

# Propuesta Metodológica para la Iniciación al Tenis desde la perspectiva cognitiva (I)

David Sanz <sup>1</sup>

Miguel Crespo <sup>2</sup>

<sup>1</sup>Director Área Docencia e Investigación RFET

<sup>2</sup>Director Departamento Desarrollo e Investigación ITF

*Artículo recibido: 22 de abril de 2013*

*Artículo aceptado: 29 de abril de 2013*

## RESUMEN

El proceso de iniciación al tenis ha ido cambiando a lo largo de los últimos años y de modelos más conductistas se ha pasado a modelos más cognitivistas, donde la implicación del alumno en el proceso de aprendizaje se convierte en algo esencial. En ese sentido, desde la Real federación Española de Tenis, estamos proponiendo un modelo metodológico basado en la lógica interna del juego, donde la aproximación a la práctica se realice modulando los espacios y materiales con los que se juega para que el niño, desde las primeras experiencias, pueda disfrutar del juego del tenis, más allá de lo que supone el dominio del gesto técnico como tal.

Así presentamos una serie de sesiones para alumnos de 7-8 años en las que las situaciones de juego en colaboración y oposición, prevalecen frente a las situaciones aisladas que normalmente provoca el cesto como recurso didáctico.

## PALABRAS CLAVE

Iniciación al tenis, Play & Stay, metodología, sesiones prácticas

## 1. INTRODUCCIÓN

En este artículo y los siguientes, pretendemos mostrar una serie de sesiones de iniciación al tenis que hemos diseñado para niños de 7-8 años. Estas sesiones, lógicamente, pueden variar por cuanto se refiere a los objetivos de trabajo perseguidos, así como en la evolución de las mismas por niveles de dificultad, para que siempre estén acordes a los procesos de aprendizaje de los jugadores pero, con el desarrollo de las mismas, pretendemos proponer una metodología que combine diferentes recursos metodológicos para conseguir partir de la lógica interna del juego del tenis (Sanz et al., 2004), es decir, de las situaciones de intercambio y de oposición como base principal para el desarrollo del juego del tenis.

El diseño de estas sesiones, ha sido puesto en práctica por diferentes escuelas de tenis en toda España, concretamente en 5 zonas geográficas diferentes, dentro del proyecto de investigación diseñado por el Área de Docencia e Investigación "Jugamos el punto" y que abarcó a más de 140 niños. De este proyecto, en proceso de recogida de datos podremos ofrecer los resultados próximamente para comprobar el impacto de esta propuesta metodológica en el diseño de las sesiones así como en el uso del

material. Este proyecto de investigación surgió de la inquietud existente en los procesos de iniciación al tenis con respecto a las nuevas corrientes metodológicas que se van sucediendo a lo largo de los últimos años. Así, desde nuestro punto de vista, los procesos de iniciación al tenis han ido sufriendo ciertas modificaciones a lo largo de los últimos 15 años pero, sin embargo, consideramos que nuestra evolución en los procesos de iniciación deportiva y metodologías implementadas al efecto, no ha sido paralelo a otros deportes que han ido realizando cambios más evidentes.

De esta manera, podemos apuntar la evolución metodológica que se ha dado en el tenis y que como nos indicaba Crespo y Reid (2007), se puede categorizar en tres grandes fases:

Desde los inicios hasta los años 40, muy analítica y centrada en la intervención directa del profesor sobre el alumno como modelo y en sesiones individuales de enseñanza.

Desde los 50 a los 80, sigue siendo muy analítica, centrada en la ejecución técnica y comienzan a surgir las clases colectivas y el empleo de los cestos como recurso didáctico y de las filas como organización de la práctica.

La etapa contemporánea, pasa a ser más participativa para el alumno, con un enfoque más comprensivo y no tan analítico centrado en la técnica. La táctica adquiere un importante rol en los procesos de enseñanza. Esta última etapa será el ámbito de nuestra investigación, cuyo objetivo fundamental será el de conseguir la competencia motriz de nuestros jugadores provocando aprendizajes en contextos que favorezcan las adaptaciones al entorno y a las incertidumbres que plantea el tenis.

De hecho, nuestra propuesta metodológica se encaja en la perspectiva cognitiva, a través de la Teoría del Esquema Motor (Schmidt, 1975) que tal y como señala Moreno y Ordoño (2009), es un paradigma que aún se encuentra en discusión y desarrollo, donde la utilidad de los constructos cognitivos se han constatado en la literatura reciente del aprendizaje motor (Schmidt, 2003; Newell, 2003; Sherwood y Lee, 2003; Ulrich y Reeve, 2005) y apuntando a un nuevo modelo frente a las propuestas cognitivas, a través de la Teoría General de los Sistemas Dinámicos, que considera el comportamiento motor en su integridad, reivindicando el estudio macroscópico de las relaciones individuo-entorno como un sistema complejo dinámico y abierto (Moreno y Ordoño, 2009).

Así, los nuevos enfoques metodológicos basados en la comprensión del juego y que surgieron en la Universidad de Loughborough durante los años 80 (Thorpe, Bunker & Almond, 1986) y posteriormente se extendieron por toda Europa, Australia y Estados Unidos (Rink, French & Werner, 1991; Werner, 1989), tenían como premisa primordial que el alumno comprendiera lo que sucedía en la acción de juego, priorizando esta cuestión sobre cómo se debía desarrollar las acciones propias del juego, es decir, implicar cognitivamente al alumno en el proceso de enseñanza-aprendizaje. (Adaptado de Crespo y Reid 2007).

En este sentido, plantearemos el modelo integrado como concepción metodológica para abordar la enseñanza del tenis (Sanz et al., 2004), donde partiremos de la lógica interna del juego para proponer situaciones de oposición que se irán alternando con situaciones de colaboración, e incluso propuestas individuales concretas, en función de las necesidades que presente cada alumno, teniendo en cuenta por lo tanto la individualidad en el proceso de aprendizaje.

De igual forma, otra de las cuestiones interesantes a tener en cuenta en estas nuevas metodologías, es todo lo referente a la organización de la práctica, respecto de la distribución de los alumnos durante las diferentes tareas propuestas, contemplando como también este concepto ha ido variando a lo largo del tiempo, dejando paso a modelos donde la participación del alumnado y por tanto el tiempo de práctica es mucho mayor, permitiendo una mayor implicación del alumno en cada sesión. (Unierzyski y Crespo, 2007).

Algunos modelos que pueden servir de ejemplo respecto a las consideraciones que hemos hecho previamente son, el método del Pre-tenis, el método de la Acción (Brechbuhl, 1986, Brechbuhl y Anker, 2000), el

método GAG (Meier, 1999), el método de la Práctica Jugando (Lauder, 2001), el método del Mini-Tenis y el más reciente que reúne todas las cuestiones comentadas anteriormente que es el método planteado por la ITF Play & Stay (2007) y posteriormente en la propuesta de Tennis 10's (ITF, 2011).

Precisamente, desde esta propuesta de Play & Stay, donde se manipula el tamaño de la pista de tenis y el tipo de pelota para hacer que la práctica del tenis sea mucho más sencilla, respetando la lógica interna del juego, donde desde las primeras etapas el alumno debería poder “enfrentarse” a situaciones de intercambio en colaboración y en oposición, partirá nuestra propuesta de sesiones para las primeras etapas de aprendizaje del tenis y que las concretaremos en la etapa naranja (7-8 años fundamentalmente).

Por lo tanto, pasaremos a exponer algunas sesiones que pueden servir como ejemplo de propuesta metodológica desde esta filosofía que estamos intentando desarrollar.

## 2. SESIONES PRÁCTICAS

A continuación expondremos 4 sesiones de iniciación que no necesariamente deben ser progresivas, por cuanto se refiere al nivel de dificultad, pero que si las indicamos con una relación cronológica respecto a la evolución en el aprendizaje de ciertos contenidos.

## 3. BIBLIOGRAFÍA

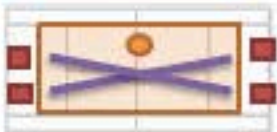
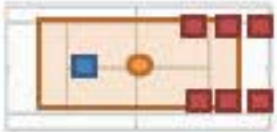

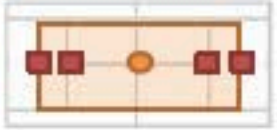
1. Brechbühl, J. (1986). *La maitrise du tennis*. Payot. Lausanne.
2. Brechbühl, J. & Ancker, P. (2000). El método de acción en el tenis. *ITF Coaching and Sports Science Review*, 22, 7-10.
3. Crespo y Reid (2007). Metodología de la enseñanza del tenis para niveles de pre-tenis, iniciación y perfeccionamiento.
4. ITF (2007). *Play & Stay Manual*. ITF Ltd. London.
5. ITF. (2011). *Tennis 10's manual*. London, UK: International Tennis Federation
6. Launder, A.G. (2001). *Play practice*. Champaign, IL: Human Kinetics.
7. Meier, M.K. (1999). The GAG Method, *ITF Coaching and Sport Science Review*, 19, 15.
8. Moreno, F.J. y Ordoño, E.M. (2009). Aprendizaje motor y síndrome general de adaptación. *Motricidad. European Journal of Human Movement*. 22, 1-19.
9. Newell, K.M. (2003). Schema theory (1975): Retrospectives and prospective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 74, 373-388.
10. Rink, J., French, K., & Werner, P. (1991). Tactical awareness as the focus for ninth grade badminton. Paper presented at AISEP World Congress, Atlanta, Georgia.
11. Sanz, D., Fuentes, J.P., Del Villar, F., Julián, J.A. (2004). *El tenis en la Escuela*. Paidotribo: Barcelona.
12. Schmidt, R.A. (1975). A Schema theory of discrete motor skill learning. *Psychological Review*, 82, 225-260.
13. Schmidt, R.A. (2003). Motor Schema theory after 27 years: Reflection and implications for a new theory. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 74, 366-375
14. Sherwood, D.E.& Lee, T.D. (2003). Schema Theory: Critical review and implications for the role cognition in a new theory of motor learning. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 74, 376-382.
15. Ulrich, B.D. & Reeve, T.G. (2005). Studies in motor behavior: 75 years of research in motor development, learning, and control. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 76, 2 SUPPL. S62-S70.
16. Unierzyski, P. y Crespo, M. (2007). Review of modern teaching methods for tennis. *International Journal of Sport Science*. (7) 3, 1-10.
17. Thorpe, R., Bunker, D. & Almond, L. (Ed.)(1986). *Rethinking games teaching*. Loughborough: University of Technology Loughborough.
18. Werner, P. (1989). Teaching games: A tactical perspective. *JOPERD*, 60(3), 97-101.

# MODELO FICHA DE SESIÓN

Área de Docencia e Investigación


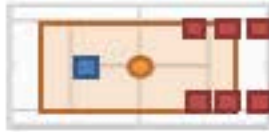


<b>NIVEL:</b>	Naranja (Pista Naranja y Pelota Naranja)	<b>Nº SESION:</b>	1
<b>CONTENIDOS:</b>	Familiarización con los elementos del juego; Intercambio; Espacio Propio	<b>DURACIÓN:</b>	60 min
<b>OBJETIVOS:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mejora de la coordinación dinámica general y específica a través de la pelota y la raqueta</li> <li>Control de las cuerdas de la raqueta en los golpes</li> <li>Movilidad constante tras el golpeo</li> </ul>	<b>MATERIAL:</b>	Pelota naranja Conos

■ Profesor  
 ■ Alumno  
 ● Bola Naranja  
 ● Bola Verde  
 — Trayectoria  
  Desplazamiento

PARTE	TIEMPO	DESCRIPCIÓN	GRÁFICO
FASE INICIAL	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Calentamiento General Dinámico mediante carrera continua combinando diferentes desplazamientos y habilidades motoras (salto, carrera lateral, diagonal,...), así como habilidades coordinativas (coordinación de segmentos brazo-pierna)</li> <li>Calentamiento Articular mediante rotaciones y/o lanzamientos</li> </ul>	
	10	<b>Juegos con material específico del tenis</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>A pillar con pelota: En la pista de tenis se deberá ir a pillar a los alumnos con la pelota naranja y la forma de pillar será mediante un bote intermedio antes de que toque al compañero.</li> <li>Los relevos: Todos los alumnos con raqueta distribuidos en dos grupos. Cada grupo tendrá una pelota. Se diseña un recorrido en la pista que deberán hacer cada equipo desplazándose con la pelota y raqueta combinando diferentes habilidades (botando, equilibrio sobre cuerdas,...)</li> </ol>	
FASE DE DESARROLLO	15	<b>Juegos de Intercambio</b> Dividimos la pista en dos mitades por el eje longitudinal, en una parte colocamos a 4 alumnos (2 en cada lado de la red) (grupo A) y en la otra los otros 4 alumnos, dispuestos en parejas igualmente (Grupo B). El objetivo es jugar cruzado y lanzar en la dirección que está el compañero al otro lado de la red. Se van contando los intercambios que consigue cada grupo en total. La pelota se puede parar, antes de golpear. El profesor puede intervenir para modular la situación de intercambio. Variante: Disponer a los alumnos en paralelo para realizar los intercambios.	
	15	<b>Trabajo con profesor en situación cerrada</b> El profesor lanza con los alumnos en dos filas y el situado en la "T" una bola a cada fila, de forma que cada alumno golpee 3 bolas cada vez. <ul style="list-style-type: none"> <li>Situación 1: solo golpean de derecha buscando una dirección.</li> <li>Situación 2: solo golpean de revés buscando una dirección</li> <li>Situación 3: golpeo de derecha y de revés de forma aleatoria con trayectoria cruzada</li> </ul>	
	10	<b>Juegos de Oposición</b> Dividimos la pista en dos mitades por el eje longitudinal, en una parte colocamos a 4 alumnos (2 en cada lado de la red) (grupo A) y en la otra el profesor trabaja con 4 alumnos, dispuestos en parejas (Grupo B). El objetivo es jugar cruzado y el grupo A se va turnando un golpe cada uno. La pelota se puede parar, antes de golpear. El grupo B grupo que juega contra el profesor, debe intentar desplazar al profe dos pasos antes de pegar cada golpe. Si lo consigue se anota un punto. Ambos equipos llevarán el marcador.	
FASE FINAL	5	<b>Juego de marcador</b> Por equipos (3-4 jugadores por equipo), en cada lado de la pista. Se juega un dobles donde obligatoriamente debe pegar cada vez uno de la pareja. Se permite que la pelota pueda botar dos veces antes de golpearla. Cada punto se cambia uno de la pareja. El marcador será a un supertiebreak.	

# MODELO FICHA DE SESIÓN

Área de Docencia e Investigación





<b>NIVEL:</b>	Naranja (Pista Naranja y Pelota Naranja)	<b>Nº SESIÓN:</b>	3
<b>CONTENIDOS:</b>	Familiarización con los elementos del juego; Intercambio; Espacio Propio; Espacio Adverso	<b>DURACIÓN:</b>	60 min
<b>OBJETIVOS:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejora de la coordinación dinámica general y específica a través de la pelota y la raqueta</li> <li>- Puesta a distancia</li> <li>- Movilidad constante tras el golpeo</li> </ul>	<b>MATERIAL:</b>	Pelota naranja Comos
<p> <span style="color: blue;">■</span> Profesor              <span style="color: red;">■</span> Alumno              <span style="color: orange;">●</span> Bola Naranja              <span style="color: green;">●</span> Bola Verde              <span style="color: purple;">—</span> Trayectoria              <span style="border-bottom: 2px solid black; width: 20px; display: inline-block;"></span> Desplazamiento         </p>			
PARTE	TIEMPO	DESCRIPCIÓN	GRÁFICO
FASE INICIAL	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento General Dinámico mediante carrera continua combinando diferentes desplazamientos y habilidades motoras (salto, carrera lateral, diagonal,...), así como habilidades coordinativas (coordinación de segmentos brazo-pierna)</li> <li>- Calentamiento Articular mediante rotaciones y/o lanzamientos</li> </ul>	
	10	<b>Juegos con material específico del tenis</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Pelota cazadora. La pelota la tiene un alumno que deberá ir a pillar a todos los demás, a cada alumno que pille, se la quedará con él para ir así "cazando" a todos los demás. Para pillar sólo se puede lanzar con bote la pelota y con la pelota en la mano, sólo se pueden dar tres pasos como máximo. El primero se podrá desplazar libremente, pero cuando haya dos "cazadores" sólo podrán dar tres pasos si tienen la pelota en la mano.</li> <li>2) Equilibrios con la raqueta. Los alumnos se desplazan por el espacio de la pista de tenis y a la señal de profesor deberán mantener la raqueta en equilibrio sin sujetarla, sólo apoyada por alguna parte del marco o cordaje en alguna parte del cuerpo. El profe aumentará la dificultad cuando incorpore ritmos de desplazamiento, lento o rápido.</li> </ol>	
FASE DE DESARROLLO	15	<b>Juegos de Intercambio</b> Dividimos la pista en dos mitades por el eje longitudinal, en una parte colocamos a 4 alumnos (2 en cada lado de la red) (grupo A) y en la otra los otros 4 alumnos, dispuestos en parejas igualmente (Grupo B). El objetivo es jugar cruzado y lanzar en la dirección que está el compañero al otro lado de la red. Se van contando los intercambios que consigue cada grupo en total. La pelota la debe parar uno de los dos y se la deja al compañero de atrás que será quien golpee. Así hasta que se falta, donde se cambian los roles. El profesor puede intervenir para modular la situación de intercambio.	
	15	<b>Trabajo con profesor en situación cerrada</b> El profesor lanza con los alumnos en dos filas y el situado en la "T" una bola a cada fila, de forma que cada alumno golpee 4 bolas cada vez. El profesor variará en profundidad los envíos <ul style="list-style-type: none"> <li>- Situación 1: Golpean de derecha y revés alternativamente, buscando una dirección y ajustando la posición en el golpeo</li> <li>- Situación 2: Golpean de forma aleatoria de derecha y de revés buscando una línea (dispuestas en el otro lado de la pista)</li> <li>- Situación 3: golpeo de derecha y de revés de forma aleatoria con trayectoria diferente en cada golpeo</li> </ul>	
	10	<b>Juegos de Oposición</b> Dividimos la pista en dos mitades por el eje longitudinal, en una parte colocamos a 4 alumnos (2 en cada lado de la red) (grupo A) y en la otra el profesor trabaja con 4 alumnos, dispuestos en parejas (Grupo B). El objetivo es jugar cruzado y el grupo A se va turnando un golpe cada uno. La pelota se puede parar, antes de golpear y el objetivo es desplazar al rival, al menos, dos pasos. El grupo B juega contra el profesor y el que consigue desplazar al rival se anota un punto. Ambos equipos llevarán el marcador. Los jugadores pondrán la pelota en juego con el servicio, el segundo se puede realizar por debajo	
FASE FINAL	5	<b>Juego de marcador</b> Por equipos (3-4 jugadores por equipo), en cada lado de la pista. Se juega un individual en media pista y en cruzado. El servicio se realiza por arriba y cuando finaliza el punto el jugador cambia y se va hacia la derecha. Cada mitad del grupo llevará el marcador de un Tie-Break.	

# MODELO FICHA DE SESIÓN

Área de Docencia e Investigación

<b>NIVEL:</b>	Naranja (Pista Naranja y Pelota Naranja)	<b>Nº SESION:</b>	2
<b>CONTENIDOS:</b>	Familiarización con los elementos del juego; Intercambio; Espacio Propio	<b>DURACIÓN:</b>	60 min
<b>OBJETIVOS:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejora de la coordinación dinámica general y específica a través de la pelota y la raqueta</li> <li>- Control de las cuerdas de la raqueta en los golpes</li> <li>- Movilidad constante tras el golpeo</li> </ul>	<b>MATERIAL:</b>	Pelota naranja Conos


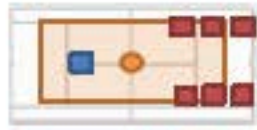

■ Profesor  
 ■ Alumno  
 ● Bola Naranja  
 ● Bola Verde  
 — Trayectoria  
 — Desplazamiento

PARTE	TIEMPO	DESCRIPCIÓN	GRÁFICO
FASE INICIAL	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento General Dinámico mediante carrera continua combinando diferentes desplazamientos y habilidades motoras (salto, carrera lateral, diagonal,...), así como habilidades coordinativas (coordinación de segmentos brazo-pierna)</li> <li>- Calentamiento Articular mediante rotaciones y/o lanzamientos</li> </ul>	
	10	<p>Juegos con material específico del tenis</p> <p>1) A plantar la pelota: En la pista de tenis se deberá ir corriendo botando la pelota con las consignas que vaya diciendo el profesor, y a la señal de "planto" los alumnos dejarán la pelota en el suelo e irán a buscar la de otro compañero.</p> <p>2) La Araña: Un alumno sobre la línea de servicio (araña) y el resto de frente a éste sobre la línea de fondo. Todos los alumnos con raqueta y una pelota. A la señal del profesor deberán ir botando la pelota contra el suelo y rebasar la línea de servicio sin que "la araña" les atrape tocándoles con la mano. Al alumno que le atrapan, se queda dentro con "la araña" y así cada vez habrá menos gente fuera y más dentro.</p>	
FASE DE DESARROLLO	15	<p><b>Juegos de Intercambio</b></p> <p>Dividimos la pista en dos mitades por el eje longitudinal, en una parte colocamos a 4 alumnos (2 en cada lado de la red) (grupo A) y en la otra los otros 4 alumnos, dispuestos en parejas igualmente (Grupo B). El objetivo es jugar cruzado y lanzar en la dirección que está el compañero al otro lado de la red. Se van contando los intercambios que consigue cada grupo en total. La pelota se debe parar, antes de golpear e intentaremos golpear dos veces por cada lado (derecha y revés). El profesor puede intervenir para modular la situación de intercambio. Variante: Disponer a los alumnos en paralelo para realizar los intercambios.</p>	
	15	<p><b>Trabajo con profesor en situación cerrada</b></p> <p>El profesor lanza con los alumnos en dos filas y el situado en la "T" una bola a cada fila, de forma que cada alumno golpee 4 bolas cada vez.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Situación 1: Golpean de derecha y revés alternativamente, buscando una dirección</li> <li>- Situación 2: Golpean de forma aleatoria de derecha y de revés buscando una dirección</li> <li>- Situación 3: golpeo de derecha y de revés de forma aleatoria con trayectoria diferente en cada golpeo</li> </ul>	
	10	<p><b>Juegos de Oposición</b></p> <p>Dividimos la pista en dos mitades por el eje longitudinal, en una parte colocamos a 4 alumnos (2 en cada lado de la red) (grupo A) y en la otra el profesor trabaja con 4 alumnos, dispuestos en parejas (Grupo B). El objetivo es jugar cruzado y el grupo A se va turnando un golpe cada uno. La pelota se puede parar, antes de golpear. El grupo B grupo que juega contra el profesor, debe intentar desplazar al profe dos pasos antes de pegar cada golpe. Si lo consigue se anota un punto. Ambos equipos llevarán el marcador. Los jugadores pondrán la pelota en juego con el servicio, el segundo se puede realizar por debajo.</p>	
FASE FINAL	5	<p><b>Juego de marcador</b></p> <p>Por equipos (3-4 jugadores por equipo), en cada lado de la pista. Se juega un individual donde el jugador sale detrás de cada punto y se va al campo contrario. Cada uno lleva su puntuación. Se permite que la pelota pueda botar dos veces antes de golpearla. Se juega durante 5 minutos y cuando el profesor dice "cambio" todos deben modificar su orden de intervención (E, el primero pasa al segundo, el segundo al tercero,...).</p>	

# MODELO FICHA DE SESIÓN

Área de Docencia e Investigación

<b>NIVEL:</b>	Naranja (Pista Naranja y Pelota Naranja)	<b>Nº SESION:</b>	4
<b>CONTENIDOS:</b>	Familiarización con los elementos del juego; Intercambio; Espacio Propio; Espacio Adverso	<b>DURACIÓN:</b>	60 min
<b>OBJETIVOS:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejora de la coordinación dinámica general y específica a través de la pelota y la raqueta</li> <li>- Puesta a distancia</li> <li>- Movilidad constante tras el golpeo</li> </ul>	<b>MATERIAL:</b>	Pelota naranja Conos

<span style="color: blue;">■</span> Profesor <span style="color: red;">■</span> Alumno <span style="color: orange;">●</span> Bola Naranja <span style="color: green;">●</span> Bola Verde <span style="color: purple;">—</span> Trayectoria <span style="border-bottom: 2px solid black; width: 20px; display: inline-block;"></span> Desplazamiento			
PARTE	TIEMPO	DESCRIPCIÓN	GRÁFICO
FASE INICIAL	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento General Dinámico mediante carrera continua combinando diferentes desplazamientos y habilidades motoras (salto, carrera lateral, diagonal,...), así como habilidades coordinativas (coordinación de segmentos brazo-pierna)</li> <li>- Calentamiento Articular mediante rotaciones y/o lanzamientos</li> </ul>	
	10	<b>Juegos con material específico del tenis</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Pelota voladora. Cada alumno con su pelota y vamos botando por la pista de forma libre con la palma de la mano, a la señal debemos contactar con alguien para enviarle la pelota por encima de la cabeza y que le llegue con un bote.</li> <li>2) Pelota-Raqueta: todos los alumnos irán botando la pelota contra el suelo y a la señal del profesor deberán ir a pisar la zona de la pista que él diga, sin perder el control del bote de la pelota (red, línea servicio, línea individuales, valla,...)</li> </ol>	
FASE DE DESARROLLO	15	<b>Juegos de Intercambio</b> Dividimos la pista en dos mitades por el eje longitudinal, en una parte colocamos a 4 alumnos (2 en cada lado de la red) (grupo A) y en la otra los otros 4 alumnos, dispuestos en parejas igualmente (Grupo B). El objetivo es jugar cruzado y lanzar en la dirección que está el compañero al otro lado de la red. Se van contando los intercambios que consigue cada grupo en total. La pelota la debe parar el jugador antes de golpear, para poder golpear cada vez por un lado diferente (derecha-revés). Cuando se falla, se cambia el jugador de grupo. El profesor puede intervenir para modular la situación de intercambio.	
	15	<b>Trabajo con profesor en situación cerrada</b> El profesor lanza con los alumnos en dos filas y el situado en la "T" una bola a cada fila, de forma que cada alumno golpee 4 bolas cada vez. El profesor variará en profundidad los envíos <ul style="list-style-type: none"> <li>- Situación 1: Golpean de derecha y revés alternativamente, entrando y saliendo cada vez ante pelotas más profundas o más cortas. El alumno deberá identificar cada pelota antes de pegar con el semáforo (rojo-defensivo, naranja-forzar, verde-atacar)</li> <li>- Situación 2: Idem golpeando sólo de derecha o de revés y buscando una diana (dispuestas en el otro lado de la pista)</li> <li>- Situación 3: golpeo de derecha y de revés de forma aleatoria tras la cuarta pelota el profesor mantiene un intercambio con los dos alumnos a la vez, hasta que se acabe el punto.</li> </ul>	
	10	<b>Juegos de Oposición</b> Dividimos la pista en dos mitades por el eje longitudinal, en una parte colocamos a 4 alumnos (2 en cada lado de la red) (grupo A) y en la otra el profesor trabaja con 4 alumnos, dispuestos en parejas (Grupo B). El objetivo es jugar cruzado y el grupo A se va turnando dos golpes cada uno. Antes de golpear cada vez, tocaremos la línea de fondo de la pista. La pelota se puede parar. El grupo B juega contra el profesor y también deberán tocar la línea de fondo tras cada golpeo, manteniendo dos golpes contra el profesor antes de salir. Los jugadores pondrán la pelota en juego con el servicio, el segundo se puede realizar por debajo.	
FASE FINAL	5	<b>Juego de marcador</b> Por equipos (3-4 jugadores por equipo), en cada lado de la pista. Se juega un partido de dobles con el marcador a un short set. Cada equipo son 3-4 jugadores, y cada punto se van turnando los que juegan o descansan. Salen de uno en uno para que veyan cambiando las parejas.	