

INTRODUCCIÓN EN AULA

1. EVOLUCIÓN DEL DEPORTE DEL TENIS

- ¿Quién es el mejor jugador o jugadora profesional que has visto en la actualidad?
¿Por qué? ¿Qué aspectos destacarías de su juego?
- ¿Quién es el mejor jugador o jugadora profesional que recuerdas? ¿Por qué? ¿Qué aspectos destacarías de su juego?
- Si comparas ambos jugadores ¿Crees que el juego del tenis ha evolucionado?
- ¿Por qué?
- ¿En qué aspectos?

2. EVOLUCIÓN DE LA ENSEÑANZA DEL TENIS

- Piensa en tu primer día en una pista de tenis, en tu primera clase de tenis como alumno ¿Qué te enseñaron ese día? ¿Qué aprendiste ese día?
- Piensa en una clase de tenis que des tu ahora como profesor ¿Qué enseñas ahora?
¿Qué aprenden tus alumnos ahora?
- Si comparas ambas clases ¿Crees que la enseñanza del tenis ha evolucionado?
- ¿Por qué?
- ¿En qué aspectos?

3. METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA

- Métodos tradicionales:
 - o Explicación
 - o Demostración
 - o Práctica
 - o Corrección
- Métodos actuales:
 - o La progresión de la enseñanza – los contenidos:
 - ¿Qué enseñar o entrenar primero: técnica o táctica?
 - ¿Cómo enseñarlo?
 - ¿Cuándo enseñarlo?
 - o El papel del alumno:
 - Copiar al profesor
 - ¿Otras opciones?
 - o El papel del profesor:
 - Explicar y demostrar el contenido al alumno
 - ¿Otras opciones?
 - o La importancia de la competición
 - o Los enfoques basados en la comprensión del juego del tenis

4. CONCLUSIONES

PRÁCTICA EN LA PISTA

1. CALENTAMIENTO

- El calentamiento tradicional
- Estructura de un calentamiento moderno: Juegos
 - o Sin material
 - o Con raqueta
 - o Con pelota
 - o Con pelota y raqueta

2. CONSIDERACIONES PARA LAS CLASES DE INICIACIÓN EN GRUPO

- El concepto de alfabetización física - contenidos fundamentales:
 - o A -
 - o B -
 - o C -
 - o D -
- El concepto de jugar al tenis
- Material: Raquetas, redes y pelotas
- Pistas
- Organización de los alumnos
- Metodología:
 - o Ejercicios
 - o Correcciones: Ejemplos de correcciones en el servicio

3. CONSIDERACIONES PARA LAS CLASES CON JUGADORES DE NIVEL INTERMEDIO

- El concepto de variabilidad:
 - o En el movimiento
 - o En la práctica
- Ejercicios aplicados
- Consistencia frente a adaptabilidad
- Entrenamiento del servicio y del resto
- Cooperación y oposición
- Las 5 situaciones de juego: servicio, resto, juego de fondo, subida y juego de red, pasar al jugador de la red
- Las 3 fases de juego: ofensiva, neutral, defensiva
- Fundamentos tácticos y patrones de juego:
 - o Consistencia
 - o Dirección
 - o Altura
 - o Profundidad
 - o Potencia
- Fundamentos técnicos:
 - o BIOMECA

4. CONCLUSIONES