los niños no son adultos en miniatura y quieren jugar en un contexto compatible con sus habilidades físicas.
- Se puede cumplir los objetivos y tener éxito si se utilizan las tareas apropiadas (reto óptimo).
- El éxito hace que jugar al tenis sea divertido y ayuda a mejorar la auto-confianza.
- Mediante el dominio rápido de las habilidades de control de la pelota, los niños se preparan para jugar el "deporte de verdad".
- Dejemos que hagan sus propias reglas y golpeen la pelota de la manera que quieran.
- Aprenderán mejor a jugar al tenis, tendrán éxito muy rápidamente, se divertirán más, disfrutarán jugando al tenis y lo jugarán toda la vida.

### **Partes de una sesión de mini-tenis típica**

- Es importante haber preparado los ejercicios con anterioridad.
- Cada lección tiene que tener un tema (el contenido que se va a tratar) y un objetivo (lo que el maestro espera conseguir durante la clase).
- Una clase de tenis para iniciantes no ha de superar los 60 minutos y para niños pequeños ha de ser considerablemente más corta.
- En la mayoría de los casos de 30 a 45 minutos es bastante, dependiendo de la habilidad y edad de los alumnos.

La lección ha de seguir las fases establecidas a continuación:

PARTE DE LA LECCIÓN	CONTENIDO
<b>Reunir a los alumnos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Llevar el material a la cancha</li> <li>• Explicar brevemente el objetivo de la lección y describir las actividades que se van a realizar.</li> <li>• Preguntar si alguno de los alumnos está lesionado o enfermo. (5 min.)</li> </ul>
<b>Calentamiento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dirigir un calentamiento variado y divertido.</li> <li>• Usar juegos y ejercicios, material de tenis y otros medios (5 min.)</li> </ul>
<b>Parte principal (ejercicios para las habilidades y juegos)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Demostración y Explicación:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El objetivo básico de una demostración es mostrar una imagen general de cómo ha de realizarse la tarea.</li> <li>• Combinar la demostración con explicaciones claras y breves de lo que ha de hacerse.</li> </ul> </li> <li>• <b>Práctica:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poner a los alumnos a jugar lo antes posible. Disponerlos apropiadamente mediante instrucciones claras de lo que hay que hacer en los ejercicios.</li> <li>• Combinar los ejercicios con juegos variados y actividades divertidas que tengan el mismo objetivo.</li> <li>• Finalizar la sesión con el juego que más guste a los alumnos. (20-35 min.)</li> </ul> </li> <li>• <b>Feedback y corrección:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hay que animar.</li> <li>• Reconocer todo lo que se hace bien.</li> <li>• Corregir una cosa al tiempo.</li> <li>• Dar tiempo suficiente a los alumnos para que hagan el ejercicio.</li> <li>• Adaptar la tarea si es necesario hacerla más fácil o más difícil para asegurar el éxito.</li> </ul> </li> </ul>
<b>Vuelta a la calma, resumen y asignación de tareas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar algunos ejercicios para volver a la calma antes de acabar.</li> <li>• Finalmente, resumir brevemente los puntos importantes de la sesión.</li> <li>• Recoger todo el material y asignar una tarea práctica como "trabajo para casa". (5 min.)</li> </ul>

## Organización de la clase

Es importante que el maestro sepa organizar bien la clase con el fin de obtener el máximo provecho de los medios disponibles. Cuando hablamos de organización de la clase hemos de referirnos a la enseñanza en grupo y se han de considerar varios aspectos:

- El número de niños: una clase de mini-tenis es una clase en grupo. La mejor relación es la de 1 maestro por cada 20-30 alumnos (como máximo), pero es también posible tener hasta 30-40 alumnos.
- Las instalaciones disponibles: paredes, vallas, pizarras, bancos y otras instalaciones son muy útiles cuando se trabaja con grupos numerosos.
- El número de estaciones (lugares donde los jugadores practican el ejercicio).
- El número de tareas (diferentes tareas/golpes que los jugadores tienen que realizar).
- El grado de dificultad de la tarea.
- La cantidad de tiempo disponible para la clase y para cada juego o ejercicio.

## Como usar los juegos

- Jugar es algo muy natural para el niño.
- Es una actividad que no tiene finalidad para el niño. Simplemente genera placer y se realiza inconscientemente, es espontánea. Su objetivo principal es divertirse.
- Mediante los juegos, el maestro o el entrenador de tenis pueden ayudar a los niños a aprender a jugar al tenis mientras se divierten.

Las características principales de los juegos para los iniciantes han de ser las siguientes:

- Los juegos deben ser divertidos.
- Tienen que estar adaptados a los jugadores, a los medios disponibles y a los objetivos establecidos.

- Han de ser variados y cada juego ha de tener distintas variaciones y combinaciones.
- Necesitan reglas fáciles y un sistema de puntuación claro.
- Los juegos de grupo o equipo son los mejores. Todos los alumnos han de participar. Hay que evitar los juegos en los que los niños se eliminan.
- Si se utiliza un sistema de eliminación, es importante incluir una "última oportunidad" o consolución.
- Los juegos no han de suponer un riesgo físico o un castigo para los niños.

### Como usar las progresiones

Los cuadros siguientes incluyen ejemplos de progresiones de dificultad:

Raqueta	Pelota	Red	Golpes
Mano	Globo	Sin red	Derecha(a una o dos manos)
Guante	De playa	Línea dibujada	Revés a dos manos
Ping-pong	Grande de espuma	Cuerda	Servicio por debajo
Bate	Normal de espuma	De Mini-tenis (50-70 cm)	Revés a una mano
Raqueta de Paddle	Intermedia	Normal (91 cm)	Voleas
Raqueta corta	Normal		Servicio normal
Junior			Remate
Normal			

Ejercicios	Cancha	Drills	Habilidades generales
Rodar	Sin cancha	Cesto	Movilidad
Golpear (enviar)	De Mini-tenis	Pelotear con el profesor	Manejar
Botar hacia abajo	Los 2 cuadros de servicio	Pelotear con compañeros y profesor	Recibir
Botar hacia arriba	Media cancha	Peloteo entre compañeros	Proyectar (enviar)
Recibir (atrapar)	Normal		Cooperación
Mezclar: ej. Saltar y atrapar			Oposición

<b>Consistencia</b>	<b>Altura</b>	<b>Distancia</b>
Golpear la pelota Pasarla sobre la red Colocarla dentro de las líneas Dirigirla al compañero Dirigirla donde no está el contrario	De la cintura Entre cintura y rodilla Entre rodilla y tobillo Por encima de la cintura	Cerca de la red Incrementar gradualmente la distancia entre el jugador y la red

<b>Dirección</b>	<b>Efecto</b>	<b>Velocidad</b>	<b>Movimiento</b>
Sin dirección Dirigirla donde venía Dirigirla al otro lado Cambiar direcciones	Liftado Cortado Lateral	Reducir la velocidad Incrementar gradualmente la velocidad	Buen alcance Pasos de ajuste Correr y ajustar Golpear cerca del cuerpo Golpear en carrera

### Como usar la pared

- La pared es una de las ayudas más importantes a la hora de enseñar a jugar al tenis pero hay poca gente que lo reconoce.
- Casi todos los jugadores de tenis han jugado contra la pared al menos una vez en su vida.
- Grandes campeones que entrenaron con la pared fueron Martina Navratilova, Rod Laver, Rene Lacoste, Manolo Santana, Ivan Lendl y otros.

Algunos ejercicios que se pueden realizar con la pared son los siguientes:

- Lanzar la pelota con la mano y atraparla después de que pegue en la pared: tras el bote, sin bote, lanzándola a una diana en la pared, lanzándola por arriba o por debajo de la altura de la cabeza, etc.
- Igual que el anterior pero con un compañero (un lanzador y un recogedor).
- Con la raqueta: Golpear la pelota con la raqueta tras el bote, sin bote, por encima de una línea, combinando los golpes, contando los golpes, variando las distancias desde la pared, etc.

- Igual que el anterior pero con un compañero (pelotear contra la pared).
- Peloteo de derecha, revés, volea de derecha, volea de revés. Servicio y devolución, remate y globo, dejada, etc.
- Todos los ejercicios que enfatizan el trabajo técnico.

### Otros aspectos de la enseñanza

Para enseñar a los niños a jugar al tenis hay que seguir los principios que se comentan a continuación:

- Crear una atmósfera relajada pues favorece más el aprendizaje efectivo.
- Enfatizar la diversión y la creatividad: el tenis es, por encima de todo, divertido y los alumnos pueden crear muchos ejercicios y juegos ellos mismos.
- Reducir la teoría: los niños se aburren cuando alguien les habla demasiado. Su capacidad de atención es corta, por tanto es mejor usar juegos variados de corta duración.
- Dar instrucciones claras y simples: el tenis es un juego fácil.
- Proporcionar participación activa en todo momento.
- Ser imaginativo: inventar otros juegos.
- Intentar motivar a los niños de manera correcta: ej. Enfatizar la auto-evaluación en lugar de la comparación entre compañeros (ej. Competir contra su propia mejor puntuación anterior e intentar superarla). La evaluación comparándose con el rendimiento de los demás vendrá más adelante (a partir de los 7 años).
- Usar un lenguaje adaptado al nivel de comprensión del niño.
- Ser consciente que los niños de estas edades son más sensibles a las dianas verticales que a las horizontales.
- Crea auto-confianza mediante el refuerzo positivo y el uso de tareas que permiten a los alumnos tener éxito (reto óptimo).

## **Crear las dificultades idóneas para el jugador**

Crear las dificultades idóneas significa asignarle al jugador actividades que estén perfectamente adecuadas a su nivel y capacidades. Los objetivos deben ser individuales, realistas, factibles y mensurables, y tienen que serle claramente comunicados al jugador. Cuando éste logre realizar regularmente con éxito 8 de 10 intentos, consideraremos que ya ha adquirido la habilidad en cuestión y aumentaremos la dificultad de la tarea para que el jugador mantenga su motivación. Hay que tener presente que las tareas excesivamente difíciles pueden producir ansiedad en el jugador y las excesivamente fáciles pueden hacer que éste se aburra.

## **Garantizar el éxito**

Hay que tratar de asegurarse de que todos los alumnos obtengan algún tipo de éxito. En algunos casos, será necesario simplificar las tareas para situarlas en el nivel de dificultad óptima para ciertos alumnos. Por ejemplo, es posible que un entrenador tenga que lanzar o poner en juego la pelota de manera distinta para cada miembro del grupo, si hay grandes diferencias en el nivel de juego o en el grado de habilidad de sus integrantes.

## **Material**

La experiencia en países de todo el mundo ha demostrado que, incluso con medios limitados, cada vez más niños pueden aprender a jugar al tenis.

Es muy importante que el material utilizado esté adaptado a las características de los niños. El material básico incluye:

- Superficie, dimensiones y límites: Canchas de tenis, suelos de gimnasios, patios de cemento o asfalto, aparcamientos en desuso, calles o simplemente cualquier área razonablemente plana basta para llevar a cabo las actividades de este programa.

- Las dimensiones de la cancha de mini-tenis son aproximadamente las de una cancha de badminton ó 15 x 7 m (44' x 20') aproximadamente, pero una cancha de cualquier tamaño o superficie será suficiente.
- Unas líneas provisionales se pueden marcar con cinta adhesiva, tiza o dianas.
- Las áreas de servicio pueden marcarse dividiendo la cancha por la mitad. Idealmente, es mejor tener como mínimo 2 metros (6') de espacio tras cada fondo de la cancha y de 1 a 2 metros (3-6') de espacio entre las canchas.
- En una cancha de tenis reglamentaria se pueden dibujar de 4 a 6 canchas de mini-tenis paralelas a la red.
  
- Raquetas: Raquetas pequeñas con mangos finos y cuerdas blandas son las mejores y las más seguras.
  - La mayoría de los fabricantes de marcas conocidas de raquetas también fabrican raquetas de distintos tamaños y materiales para niños y jóvenes.
  - Sin embargo, para los verdaderamente iniciantes, es recomendable utilizar un bate hecho de madera o de plástico.
  
- Pelotas: Las pelotas de espuma son excelentes siempre que se utilicen a cubierto o al aire libre en días sin viento. Para jugar al aire libre (especialmente cuando hace viento) se recomienda utilizar las pelotas de baja presión (transición).
  - Idealmente, cuando se han aprendido los golpes básicos utilizando esta pelota, los jugadores han de progresar y utilizar la pelota de baja presión que es más ligera y blanda que la normal.
  - Sin embargo, si no se dispone de los dos tipos de pelotas antes mencionados, una pelota pinchada puede utilizarse igualmente.
  
- Red o cuerda: Cualquier red ligera servirá. Incluso se puede usar una de badminton.
  - Si no se dispone de red, se puede improvisar una con una cuerda. La red ha de medir aproximadamente 80 cm (2'9") de altura en el centro y 85 cm (2'9") en los postes.
  
- Postes: Existen redes y postes de mini-tenis a la venta.
  - Los postes de voleibol y badminton también pueden utilizarse.
  - Si no se dispone de ninguno de estos, simplemente se puede atar la red o cuerda a lo largo del área de juego a algo que la sujete (ej. silla, etc.). Si no se dispone de eso, simplemente se puede dibujar una línea en el suelo y jugar, o atar una cuerda a 2 postes de baloncesto a lo largo del patio.

### Otro material útil:

- Cuerdas
- Aros
- Conos
- Tiza
- Pared
- Dianas
- Globos
- Contenedor de pelotas, cesto o canasta
- Vallas

El maestro ha de utilizar, si puede, pelotas y raquetas de distintos tipos y tamaños, ya que lo que es bueno para un niño de 5 años puede no serlo para uno de 7.

### Un programa típico de tenis

El programa típico del tenis en la escuela consiste inicialmente en 30 lecciones de 1 hora de duración que pueden tener los formatos siguientes:

- 1 hora por semana durante 30 semanas (7 meses y 1/2 aproximadamente).
- 2 clases de 1 hora por semana durante 15 semanas (3 meses y 1/2 aproximadamente).

La decisión sobre cuanto ha de enseñar un maestro en una clase depende del tiempo disponible y del nivel de los alumnos. La enseñanza de las habilidades tenísticas a niños de varias edades y niveles es un proceso complejo. Cuando se programan las lecciones es importante tener en cuenta las diferencias físicas, fisiológicas y psicológicas de todos los alumnos. La práctica lleva a la perfección si se realiza correctamente.

## El futuro

La Iniciativa del Tenis en la Escuela puede ser la base para el desarrollo futuro del tenis en un país. Al ayudar a los jóvenes a ser sanos y felices mediante el tenis en las escuelas, la Federación Nacional puede dar ese paso tan importante a la hora de tener buenos jugadores de tenis como es el aumentar la participación.

El segundo paso importante tiene que ver con la identificación de jugadores con futuro para los programas de seguimiento (consultar el apartado 4. Seguimiento).

### 3. EJEMPLOS DE 30 CLASES DE TENIS DE 1 HORA PARA LA ESCUELA

Cuando se programan clases de tenis en la escuela es importante estructurarlas en una serie de habilidades progresivas que los alumnos tengan que adquirir con el fin de aprender a jugar al tenis.

A continuación se presentan dos ejemplos de 30 clases de tenis de 1 hora de duración para la escuela. El primer ejemplo es para niños de hasta 8 años de edad aproximadamente. Puede definirse como clases de pre-tenis. El segundo ejemplo es para niños de entre 8 y 12 años de edad aproximadamente, y puede definirse como clases de mini-tenis.

En los ejemplos se incluye el objetivo de la lección, de forma que el maestro o entrenador sepa cual es el aspecto más importante en cada una. Además, también incluyen algunos ejercicios para la mejora de las habilidades y un juego relacionado con el objetivo específico de la lección.

Todas las lecciones han de empezar con un calentamiento, el cual se incluye en los ejemplos que se presentan, y han de terminar con un ejercicio de vuelta a la calma.

Los objetivos, ejercicios de calentamiento, ejercicios para la mejora de habilidades y juegos que se presentan en los ejemplos de ambas categorías pueden adaptarse de manera que los usados para una categoría se puedan usar en la otra, siempre que el maestro o entrenador los adapte convenientemente.

#### **Ejemplos de 30 clases de tenis de 1 hora para niños de entre 5 y 8 años**

La duración de las clases puede variar de 30 minutos a 1 hora.

Si las lecciones son de 30 minutos, la estructura puede ser la siguiente:

- Calentamiento de 5 minutos aproximadamente.
- Parte principal de 20 minutos aproximadamente (incluyendo ejercicios y juegos).
- Vuelta a la calma de 5 minutos aproximadamente.

Si las lecciones son de 1 hora, la estructura puede ser la siguiente:

- Calentamiento de 5 - 10 minutos aproximadamente.
- Parte principal de 40 minutos aproximadamente (incluyendo ejercicios y juegos).
- Vuelta a la calma de 5 - 10 minutos aproximadamente.

Nota: El material necesario es el siguiente:

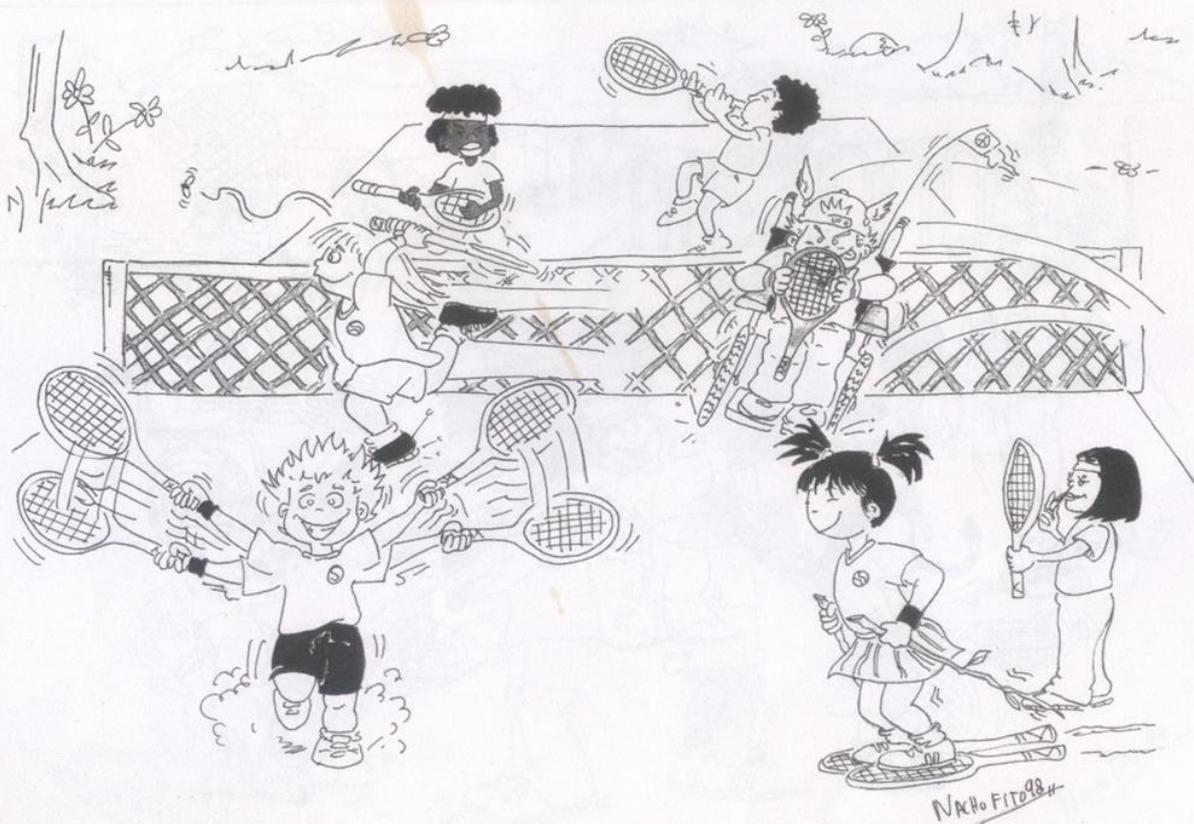
- Pelotas (blandas y / o normales).
- Raquetas (mini-raquetas, bates, etc.)
- Aros, conos, paredes, cuerdas o redes, etc.

# Ejemplo de 30 Clases de Tenis de 1 Hora Para Niños de Entre 5 y 8 Años Clases de Pre - Tenis

<b>LECCIÓN 1</b>	<b>Tema: MANEJAR LA PELOTA</b>
<b>Objetivo</b>	Explorar varias formas de manejar la pelota
<b>Calentamiento</b>	<u>Seguir la pelota:</u> El maestro rueda la pelota y el alumno ha de seguirla corriendo o andando dependiendo de la velocidad de la pelota y ha de pararse junto a ella cuando se detenga
<b>Juegos/Ejercicios</b>	<u>Relevo del helado:</u> Los alumnos sujetan la pelota con la mano puesta en forma de cono. Gana el primer alumno que complete el relevo
<b>Variaciones</b>	Enviar la pelota de un lado a otro, sujetarla de distintas formas, pasar la pelota, descubrir su bote y trayectoria



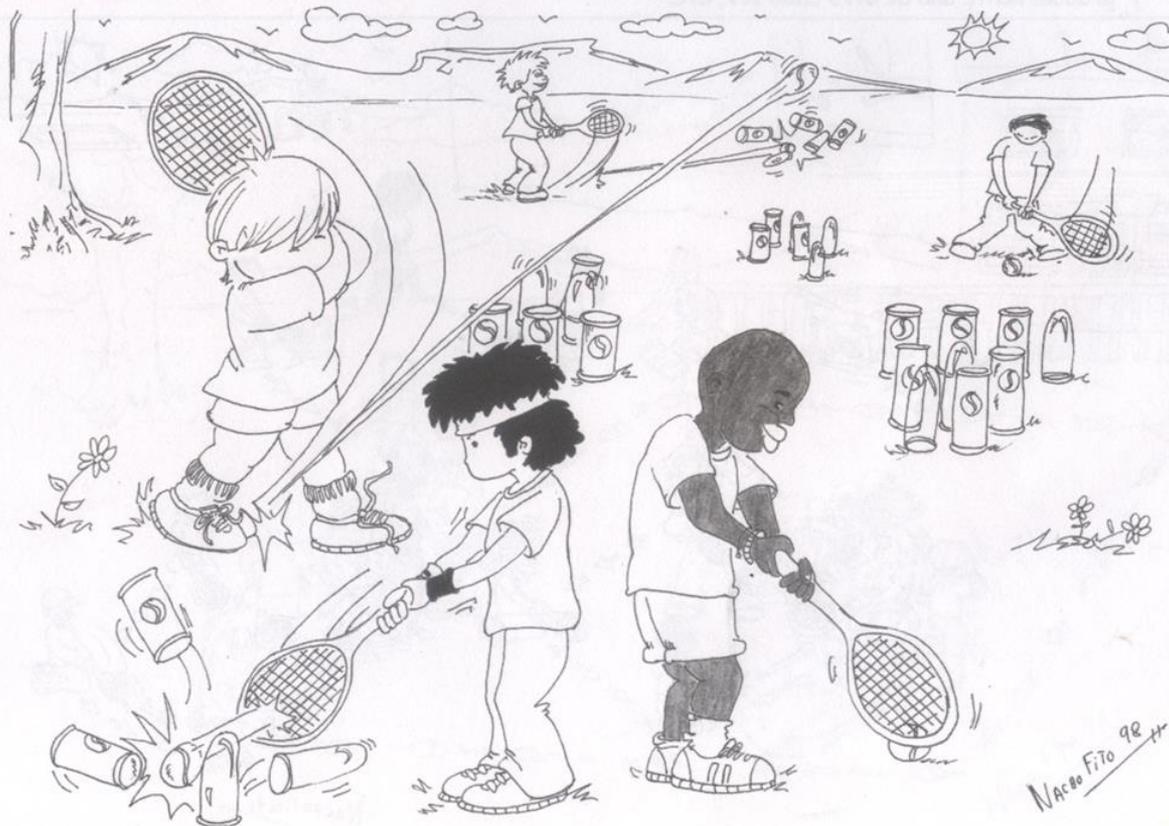
<b>LECCIÓN 2</b>	<b>Tema: MANEJAR LA RAQUETA</b>
<b>Objetivo</b>	Explorar varias formas de sujetar la raqueta
<b>Calentamiento</b>	<u>Saltando con la pelota</u> : El maestro lanza la pelota al aire y el alumno ha de seguirla y tiene que saltar cuando la pelota salte. La altura de los saltos del alumno tiene que adaptarse a la altura de los saltos de la pelota.
<b>Juegos/Ejercicios</b>	<u>El inventor</u> : El alumno que invente más formas de usar la raqueta gana
<b>Variaciones</b>	Llevar la raqueta de un lado a otro, sujetarla de varias formas, pasarla, descubrir sus diferentes partes y usos, etc.



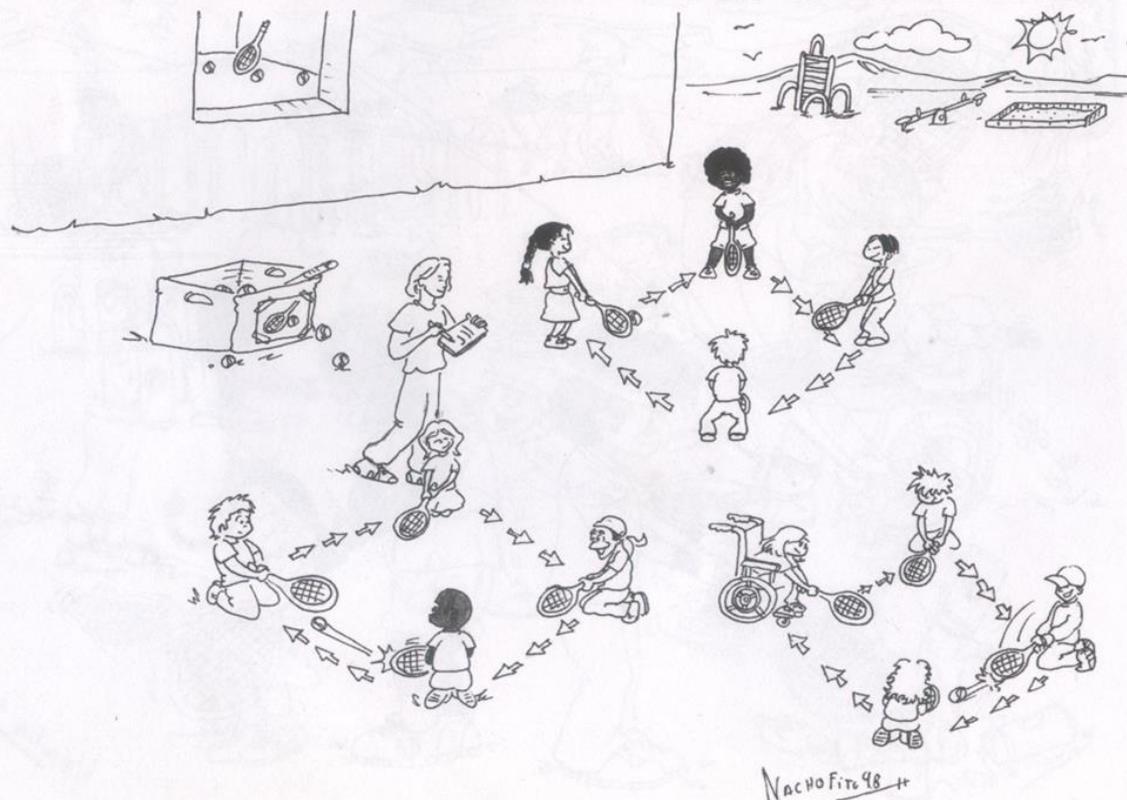
<b>LECCIÓN 3</b>	<b>Tema: MANEJAR LA PELOTA Y LA RAQUETA Y MOVERSE</b>
<b>Objetivo</b>	Mantener la pelota sobre las cuerdas de la raqueta
<b>Calentamiento</b>	<u>Tenis con Damas:</u> Los alumnos han de recoger las pelotas del suelo pero han de saltar primero sobre la pelota antes de recogerla. Gana el alumno que recoge más pelotas.
<b>Juegos/Ejercicios</b>	<u>Hula hoop de raqueta y pelota:</u> Cada alumno coloca una pelota sobre las cuerdas de la raqueta. Tiene que moverse como si jugara con un hula-hoop mientras rueda la pelota sobre las cuerdas de la raqueta.
<b>Variaciones</b>	Balancear la pelota sobre la raqueta, sujetar la raqueta con distintas manos, cambiar la posición de la palma de la mano (empuñadura) y la posición del cuerpo, mover la raqueta, rodar la pelota, en movimiento, etc.



<b>LECCIÓN 4</b>	<b>Tema: MANEJAR LA PELOTA Y LA RAQUETA Y MOVERSE</b>
<b>Objetivo</b>	Rodar la pelota por el suelo con la raqueta
<b>Calentamiento</b>	<u>Relevo con la pelota:</u> Equipos con el mismo número de jugadores. Cada equipo sale de la misma línea. Tras la señal, un alumno de cada equipo corre hacia la línea de meta con una pelota balanceándose en la palma de su mano, la coloca en el suelo y vuelve a la salida. Entonces otro compañero de equipo sale. Gana el equipo con más pelotas en la línea de meta.
<b>Juegos/Ejercicios</b>	<u>Bolos:</u> Los alumnos lanzan la pelota rodando por el suelo con la raqueta para tumbar botes de pelotas. Se pueden formar equipos e incrementar la distancia de los botes.
<b>Variaciones</b>	Empujar la pelota hacia delante con la raqueta, sujetar el mango, moverse, cambiar la posición de la palma de la mano (empuñadura), sobre las líneas, alrededor de varios obstáculos, etc.



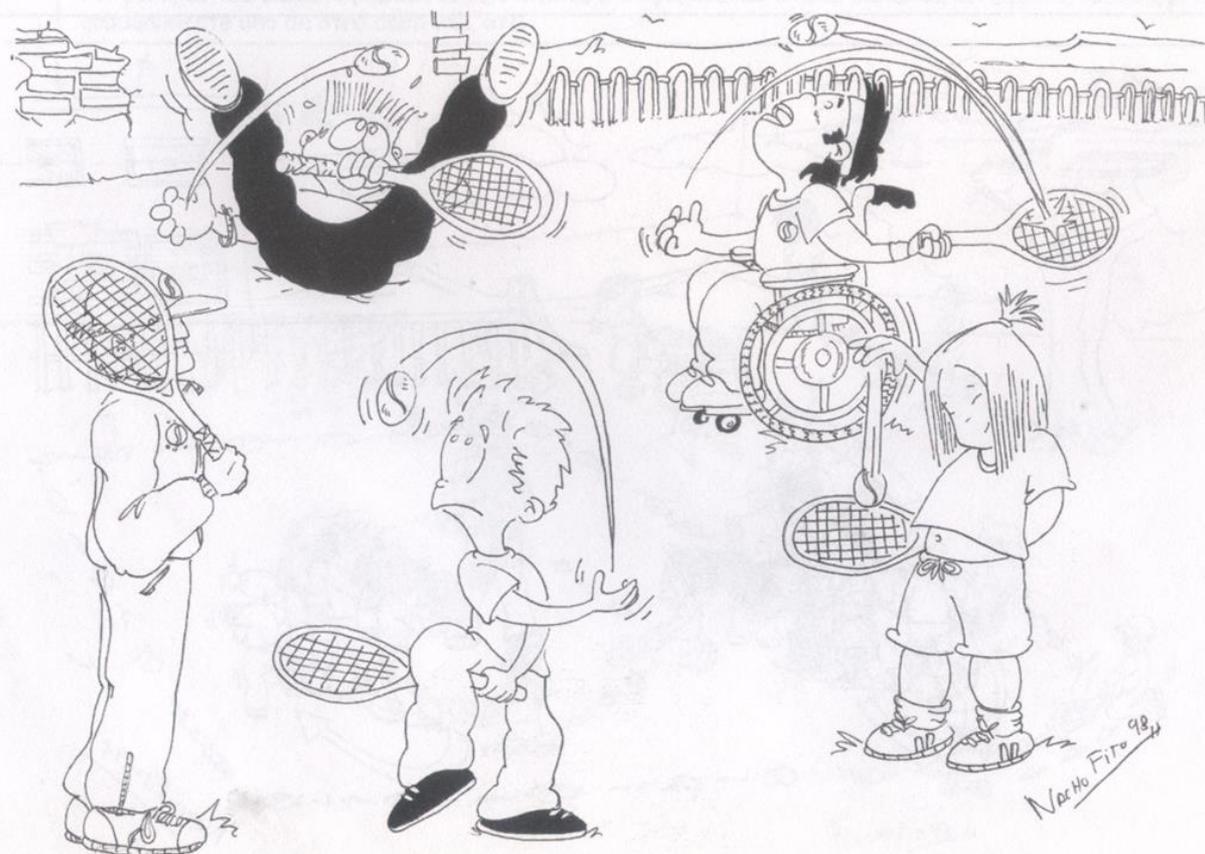
<b>LECCIÓN 5</b>	<b>Tema:</b> ENVIAR Y RECIBIR LA PELOTA, COOPERACIÓN Y MOVERSE
<b>Objetivo</b>	Rodar la pelota hacia un compañero
<b>Calentamiento</b>	<u>Quedarse helado:</u> El capitán de cada equipo indica a sus miembros que han de hacer los movimientos del golpe de derecha, revés y servicio. De vez en cuando, a mitad de un golpe, el capitán dice. "Helado". Los alumnos han de pararse mostrando la empuñadura, golpe y posición adecuadas
<b>Juegos/Ejercicios</b>	<u>El cuadro:</u> Equipos de 4 alumnos forman un cuadro. P. Ej. Cada alumno en un ángulo del cuadro de servicio. Cuando el maestro lo indique, tienen que rodar la pelota con la raqueta, A hacia B, B hacia C y C hacia D. El primer equipo que complete el cuadro gana.
<b>Variaciones</b>	Por parejas, los alumnos ruedan la pelota unos a otros, usando ambas caras de la raqueta, sobre una línea, separándose gradualmente uno de otro cada vez, etc.



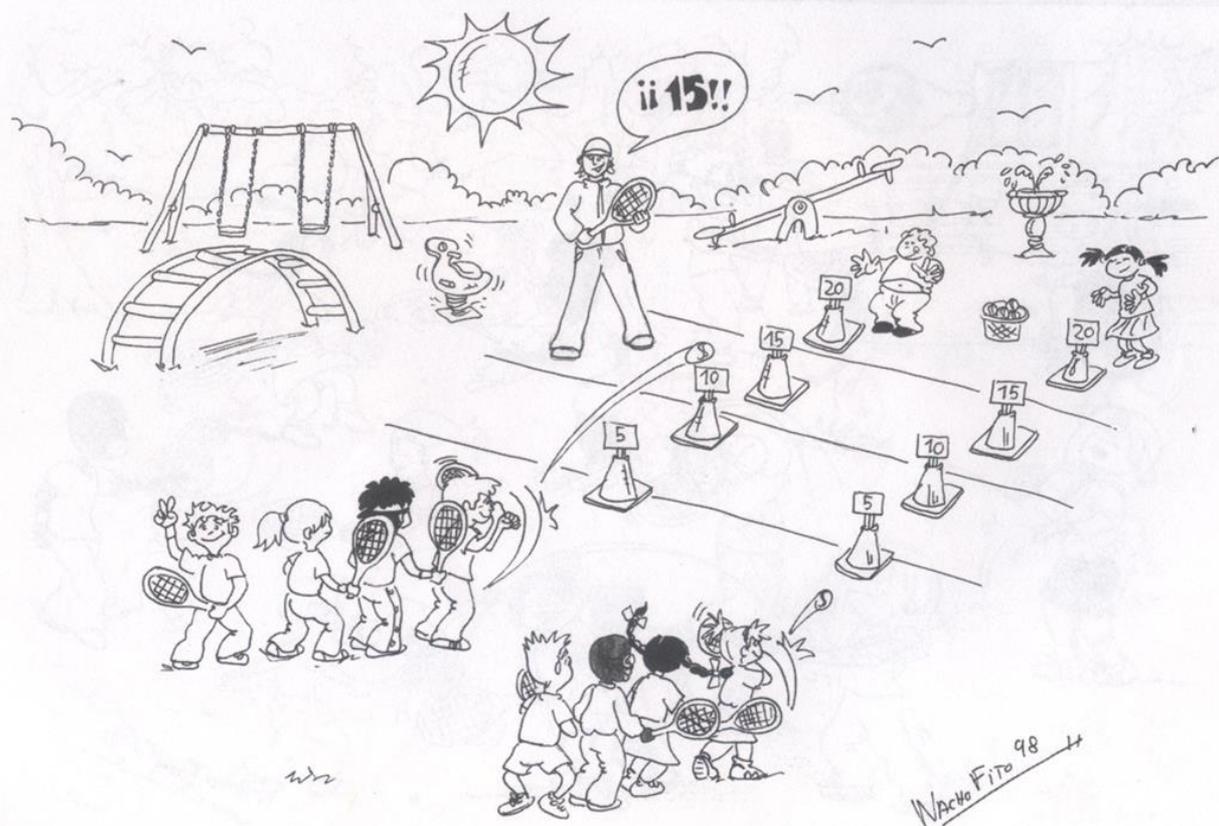
<b>LECCIÓN 6</b>	<b>Tema: MANEJAR LA PELOTA Y LA RAQUETA, COOPERACIÓN Y MOVILIDAD</b>
<b>Objetivo</b>	Pasar la pelota de una raqueta a otra sin que caiga
<b>Calentamiento</b>	<u>Lo que haga el rey:</u> El capitán del equipo lleva la raqueta atrás en el golpe de derecha, pasa el pie hacia delante, lleva la raqueta delante, se coloca en posición de preparado. Y todos los miembros del equipo tienen que repetir lo que haga.
<b>Juegos/Ejercicios</b>	<u>Caterpillar:</u> Los alumnos se dividen en equipos y se colocan uno tras otro en formación de relevo. Hay un cesto de pelotas lleno a un extremo de la fila y otro vacío en el otro extremo. El primer alumno de cada equipo coloca una pelota en su raqueta y la pasa a la raqueta del siguiente alumno de la fila sin que bote en el suelo. Todas las pelotas se pasan de esa forma hasta que un cesto está vacío y el otro lleno.
<b>Variaciones</b>	Pasarse la pelota de uno a otro usando la raqueta, por parejas, por equipos, etc.



<b>LECCIÓN 7</b>	<b>Tema:</b> GOLPEAR LA PELOTA CON LA RAQUETA Y MOVERSE
<b>Objetivo</b>	Golpear la pelota hacia arriba y hacia delante
<b>Calentamiento</b>	<b>Sombras:</b> El capitán de cada equipo muestra a sus miembros los distintos golpes, demostrándolos, juego de pies, control de la raqueta
<b>Juegos/Ejercicios</b>	<b>El maestro del bote:</b> Los alumnos tienen que botar la pelota de distintas formas. Gana el que bota la pelota en las más variadas formas.
<b>Variaciones</b>	Golpear la pelota hacia arriba y hacia delante empezando el ejercicio lanzando la pelota hacia arriba con la mano, etc.



<b>LECCIÓN 8</b>	<b>Tema:</b> GOLPEAR LA PELOTA CON LA RAQUETA Y MOVERSE
<b>Objetivo</b>	Golpear la pelota en una dirección determinada
<b>Calentamiento</b>	<b>Domador de leones:</b> A es el domador, su raqueta es el látigo. B es el león y no tiene raqueta. B se coloca frente a A. Cuando A se mueve hacia el lado, adelante o atrás, B se mueve siguiendo el movimiento de la raqueta.
<b>Juegos/Ejercicios</b>	<b>La escalera:</b> El maestro coloca diferentes conos o líneas formando una escalera. Cada alumno tiene que dejar caer la pelota y golpearla con la raqueta hacia una zona específica indicada por el maestro. El que tenga más aciertos gana.
<b>Variaciones</b>	Golpear la pelota lejos, colocando los pies en varias posiciones, golpear a la derecha / izquierda, hacia la pared, utilizando ambas caras de la raqueta, etc.

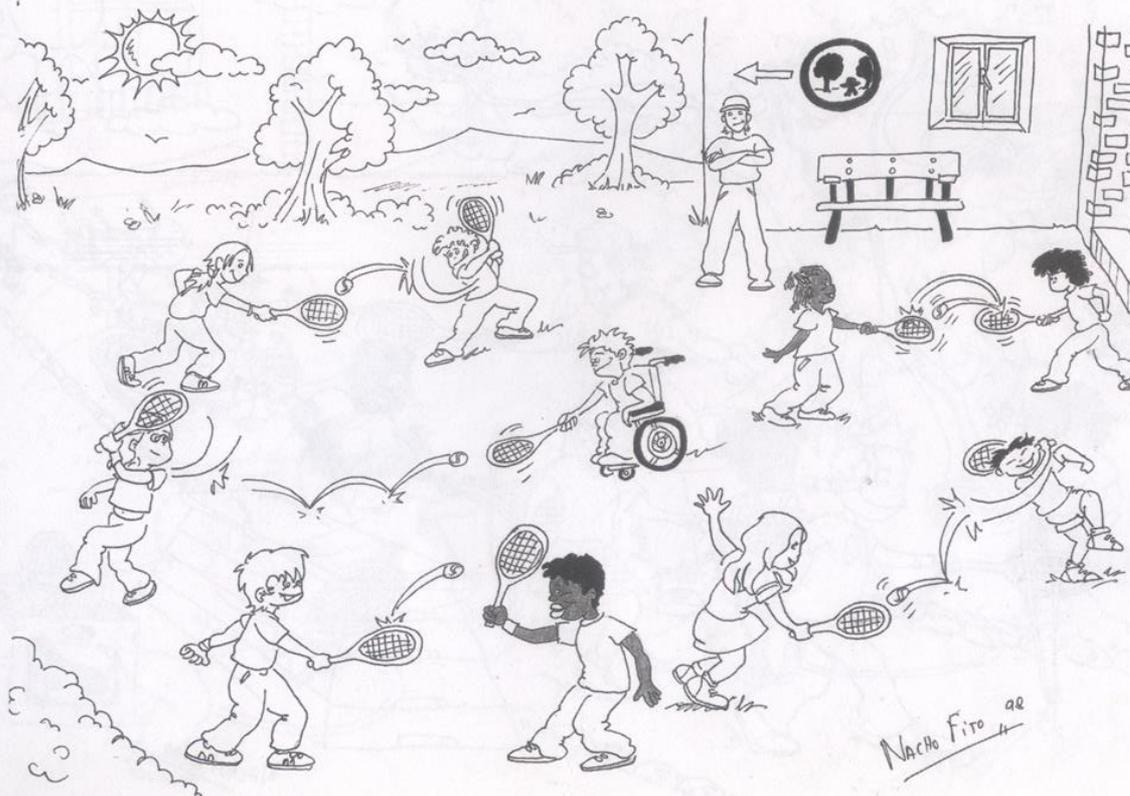


Wacvo Fito 98

<b>LECCIÓN 9</b>	<b>Tema:</b> GOLPEAR LA PELOTA CON LA RAQUETA Y MOVERSE
<b>Objetivo</b>	Dejar caer la pelota de la raqueta y recogerla o golpearla tras el bote
<b>Calentamiento</b>	<u>Tenis Balonmano:</u> Los alumnos forman dos equipos. Los miembros de cada equipo tienen que pasarse la pelota de unos a otros para intentar marcar un gol en la portería contraria (aro). Si la pelota bota en el suelo pasa a poder del otro equipo.
<b>Juegos/Ejercicios</b>	<u>Balace de la pelota:</u> Los alumnos se colocan por parejas. Un alumno deja caer la pelota y el otro tiene que recogerla con las cuerdas o golpearla hacia delante tras botar una vez. Gana la pareja que logra atrapar la pelota más veces con la raqueta.
<b>Variaciones</b>	Estáticos, cambiando la posición de la palma de la mano (empuñadura), en movimiento, dejando caer la pelota sobre la raqueta, golpear hacia arriba variando las condiciones y características, en movimiento, etc.



<b>LECCIÓN 10</b>	<b>Tema:</b> GOLPEAR LA PELOTA CON LA RAQUETA Y MOVERSE
<b>Objetivo</b>	Pasarse la pelota de uno a otro golpeándola con la raqueta tras un bote
<b>Calentamiento</b>	<u>Relevo con la raqueta:</u> Equipos con el mismo número de jugadores. Cada equipo sale de la misma línea. Tras la señal, un alumno de cada equipo corre hacia la línea de meta con su raqueta, la coloca en el suelo y vuelve a la salida. Entonces otro compañero de equipo sale. Gana el equipo con más raquetas en la línea de meta.
<b>Juegos/Ejercicios</b>	<u>Peloteo:</u> Los alumnos se colocan por parejas. Se pasan la pelota entre ellos golpeándola con la raqueta permitiendo sólo un bote en el suelo, varios botes o sin botar. Gana la pareja que logre pasarse la pelota más veces sin fallar.
<b>Variaciones</b>	Estáticos, cambiando la posición de la palma de la mano (empuñadura), en movimiento, dejando caer la pelota sobre la raqueta, golpear hacia arriba variando las condiciones y características, en movimiento, etc.



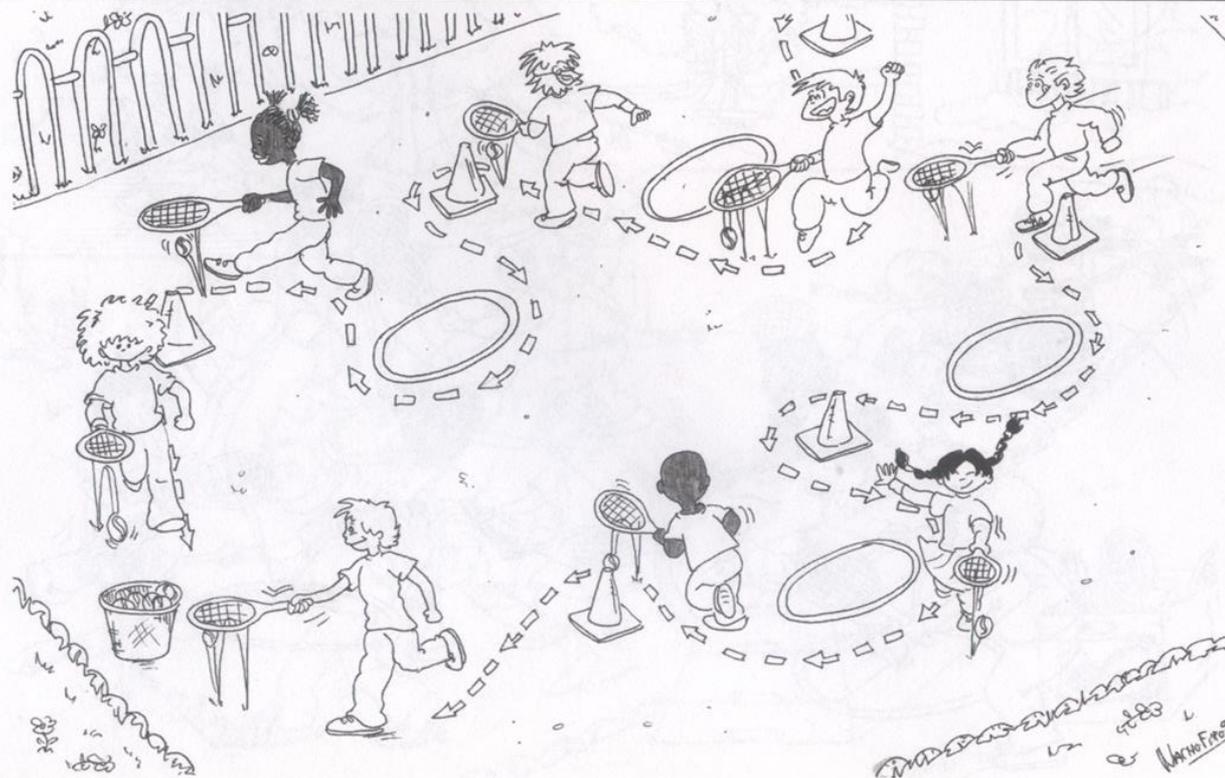
<b>LECCIÓN 11</b>	<b>Tema: GOLPEAR LA PELOTA CON LA RAQUETA Y MOVERSE</b>
<b>Objetivo</b>	Botar la pelota con la raqueta y contra el suelo
<b>Calentamiento</b>	<u>Atrápala:</u>
<b>Juegos/Ejercicios</b>	<u>Lo que haga el rey "botar":</u> Un alumno es el rey y bota la pelota con la raqueta en diferentes sitios, sobre la línea, sobre su sombra, etc. El resto tiene que hacer lo que él haga.
<b>Variaciones</b>	Alternar botando la pelota sobre las cuerdas y contra el suelo, tantas veces como sea posible, cambiando de mano al tiempo que se anda hacia delante, etc.



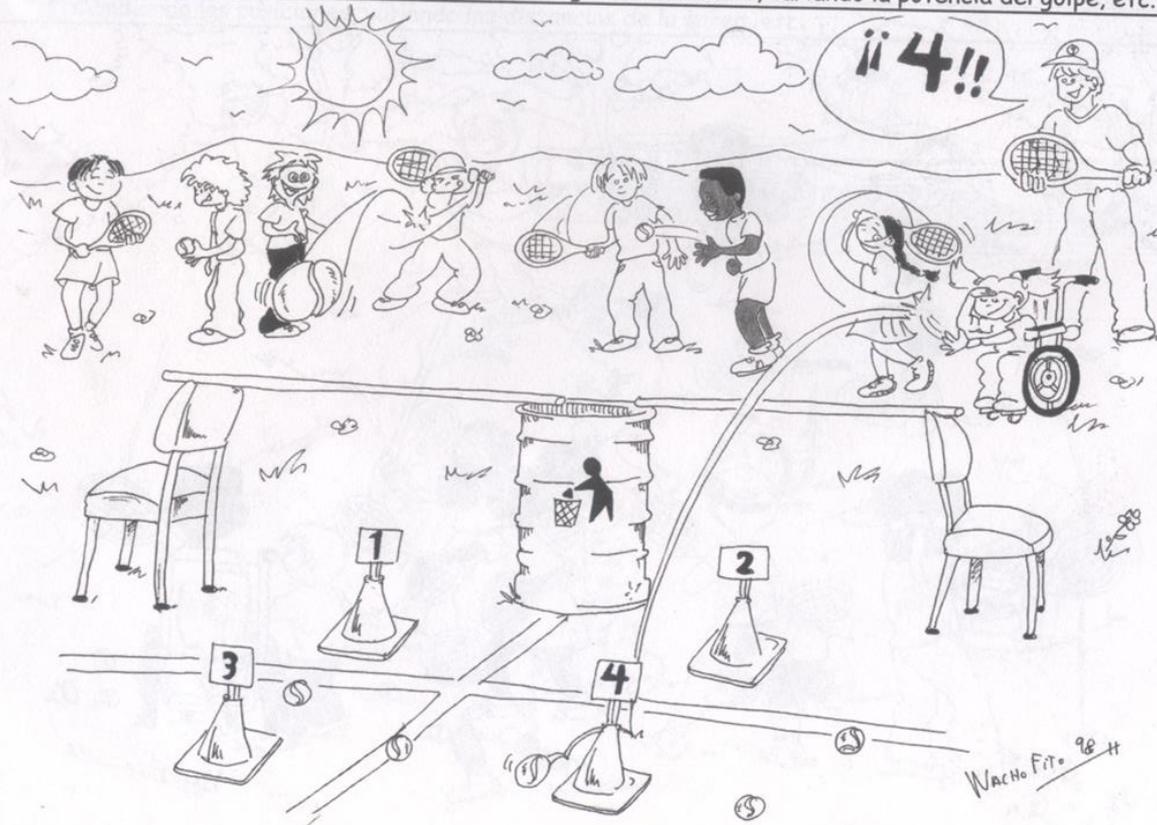
<b>LECCIÓN 12</b>	<b>Tema:</b> GOLPEO, MOVILIDAD Y COOPERACIÓN
<b>Objetivo</b>	Botar la pelota hacia arriba por turnos
<b>Calentamiento</b>	El espejo: Los alumnos se colocan por parejas. A tiene que moverse y realizar gestos con la raqueta al tiempo que B ha de realizar los mismos movimientos frente a él como si fuera un espejo.
<b>Juegos/Ejercicios</b>	<u>Campeonato botando:</u> Los alumnos forman parejas. Cada pareja tiene que botar alternativamente una pelota dentro de un aro al tiempo que ambos alumnos se mueven. Gana la primera pareja que alcance 5, 10, 15 botes.
<b>Variaciones</b>	Por turnos golpear la pelota hacia el suelo o hacia arriba. Tras varios botes cambiar sujetando la raqueta con la palma de la mano hacia abajo, cambiando posiciones del cuerpo, etc.



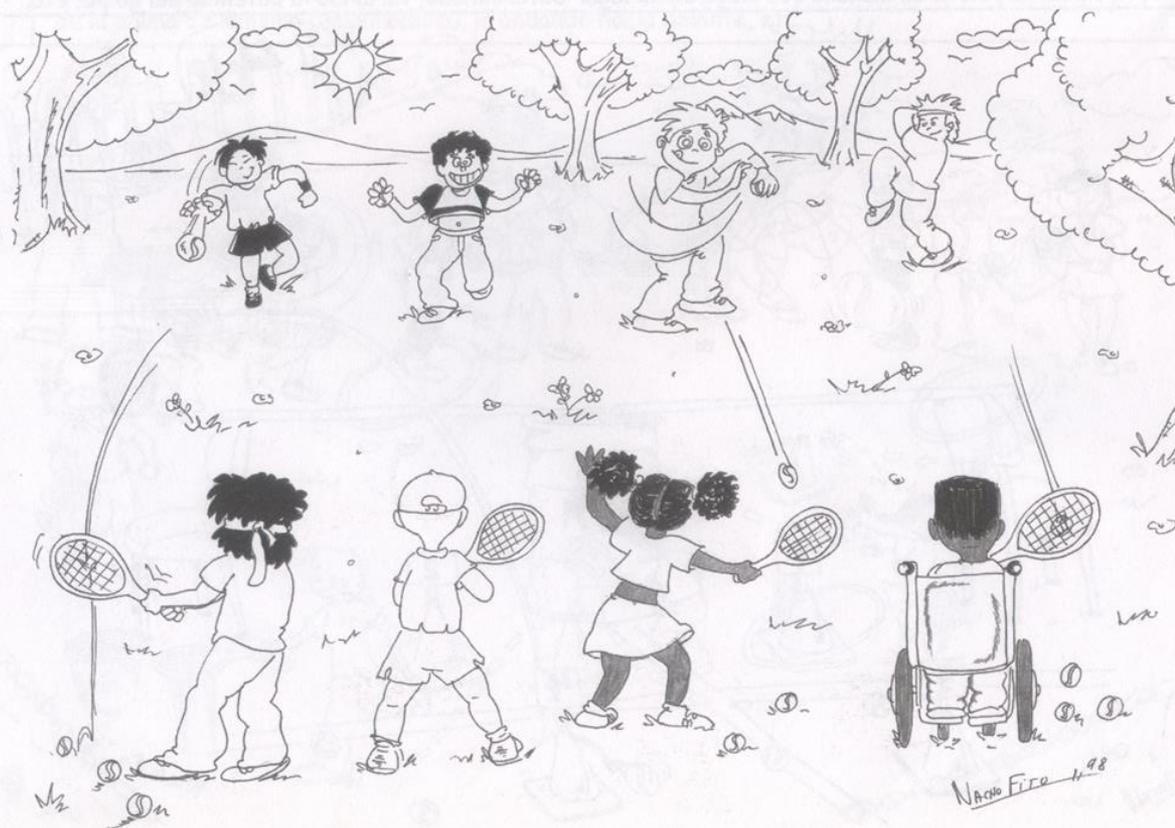
<b>LECCIÓN 13</b>	<b>Tema: GOLPEO Y MOVILIDAD</b>
<b>Objetivo</b>	Botar la pelota con la raqueta
<b>Calentamiento</b>	<u>Ir a pescar</u> : Dos equipos se sientan uno frente a otro en lados opuestos de la cancha. Raquetas y pelotas para cada alumno se colocan dentro de aros sobre una línea que atraviesa el área de juego. Tras la señal, un alumno de cada equipo corre para coger una raqueta o una pelota y volver a su lugar. Entonces, el siguiente compañero sale. Gana el equipo que primero completa la tarea.
<b>Juegos/Ejercicios</b>	<u>Relevo de botar y driblar</u> : Los alumnos forman equipos. Cuando lo indique el maestro, el primer alumno de cada equipo empieza a correr botando la pelota con la raqueta a través de un circuito de conos y aros. Cuando acabe, sale el siguiente compañero. El primer equipo que logre que todos sus miembros acaben el circuito gana.
<b>Variaciones</b>	Sujetar la raqueta con una o ambas manos, cambiar la posición de la raqueta, variar la altura del bote, cambiar la posición de la palma de la mano (empuñadura), ir andando hacia delante, etc.



<b>LECCIÓN 14</b>	<b>Tema: GOLPEAR LA PELOTA CON LA RAQUETA</b>
<b>Objetivo</b>	Golpear la pelota a una distancia determinada
<b>Calentamiento</b>	<b>Relevo con raqueta y pelota:</b> Se forman equipos con el mismo número de alumnos. Los equipos salen de la misma línea de salida. Tras la señal, un alumno de cada equipo corre hacia la meta con una pelota sobre las cuerdas de la raqueta, al llegar deja la raqueta y la pelota en el suelo y vuelve a la salida. Y así sucesivamente. Gana el equipo con más raquetas y pelotas en la línea de meta.
<b>Juegos/Ejercicios</b>	<b>Lanzar - pegar:</b> Los alumnos forman parejas, un lanzador y un pegador. Se colocan en un lado de la red mientras que el otro lado está dividido en áreas. El maestro dice 1, 2, 3, o 4, los lanzadores lanzan la pelota con la mano y los pegadores tienen que golpearla con la raqueta dirigiéndola a esas áreas. Gana el equipo que logra más dianas.
<b>Variaciones</b>	Golpear la pelota de manera que caiga en un lugar determinado, variando la potencia del golpe, etc.



<b>LECCIÓN 15</b>	<b>Tema: CONSEGUIR QUE LA PELOTA BOTE EN UN LUGAR DETERMINADO</b>
<b>Objetivo</b>	Lanzar la pelota en una dirección para que el compañero la bloquee con la raqueta
<b>Calentamiento</b>	<u>Estiramientos con raqueta:</u> Realizar ejercicios de estiramientos con raqueta. Dos alumnos se colocan espalda contra espalda y se pasan la raqueta alrededor del cuerpo, o entre las piernas y sobre las cabezas. Hay muchas variaciones de estos ejercicios referentes a pasarse material entre compañeros. Los mismos alumnos pueden inventar sus propias formas.
<b>Juegos/Ejercicios</b>	<u>La máquina de parar:</u> Los alumnos forman parejas. Un alumno lanza la pelota con la mano a su compañero quien tiene que pararla con la raqueta. La pareja que logre más pelotas paradas gana.
<b>Variaciones</b>	Tras el bote, con la raqueta apuntando al lanzador, antes del bote, a varias alturas, sobre la cabeza, etc.



<b>LECCIÓN 16</b>	<b>Tema:</b> GOLPEAR LA PELOTA CON LA RAQUETA Y MOVILIDAD
<b>Objetivo</b>	Golpear la pelota con la raqueta para que pegue en un lugar determinado de la pared
<b>Calentamiento</b>	<u>Grand Slam</u> : para desarrollar la coordinación general y habilidades de movilidad en un contexto tenístico. Los alumnos trabajan en un grupo moviéndose en una o en media cancha. Han de responder a tres voces: <b>ATACAR</b> : Tienen que correr rápidamente 5-10 metros girándose y esquivándose unos a otros. <b>DEFENDER</b> : Tienen que detenerse inmediatamente y colocarse en posición de preparados. <b>PELOTEAR</b> : Tienen que correr despacio por la cancha. Sin raquetas, los alumnos pueden imitar acciones de los Campeones del Grand Slam.
<b>Juegos/Ejercicios</b>	<u>A la pared y atrapar la pelota</u> : Los alumnos se colocan uno tras otro frente a la pared. El primer alumno deja caer la pelota y la golpea con la raqueta contra la pared, el siguiente alumno de la fila agarra la pelota con la raqueta y la mano y hace lo mismo, y así sucesivamente. Gana el primer equipo en el que todos sus componentes golpean hacia la pared.
<b>Variaciones</b>	Cambiando las posiciones, variando las distancias de la pared, etc.



<b>LECCIÓN 17</b>	<b>Tema: RECIBIR Y GOLPEAR CON COOPERACIÓN</b>
<b>Objetivo</b>	Golpear hacia arriba una pelota que ha sido lanzada desde una dirección determinada
<b>Calentamiento</b>	<b>Lanzar y recoger:</b> Para desarrollar agilidad y coordinación. Los alumnos se colocan por parejas separados 3 metros una de otra. A lanza la pelota por debajo de la cabeza a B. A tiene que variar el tipo de lanzamiento: Alta-Baja-Al lado, pero B ha de recogerla antes de que bote.
<b>Juegos/Ejercicios</b>	<b>Palomitas:</b> Los alumnos se colocan en varios círculos de 3 a 6 alumnos mirando hacia dentro. Botan la pelota hacia arriba con la raqueta entre todos los miembros del círculo sin que bote. Gana el equipo que logra pegar más veces a la pelota sin fallar.
<b>Variaciones</b>	Sujetando la raqueta con una o dos manos, cambiando los lados del cuerpo por los que se golpea, manteniendo la pelota en el aire, etc.



NACHO FITO # 98

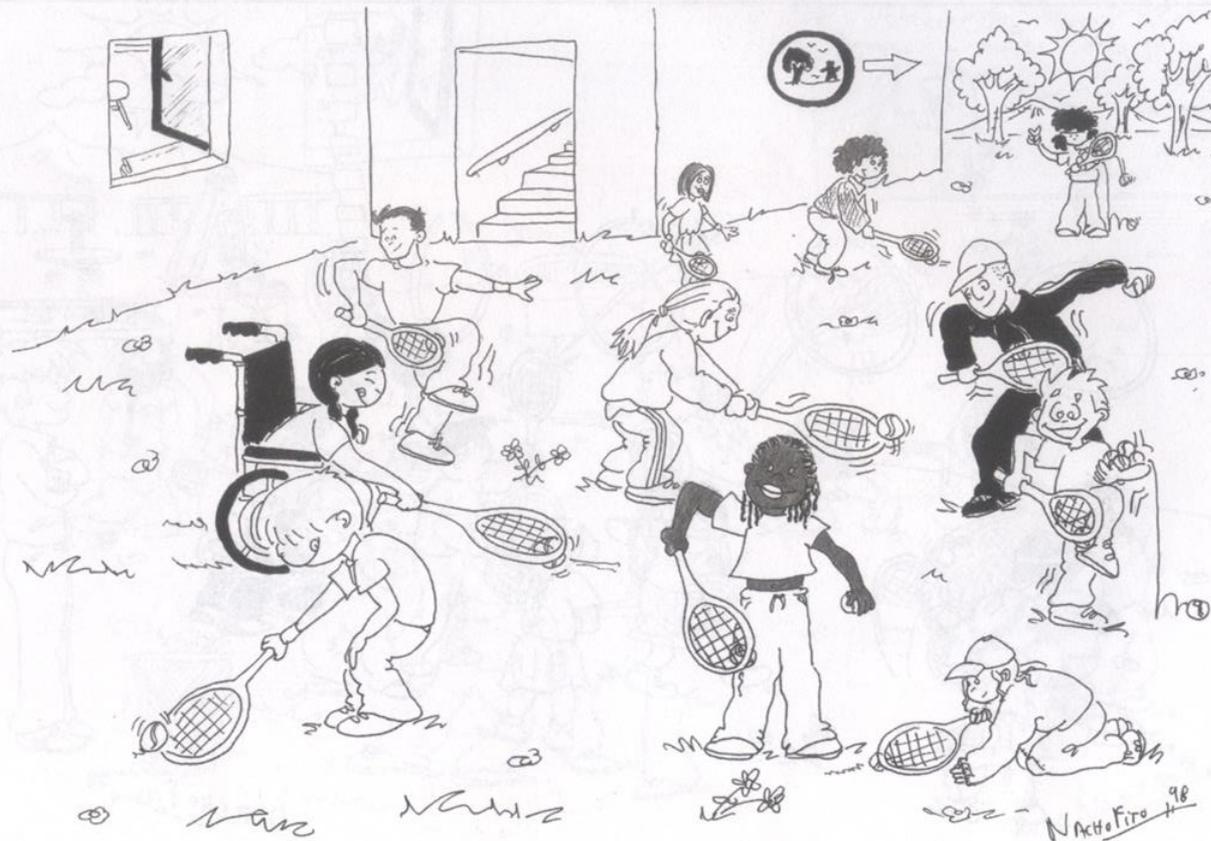
<b>LECCIÓN 18</b>	<b>Tema: RECIBIR Y GOLPEAR CON COOPERACIÓN Y MOVILIDAD</b>
<b>Objetivo</b>	Pasarse la pelota entre compañeros tantas veces como sea posible con la raqueta
<b>Calentamiento</b>	<u>Girarse y reaccionar</u> : Para desarrollar coordinación, agilidad y reacción. Los alumnos forman parejas y se separan 4 metros una de otra. B se coloca espalda con espalda con A. A lanza la pelota alta y justo antes del primer bote dice: ¡YA!. B reacciona, se gira y tiene que coger la pelota antes de que dé el segundo bote.
<b>Juegos/Ejercicios</b>	<u>Cerca - lejos</u> : Los alumnos se colocan por parejas. Se pasan la pelota uno a otro tras un bote, varios botes o sin botar. Cuando consiguen pegarle 5 veces sin fallar se separan un paso, y así sucesivamente. Cuando fallan, se acercan y siguen.
<b>Variaciones</b>	Lanzando por debajo de la altura de la cabeza, separándose uno de otro, etc.



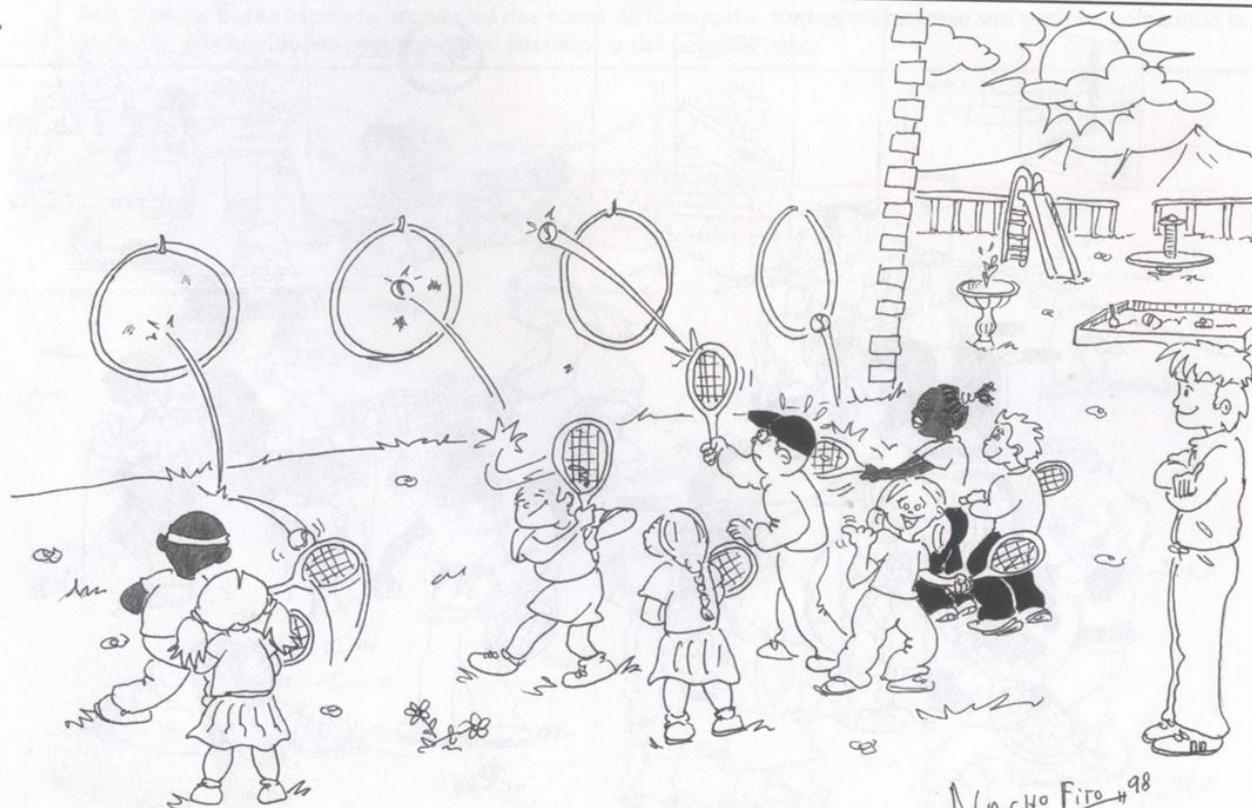
<b>LECCIÓN 19</b>	<b>Tema: RECIBIR Y GOLPEAR CON COOPERACIÓN Y MOVILIDAD</b>
<b>Objetivo</b>	Pasarse la pelota dentro de un grupo con sólo una raqueta
<b>Calentamiento</b>	<u>Círculo de raquetas:</u> Los alumnos se colocan en círculo y cada uno pone su raqueta con la raqueta tocando el suelo sujetándola por el mango con un dedo. El maestro dice: "¡IZQUIERDA!" Y cada alumno se mueve un lugar hacia la izquierda intentando sujetar la raqueta siguiente con su dedo antes de que caiga al suelo y dejando que su raqueta la sujete el compañero. El maestro puede gritar DERECHA o IZQUIERDA indistintamente.
<b>Juegos/Ejercicios</b>	<u>Círculo con una raqueta:</u> Los alumnos se colocan en varios círculos de 3 a 6 alumnos mirando hacia dentro. Botan la pelota hacia arriba con la raqueta entre todos los miembros del círculo. La pelota puede botar. Los alumnos se pasan la raqueta entre ellos. Gana el equipo que logra pegar más veces a la pelota sin fallar.
<b>Variaciones</b>	Los alumnos botan la pelota usando las dos caras de la raqueta, tantas veces como sea posible, golpeando la pelota contra la pared, cambiando las posiciones del lanzador o del pegador, etc.



<b>LECCIÓN 20</b>	<b>Tema: MANEJANDO LA PELOTA Y LA RAQUETA</b>
<b>Objetivo</b>	Coger una pelota del suelo con la raqueta
<b>Calentamiento</b>	<u>Golpear a la valla:</u> Los alumnos forman grupos y se colocan lejos de la valla. Tras la señal, cada equipo lanza pelotas con la mano hacia la valla. Gana el equipo que logra más impactos contra la valla.
<b>Juegos/Ejercicios</b>	<u>Campeonato de recoger pelotas:</u> Los alumnos tienen que recoger las pelotas del suelo rodándolas con las cuerdas de la raqueta o presionando la pelota entre su pierna y la raqueta. Gana el alumno que recoja más pelotas.
<b>Variaciones</b>	Coger la pelota del suelo con la raqueta rodándola o presionándola entre la raqueta y el pie, etc.



<b>LECCIÓN 21</b>	<b>Tema: GOLPEAR, RECIBIR Y MOVILIDAD</b>
<b>Objetivo</b>	Golpear la pelota contra la pared
<b>Calentamiento</b>	<b>Baloncesto:</b> Los alumnos forman equipos. Cada equipo tiene una canasta, cada alumno ha de lanzar la pelota en su canasta con las manos. El equipo con más pelotas en su canasta es el ganador.
<b>Juegos/Ejercicios</b>	<b>Tiro con arco:</b> Los alumnos forman parejas. Cada pareja tiene una diana grande en la pared, cada alumno ha de golpear la pelota con la raqueta hacia la diana alternativamente. Se puede permitir uno o varios botes en el suelo. Gana la pareja que consiga más dianas.
<b>Variaciones</b>	Golpear la pelota hacia arriba el mayor número de veces posible, tras varios o un bote, sujetando la raqueta de maneras distintas, etc.

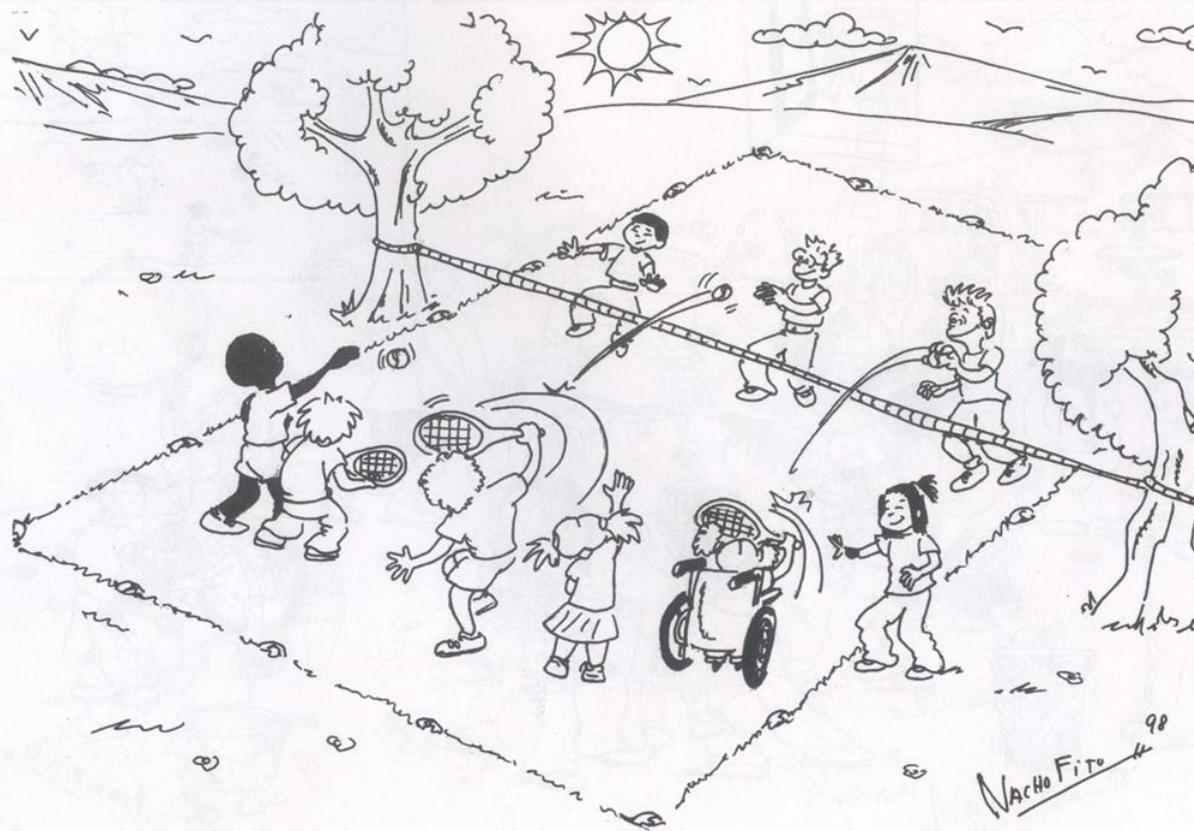


NACHO FITO 98

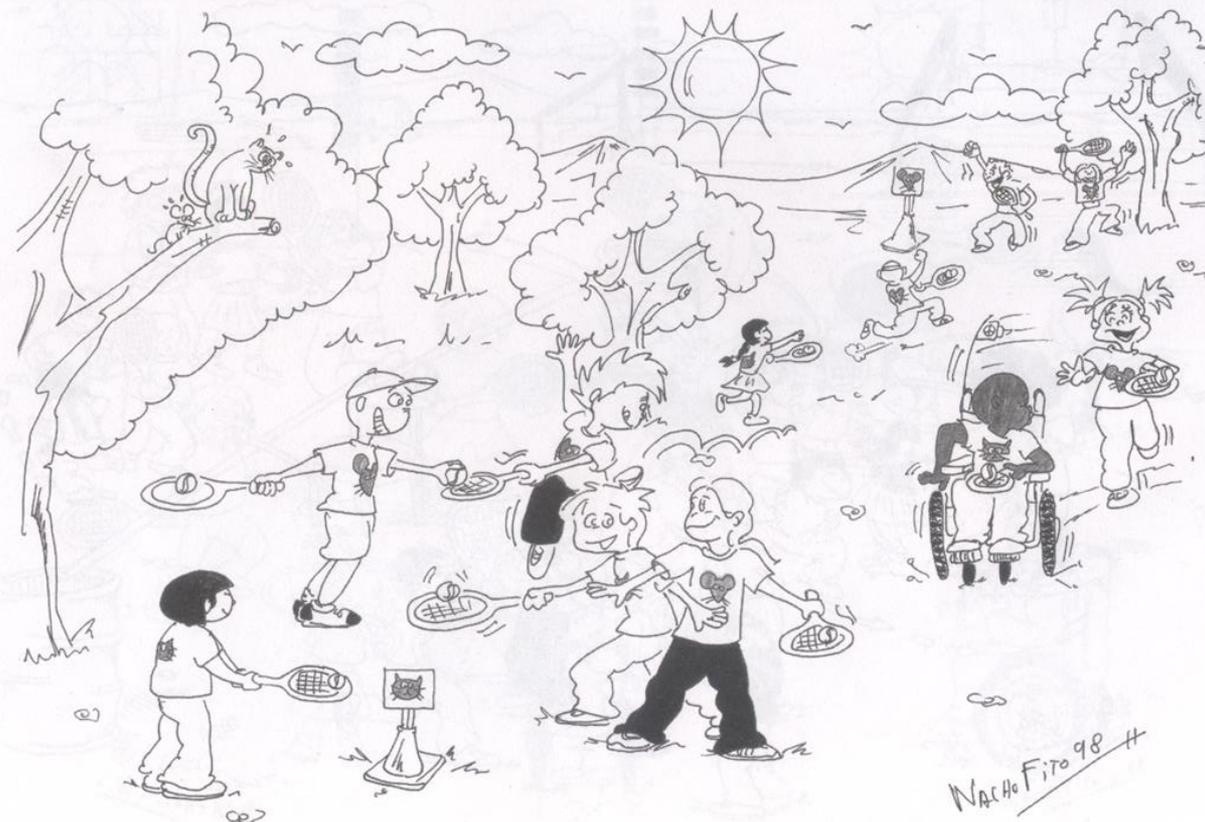
<b>LECCIÓN 22</b>	<b>Tema: GOLPEAR LA PELOTA CON LA RAQUETA</b>
<b>Objetivo</b>	Golpear la pelota para que caiga en una diana o área en el suelo
<b>Calentamiento</b>	<u>Portero de pelotas rodantes</u> : Los alumnos se colocan por parejas. Un alumno lanza rodando la pelota hacia su compañero que está de rodillas y que tiene que pararla como un portero. Cambian posiciones tras 10 pelotas. El alumno que haya marcado más goles es el ganador.
<b>Juegos/Ejercicios</b>	<u>Tenis Baloncesto</u> : Los alumnos forman equipos. Se colocan a cierta distancia de un cesto. Cada equipo ha de lanzar pelotas con la raqueta hacia su cesto. Gana el equipo con más aciertos.
<b>Variaciones</b>	Cambiando la cara de la raqueta, cambiando la diana, cambiando la zona de golpeo, etc.



<b>LECCIÓN 23</b>	<b>Tema:</b> RECIBIR Y GOLPEAR CON COOPERACIÓN
<b>Objetivo</b>	Golpear una pelota lanzada por otro hacia una zona determinada
<b>Calentamiento</b>	<u>Bloquear la pelota:</u> Los alumnos se colocan tras la línea y el maestro les lanza una pelota rodando. Los alumnos tienen que bloquearla. Gana el alumno que bloquee un mayor número de pelotas.
<b>Juegos/Ejercicios</b>	<u>Tenis béisbol:</u> Los alumnos se colocan en equipos de 3: un lanzador, un pegador y un recogedor. Este último se coloca en el otro lado de la red. El lanzador deja caer la pelota, el golpeador la golpea por encima de la red y el recogedor ha de atraparla con la mano antes de que bote. Tras 10 golpes cambian de posiciones. Gana el equipo con más pelotas atrapadas.
<b>Variaciones</b>	Cambiando la cara de la raqueta, cambiando la diana, cambiando la zona de golpeo, cambiando el tipo de lanzamiento, etc.



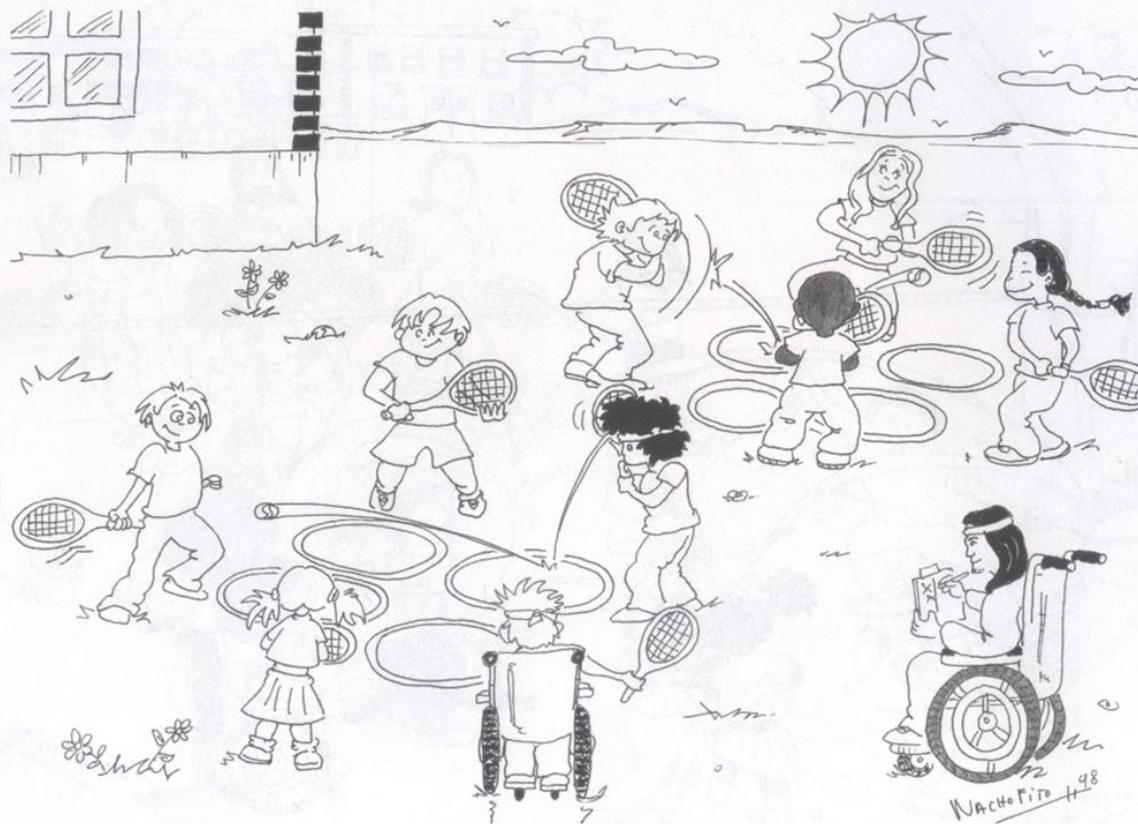
<b>LECCIÓN 24</b>	<b>Tema: MANEJAR, COMPETIR Y MOVILIDAD</b>
<b>Objetivo</b>	Evitar al contrario al tiempo que se controla la pelota sobre la propia raqueta
<b>Calentamiento</b>	<u>Portero con la raqueta</u> : El maestro lanza una pelota rodando con su raqueta a los alumnos quienes tienen que bloquearla y devolvérsela al maestro con su raqueta. Gana el alumno que bloquee un mayor número de pelotas.
<b>Juegos/Ejercicios</b>	<u>Gatos y ratones</u> : Los alumnos forman dos equipos. Cada alumno tiene que sostener una pelota en la cara de la raqueta. El equipo de los gatos ha de intentar que el equipo de los "ratones" no llegue a la zona segura tocando su raqueta y haciendo que se les caiga la pelota al suelo.
<b>Variaciones</b>	Intentar conseguir que caiga la pelota del contrario sin que caiga la propia tocándole su raqueta, moviéndose al tiempo que se controla la pelota sobre las cuerdas de la raqueta intentando no tocarse con los otros, etc.



<b>LECCIÓN 25</b>	<b>Tema:</b> RECIBIR, GOLPEAR, COOPERAR Y MOVILIDAD
<b>Objetivo</b>	Pelotear por encima de un obstáculo tantas veces como sea posible utilizando sólo una raqueta
<b>Calentamiento</b>	<u>Hockey sobre hielo con raqueta:</u> Los alumnos forman dos equipos. Juegan al hockey utilizando raquetas de tenis. Rodando, bloqueando y golpeando la pelota con el marco de la raqueta.
<b>Juegos/Ejercicios</b>	<u>Peloteo con una raqueta:</u> Los alumnos forman 2 equipos con una raqueta por equipo. Juegan a pasar la pelota por encima de la red o de un obstáculo. Cada alumno golpea la pelota con la raqueta una vez, luego la pasa a su compañero y corre al final de su fila.
<b>Variaciones</b>	Tras un bote, utilizando ambas caras de la raqueta, alejándose o acercándose al obstáculo, a varias alturas, etc.



<b>LECCIÓN 26</b>	<b>Tema: RECIBIR, GOLPEAR, COOPERAR Y MOVILIDAD</b>
<b>Objetivo</b>	Pelotear con un compañero dejando que la pelota bote entre cada golpe
<b>Calentamiento</b>	<b>Botar y bloquear:</b> Los alumnos botan la pelota con la raqueta. Tras la señal, intentan bloquear la pelota con la raqueta contra el suelo.
<b>Juegos/Ejercicios</b>	<b>Círculo con aros:</b> Los alumnos forman grupos de 4 a 6 y se colocan en círculo con varios aros en el medio. Se pasan la pelota unos a otros con la raqueta intentando que bote en el aro. Ganan un punto cada vez que la pelota bote en el aro.
<b>Variaciones</b>	Con muchos botes, tras un bote, limitando el área de juego, utilizando una diana, colocándose en varias posiciones, etc.



<b>LECCIÓN 27</b>	<b>Tema: RECIBIR, GOLPEAR, COOPERAR Y MOVILIDAD</b>
<b>Objetivo</b>	Pelotear por encima de un obstáculo con la raqueta tantas veces como sea posible
<b>Calentamiento</b>	<i>Lanzar y recoger dos pelotas:</i> Se forman parejas cada una con una pelota. Cada pareja lanza y recoge la pelota al tiempo que se desplaza hacia una línea. Gana la pareja que llega primera a la línea sin cometer fallos.
<b>Juegos/Ejercicios</b>	<i>Voleibol tenis:</i> Los alumnos forman 2 equipos. Los alumnos de cada equipo tienen que golpear la pelota con la raqueta pasándosela entre ellos al menos 3 veces antes de pasarla al otro lado de la red. Se juegan puntos. Se puede permitir con bote o sin bote según el nivel de los alumnos.
<b>Variaciones</b>	Tras el bote, antes del bote, utilizando ambas caras de la raqueta, etc.



<b>LECCIÓN 28</b>	<b>Tema:</b> RECIBIR, GOLPEAR, COOPERAR Y MOVERSE
<b>Objetivo</b>	Pelotear contra la pared con un compañero
<b>Calentamiento</b>	Rodar y bloquear pelotas con la raqueta: Se forman parejas. Cada pareja rueda y bloquea la pelota entre sí al tiempo que corre hacia una línea determinada
<b>Juegos/Ejercicios</b>	Botar en el suelo y pegar en la pared: Los alumnos se colocan por parejas. Golpean la pelota con la raqueta contra la pared alternativamente incrementando progresivamente la distancia de la pared. Ganan los alumnos que duran más en el peloteo.
<b>Variaciones</b>	Golpear la pelota tras el bote, en un espacio limitado, sin botar en el suelo, etc.



<b>LECCIÓN 29</b>	<b>Tema:</b> RECIBIR, GOLPEAR, COMPETIR Y MOVILIDAD
<b>Objetivo</b>	Lanzar una pelota difícil a un oponente
<b>Calentamiento</b>	<u>Bloquear en la valla:</u> Se forman parejas. Un alumno deja botar la pelota mientras que el otro ha de bloquearla contra la valla tras el bote. Hay que intentar bloquear a diferentes alturas, etc.
<b>Juegos/Ejercicios</b>	<u>Moverse y pegarle:</u> Los alumnos se colocan por parejas. Un lanzador y un pegador. El lanzador tiene que lanzar la pelota al pegador haciéndole difícil que pueda pegar la pelota y dirigirla a una zona determinada.
<b>Variaciones</b>	Lanzar la pelota con la mano, por encima de un obstáculo, variando el método de lanzamiento, con el contrario utilizando la raqueta para devolver la pelota, etc.



<b>LECCIÓN 30</b>	<b>Tema:</b> RECIBIR, GOLPEAR, COMPETIR Y MOVILIDAD
<b>Objetivo</b>	Golpear una pelota difícil contra un oponente
<b>Calentamiento</b>	<i>La fuente:</i> El maestro tiene los brazos extendidos con una pelota en cada mano. Tras la señal, suelta una de las pelotas. Un alumno que está frente al maestro ha de tocar la pelota con la raqueta antes de que bote dos veces en el suelo.
<b>Juegos/Ejercicios</b>	<i>Alrededor del mundo:</i> Los alumnos forman dos equipos. Tienen que golpear la pelota con la raqueta alternativamente pasándola por encima de la red o de un obstáculo. Cada alumno golpea la pelota con la raqueta una vez y corre colocándose al final de su fila.
<b>Variaciones</b>	Golpeando la pelota con la raqueta con una o dos manos, uno o dos golpes, etc.



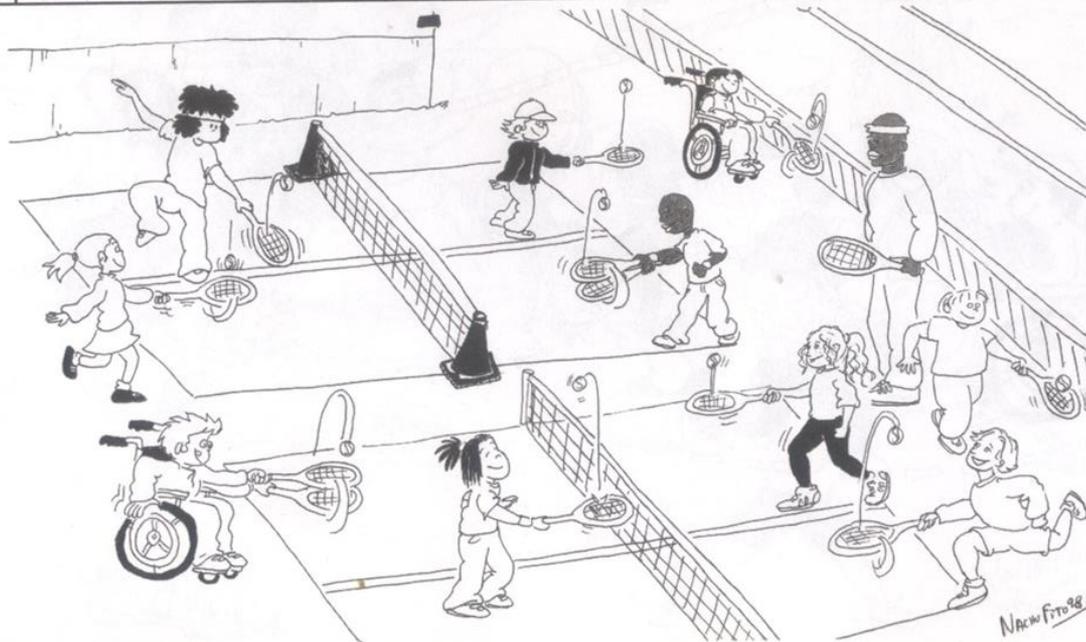
NACHO Fito 984

# Ejemplo de 30 Clases de Tenis de 1 Hora Para Niños de Entre 8 y 12 Años Clases de Mini - Tenis

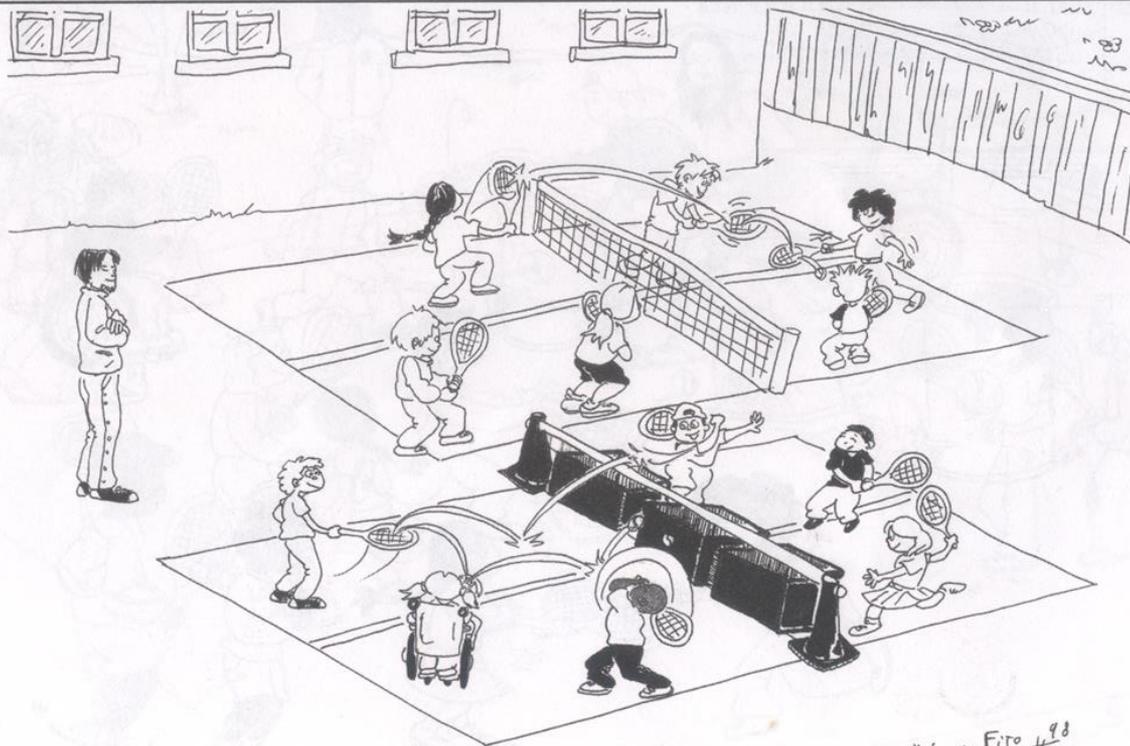
## Ejemplos de 30 clases de tenis de 1 hora para niños de entre 8 y 10 años

Las clases pueden ser de entre 30 minutos a 1 hora. La estructura y el material necesarios son los mismos que para el ejemplo anterior.

<b>LECCIÓN 1</b>	<b>Tema: MANEJAR LA RAQUETA Y LA PELOTA INDIVIDUALMENTE</b>
<b>Objetivo</b>	Familiarizar a los alumnos con el material, ejercicio para desarrollar coordinación óculo-manual y ayudar al maestro a agrupar a alumnos de similar habilidad
<b>Calentamiento</b>	Billares: Dos equipos uno frente a otro. Cada alumno tiene una pelota. El maestro lanza rodando una pelota que pase entre ambos grupos. Los alumnos lanzan rodando las pelotas para golpear la lanzada por el maestro.
<b>Juegos/Ejercicios</b>	<b>El tigre:</b> Los alumnos botan la pelota con la raqueta colocando la palma de la mano hacia abajo y hacia arriba, golpeándola una vez, tras botar, todo seguido hacia arriba, hacia arriba tras botar, andando mientras botan hacia arriba, moverse y botar hacia arriba. El alumno que dure más es el tigre.
<b>Variaciones</b>	Individualmente: botar la pelota continuamente hacia abajo con la mano o con la raqueta, andando, botar y coger, driblar. Competición individual: Lanzar y recoger con bote, sin bote, alternando las manos, etc.



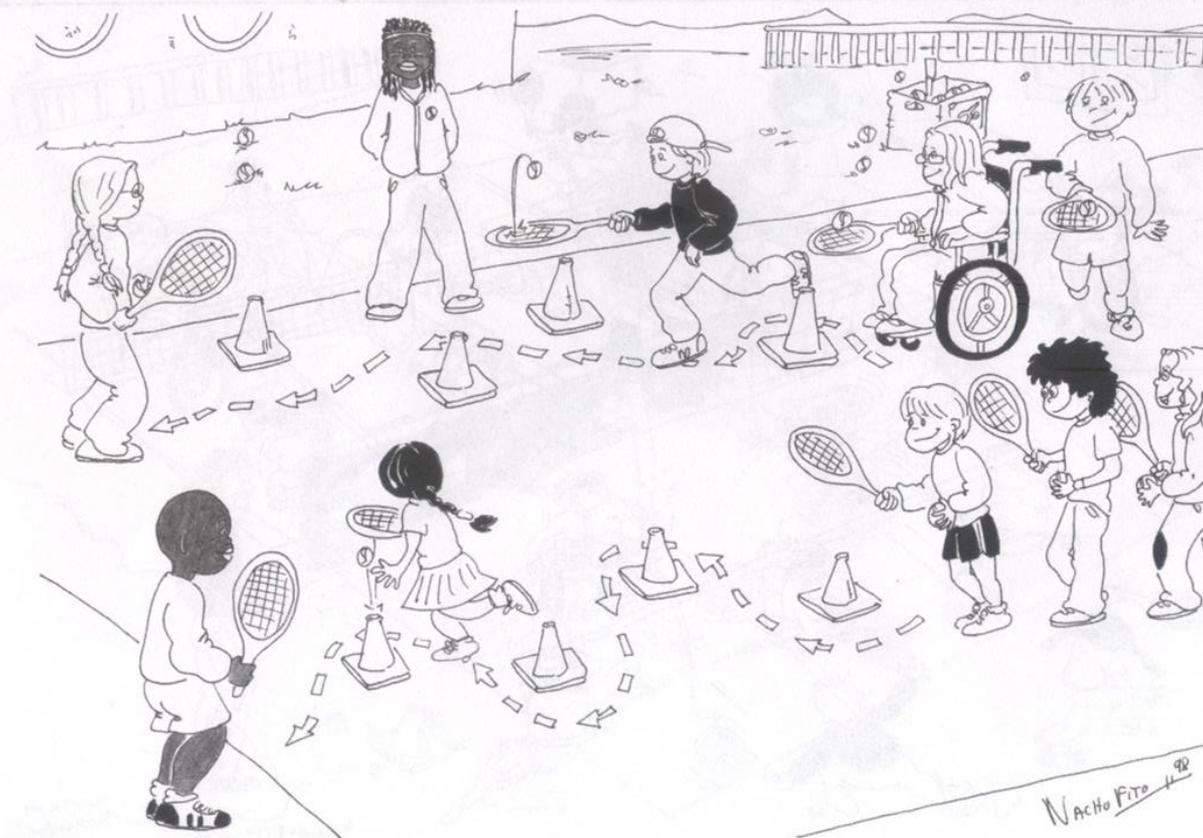
<b>LECCIÓN 2</b>	<b>Tema: MANEJAR LA PELOTA Y LA RAQUETA POR PAREJAS (COOPERACIÓN)</b>
<b>Objetivo</b>	Familiarizar a los alumnos con el material, ejercicio para desarrollar coordinación óculo-manual y ayudar al maestro a agrupar a alumnos de similar habilidad
<b>Calentamiento</b>	<b>Soplar:</b> Los alumnos se colocan tumbados en el suelo boca abajo con las manos bajo el mentón y los codos a los lados. Se coloca una pelota entre dos líneas. Tras la señal, los alumnos soplan hacia la pelota intentando que pase sobre la línea o toque al contrario para ganar un punto. No se permite usar las manos.
<b>Juegos/Ejercicios</b>	<b>Pasa la pelota:</b> Los alumnos forman dos equipos. Los alumnos de un mismo equipo tienen que pegarle a la pelota con la raqueta y pasársela entre ellos antes de pasarla al otro lado de la red. La pelota puede golpearse al aire o tras el bote. Los equipos juegan puntos.
<b>Variaciones</b>	Por parejas: botar la pelota continuamente hacia abajo con la mano o con la raqueta, andando, botar y coger, driblar. Competición por parejas: Lanzar y recoger con bote, sin bote, alternando las manos, utilizando 2 manos, etc.



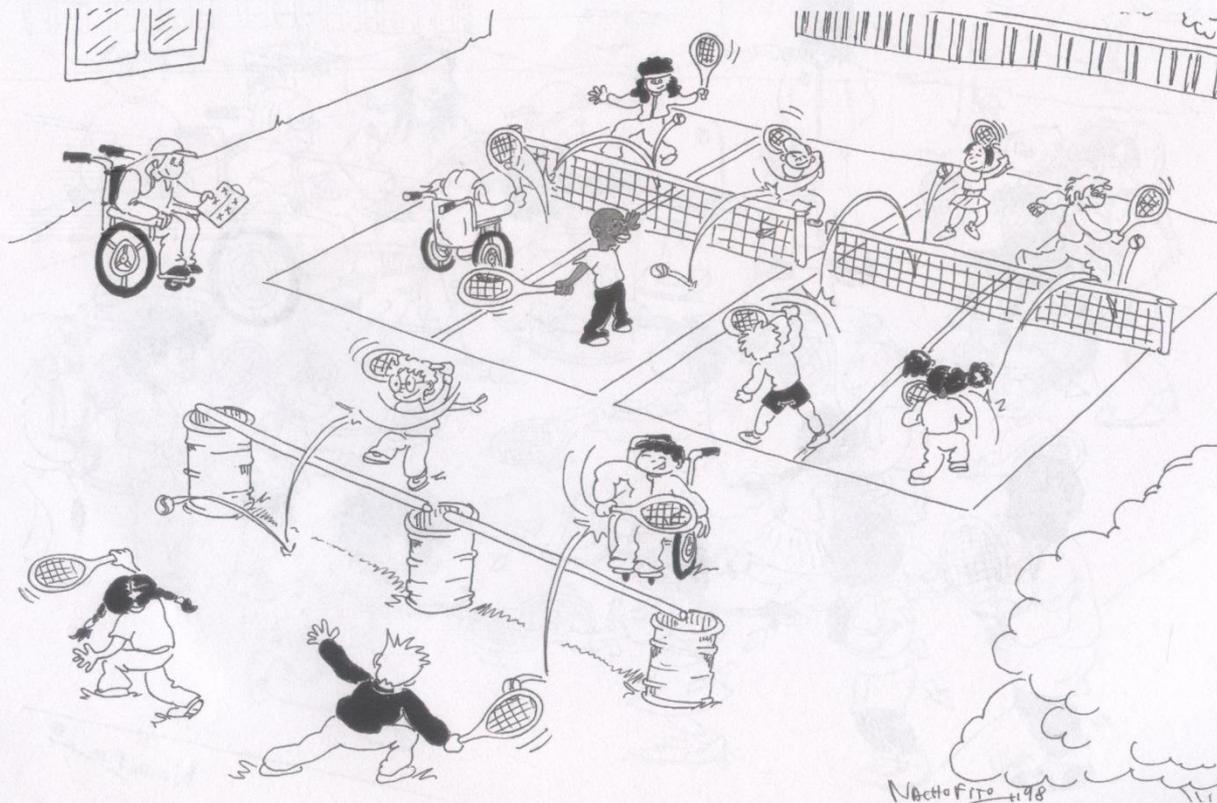
<b>LECCIÓN 3</b>	<b>Tema: MANEJO: ESTAR DE PIÉ Y MANTENER LA PELOTA SOBRE LAS CUERDAS</b>
<b>Objetivo</b>	Adoptar una buena posición corporal, centrar la pelota en las cuerdas e introducir los objetivos de control de la pelota en cuanto a dirección y altura
<b>Calentamiento</b>	<b>Atrapar la pelota entre las piernas:</b> Por parejas, un alumno lanza una pelota para que bote frente a su compañero quien ha de tratar de cogerla con las manos entre las piernas.
<b>Juegos/Ejercicios</b>	<b>El camarero:</b> Los alumnos forman equipos. Cada alumno tiene que hacer un relevo con la pelota colocada sobre las cuerdas de la raqueta y la lleva a un cesto, se pone otra pelota del suelo sobre las cuerdas, llega a la meta y se la pasa al compañero quien hace el mismo recorrido. Gana el primer equipo que acabe el relevo.
<b>Variaciones</b>	Estar de pie y centrar la pelota en las cuerdas de la raqueta, arrodillado, moviéndose, con el compañero pasando la pelota, con miembros del equipo pasando la pelota, etc.



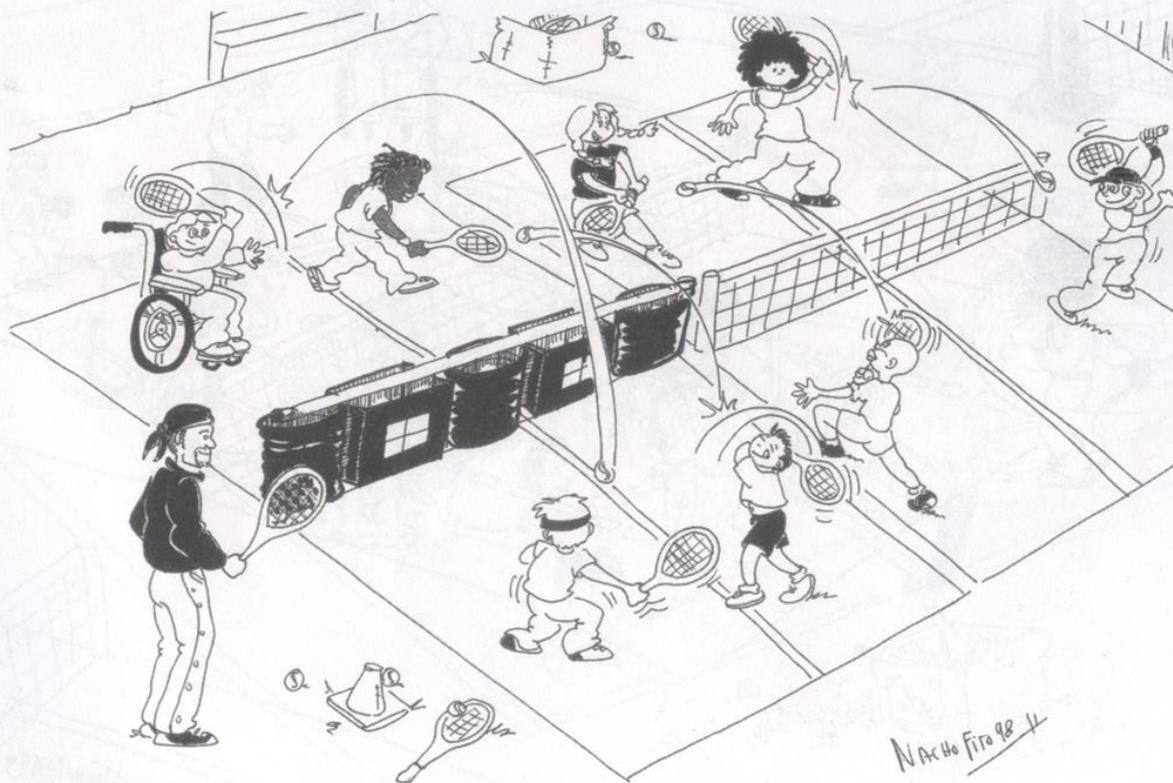
<b>LECCIÓN 4</b>	<b>Tema: RECIBIR Y COOPERAR</b>
<b>Objetivo</b>	Desarrollar habilidades de recepción de distintas pelotas y desarrollar habilidades de proyección variando la altura, distancia y dirección de la pelota.
<b>Calentamiento</b>	<u>La araña</u> : Una pareja de alumnos cogidos de la mano intentan pillar a los demás. Cuando pillan a uno, este ha de juntarse a ellos e intentar pillar a los demás como si fuera una tela de araña, y así sucesivamente.
<b>Juegos/Ejercicios</b>	<u>Relevo individual y por equipos pegando hacia arriba y hacia abajo</u> : Se colocan conos por toda la cancha formando un circuito. Los alumnos tienen que botar y driblar por el circuito de conos. Gana el primer alumno que acabe el circuito.
<b>Variaciones</b>	Golpeando sólo hacia arriba, sólo hacia abajo, hacia arriba y abajo, mientras se va andando.



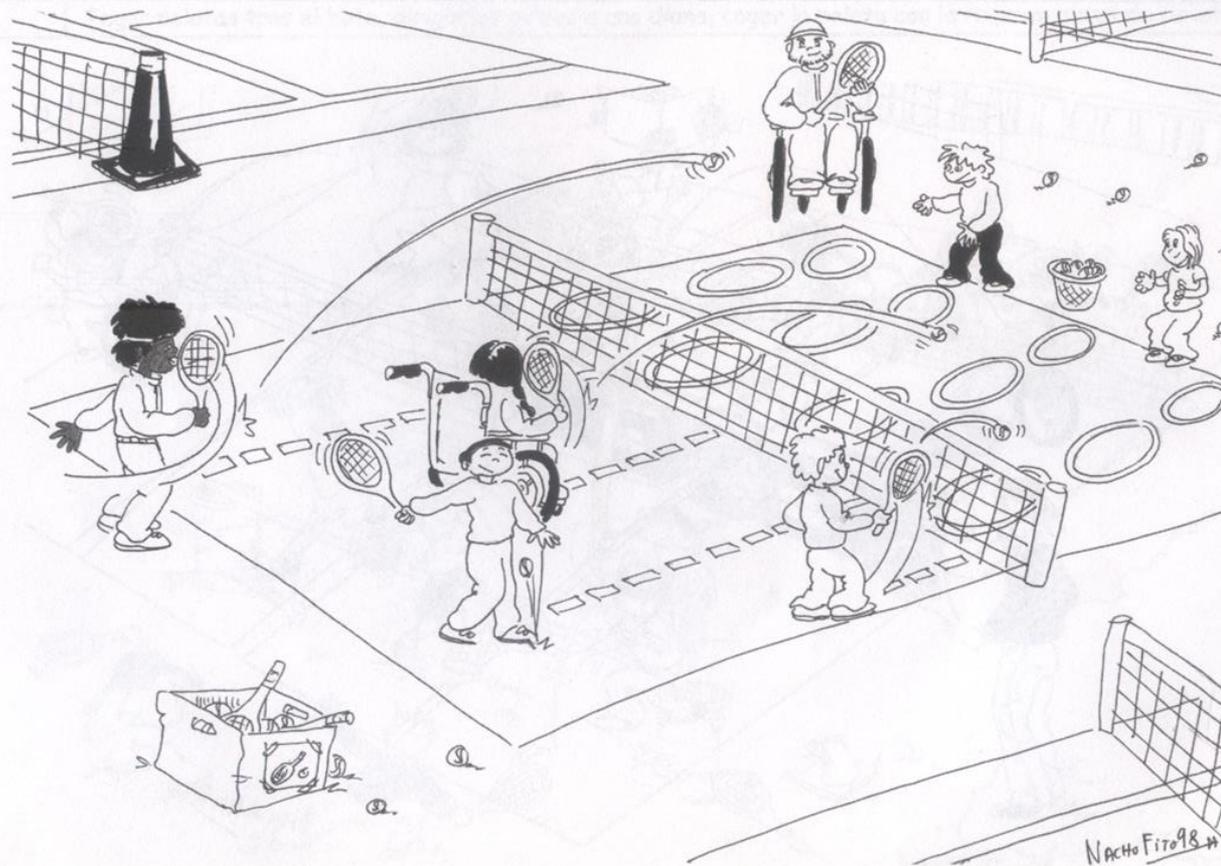
<b>LECCIÓN 5</b>	<b>Tema:</b> GOLPEAR, RECIBIR, MOVERSE Y COOPERAR: PELOTEAR POR ENCIMA DE UN OBSTÁCULO TRAS EL BOTE
<b>Objetivo</b>	Reforzar el concepto de que la cooperación es esencial para que los alumnos puedan pelotear lo cual se facilita si se golpea la pelota con una trayectoria arqueada
<b>Calentamiento</b>	<u>Juego del círculo:</u> Los alumnos se colocan en círculo y se numeran del 1 al 4. El maestro dice un número. El jugador con ese número empieza a correr alrededor del círculo. Luego el maestro dice otro número y el jugador correspondiente va a perseguir al primero, y así sucesivamente.
<b>Juegos/Ejercicios</b>	<u>El peloteo sin fin:</u> Los alumnos se colocan por parejas y pelotean pasando la pelota sobre la red tras el bote. Gana el equipo que consiga pegarle más veces sin fallar.
<b>Variaciones</b>	Pegar pelotas tras el bote, dirigir los golpes a una diana, coger la pelota con la raqueta antes de devolverla.



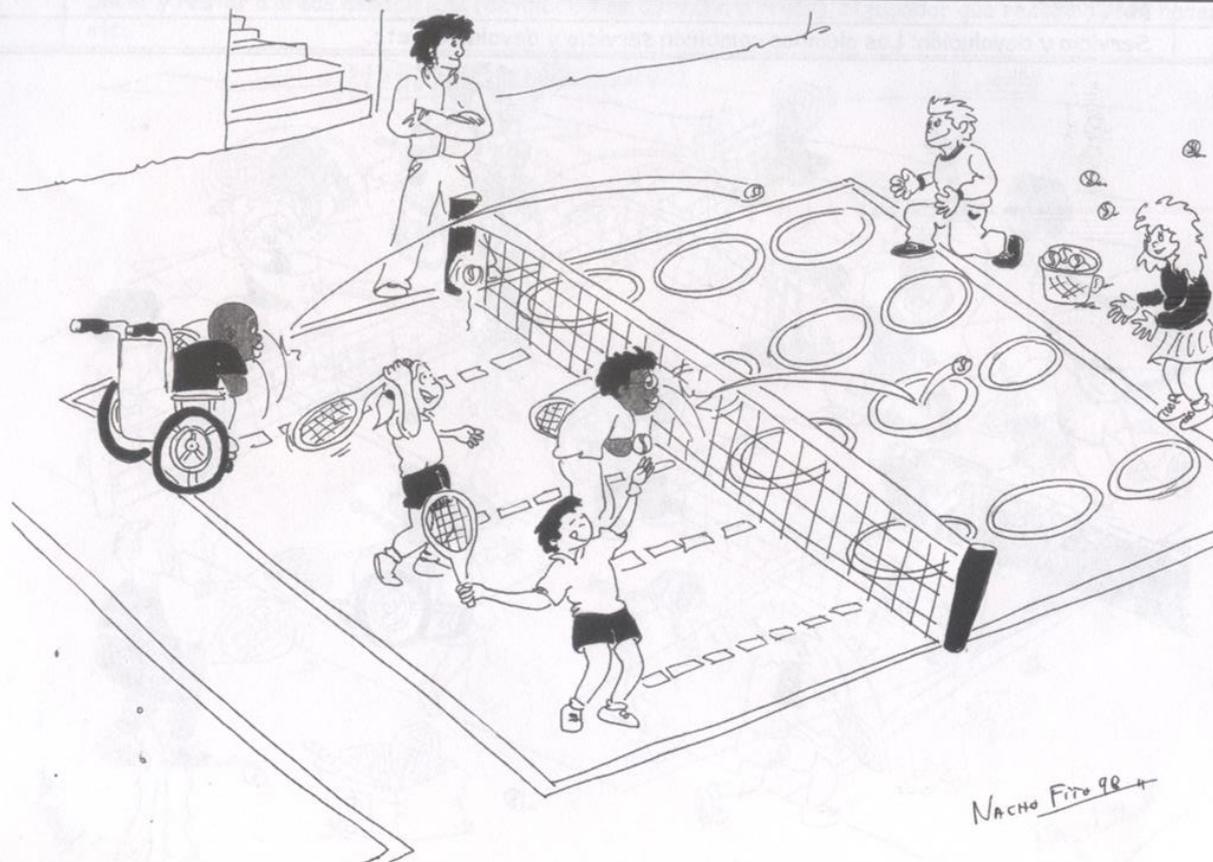
<b>LECCIÓN 6</b>	<b>Tema:</b> GOLPEAR, RECIBIR, MOVERSE Y COOPERAR: PELOTEAR POR ENCIMA DE UN OBSTÁCULO ANTES EL BOTE
<b>Objetivo</b>	Reforzar el concepto de que la cooperación es esencial para que los alumnos puedan pelotear lo cual se facilita si se golpea la pelota con una trayectoria arqueada
<b>Calentamiento</b>	"El espantapájaros": Los alumnos ocupan la superficie de juego. Los alumnos que pagan tienen que intentar tocar al mayor número posible de alumnos. Los tocados se colocan como un espantapájaros y pueden salvarse si alguien los toca.
<b>Juegos/Ejercicios</b>	Otro peloteo sin fin: Los alumnos se colocan por parejas y pelotean pasando la pelota sobre la red sin que bote. Gana el equipo que consiga pegarle más veces sin fallar.
<b>Variaciones</b>	Golpear antes de que bote. Volar con o sin obstáculo, pelotear continuamente con una diana en cada lado, etc.



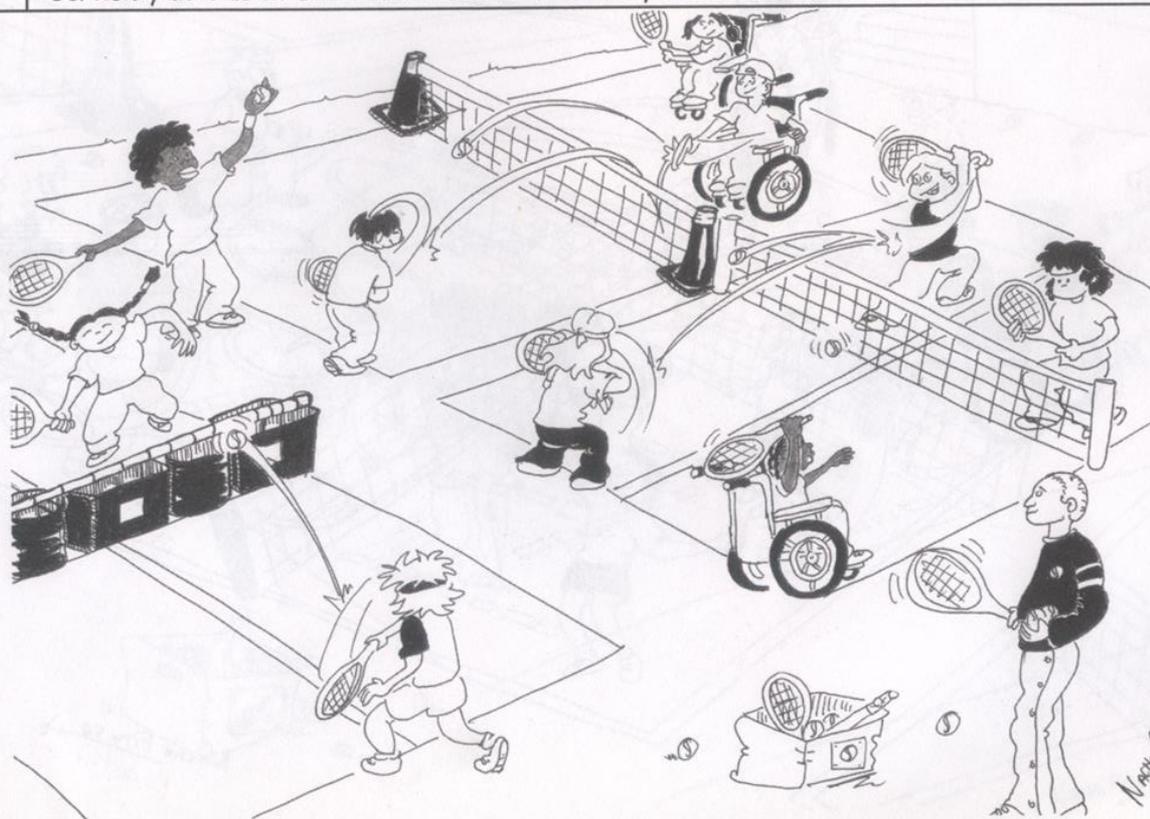
<b>LECCIÓN 7</b>	<b>Tema:</b> GOLPEAR: Servicio por debajo de la cabeza
<b>Objetivo</b>	Introducir el conjunto de acciones que ponen la pelota en juego
<b>Calentamiento</b>	<b>Pillar y botar:</b> Todos los alumnos llevan una pelota sobre las cuerdas de la raqueta intentando que no le pillen. Cuando le pillan tiene que quedarse quieto en el sitio botando la pelota hacia abajo o hacia arriba.
<b>Juegos/Ejercicios</b>	<b>La máquina de sacar por abajo:</b> Los alumnos realizan 10 saques por debajo de la cabeza empezando cerca de la red y alejándose progresivamente. Hay que utilizar dianas. Gana el primero que llega a la línea de fondo sin fallar los saques.
<b>Variaciones</b>	El compañero atrapa la pelota con la mano o con la funda de la raqueta para ganar 1 punto, etc.



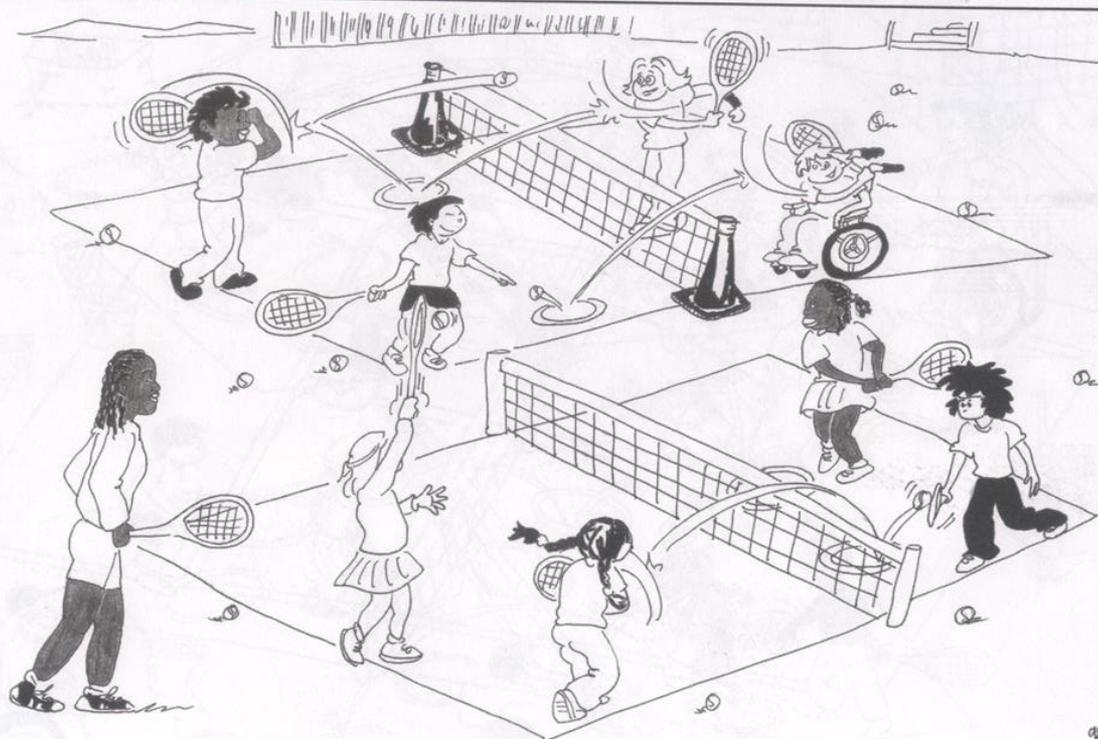
<b>LECCIÓN 8</b>	<b>Tema: GOLPEAR: SERVICIO POR ARRIBA DE LA CABEZA</b>
<b>Objetivo</b>	Introducir el conjunto de acciones que ponen la pelota en juego
<b>Calentamiento</b>	<b>El hombre de la línea:</b> Todos los alumnos han de colocarse sobre las líneas de la cancha. El alumno que paga tiene que tocar a los demás. Todos tienen que ir sobre las líneas pero el que paga sólo puede andar, mientras los otros pueden correr.
<b>Juegos/Ejercicios</b>	<b>La máquina de sacar:</b> Los alumnos realizan 10 saques por arriba de la cabeza empezando cerca de la red y alejándose progresivamente. Utilizar dianas. Gana el primero que llega a la línea de fondo sin fallar los saques.
<b>Variaciones</b>	Empuñadura del servicio, posición de preparado, lanzamiento e impacto con acompañamiento, etc.



<b>LECCIÓN 9</b>	<b>Tema:</b> GOLPEAR, RECIBIR Y COOPERAR
<b>Objetivo</b>	Presentar a los alumnos algunos conceptos sobre el juego de individuales en mini-tenis
<b>Calentamiento</b>	<b>La rana:</b> Se colocan 2 pelotas en las líneas del pasillo. Un alumno se coloca entre ambas pelotas mirando a la red. Tras la señal el alumno coge la pelota situada sobre la línea exterior, corre y la deja sobre la línea central de servicio. Vuelve para coger la otra pelota y la deja en la siguiente línea, y así sucesivamente hasta que las dos pelotas están en las líneas del pasillo del lado opuesto.
<b>Juegos/Ejercicios</b>	<b>El torneo de Maestros:</b> Los alumnos se colocan por parejas. El alumno A saca, B devuelve el servicio. Si completan un saque y una devolución ganan un punto. La pareja con más puntos al final son los Maestros. Los alumnos cambian las posiciones.
<b>Variaciones</b>	Servicio y devolución: Los alumnos combinan servicio y devolución, etc.

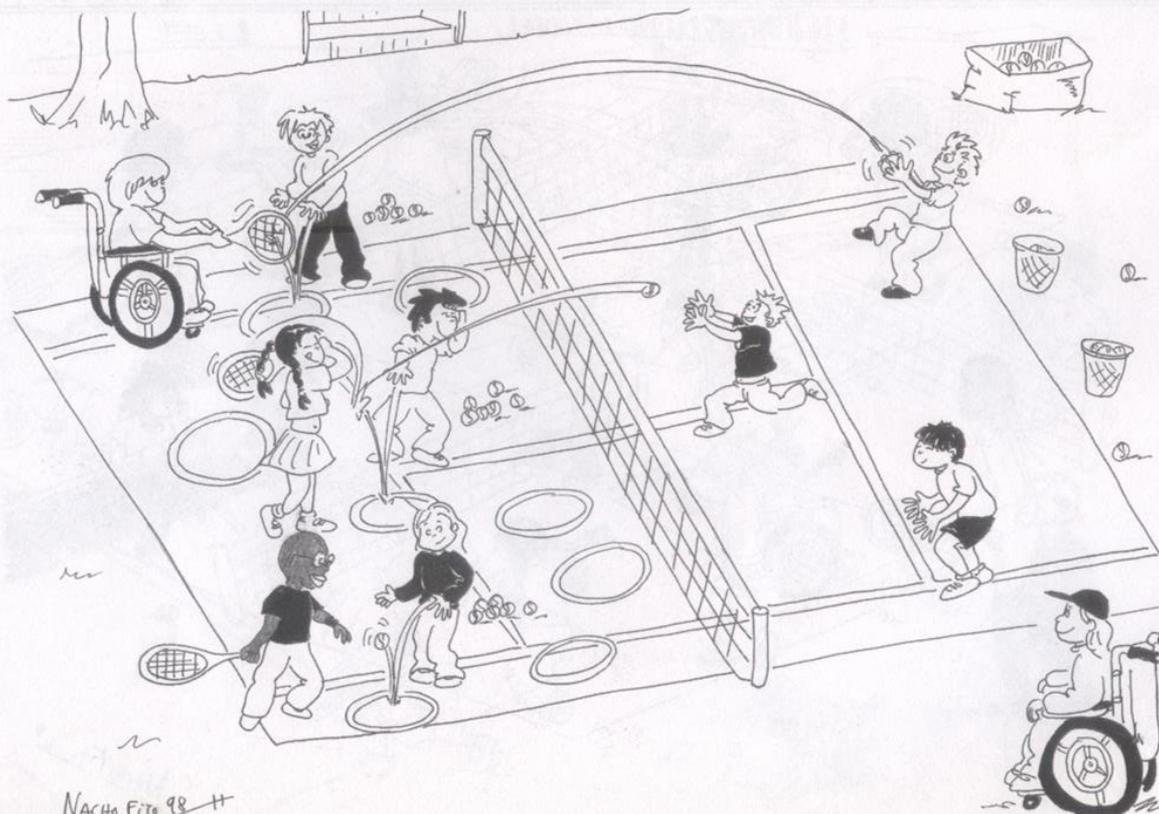


<b>LECCIÓN 10</b>	<b>Tema:</b> GOLPEAR, RECIBIR Y COOPERAR
<b>Objetivo</b>	Presentar a los alumnos algunos conceptos sobre el juego de individuales en mini-tenis
<b>Calentamiento</b>	<u>Correr a la línea:</u> Todos los alumnos se colocan sobre la misma línea de la cancha. El maestro dice una línea distinta (p. ej. lateral) y todos tienen que correr hacia ella. El último jugador en llegar a la línea pierde una vida. Gana el jugador que haya perdido menos vidas al final.
<b>Juegos/Ejercicios</b>	<u>Los grandes Maestros:</u> Los alumnos se colocan por parejas. El alumno A saca, el alumno B le dice donde tiene que dirigir el servicio (devolución de derecha o de revés), B devuelve el servicio. Si completan un saque y una devolución ganan un punto. La pareja con más puntos al final son los Maestros. Los alumnos cambian las posiciones.
<b>Variaciones</b>	Sacar y restar a áreas específicas (devolución de derecha y revés), el jugador que recoge puede hacerlo con una funda, etc.



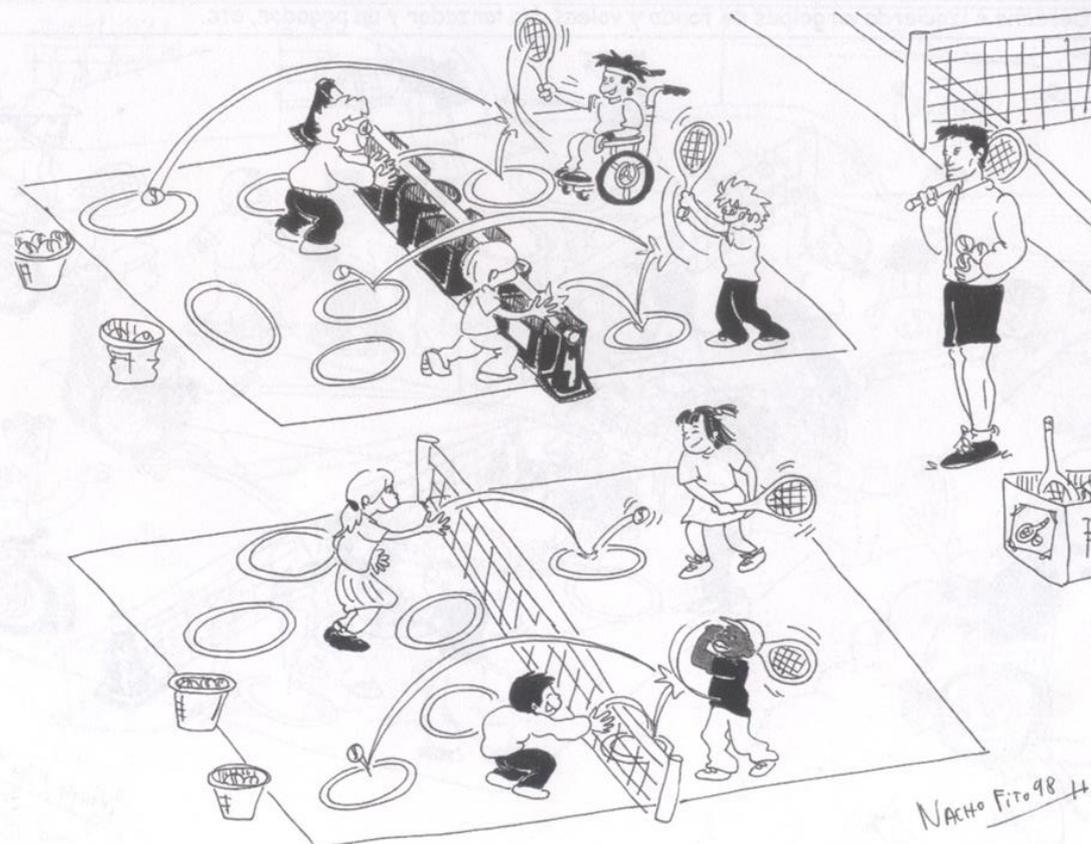
Nacho Fito 11

<b>LECCIÓN 11</b>	<b>Tema:</b> RECIBIR, GOLPEAR DE DERECHA, Y COOPERAR
<b>Objetivo</b>	Mejorar las habilidades de recepción de los alumnos sobre el lado de la derecha
<b>Calentamiento</b>	<b>D'Artagnan:</b> A es D'Artagnan, su raqueta es su espada, B no tiene raqueta. B tiene que seguir la raqueta de A cuando se mueva, colocándose lo más cerca posible pero sin tocarla.
<b>Juegos/Ejercicios</b>	<b>Speedy González:</b> Los alumnos se colocan en grupos de 3 (un lanzador, un pegador y un recogedor). Se colocan aros por toda la cancha formando un circuito. Cada equipo tiene el mismo número de pelotas. El lanzador tiene que dejar caer la pelota en el aro y el pegador tiene que pegarle con la raqueta hacia el recogedor quien la tiene que recoger antes de que bote en el suelo. Gana el primer equipo que completa el circuito de aros. Los alumnos cambian las posiciones.
<b>Variaciones</b>	Golpes de derecha de fondo y de volea. Un lanzador y un pegador, etc.

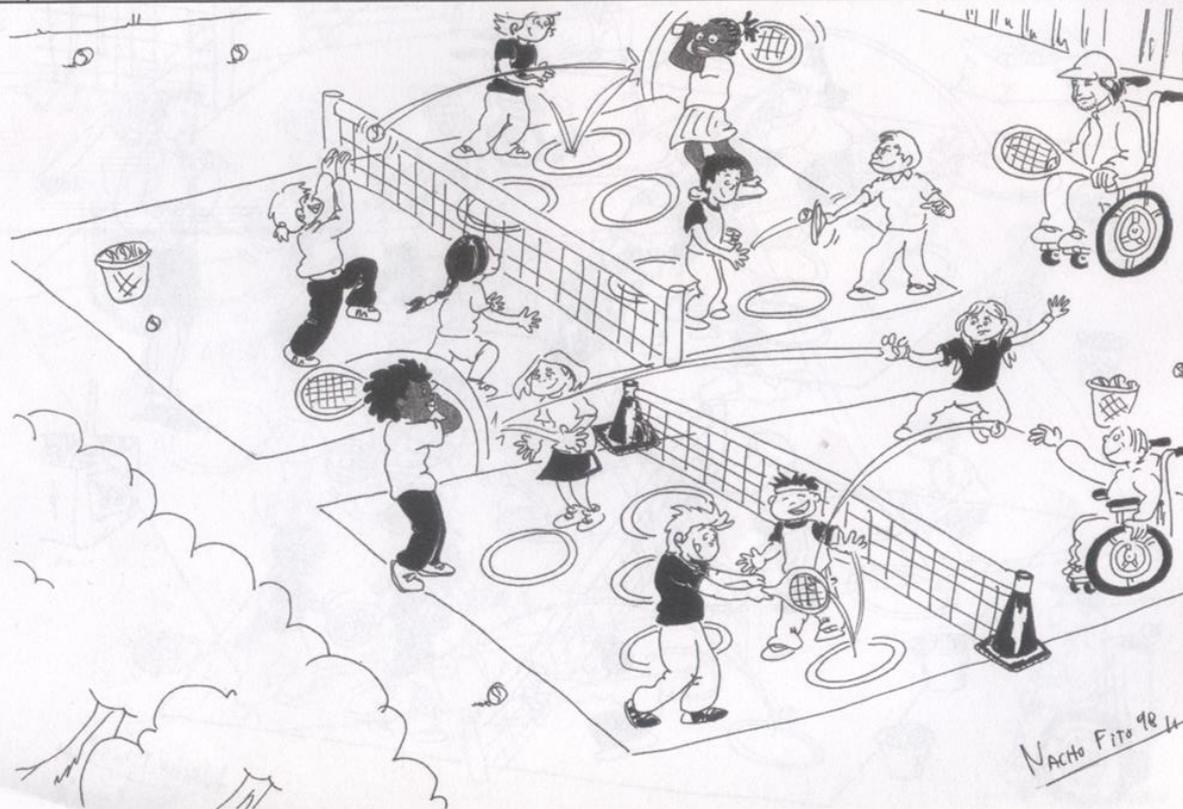


NACHO FITE 98

<b>LECCIÓN 12</b>	<b>Tema:</b> RECIBIR, GOLPEAR DE REVÉS, Y COOPERAR
<b>Objetivo</b>	Mejorar las habilidades de recepción de los alumnos sobre el lado del revés
<b>Calentamiento</b>	El 8 rápido: Se colocan 2 pelotas separadas 1 metro. Un alumno se coloca en medio de ellas. Tras la señal, empieza a moverse rápidamente entre las pelotas haciendo un 8 durante 30 segundos, por delante, el centro y por atrás.
<b>Juegos/Ejercicios</b>	<b>Estaciones:</b> Los alumnos forman parejas (un lanzador y un pegador). Se colocan aros por toda la cancha. Cada equipo tiene el mismo número de pelotas. El lanzador tiene que dejar caer la pelota dentro del aro y el pegador tiene que pegarle para que bote sobre otros aros. Gana el primer equipo que completa el circuito de aros. Los alumnos cambian las posiciones.
<b>Variaciones</b>	Golpes de revés de fondo y de volea. Un lanzador y un pegador, etc.

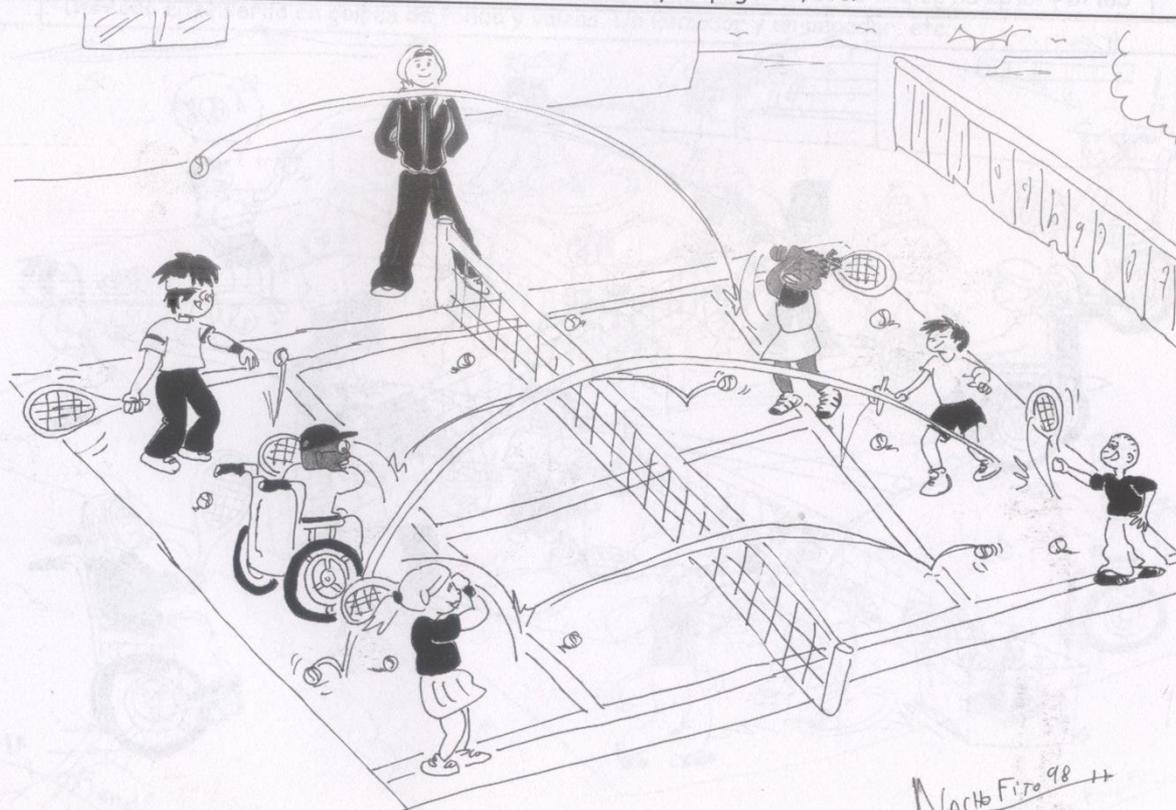


<b>LECCIÓN 13</b>	<b>Tema: RECIBIR DERECHAS Y REVESES, GOLPEAR Y COOPERAR</b>
<b>Objetivo</b>	Mejorar las habilidades de recepción de los alumnos en el lado izquierdo y derecho
<b>Calentamiento</b>	<i>Moverse:</i> Los alumnos se mueven por toda el área de juego a diferentes velocidades (lento, rápido) y a diferentes niveles (sobre las puntas de los pies, agachados) intentando no tocarse entre sí.
<b>Juegos/Ejercicios</b>	<i>El cazador:</i> Los alumnos se colocan en grupos de 3 (un lanzador, un pegador y un recogedor). Se colocan aros por toda la cancha. Cada equipo tiene el mismo número de pelotas. El lanzador ha de dejar caer la pelota en el aro y el pegador ha de golpearla cada vez con un golpe distinto (ej. Derecha, revés, volea de derecha, volea de revés, etc.) hacia el recogedor quien tiene que atraparla antes de que bote en el suelo. Gana el primer equipo que completa el circuito de aros. Los alumnos cambian las posiciones
<b>Variaciones</b>	Derecha e izquierda en golpes de fondo y voleas. Un lanzador y un pegador, etc.

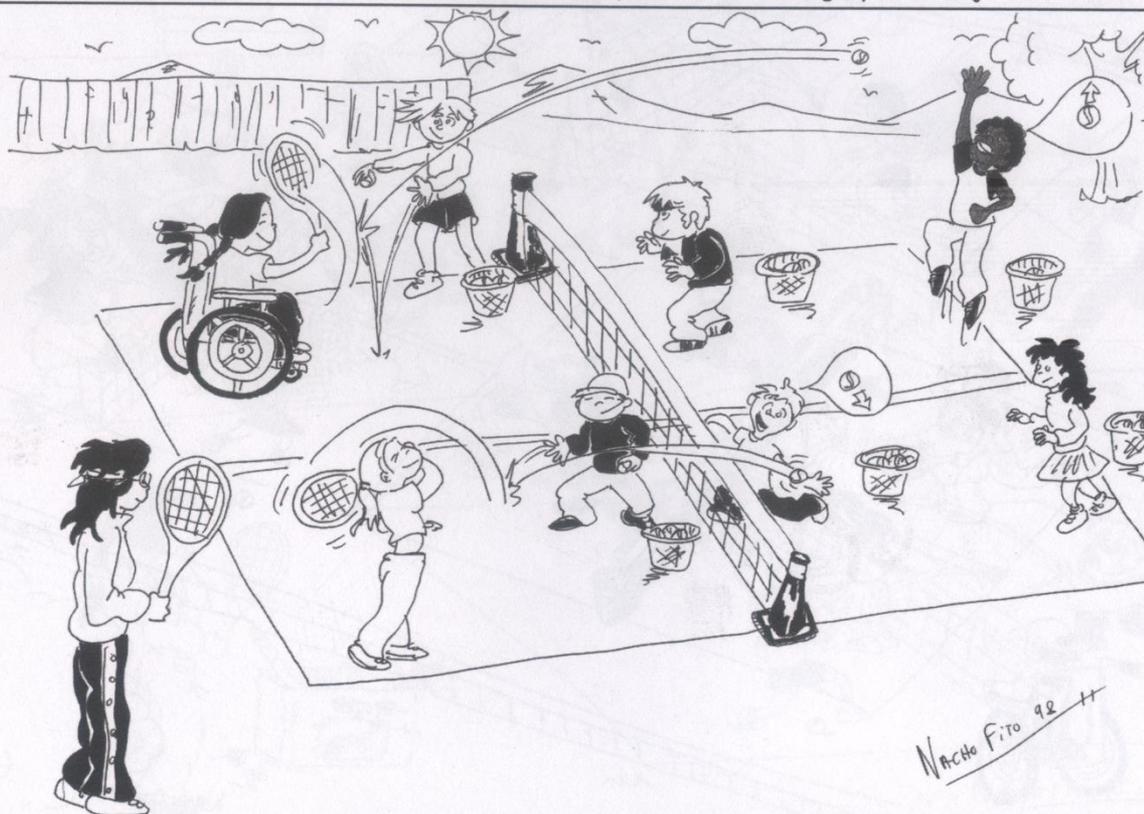




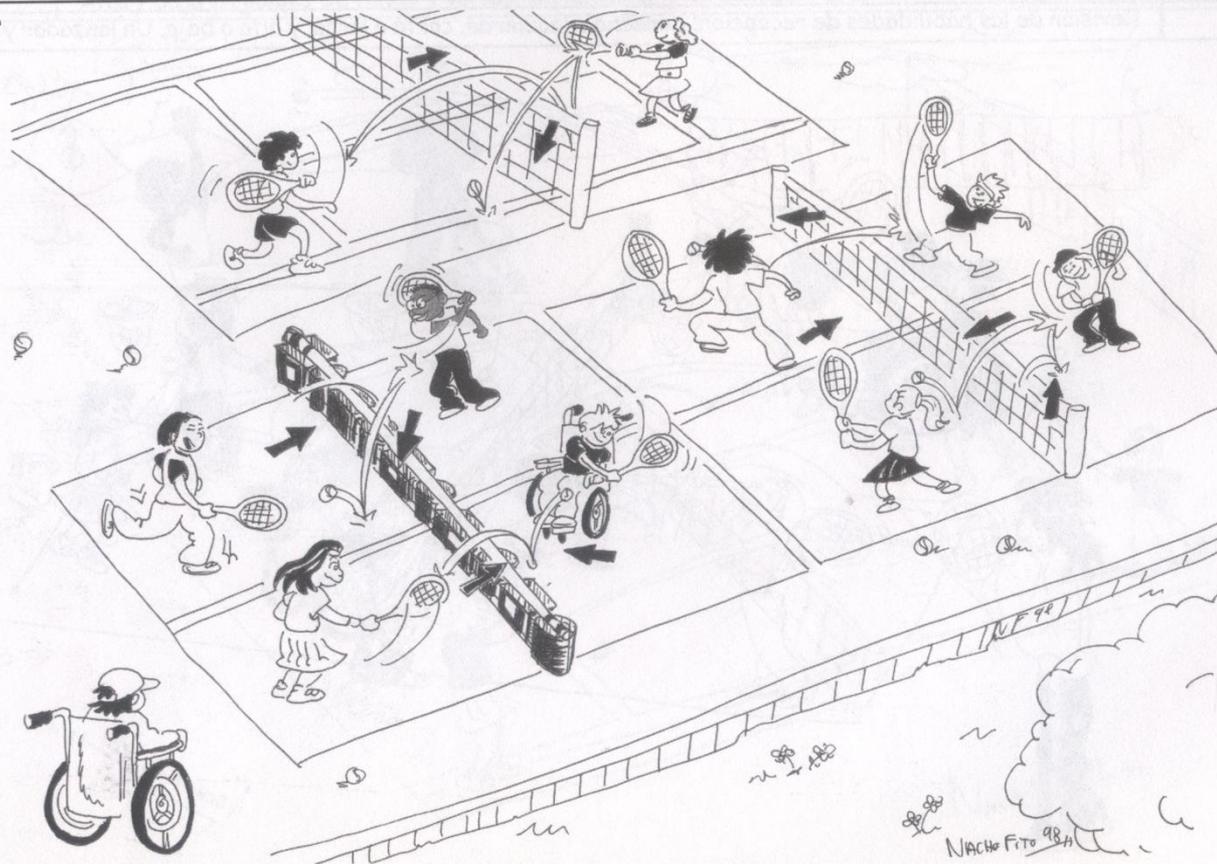
<b>LECCIÓN 15</b>	<b>Tema:</b> RECIBIR PELOTAS ALTAS Y BAJAS, GOLPEARLAS Y COOPERAR
<b>Objetivo</b>	Enseñar a los alumnos la preparación correcta de la raqueta dependiendo de la altura de la pelota que se recibe
<b>Calentamiento</b>	<b>Formas de las letras:</b> Los alumnos corren lentamente sobre el área de juego. El maestro dice una letra, p.ej. "B" y los alumnos tienen que dibujarla moviéndose.
<b>Juegos/Ejercicios</b>	<b>Baloncesto de raqueta:</b> Los alumnos forman dos equipos y se colocan a cada lado de la cancha. Los equipos tienen las mismas pelotas cada uno. Cada equipo se divide a su vez en parejas (lanzador y pegador). Cuando lo indica el maestro, los lanzadores lanzan y los pegadores pegan hacia el otro lado de la cancha (una pelota recta y la siguiente alta) y así sucesivamente. Gana el equipo que se queda con menos pelotas en la red. Los alumnos cambian las posiciones.
<b>Variaciones</b>	Alta y baja en golpes de fondo y voleas. Un lanzador y un pegador, etc.



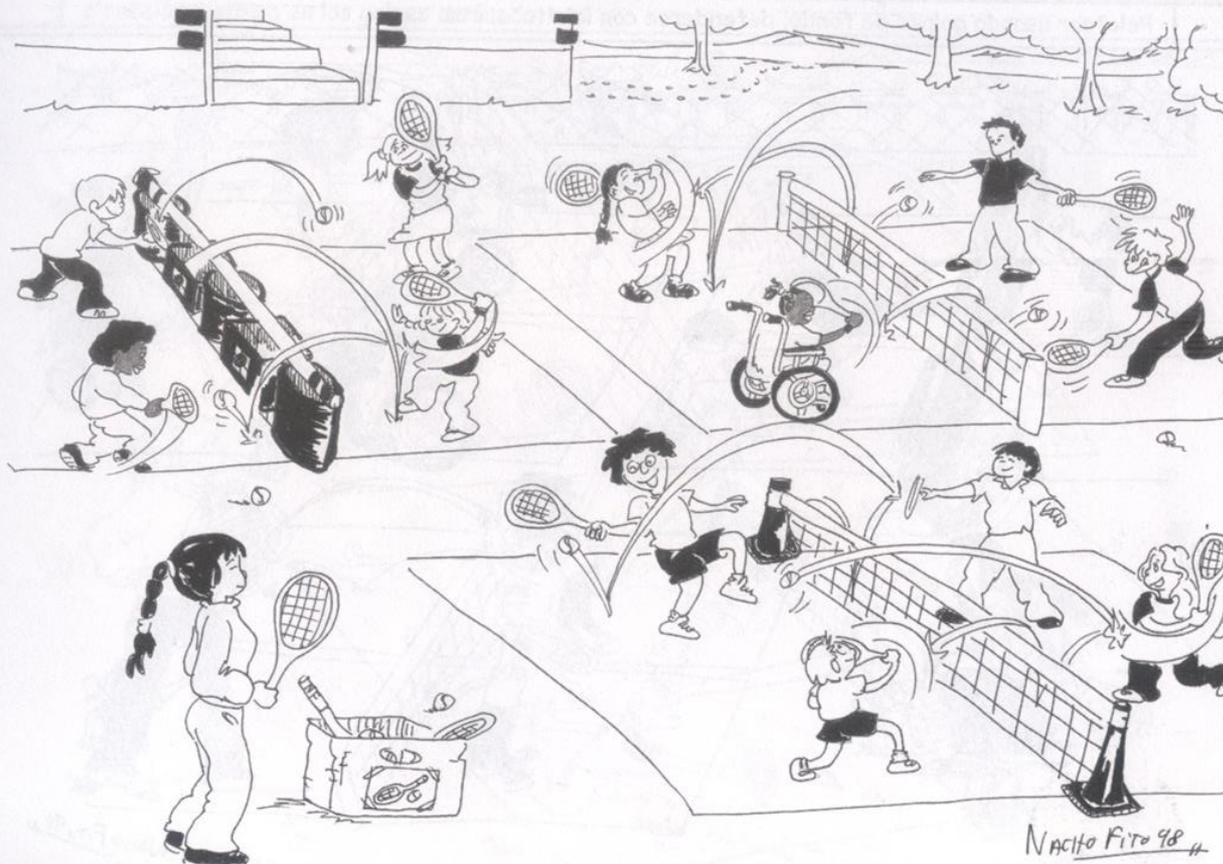
<b>LECCIÓN 16</b>	<b>Tema:</b> RECIBIR VARIOS TIPOS DE PELOTAS, GOLPEARLAS Y COOPERAR
<b>Objetivo</b>	Unificar las distintas habilidades requeridas para golpear pelotas por el lado derecho o izquierdo, cortas o largas, altas o bajas
<b>Calentamiento</b>	<i>Moverse como animales:</i> Los alumnos corren lentamente por el área de juego. El maestro les pide que se muevan como un animal en concreto (p. ej. Lentamente como una tortuga, rápidamente como un ratón, saltando como un canguro, etc.).
<b>Juegos/Ejercicios</b>	<i>Limpia tu cancha:</i> Los alumnos se colocan en equipos de 4 (un lanzador, un pegador, un recogedor en la red y un recogedor en la valla). El lanzador lanza la pelota al pegador quien tiene que golpearla y dirigirla a donde digan los recogedores "derecha o izquierda, corta o larga, y alta o baja". Gana el primer equipo que acaba todas las pelotas. Los alumnos cambian las posiciones.
<b>Variaciones</b>	Revisión de las habilidades de recepción; derecha o izquierda, corta o larga, y alta o baja. Un lanzador y un pegador, etc.



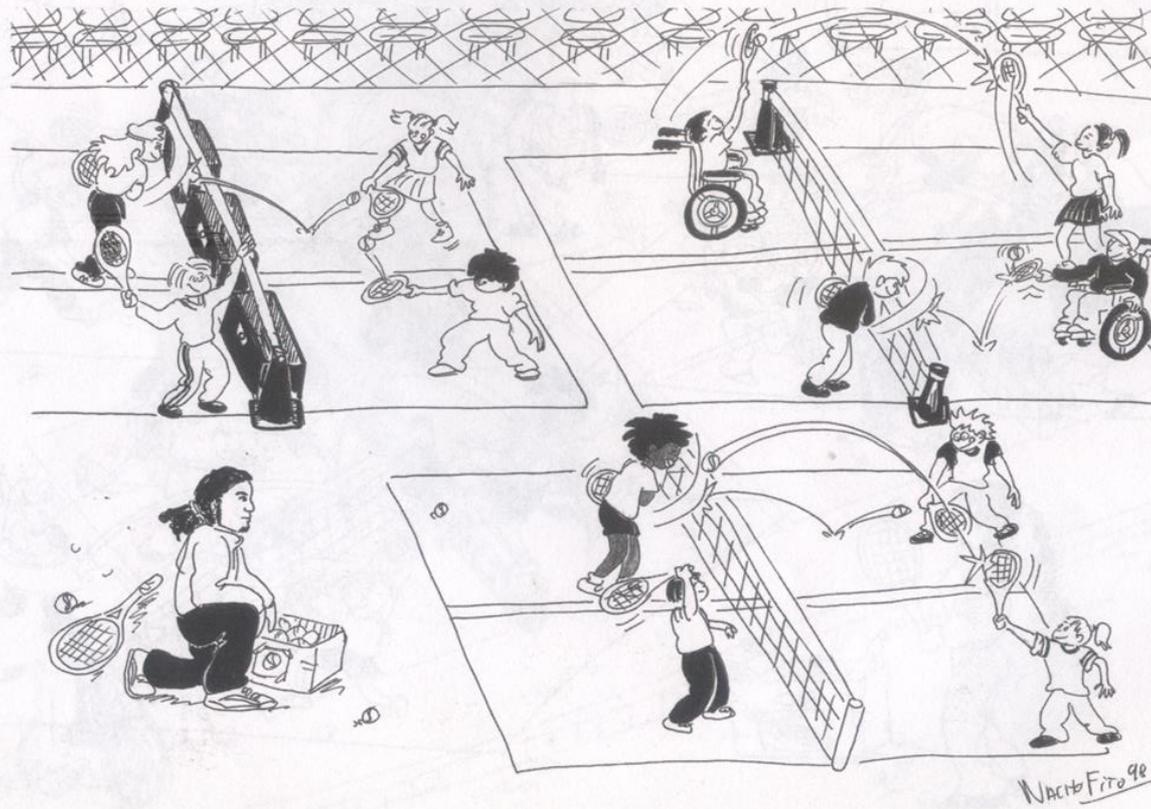
<b>LECCIÓN 17</b>	<b>Tema:</b> GOLPEAR, RECIBIR Y COOPERAR: VARIANDO LA DIRECCIÓN
<b>Objetivo</b>	Proporcionar a los alumnos las habilidades necesarias para variar la dirección al golpear hacia su compañero (oponente)
<b>Calentamiento</b>	<b>El saltarín:</b> Los alumnos se colocan con los pies juntos cerca de una línea. Saltan hacia delante, hacia atrás, hacia los lados, sobre la línea, etc.
<b>Juegos/Ejercicios</b>	<b>La figura 8:</b> Los alumnos forman parejas y pelotean. Un alumno golpea la pelota recta y el otro cruzada ambos golpean tras el bote. Los alumnos tienen que correr de lado a lado para golpear. Gana la pareja que golpea más pelotas seguidas sin fallar. Los alumnos cambian las posiciones.
<b>Variaciones</b>	Pelotear usando golpes de fondo, golpes de fondo y voleas o sólo voleas. Derecha o izquierda, etc.



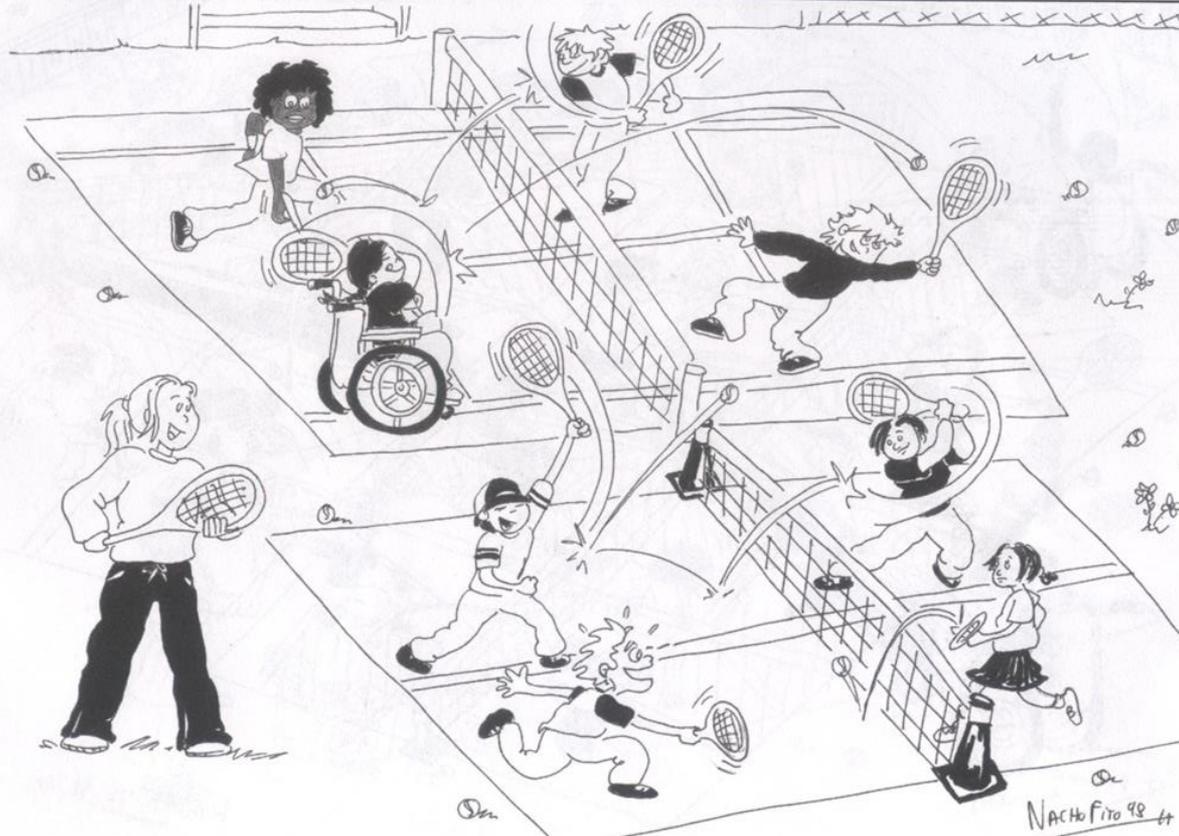
<b>LECCIÓN 18</b>	<b>Tema: GOLPEAR, RECIBIR Y COOPERAR: VARIANDO LA PROFUNDIDAD</b>
<b>Objetivo</b>	Proporcionar a los alumnos las habilidades necesarias para variar la profundidad al golpear hacia su compañero (oponente)
<b>Calentamiento</b>	<u>La serpiente</u> : Los alumnos corren por la zona de juego primero rápidamente y luego lentamente. Corren rápidamente durante 20 segundos y luego lentamente durante 60 segundos.
<b>Juegos/Ejercicios</b>	<u>Goma de mascar</u> : Los alumnos forman parejas y pelotean. Un alumno golpea la pelota tras el bote corta mientras que el otro la golpea larga. Gana la pareja que golpea más pelotas seguidas sin fallar. Los alumnos cambian las posiciones.
<b>Variaciones</b>	Pelotear usando golpes de fondo, golpes de fondo y voleas o sólo voleas. Corta y larga, etc.



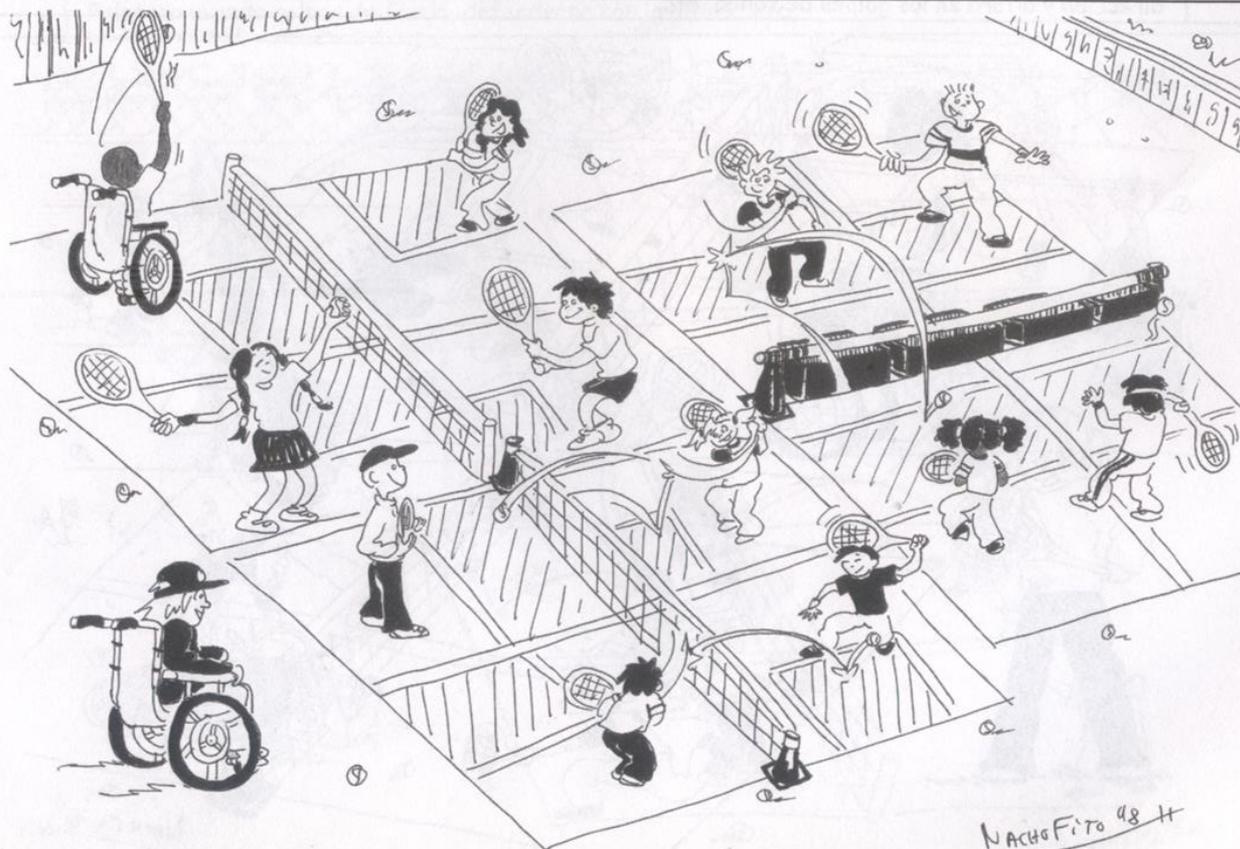
<b>LECCIÓN 19</b>	<b>Tema:</b> GOLPEAR, RECIBIR Y COOPERAR: VARIANDO LA ALTURA
<b>Objetivo</b>	Proporcionar a los alumnos las habilidades necesarias para defenderse variando la altura de las pelotas recibidas tras el bote (golpes de fondo)
<b>Calentamiento</b>	<u>Agacharse y a pillar:</u> El alumno que paga tiene que intentar tocar a los demás. El alumno que es tocado tiene que agacharse. Los que aún están libres pueden agacharse unos momentos para engañar al que paga.
<b>Juegos/Ejercicios</b>	<u>ALTO-BAJO:</u> Los alumnos forman parejas y pelotean. Un alumno en la red y otro en el fondo. El alumno del fondo lanza globos al de la red quien tiene que devolverlos con un remate suave. Gana la pareja que golpea más pelotas seguidas sin fallar. Los alumnos cambian las posiciones.
<b>Variaciones</b>	Pelotear usando golpes de fondo, defenderse con la altura, etc.



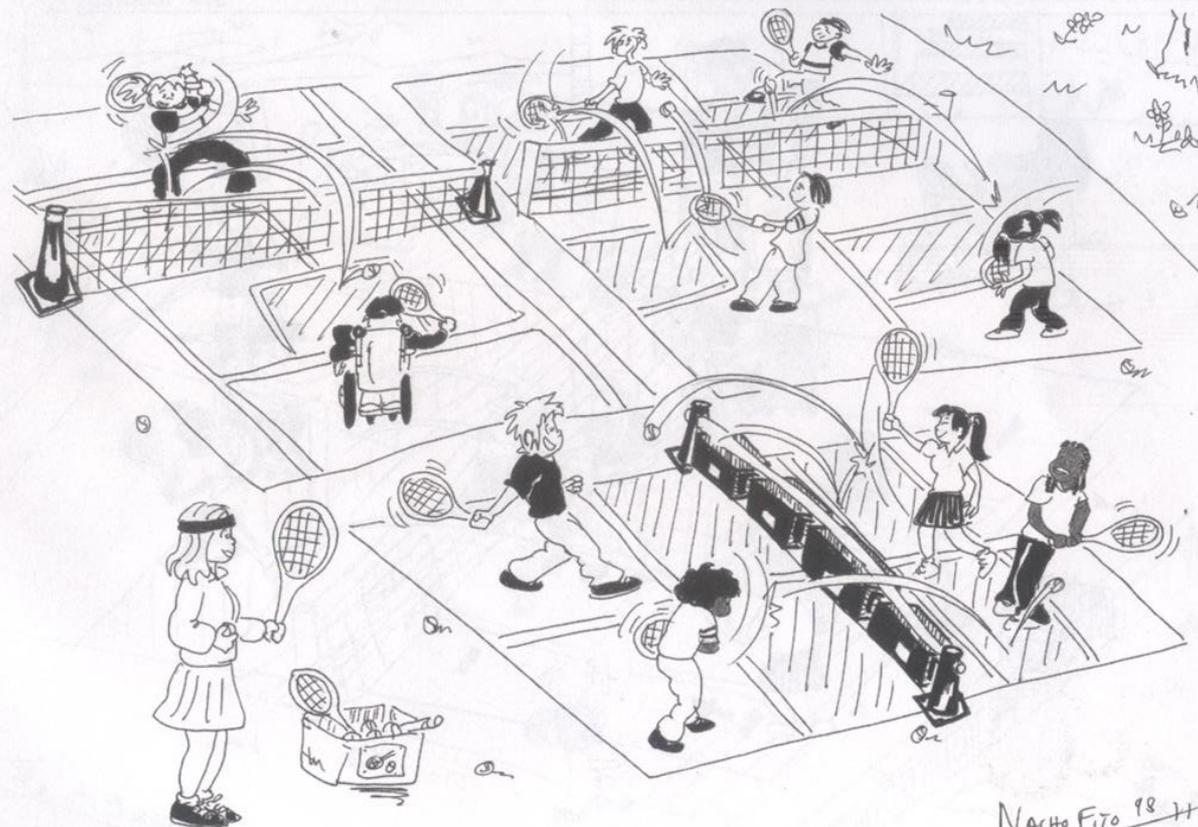
<b>LECCIÓN 20</b>	<b>Tema:</b> GOLPEAR, RECIBIR Y COOPERAR: VARIANDO LA PROFUNDIDAD, DIRECCIÓN Y ALTURA
<b>Objetivo</b>	Fomentar la relación de las habilidades de control de la pelota ya aprendidas mediante su integración en varios ejercicios
<b>Calentamiento</b>	<u>Pasarse la raqueta espalda con espalda:</u> Los alumnos se colocan por parejas espalda con espalda. Cada pareja tiene que pasarse la raqueta alrededor del cuerpo separándose un poco cada vez. Luego la pasan entre las piernas, sobre la cabeza, etc.
<b>Juegos/Ejercicios</b>	<u>Todo vale:</u> Los alumnos forman parejas y pelotean. Tienen que combinar variando la profundidad, dirección y altura. Gana la pareja que golpea más pelotas seguidas sin fallar. Los alumnos cambian las posiciones.
<b>Variaciones</b>	Pelotear usando golpes de fondo, golpes de fondo y voleas, sólo voleas; ejercicios de 2 contra 1, variando la profundidad, dirección y altura en los golpes de fondo, etc.



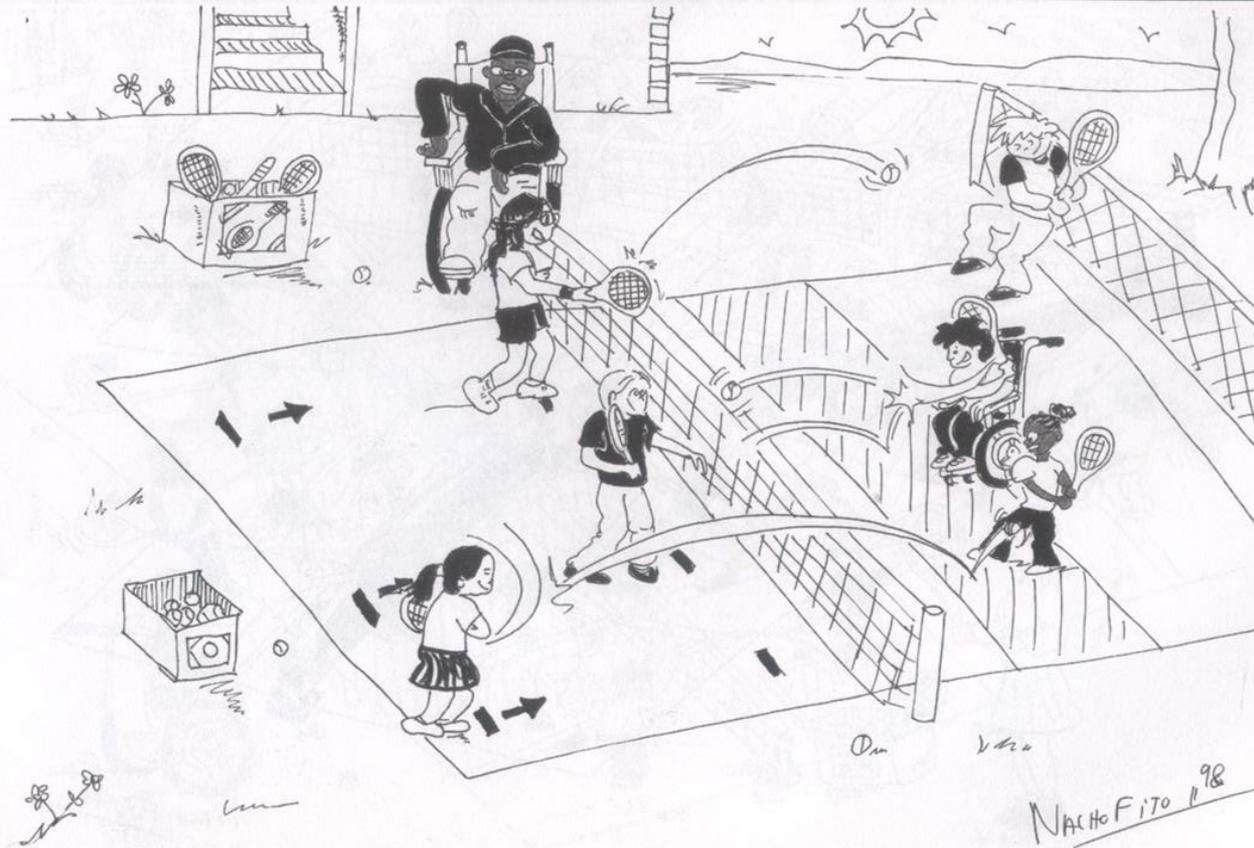
<b>LECCIÓN 21</b>	<b>Tema: GOLPEAR, RECIBIR Y COOPERAR: SERVICIO Y DEVOLUCIÓN</b>
<b>Objetivo</b>	Practicar los dos golpes que utilizan todos los alumnos para iniciar un punto
<b>Calentamiento</b>	<u>Pasarse la pelota de espaldas</u> : Los alumnos se colocan por parejas espalda con espalda. Cada pareja tiene que pasarse una pelota alrededor del cuerpo separándose un poco cada vez. Luego la pasan entre las piernas, sobre la cabeza, etc.
<b>Juegos/Ejercicios</b>	<u>¡Empieza todo!</u> : Los alumnos forman parejas y pelotean. El alumno A saca hacia una zona específica de la cancha, B devuelve el servicio hacia una zona específica de la cancha. Si consiguen sacar y restar a las zonas marcadas, ganan un punto. Gana la pareja que completa más series. Los alumnos cambian las posiciones.
<b>Variaciones</b>	Combinar el golpe con dirección, profundidad y potencia, etc.



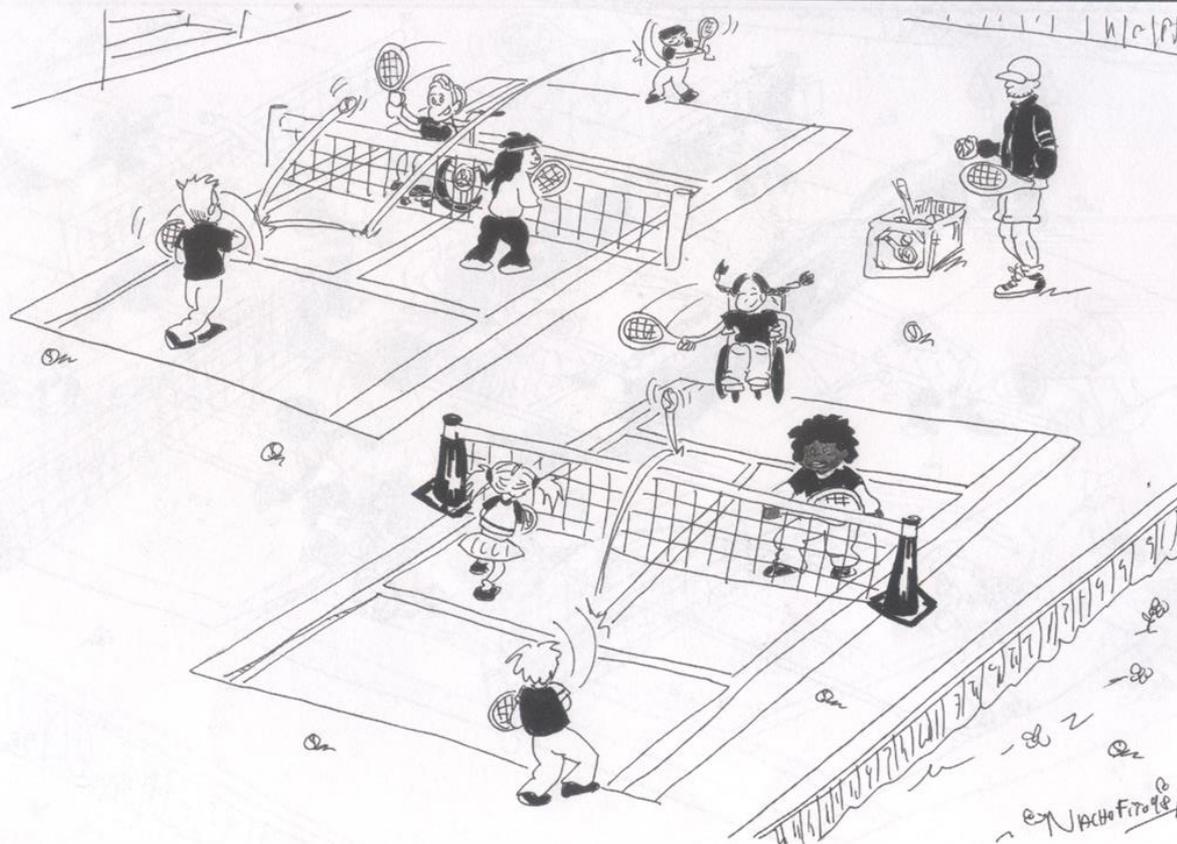
<b>LECCIÓN 22</b>	<b>Tema:</b> GOLPEAR, RECIBIR Y COOPERAR: SERVICIO Y GOLPE DE FONDO
<b>Objetivo</b>	Practicar los golpes que utilizan todos los alumnos para iniciar un punto y pelotear
<b>Calentamiento</b>	<u>Relevo de las 4 esquinas:</u> Los alumnos forman equipos. Cada componente de cada equipo ha de correr de una esquina a otra por toda la cancha. El siguiente componente del equipo ha de salir cuando su antecesor termina el recorrido.
<b>Juegos/Ejercicios</b>	<u>El diablo de Tasmania:</u> Los alumnos forman parejas y pelotean. El alumno A saca a una zona específica de la cancha, B devuelve el servicio a una zona específica de la cancha y empiezan a pelotear. El peloteo ha de ser de 4 golpes y así se gana un punto. Gana la pareja que consigue más puntos. Los alumnos cambian las posiciones.
<b>Variaciones</b>	Las parejas compiten para ver quien llega a 10 puntos, etc.



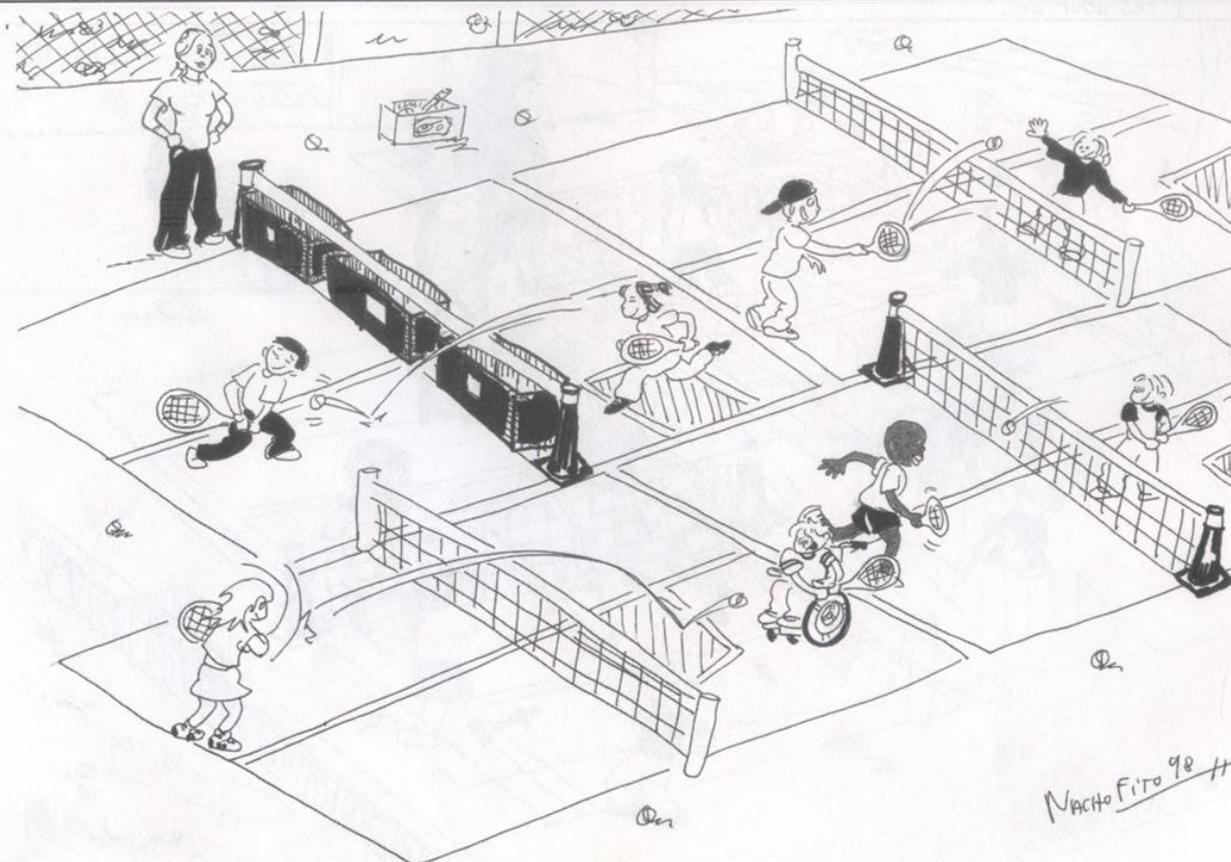
<b>LECCIÓN 23</b>	<b>Tema: GOLPEAR, RECIBIR Y COOPERAR: SERVICIO Y VOLEA</b>
<b>Objetivo</b>	Practicar los golpes que utilizan todos los alumnos para iniciar un punto y volear
<b>Calentamiento</b>	<u>Partido de sombras</u> : Se forman parejas. Juegan un partido uno contra otro haciendo en sombras los golpes de cada punto.
<b>Juegos/Ejercicios</b>	<u>Corre y pega</u> : Los alumnos forman parejas y pelotean. El alumno A saca a una zona específica de la cancha y sube a la red, B devuelve el servicio con una pelota fácil para que A juegue de volea y empiezan a pelotear. El peloteo ha de ser de 4 golpes y así se gana un punto. Gana la pareja que consigue más puntos. Los alumnos cambian las posiciones.
<b>Variaciones</b>	Las parejas compiten para ver quien llega a 10 puntos, etc.



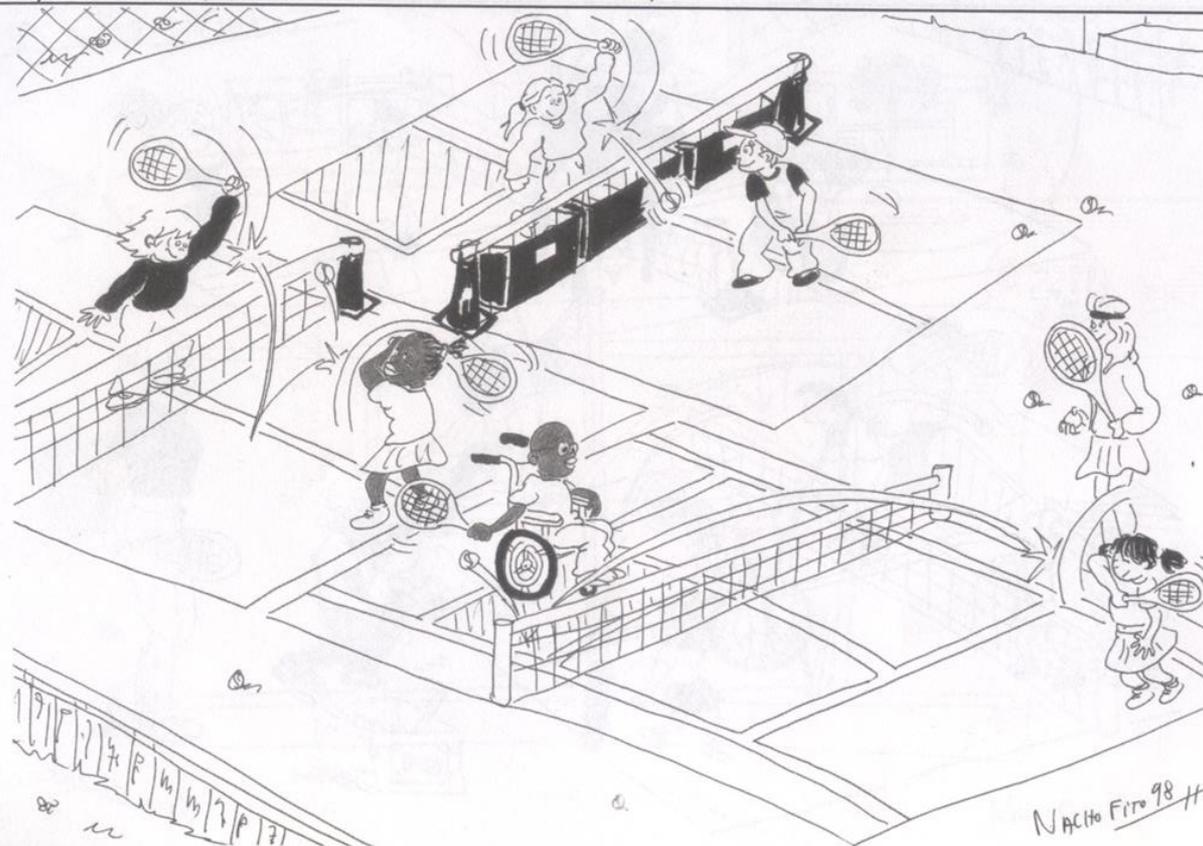
<b>LECCIÓN 24</b>	<b>Tema:</b> GOLPEAR, RECIBIR Y COOPERAR: JUGANDO DOBLES
<b>Objetivo</b>	Introducir el concepto del juego de dobles y hacer comprender a los alumnos las intenciones de los jugadores en el doble
<b>Calentamiento</b>	<u>La pelota quemada:</u> Cada alumno tiene una pelota la cual no deben sujetar más de 2-3 segundos. Tienen que pasarla, rodarla o lanzarla a otro compañero. Y así sucesivamente.
<b>Juegos/Ejercicios</b>	<u>Maestros de Dobles:</u> Juego normal de dobles. Cada equipo saca 4 puntos seguidos. El sacador alterna sacando a ambos alumnos de la pareja contraria. Los alumnos de la misma pareja también alternan el servicio cada 4 puntos.
<b>Variaciones</b>	"Cuatro alumnos con una pelota", intenciones de los alumnos: sacador, restador, compañero del sacador, compañero del restador, etc.



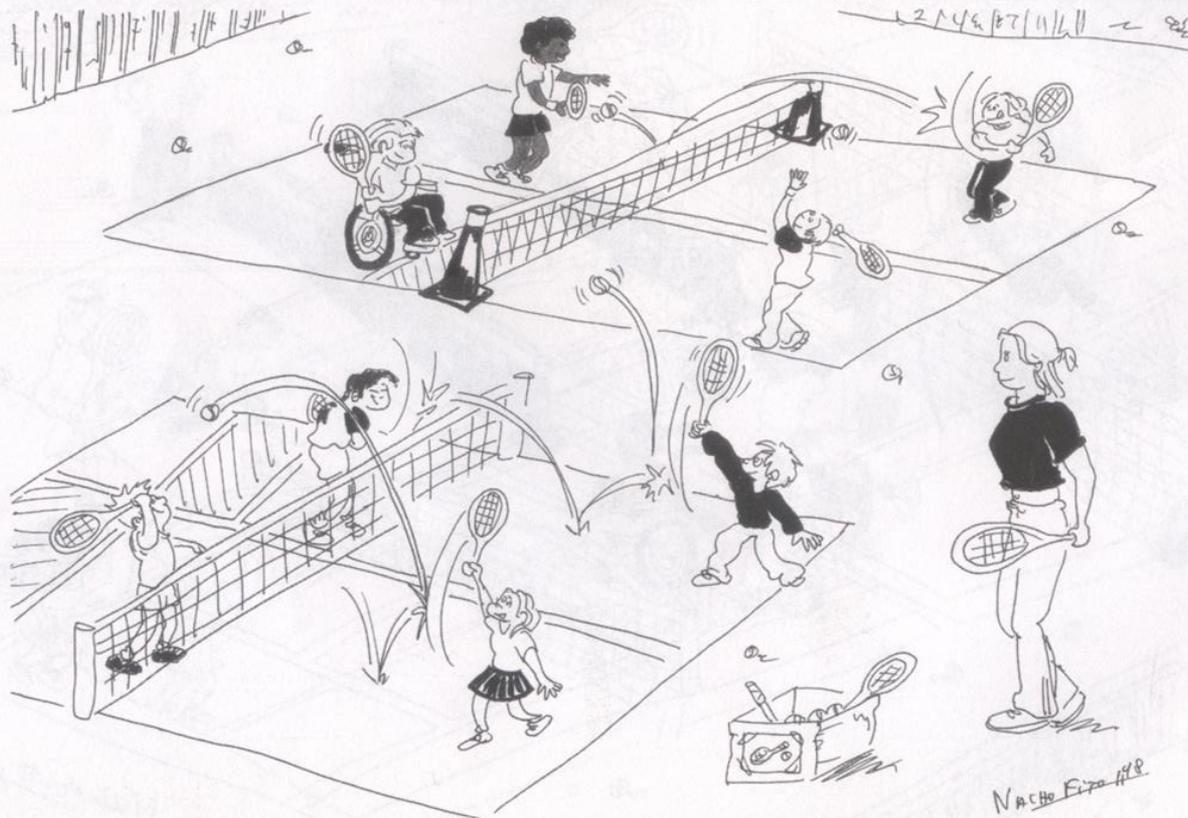
<b>LECCIÓN 25</b>	<b>Tema:</b> GOLPEAR, RECIBIR Y COOPERAR: JUGANDO INDIVIDUALES
<b>Objetivo</b>	Desarrollar varias estrategias diseñadas a ayudar al alumno para que consiga una posición ofensiva en la red
<b>Calentamiento</b>	<u>Botar siempre la pelota:</u> Los alumnos se dispersan por la cancha, cada uno con una pelota. Botan la pelota continuamente. Cuando pierden el control, se arrodillan y la botan, se sientan y la botan o se acuestan y la botan. Gana el alumno que está de pie.
<b>Juegos/Ejercicios</b>	<u>¡Marte ataca!</u> : Los alumnos forman parejas y pelotean. El alumno A saca a una zona específica de la cancha, B devuelve el servicio, sube a la red y juegan el punto.
<b>Variaciones</b>	Atacar pelotas cortas, devolverlas y volar, etc.



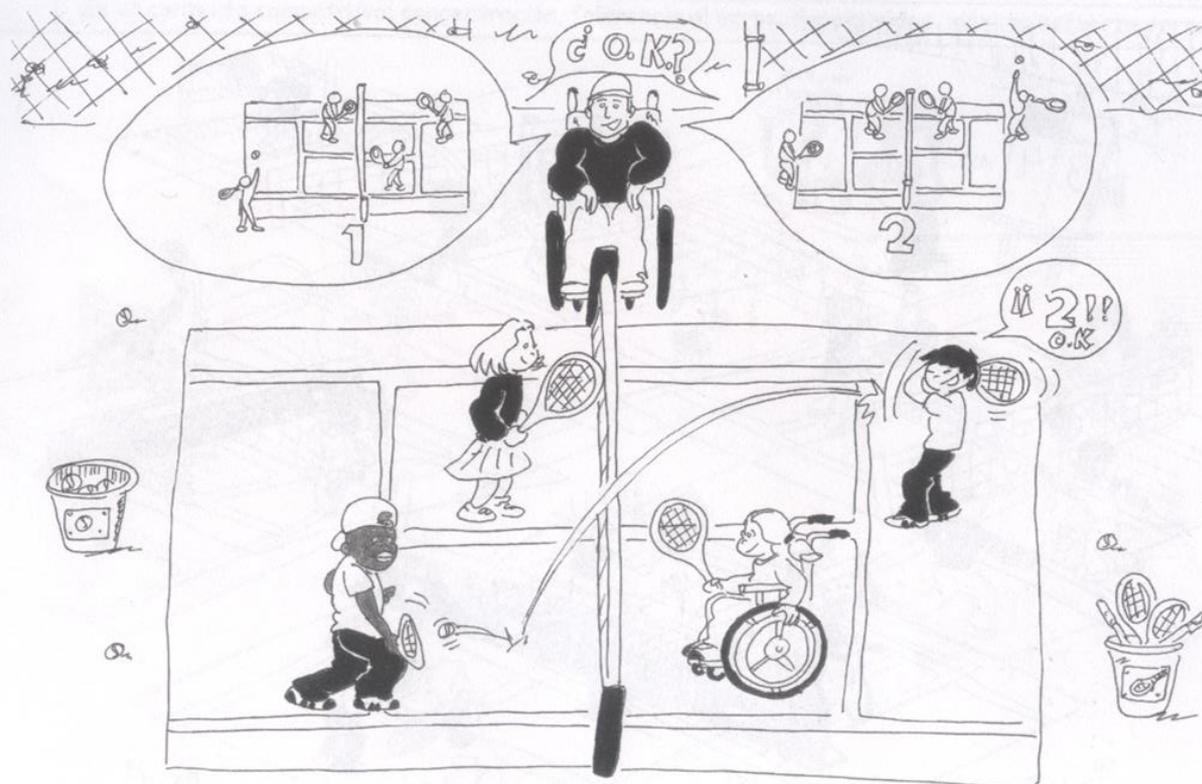
<b>LECCIÓN 26</b>	<b>Tema:</b> GOLPEAR, RECIBIR Y COMPETIR: ATACAR
<b>Objetivo</b>	Crear situaciones en las que los alumnos han de atacar utilizando varios conceptos de control de la pelota
<b>Calentamiento</b>	<u>Tenis water polo:</u> Equipos de 4 alumnos - 2 arrodillados sobre una línea y otros 2 arrodillados en otra línea frente a ellos. Cada pareja intenta marcar un gol rodando la pelota entre la otra pareja. Los alumnos pueden moverse pero han de tocar siempre su línea. Pueden interceptar los lanzamientos de sus contrarios. Gana la pareja que marca más goles.
<b>Juegos/Ejercicios</b>	<u>¡Esto se hunde!:</u> Los alumnos forman parejas y pelotean. El alumno A saca a una zona específica de la cancha, B devuelve el servicio y juegan el punto. Ambos alumnos pueden subir a la red atacando el lado más débil de su contrario. Los alumnos cambian posiciones.
<b>Variaciones</b>	Atacar la esquina contraria, atacar subiendo a la red, etc.



<b>LECCIÓN 27</b>	<b>Tema:</b> GOLPEAR, RECIBIR Y COMPETIR: DEFENDERSE CONTRA PELOTAS CORTAS, ANGULADAS Y JUGADORES QUE SUBEN A LA RED
<b>Objetivo</b>	Mejorar las habilidades defensivas de los alumnos cuando les atacan con pelotas cortas, anguladas o subiendo a la red
<b>Calentamiento</b>	<u>Competición de lanzamiento y recogida a larga distancia:</u> Se forman parejas. Cada pareja se lanza y recoge la pelota de manera que incrementan progresivamente la distancia entre ellos. La pelota no puede tocar el suelo. Gana la pareja que está más separada.
<b>Juegos/Ejercicios</b>	<u>Globero:</u> Los alumnos forman parejas y pelotean. El alumno A saca a una zona específica de la cancha, B devuelve el servicio, sube a la red y juegan el punto, pero A tiene que tirar globos todo el rato. Los alumnos cambian las posiciones.
<b>Variaciones</b>	Defenderse ante pelotas anguladas, cortas, potentes, etc.



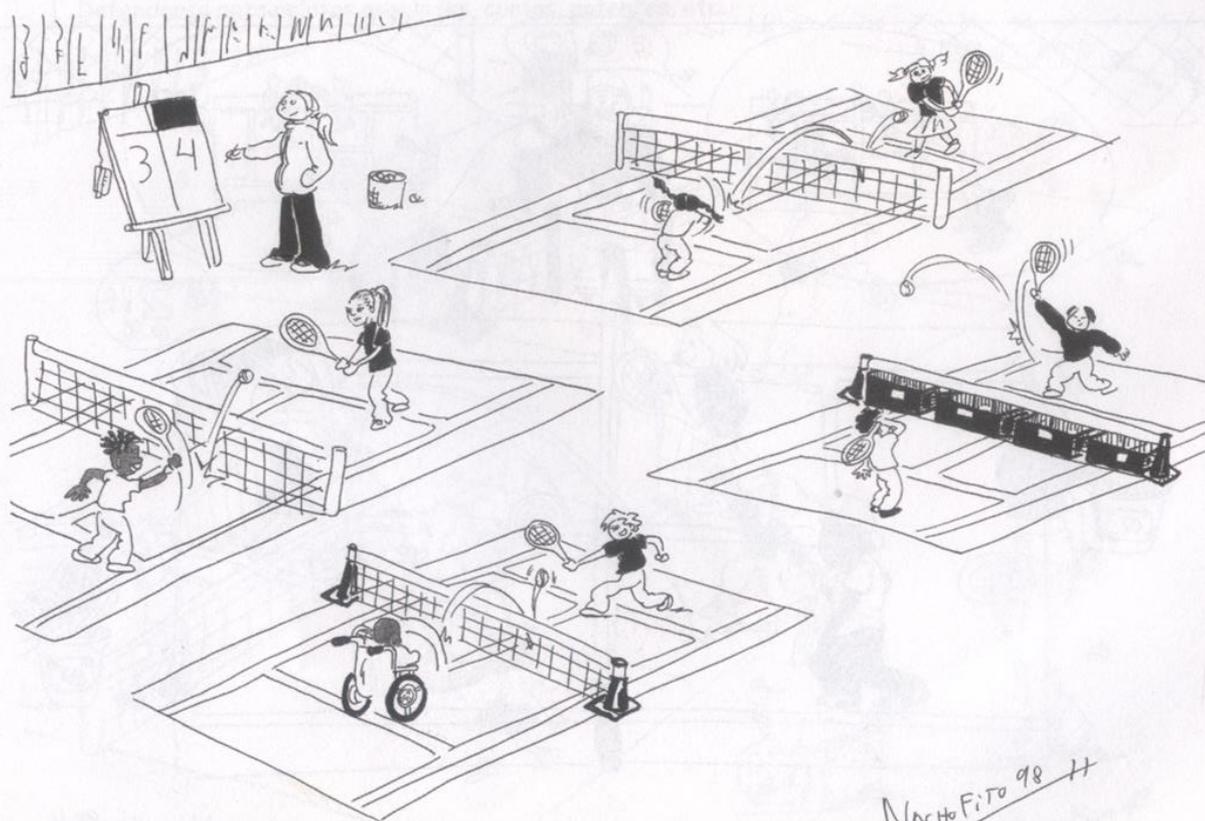
<b>LECCIÓN 28</b>	<b>Tema:</b> ETIQUETA DEL TENIS Y REGLAS DEL TENIS
<b>Objetivo</b>	Revisar con los alumnos algunas reglas básicas y principios que aumentarán su experiencia en el deporte del tenis.
<b>Calentamiento</b>	<u>Trotar:</u> Trotar durante 3 minutos cambiando el ritmo (más lentamente, más rápidamente, etc.).
<b>Juegos/Ejercicios</b>	<u>Concurso de dobles:</u> Los alumnos juegan dobles y el maestro les formula preguntas sobre las reglas del tenis y la "etiqueta". Las respuestas correctas valen 1 punto, las incorrectas suponen 1 punto para el equipo contrario.
<b>Variaciones</b>	Series de preguntas relativas a: reglas básicas del tenis, etiqueta del tenis, significado de la deportividad, etc.



NACHO FITO 984

<b>LECCIÓN 29</b>	<b>Tema:</b> COMPETICIÓN DE INDIVIDUALES
<b>Objetivo</b>	Proporcionar una actividad competitiva orientada a la diversión de todos los alumnos del grupo
<b>Calentamiento</b>	<u>Estiramientos:</u> Estirar las manos para que toquen el cielo y luego hacia abajo al suelo, hacer círculos con los brazos hacia delante y atrás, girar el cuello a derecha e izquierda, girar las muñecas, etc.
<b>Juegos/Ejercicios</b>	<u>Individuales:</u> Los alumnos forman distintos equipos. Se organiza una competición de forma que tienen que jugar varios partidos de individuales. Al final se suman los puntos totales ganados por cada equipo.
<b>Variaciones</b>	En un contexto competitivo: concentración, tolerancia al error, deportividad, máximo esfuerzo personal, etc.

Variaciones



NACHO FITO 98 H

<b>LECCIÓN 30</b>	<b>Tema: COMPETICIÓN DE INDIVIDUALES Y DOBLES</b>
<b>Objetivo</b>	Proporcionar una actividad competitiva orientada a la diversión de todos los alumnos del grupo
<b>Calentamiento</b>	<u>Trotar y estirar:</u> Trotar durante 3 minutos. De pie, hacer círculos con los brazos adelante y atrás. Separando las piernas, flexión de tronco con los brazos a la altura de los hombros. Dejarse caer a cada lado, desde la posición de preparado dejarse caer hacia delante y hacia la derecha con el pie derecho (el izquierdo está quieto) con las rodillas flexionadas, y volver a la posición inicial. Repetir en el lado contrario.
<b>Juegos/Ejercicios</b>	<u>Individuales y dobles:</u> Los alumnos forman distintos equipos. Se organiza una competición de forma que tienen que jugar varios partidos de individuales y de dobles. Al final se suman los puntos totales ganados por cada equipo.
<b>Variaciones</b>	En un contexto competitivo: concentración, tolerancia al error, deportividad, máximo esfuerzo personal, etc.

