

Formación Extraescolar

TENIS



TENIS

DATOS CLAVE



El alumno deberá acudir con su propia raqueta.
Las pelotas las llevará el profesor para cada sesión.



No existen otras indicaciones de interés.

TENIS

INTRODUCCIÓN



El objetivo de la actividad extraescolar de tenis es despertar el interés de los alumnos por este deporte e ir asentando ciertas nociones técnicas mediante actividades y juegos que mantengan un alto grado de motivación.

TENIS

OBJETIVOS



En primer lugar trazaremos una serie de objetivos **a nivel socio-afectivo**:

- ✓ Desarrollar autonomía y confianza en las propias acciones, y respetar igualmente las acciones de los compañeros.
- ✓ Respetar las reglas de juego de este deporte y las establecidas en cada actividad.
- ✓ Respetar al profesor y los turnos de los compañeros y aceptar las victorias y las derrotas con igual compañerismo y positividad.

Objetivos **relacionados con el desarrollo de las capacidades motrices**:

- ✓ Conocer y apreciar el propio cuerpo y contribuir a su desarrollo, adoptando hábitos saludables.
- ✓ Conocer las partes del cuerpo y sus acciones implicadas en la habilidad de golpear. Aplicar la habilidad de golpear en diversos juegos.
- ✓ Tomar conciencia de las posibilidades de movimiento individuales y aceptar las condiciones propias del resto de compañeros del grupo.

Objetivos **específicos relacionados con el tenis**:

- ✓ Conceptos básicos y empuñadura.
- ✓ Coordinación del golpeo.
- ✓ Iniciación al golpe de derecha.
- ✓ Iniciación al golpe de revés.
- ✓ Iniciación al golpe de volea.
- ✓ Iniciación al servicio o saque.

TENIS

METODOLOGÍA



Se trabajará a través de actividades que supongan un esfuerzo o un reto adecuado a las capacidades de los alumnos. Se ha de estimular, sugerir, orientar, controlar el riesgo, aportar ideas y posibilidades, pero el alumno ha de ser el protagonista de su propia acción motriz.

Una especial motivación significa para ellos conseguir aplicar sus aprendizajes motrices a una actividad tan familiar como es el juego. Por lo tanto, el aspecto lúdico jugará un papel importante en nuestras actividades, sin olvidar que queremos ir sentando las bases para conocer e interiorizar las técnicas para la práctica del tenis. Es por ello que los juegos y ejercicios que se plantean tienen por objeto desarrollar las habilidades más directamente involucradas en la práctica deportiva: lanzar, golpear, velocidad de reacción, control del espacio, control y uso de la fuerza, coordinación entre las extremidades inferiores y superiores...

TENIS

EVALUACIÓN



Se aplica un sistema de evaluación continua a lo largo del curso. Se tendrán en cuenta diversos aspectos:

- ✓ El nivel de esfuerzo e interés de los alumnos.
- ✓ El progreso del alumno individualmente en función de las características personales y del punto de partida de cada uno.
- ✓ La actitud en clase: puntualidad, buen comportamiento, atención, compañerismo...