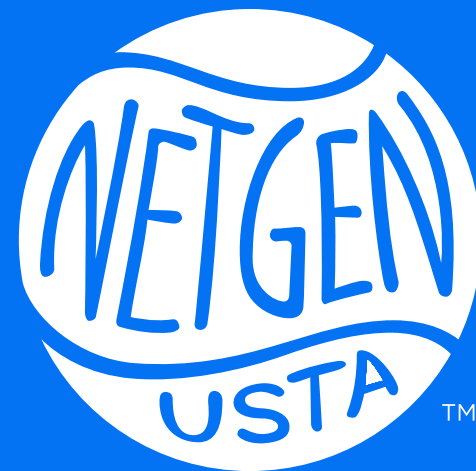


Plan de estudios de tenis en Educación Física

Planes de clases integrales ajustados a estándares



Grados: 3.º a 5.º



Le damos la bienvenida a Net Generation



En nombre de la Asociación de Tenis de Estados Unidos (United States Tennis Association, USTA), le agradecemos por apoyar nuestra emocionante marca nueva de tenis juvenil. Usted ayuda a formar el futuro de los niños a los que enseña cada día, y el tenis es un excelente deporte que puede apoyarlo en esa misión. El tenis no solo es un deporte saludable que se puede practicar toda la vida, sino que también es una actividad que contribuye al desarrollo en áreas clave: habilidades mentales y resolución de problemas, responsabilidad y deportividad, salud cardiovascular, fuerza muscular y coordinación ojo y mano. Sin mencionar que ahora es más divertido que nunca jugarlo. Hacemos que el tenis sea fácil de jugar para los niños y fácil de enseñar para usted, proporcionándole todo lo necesario para comenzar. Net Generation es una plataforma integral y un programa de desarrollo para niños de 5 a 18 años. Al crear una plataforma unificada para el tenis en Estados Unidos (respaldada en cada paso por la USTA) creemos que podemos aumentar la participación en el tenis, inculcar el amor por el deporte en las generaciones futuras y asegurar que el tenis siga siendo un deporte vibrante en nuestras comunidades durante muchos años. Como exalumno de Harvard y extenista número 4 del mundo, soy embajador de Net Generation porque viví personalmente los beneficios del tenis: me ayudó a tener éxito en la escuela, en mi carrera y en mi vida. A través de Net Generation, con su ayuda, impactaremos de manera positiva a miles de niños en todo el país e inspiraremos a cada uno a adoptar un estilo de vida más saludable. Al registrarse y participar activamente en Net Generation, tendrá acceso a lo mejor en planes de estudios, con planes de clases listos para usar creados en conjunto con la Sociedad de Educadores de la Salud y la Educación Física de Estados Unidos (Society of Health and Physical Educators, SHAPE America), una organización líder que establece los estándares para la educación física y la salud en todo el país. También podrá acceder a equipo gratuito cuando se asocie con un entrenador local u organización de tenis, así como a herramientas y recursos digitales que facilitan la enseñanza, el entrenamiento, la planificación y el juego. La USTA creó Net Generation pensando en usted, por lo que esperamos contar con sus comentarios y sugerencias a lo largo del camino. Con su ayuda, podemos inspirar a los niños a entrar al juego, ¡y quedarse en él!

Nuevamente, le agradezco por ser parte de Net Generation. ¡Juntos moldearemos el futuro del tenis!



A blue ink signature of James Blake, written in a cursive style.

James Blake

Embajador de Net Generation

Extenista número 4 del mundo



Estándares Nacionales de Educación Física de SHAPE America

Los Estándares Nacionales de Educación Física de SHAPE America definen lo que un estudiante debe saber y ser capaz de hacer como resultado de un programa de educación física altamente efectivo. Estos estándares sirven como un marco fundamental para abordar el desarrollo integral de los estudiantes y garantizar la coherencia y la calidad en los programas de educación física a nivel nacional. Los distritos escolares estatales y locales en todo el país utilizan los Estándares Nacionales de Educación Física para desarrollar o revisar estándares, marcos y planes de estudios existentes.

Los Estándares Nacionales de Educación Física se utilizan como marco esencial y documento de orientación dentro del plan de estudios Net Generation de la USTA.

Obtenga más información sobre los Estándares Nacionales de Educación Física de SHAPE America en shapeamerica.org/standards/pe.

SHAPE America — Society of Health and Physical Educators
PO Box 225
Annapolis Junction, MD 20701
shapeamerica.org

Los Estándares Nacionales de Educación Física se utilizan con el permiso de SHAPE America.
© 2024, SHAPE America, <https://www.shapeamerica.org/>. Todos los derechos reservados.

Descripción general de la clase

Información importante sobre cómo usar las clases

A lo largo del plan de estudios Net Generation para los grados 3.º a 5.º, los estudiantes aprenderán los conjuntos de habilidades fundamentales basados en estándares que mejorarán sus capacidades psicomotoras. Además del enfoque en las habilidades psicomotoras, estas clases ajustadas a estándares brindan una oportunidad para involucrarse en los ámbitos de aprendizaje social, cognitivo y afectivo, con el fin de promover un enfoque integral del aprendizaje estudiantil. Los usuarios podrán notar un énfasis en el desarrollo de habilidades en áreas como: trabajo en equipo, comunicación, resolución de conflictos, reflexión, toma de decisiones personales y conexiones significativas con el movimiento.

Esté preparado para retomar (repetir actividades)

En esta etapa, los estudiantes necesitan práctica significativa y suficiente exposición para lograr la adquisición de habilidades. Si los estudiantes tienen dificultades para comprender o demostrar habilidades específicas, la repetición mediante actividades de juego modificadas en diversas situaciones ayudará a desarrollar una adquisición de habilidades adecuada. En los niveles de grado 3.º a 5.º, proporcionar más tiempo de práctica para las habilidades es fundamental para su desarrollo y mejora personal.

Varíe las actividades durante la clase

A lo largo de los diferentes rangos de grado se ofrecen sugerencias para modificar las actividades de la clase. Sin embargo, si nota que una actividad no es efectiva, converse con los estudiantes y pregúnteles cómo la cambiarían para que represente un desafío.

Características de la clase

- **Señales de habilidades motoras:** Se proporcionan señales de habilidades motoras para ayudar a los docentes a reforzar en sus estudiantes los elementos básicos del desarrollo de habilidades motoras.

Modificaciones: Las modificaciones son métodos sugeridos para diferenciar las actividades de la clase. Pueden hacer que una actividad sea desafiante. En esta etapa, las modificaciones pueden incluir reducir o ampliar el área de juego, aumentar o disminuir la distancia entre compañeros, o permitir múltiples rebotes antes de golpear la pelota de tenis.



CLAVE	
Jugador	
Pelota	
Raqueta	
Aro	
Cono	
Disco de posicionamiento	

Descripción general de la clase *(continuación)*



- **Objetivo de aprendizaje:** Una declaración clara y específica que describe lo que se espera que los estudiantes sepan, comprendan o puedan hacer al finalizar la clase. Sirve como guía tanto para la enseñanza como para la evaluación, al centrarse en los resultados deseados de la experiencia de aprendizaje.
- **Pregunta esencial:** Una pregunta amplia y estimulante que impulsa el proceso de aprendizaje y fomenta la investigación y la exploración profunda de un tema.
- **Verificaciones de comprensión:** Las verificaciones de comprensión son fundamentales para el aprendizaje y la adquisición de habilidades por parte de los estudiantes. A lo largo de la clase, se debe invitar a los estudiantes a reflexionar sobre en qué han participado y qué han aprendido durante las actividades. Al verificar la comprensión, los docentes pueden evaluar el conocimiento de los estudiantes y ofrecer comentarios, mientras que los estudiantes tienen la oportunidad de consolidar su comprensión del juego.
- **Vocabulario clave:** Una oportunidad para que los docentes destaquen el uso del lenguaje y los términos clave. Al hablar sobre el vocabulario clave y su significado, los estudiantes logran una comprensión más profunda del contenido y pueden aplicar ese lenguaje en la reflexión, los comentarios entre compañeros, la evaluación formativa y más.
- **Evaluación:** La evaluación formativa en Educación Física (Physical Education, PE) es crucial ya que proporciona una devolución continua que puede mejorar significativamente tanto la enseñanza como el aprendizaje. Este tipo de evaluación permite a los docentes medir el progreso, la comprensión y el desarrollo de habilidades de los estudiantes a lo largo de una unidad o curso, en lugar de esperar hasta el final. Además, la evaluación formativa fomenta que los estudiantes reflexionen sobre su propio desempeño, establezcan metas personales y asuman un papel activo en su proceso de aprendizaje.

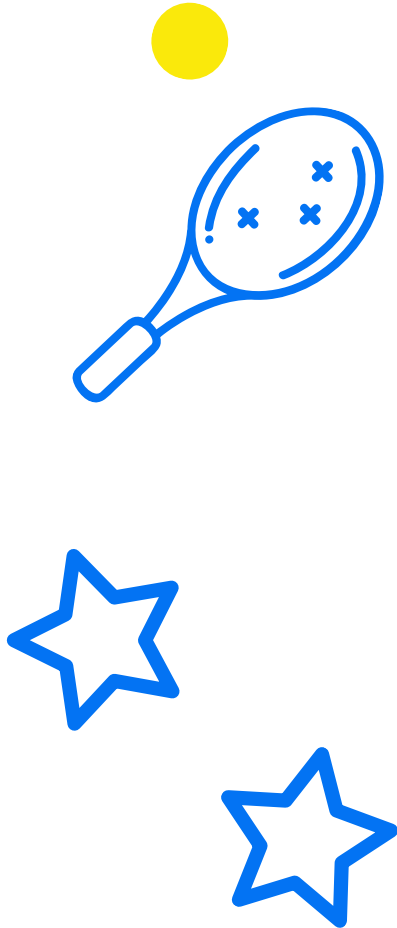
La evaluación sumativa en Educación Física (PE) cumple un rol clave en la evaluación del aprendizaje general de los estudiantes al finalizar una unidad, trimestre o curso. Al utilizar evaluaciones sumativas, los educadores pueden determinar si los estudiantes han alcanzado los objetivos de aprendizaje establecidos, lo que a su vez puede informar sobre la efectividad de la enseñanza. Para los estudiantes, estas evaluaciones destacan sus logros y áreas a mejorar, al fomentar un sentido de logro y orientar su desarrollo personal continuo en educación física.

Los recursos para las evaluaciones formativas y sumativas se encuentran en el apéndice de este plan de estudios. Las respuestas de los boletos de salida y una prueba sumativa se incluyen como material imprimible para el docente.

Índice: Grados 3.º a 5.º



	PÁGINA
Declaración de Net Generation de la USTA, Declaración de SHAPE America, Descripción general de la clase	ii–v
Estándares Nacionales de Educación Física de SHAPE America	vii
Indicadores de aprendizaje de NPES para el plan de estudios de la USTA, grados 3.º a 5.º	viii
Adaptaciones para una Educación Física Inclusiva	ix–xiii
Clase 1: Rápido como Flash	1
Clase 2: Toques de tenis	6
Clase 3: Desafíos objetivos	12
Clase 4: Habilidades en la cancha	17
Clase 5: Dobles	22
Apéndice A: Material de apoyo para la clase	28
Apéndice B: Evaluación del estudiante y material imprimible para el docente	29
Apéndice C: Clases y actividades complementarias	39
Apéndice D: Elementos críticos de los Estándares Nacionales de Educación Física	40



Los Estándares Nacionales de Educación Física para los grados 3.º a 5.º proporcionan un marco para diseñar experiencias de aprendizaje significativas y apropiadas para el desarrollo de los estudiantes. Los Estándares Nacionales de Educación Física (National Physical Education Standards, NPES) están diseñados para brindar a los estudiantes más jóvenes oportunidades fundamentales para desarrollar habilidades motoras y alfabetización física mediante actividades apropiadas para su edad. La competencia en habilidades a este nivel pone énfasis en una instrucción significativa, ya sea individual o en grupos pequeños, con exposiciones repetidas en entornos de apoyo que presenten desafíos progresivos. Estos estándares tienen como objetivo fomentar un amor duradero por la actividad física, al desarrollar confianza y competencia en el movimiento desde una edad temprana.

Estándar	Dominio de aprendizaje	Enunciado	Justificación
1	Psicomotor	Desarrolla una variedad de habilidades motoras.	A través de experiencias de aprendizaje en educación física, el estudiante desarrolla habilidades motoras en una variedad de entornos. Las habilidades motoras son una parte fundamental del desarrollo infantil y apoyan los movimientos de la vida cotidiana. El desarrollo de estas habilidades contribuye al camino hacia la alfabetización física de cada individuo.
2	Cognitivo	Aplica conocimientos relacionados con el movimiento y los conceptos de acondicionamiento físico.	A través de experiencias de aprendizaje en educación física, el estudiante utiliza su conocimiento sobre conceptos de movimiento, tácticas y estrategias en una variedad de entornos. Este conocimiento ayuda al estudiante a convertirse en un individuo más versátil y eficiente en el movimiento. Además, el estudiante aplica conocimientos sobre el acondicionamiento físico relacionado con la salud y las habilidades, para mejorar su bienestar general. La aplicación de estos conocimientos en diversas formas de movimiento contribuye al camino hacia la alfabetización física de cada individuo.
3	Social	Desarrolla habilidades sociales a través del movimiento.	A través de experiencias de aprendizaje en educación física, los estudiantes desarrollan las habilidades sociales necesarias para demostrar empatía y respeto hacia los demás, así como para fomentar y mantener relaciones interpersonales. Además, los estudiantes adquieren habilidades de comunicación, liderazgo, conciencia cultural y resolución de conflictos en una variedad de contextos de actividad física.
4	Afectivo	Desarrolla habilidades personales, identifica los beneficios personales del movimiento y elige participar en actividad física.	A través de experiencias de aprendizaje en educación física, el estudiante desarrolla una comprensión de cómo el movimiento es beneficioso a nivel personal y, posteriormente, elige participar en actividades físicas que tienen un significado personal (por ejemplo, actividades que ofrecen interacción social, conexión cultural, exploración, elección, autoexpresión, niveles apropiados de desafío y beneficios adicionales para la salud). El estudiante desarrolla habilidades personales, como establecer metas, identificar fortalezas y reflexionar, para mejorar su camino hacia la alfabetización física.

Indicadores de aprendizaje según el rango de grado de NPES

Plan de estudios de la USTA: Grados: 3.º a 5.º

Clase nro.	Indicadores de aprendizaje de NPES para el plan de estudios de la USTA, grados 3.º a 5.º
1	<p>1.5.1 Combina variadas habilidades locomotoras en una variedad de tareas de práctica.</p> <p>2.5.1 Aplica conceptos y estrategias de movimiento para un movimiento seguro en entornos dinámicos.</p>
2	<p>1.5.16 Demuestra cómo golpear un objeto con un implemento de mango corto en una variedad de tareas de práctica.</p> <p>2.5.4 Demuestra conocimiento de los conceptos de movimiento apropiados para el desempeño eficiente de las habilidades manipulativas.</p> <p>3.5.4 Demuestra comportamientos seguros de forma independiente con recordatorios limitados.</p>
3	<p>1.5.16 Demuestra cómo golpear un objeto con un implemento de mango corto, en una variedad de tareas de práctica.</p> <p>1.5.17 Demuestra el envío y la recepción de un objeto en una variedad de tareas de práctica.</p> <p>3.5.3 Demuestra comportamientos respetuosos que contribuyen a la interacción social positiva en actividades grupales.</p>
4	<p>2.5.10 Define y proporciona ejemplos de actividades de movimiento para desarrollar los componentes de aptitud física relacionados con las habilidades.</p> <p>1.5.17 Demuestra el envío y la recepción de un objeto en una variedad de tareas de práctica.</p> <p>3.12.7 Piensa de manera crítica y resuelve problemas en contextos de actividad física, tanto de forma individual como en grupo.</p>
5	<p>1.5.16 Demuestra cómo golpear un objeto con un implemento de mango corto en una variedad de tareas de práctica.</p> <p>4.5.8 Identifica oportunidades de actividad física fuera de la clase de educación física.</p> <p>4.8.9 Reflexiona sobre las experiencias de movimiento durante la educación física para desarrollar la comprensión de cómo el movimiento es personalmente significativo.</p>



Las prácticas inclusivas en la Educación Física (PE) son fundamentales para fomentar un entorno en el que estudiantes con diversas habilidades puedan participar de manera activa y prosperar. Estas prácticas aseguran que todos los estudiantes, independientemente de sus capacidades, tengan las mismas oportunidades de participar en actividades físicas, las cuales son vitales para su salud física, desarrollo social y autoestima. Al adaptar las actividades y proporcionar el apoyo adecuado, la PE inclusiva promueve un sentido de pertenencia y fomenta interacciones positivas entre los estudiantes. Este enfoque inclusivo beneficia a todos los estudiantes, ya que les ayuda a desarrollar habilidades motoras y confianza, además de enseñar sobre empatía, diversidad y trabajo en equipo. En última instancia, las prácticas inclusivas en PE contribuyen a una cultura escolar más solidaria y acogedora, donde cada estudiante es valorado y se le da la oportunidad de alcanzar su máximo potencial.

Adaptaciones inclusivas para la clase

Habilidad psicomotora	Adaptaciones del equipo	Adaptaciones de la instrucción	Adaptaciones del entorno
Lanzamiento	<p>Uso de diferentes pelotas:</p> <ul style="list-style-type: none">• Pelotas de espuma• Pelotas desinfladas o suspendidas• Pelotas de playa o globos• Bolsas de semillas <p>Blancos modificados:</p> <ul style="list-style-type: none">• Blancos de mayor tamaño• Blancos que emiten ruido/sonido• Blancos coloridos y llamativos• Blancos con colores negro y amarillo <p>Dispositivos adaptados para lanzar:</p> <ul style="list-style-type: none">• Rampas de lanzamiento que ayudan a estudiantes con dificultades para lanzar por encima o por debajo del hombro.• Interruptores electrónicos adaptados.• Empuñaduras con velcro o correas que permiten a estudiantes con fuerza limitada en las manos sostener la pelota.	<p>Simplificar las instrucciones:</p> <ul style="list-style-type: none">• Divida los pasos del movimiento de lanzamiento en instrucciones simples y fáciles de seguir.• Muestre videos, apoyos visuales o incluya demostraciones en vivo para ilustrar la técnica de lanzamiento. <p>Indicaciones verbales:</p> <ul style="list-style-type: none">• Señales auditivas: Utilice aplausos o conteo para indicar cuándo lanzar. <p>Asistencia y ejemplificación entre compañeros:</p> <ul style="list-style-type: none">• Empareje a los estudiantes con compañeros que puedan brindar apoyo y motivación. <p>Reglas flexibles:</p> <ul style="list-style-type: none">• Permita varios intentos para tener éxito sin penalización.• Puntuación modificada: recompense el esfuerzo, la mejora y la participación en lugar de solo la precisión.	<p>Entorno controlado:</p> <ul style="list-style-type: none">• Espacio abierto y seguro: Asegúrese de que el área de actividad esté libre de obstáculos y peligros.• Límites definidos: Utilice conos o cinta para marcar el área de juego de forma clara. <p>Ajustes de distancia:</p> <ul style="list-style-type: none">• Reduzca la distancia entre el punto de lanzamiento y el blanco para adaptarse al nivel de habilidad.• Comience con distancias más cortas e increméntelas gradualmente a medida que mejoran las habilidades. <p>Indicaciones visuales:</p> <ul style="list-style-type: none">• Indique visualmente dónde deben pararse los estudiantes y hacia dónde deben lanzar.

(continúa)



Habilidad psicomotora	Adaptaciones del equipo	Adaptaciones de la instrucción	Adaptaciones del entorno
Captura	<p>Uso de diferentes pelotas:</p> <ul style="list-style-type: none">• Pelotas más grandes o más pequeñas según la capacidad del estudiante• Usar pelotas con diferentes texturas (por ejemplo, suaves, firmes, superficies que mejoren el agarre)• Usar pelotas más ligeras o más pesadas• El uso de pelotas de colores brillantes puede mejorar el seguimiento visual <p>Soportes para la captura</p> <ul style="list-style-type: none">• Parche de velcro o guantes para atrapar• Dispositivos modificados para atrapar <p>Adaptaciones sensoriales</p> <ul style="list-style-type: none">• Utilice pelotas con campanas u otros dispositivos que hagan ruido para estudiantes con discapacidades visuales.• Incorpore marcas táctiles o guantes con diferentes texturas para ayudar a los estudiantes con dificultades en el procesamiento sensorial.	<p>Simplificar las instrucciones:</p> <ul style="list-style-type: none">• Desglose los pasos del movimiento de captura en instrucciones simples y fáciles de seguir. <p>Indicaciones verbales:</p> <ul style="list-style-type: none">• Use indicaciones verbales concisas para guiar al estudiante a través del proceso de captura. <p>Reglas flexibles:</p> <ul style="list-style-type: none">• Permita presionar la pelota contra el cuerpo o usar un dispositivo de captura para estudiantes con función limitada en las manos.• Deles más tiempo a los estudiantes para reaccionar y atrapar la pelota mediante la incorporación de pausas o la disminución de la velocidad del juego.• Uso de las piernas u otros objetos para detener una pelota rodante. <p>Asistencia y ejemplificación entre compañeros:</p> <ul style="list-style-type: none">• Empareje al estudiante con un compañero que pueda brindar apoyo y motivación.	<p>Ajustes de distancia</p> <ul style="list-style-type: none">• Ajustar la distancia entre el lanzador y el receptor para que coincida con la capacidad del estudiante.• Varíe la velocidad a la que se lanza la pelota para se ajuste a diferentes tiempos de reacción. <p>Indicaciones visuales:</p> <ul style="list-style-type: none">• Utilice marcadores visuales o blancos para ayudar a los estudiantes a concentrarse en dónde atrapar la pelota.

(continúa)



Habilidad psicomotora	Adaptaciones del equipo	Adaptaciones de la instrucción	Adaptaciones del entorno
Conciencia del espacio	<p>Marcadores visuales:</p> <ul style="list-style-type: none">Coloque conos, cinta o marcadores en el suelo para definir los límites y los trayectos. <p>Equipamiento variado:</p> <ul style="list-style-type: none">Utilice equipamiento de mayor tamaño o con formas distintas que sean más fáciles de ver y manipular. <p>Dispositivos portátiles:</p> <ul style="list-style-type: none">Proporcione comentarios mediante vibraciones o sonidos para ayudar a los estudiantes a comprender los límites espaciales.	<p>Simplificar las instrucciones:</p> <ul style="list-style-type: none">Proporcione instrucciones paso a paso y divida los movimientos complejos en indicaciones sencillas y fáciles de seguir. <p>Demostraciones:</p> <ul style="list-style-type: none">Utilice demostraciones visuales de las actividades o los movimientos. <p>Indicaciones visuales:</p> <ul style="list-style-type: none">Utilice carteles, diagramas o pantallas digitales para mostrar indicaciones visuales e instrucciones. <p>Repetición y práctica:</p> <ul style="list-style-type: none">Permita tiempo adicional para la práctica y la repetición, con el fin de ayudar a los estudiantes a familiarizarse con los conceptos espaciales.	<p>Modificar espacio:</p> <ul style="list-style-type: none">Adapte los juegos y actividades tradicionales mediante la reducción del tamaño del área de juego para limitar el movimiento o la utilización de una dinámica de ritmo más lento. <p>Ubicación estratégica:</p> <ul style="list-style-type: none">Colóquese usted y al personal de apoyo en puntos estratégicos del área de actividad para proporcionar orientación física y verbal, según sea necesario. <p>Ayudas visuales:</p> <ul style="list-style-type: none">Utilice colores distintos para marcar áreas diferentes, lo que facilitará que el estudiante comprenda su posición en relación con el entorno.Utilice discos de posicionamiento o marcadores para indicar ubicaciones precisas dentro del entorno.

(continúa)



Habilidad psicomotora	Adaptaciones del equipo	Adaptaciones de la instrucción	Adaptaciones del entorno
Movimiento locomotor	Ayudas visuales: <ul style="list-style-type: none">• Utilice conos o señalizadores de colores llamativos para indicar el recorrido de la carrera.• Emplee señales visuales o indicadores para guiar al estudiante sobre cuándo correr o detenerse.	Lenguaje inclusivo: <ul style="list-style-type: none">• Utilice un lenguaje que motive a todos los estudiantes a participar. Simplificar las instrucciones: <ul style="list-style-type: none">• Desglose los pasos del movimiento en instrucciones simples y fáciles de seguir. Reglas flexibles: <ul style="list-style-type: none">• Permita que los estudiantes se desplacen a su propio ritmo, ya sea caminando, trotando o desplazándose en silla de ruedas.• Ajuste las reglas según el nivel de habilidad de los participantes.• Aumente gradualmente el nivel de dificultad a medida que los estudiantes mejoran sus habilidades.• Proporcione tiempo adicional de práctica para estudiantes que así lo requieran.• Permita pausas para reducir la fatiga y evitar la sobreestimulación.	Ajustes de distancia: <ul style="list-style-type: none">• Reduzca la distancia que los estudiantes deben recorrer.

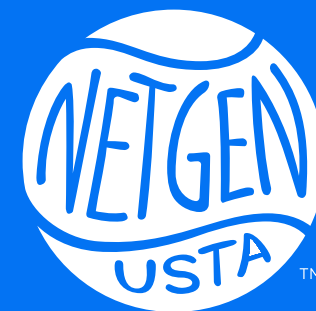
(continúa)



Habilidad psicomotora	Adaptaciones del equipo	Adaptaciones de la instrucción	Adaptaciones del entorno
Golpe	<p>Dispositivos adaptados para golpear:</p> <ul style="list-style-type: none">• Rampas para rodar la pelota hacia el campo si el estudiante no puede golpearla.• Interruptores electrónicos adaptados que hacen oscilar el mango de la raqueta.• Soporte de agarre en el mango para ayudar con la sujeción.• Uso de paletas, manos, flotantes de piscina u otros objetos para golpear la pelota. <p>Uso de diferentes pelotas:</p> <ul style="list-style-type: none">• Objetos o blancos más grandes para golpear.• Pelotas más livianas.• Pelotas de playa o globos <p>Adaptaciones sensoriales</p> <ul style="list-style-type: none">• Utilice pelotas con campanas u otros dispositivos que hagan ruido para estudiantes con discapacidades visuales.• Incorpore marcas táctiles o guantes con diferentes texturas para ayudar a estudiantes con dificultades de procesamiento sensorial al sostener el mango.	<p>Simplificar las instrucciones:</p> <ul style="list-style-type: none">• Desglose los pasos del movimiento de golpe en instrucciones simples y fáciles de seguir.• Muestre videos, apoyos visuales o incluya demostraciones en vivo para ilustrar la técnica de golpe. <p>Indicaciones verbales:</p> <ul style="list-style-type: none">• Señales auditivas: usar aplausos o conteo para indicar cuándo golpear. <p>Asistencia y ejemplificación entre compañeros:</p> <ul style="list-style-type: none">• Empareje a los estudiantes con compañeros que puedan brindar apoyo y motivación. <p>Reglas flexibles:</p> <ul style="list-style-type: none">• Permita varios intentos para tener éxito sin penalización.• Puntuación modificada: Recompense el esfuerzo, la mejora y la participación en lugar de solo los golpes exitosos.	<p>Entorno controlado:</p> <ul style="list-style-type: none">• Espacio abierto y seguro: Asegúrese de que el área de actividad esté libre de obstáculos y peligros.• Límites definidos: Utilice conos o cinta para marcar el área de juego de forma clara.• Discos de posicionamiento más grandes, marcadores y áreas delimitadas que garanticen que el estudiante se mantenga en un área segura mientras otros realizan el movimiento de golpe de tenis. <p>Indicaciones visuales:</p> <ul style="list-style-type: none">• Indique visualmente dónde deben ubicarse los estudiantes cuando estén listos para golpear el objeto.

Clase 1

Rápido como Flash



Clase 1	Nombre de la clase: Rápido como Flash	Rango de grados: 3.º a 5.º	Duración de la clase: de 30 a 45 minutos
Indicadores de aprendizaje según el rango de grado de NPES 1.5.1 Combina variadas habilidades locomotoras en una variedad de tareas de práctica. 2.5.1 Aplica conceptos y estrategias de movimiento para un movimiento seguro en entornos dinámicos.		Objetivos de aprendizaje: Los estudiantes podrán demostrar una combinación de habilidades locomotoras y describir cómo moverse mientras participan en actividades de tenis.	Equipo necesario: <ul style="list-style-type: none"> • Una raqueta por estudiante. • Una pelota por estudiante • Un blanco por cada 2 estudiantes • Un cono por estudiante
Pregunta esencial: ¿Cómo puede el trabajo en habilidades locomotoras mejorar nuestra capacidad de movernos mejor durante las actividades de tenis?		Consideraciones de seguridad: Asegúrese de que los estudiantes estén adecuadamente separados cuando usen sus raquetas. Asegúrese de que los estudiantes sean conscientes del espacio que los rodea al moverse si las raquetas están colocadas en el suelo.	Vocabulario clave: Posición de espera Locomotor Rebotar Atrapar Blanco Seguro Posicionamiento Sincronización Espacio









Actividad instantánea: Lanzar-Atrapar-Tocar

Organización: Los estudiantes encuentran un compañero y se paran frente a él formando dos líneas paralelas en la línea media de la cancha.

Descripción: El objetivo de la actividad es que los estudiantes participen en un juego de la mancha para practicar el lanzamiento y la atrapada para las actividades de esta lección.

- Primero, los estudiantes buscarán un compañero.
- Después de que los estudiantes hayan encontrado un compañero utilizando el método “frente a frente”, se alinearán frente a sus compañeros en dos líneas paralelas a lo largo del área de actividad.
- Los estudiantes usan bolsas de semillas u objetos redondos para lanzarlos de un lado a otro con sus compañeros.
- Identifique una zona o lugar seguro (carril, blanco, etc.). Cuando la música se detiene o se suena el silbato, el estudiante que sostiene la pelota intenta llegar al área segura designada antes de que lo toquen.
- Los estudiantes deben permanecer dentro de sus propios carriles al intentar tocar a su compañero.
- El docente indicará diferentes movimientos locomotores cada vez, para demostrar cuándo se detiene la música.

Dato curioso:
El récord mundial de rebotes de pelota seguidos por un niño de 10 años es 831.

CLAVE	
Jugador	
Pelota	
Raqueta	
Aro	
Cono	
Disco de posicionamiento	

► Actividad nro. 1: Atrapar la pelota de tenis con un compañero

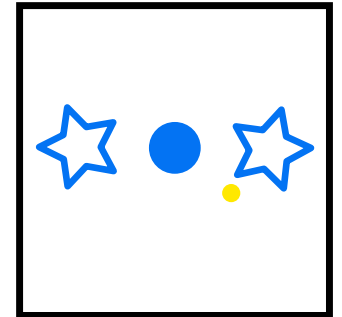
Organización: Estudiantes en un espacio abierto con una pelota de tenis.

Descripción: El objetivo de esta actividad es poder lanzar una pelota a un compañero con control.

- Primero, los estudiantes comenzarán a explorar la pelota de tenis lanzándola por debajo del hombro, rebotando y atrapándola hacia ellos mismos, lanzándola no más alto que la altura de los ojos y dejándola rebotar una vez.
- Después de explorar durante algunos intentos, los estudiantes pueden completar una secuencia de atrapadas con ambas manos, con la mano dominante y con la mano no dominante.
- Una vez completados los desafíos individuales, los estudiantes obtendrán un compañero y un disco de posicionamiento.
- Como compañeros, tendrán una pelota para lanzar, rebotar y atrapar, en un espacio designado.
- Los estudiantes colocarán el blanco entre ellos, en el suelo.
- Los estudiantes lanzan y atrapan la pelota usando el blanco como marcador de dónde debe caer. El estudiante lanza la pelota al aire, la deja rebotar en el blanco y su compañero la atrapa.
- Los estudiantes continuarán turnándose para lanzar al blanco y atrapar usando ambas manos, una mano o la mano no dominante.
- El compañero que atrapa la pelota se deslizará alrededor del blanco y cambiará de dirección, según sea necesario, para atrapar la pelota.
- Después de unas cuantas rondas, el compañero que atrapa la pelota puede rodear el blanco corriendo, caminando, deslizándose, galopando o saltando.

Variaciones:

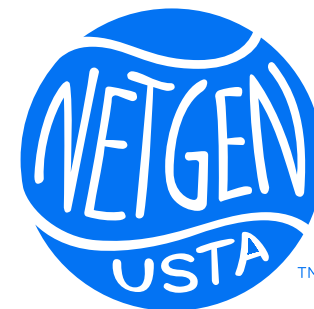
- El estudiante que atrapa la pelota puede agregar un desafío dando un paso más atrás para moverse y atraparla.
- Los estudiantes pueden gritar diferentes movimientos locomotores para que su compañero llegue a la pelota (por ejemplo, el estudiante está trotando alrededor del blanco y su compañero grita “deslízate” y el compañero tiene que cambiar el movimiento para alcanzar la pelota).
- El estudiante que lanza la pelota puede cambiar la dirección del lanzamiento.
- Se puede permitir un rebote antes de la captura.



Atrape una pelota de tenis con un compañero

Verificación de comprensión:

- ¿Qué habilidades locomotoras se utilizaron en la actividad instantánea?
- ¿Qué habilidad locomotora utilizó para rodear el blanco durante la última actividad? ¿Cómo sabe cuál fue la mejor opción para moverse hacia la pelota?



► Actividad nro. 2: Dejar caer la pelota

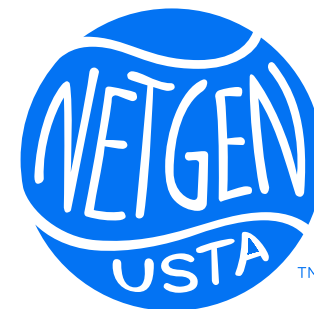
Organización: Agrupe a los estudiantes en parejas y cada una tendrá dos pelotas y un blanco.

Descripción: El objetivo de esta actividad es permitir que los estudiantes reaccionen rápidamente y encuentren la pelota una vez que rebota.

- Primero, los estudiantes estarán en parejas, un compañero tiene una pelota en ambas manos con los brazos extendidos a la altura de los hombros para formar la letra "T" y el otro estudiante se para sobre un blanco que está centrado en "posición de espera".
- El compañero 1 deja caer una pelota sin que el otro compañero sepa cuál dejará caer.
- El compañero 2 corre rápidamente y atrapa la pelota caída después de un rebote.
- Mueva el blanco inicial ligeramente hacia atrás después de cada caída y captura exitosa.
- Pida a los compañeros que cambien de roles según la señal del docente.

Variaciones:

- El estudiante golpea la pelota con una mano hacia su compañero o hacia el balde.
- El estudiante puede usar un deslizamiento lateral, de ida y vuelta entre conos, hasta que se caiga la pelota. Luego corre y atrapa la pelota.
- Atrapar la pelota sin rebotes extra.



► Actividad nro. 3: Conos de helado con pareja

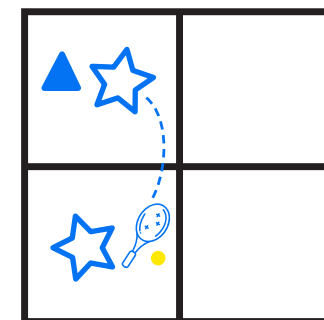
Organización: Los estudiantes estarán en parejas, con un espacio abierto de aproximadamente seis pies de distancia. Cada estudiante tendrá un cono.

Descripción: El objetivo de esta actividad es permitir que los estudiantes trabajen en presionar y atrapar la pelota.

- Primero, los estudiantes se pararán uno frente al otro con su cono en posición de espera, como si estuvieran sosteniendo un cono de helado.
- Los estudiantes trabajan juntos de forma cooperativa, lanzándose la pelota debajo del hombro y atrapándola en el cono después de un rebote.

Variaciones:

- Los estudiantes se turnarán para ser el receptor y el lanzador durante 10 intentos. El receptor hará rodar la pelota hacia el lanzador.
 - El lanzador lanzará la pelota a diferentes lados del cuerpo.
 - El lanzador y el receptor aumentarán la distancia para un desafío.
- Usando un cono por pareja, el lanzador lanzará la pelota, pero ahora el receptor atrapará la pelota como si estuviera golpeándola, pero la presionará con la otra mano.
- El receptor puede atrapar la pelota con una raqueta en lugar de en el cono.
- El receptor puede golpear la pelota con la mano y el lanzador usará el cono para atrapar la pelota golpeada.



Conos de helado con un compañero

Cierre:

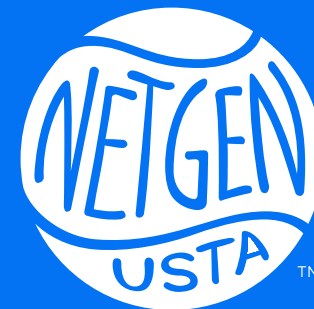
Debate de cierre:

- ¿Qué plan hizo hoy para mantenerse seguro mientras se movía y usaba una pelota de tenis?

Boleto de salida*:

- Describa las diferentes habilidades locomotoras que usó hoy y cómo pudo usarlas para moverse de diferentes maneras para llegar a la pelota.

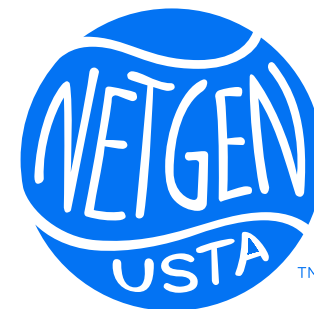
*Acceda a los boletos de salida imprimibles que se encuentran en el apéndice.



Clase 2:

Introducción a los fundamentos del golpe de revés

Clase 2	Nombre de la clase: Toques de tenis	Rango de grados: 3.º a 5.º	Duración de la clase: de 30 a 45 minutos
Indicadores de aprendizaje según el rango de grado de NPES 1.5.16 Demuestra cómo golpear un objeto con un implemento de mango corto en una variedad de tareas de práctica. 2.5.4 Demuestra conocimiento de los conceptos de movimiento apropiados para el desempeño eficiente de las habilidades manipulativas. 3.5.4 Demuestra comportamientos seguros de forma independiente con recordatorios limitados.	Objetivos de aprendizaje: Los estudiantes podrán demostrar y describir cómo golpear un objeto con control, durante una variedad de tareas. Señales de habilidades motoras: Pase de toque <ul style="list-style-type: none">• Flexión de rodillas• Toque por arriba• A la altura de la vista• Apuntar al blanco	Equipo necesario: <ul style="list-style-type: none">• Una raqueta por estudiante• Una pelota por estudiante• Un disco de posicionamiento u blanco por cada dos estudiantes Vocabulario clave: Golpear Raqueta Seguro Toque Rebotar Blanco Control Abrazo Suelo Cuerdas	
Pregunta esencial: ¿Cómo puede el desarrollo del control al golpear ayudar a mejorar nuestro rendimiento en diferentes actividades?	Consideraciones de seguridad: Asegúrese de que los estudiantes estén adecuadamente separados cuando usen sus raquetas. Asegúrese de que los estudiantes sean conscientes del espacio que los rodea al moverse si las raquetas están colocadas en el suelo.		



Actividad instantánea: Rebote-Atrape-Toque

Organización: Compañeros dispersos en espacio abierto.

Descripción: El objetivo de la actividad es que los estudiantes calienten el cuerpo y trabajen la coordinación mano-ojo.

**Esto es similar al juego de lanzar, atrapar y tocar de la clase 1, pero los compañeros se moverán en el espacio general en lugar de correr desde la línea central hasta la línea final.*

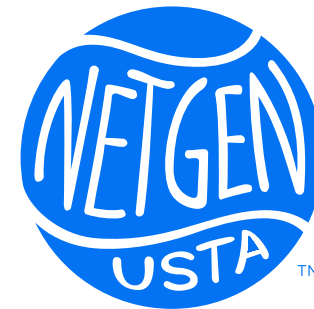
- Primero, los estudiantes estarán en parejas. Los estudiantes harán rebotar la pelota de tenis entre ellos y continuarán atrapándola y rebotándola mientras suena la música.
- Cuando la música se detiene, se convierte en un juego de toque entre compañeros.
- El compañero que tiene la pelota cuando la música se detiene es el primer tocador.
- El compañero sin la pelota se mueve hasta que es tocado por el compañero con la pelota.
- Cuando un estudiante es tocado, este se convierte en el tocador, pero primero debe realizar tres saltos de tijera para darle ventaja a su compañero.
- El juego de toques continúa hasta que vuelva a sonar la música. Ante esa indicación, los estudiantes dejan de jugar a los toques, ubican a sus compañeros, se colocan a una distancia de 5 a 10 pies uno del otro y comienzan a rebotar la pelota de tenis nuevamente.

Variaciones:

- Lanzar y atrapar en lugar de rebotar.

Dato curioso:

Al igual que en un videojuego, las cuerdas de su raqueta son su control. La dirección en la que apunte con las cuerdas de su raqueta será hacia donde irá la pelota.



► Actividad nro. 1: Conocer mi raqueta

Organización: Estudiantes en espacio abierto, cada uno con una raqueta y una pelota de tenis.

Descripción: El objetivo de esta actividad es introducir habilidades para “abrazar y tocar el suelo” con las raquetas y mantener el control de la pelota.

- El docente dará instrucciones para aprender a manejar la raqueta durante una variedad de actividades.
- Explique y practique cómo cruzar los brazos para “abrazar la raqueta”.
 - Esto se utiliza si las instrucciones duran 30 segundos o menos.
- Explique y practique cómo colocar la raqueta en el suelo para “tocar el suelo con la raqueta”.
 - Esto se utiliza si las instrucciones duran más de 30 segundos.
- Primero, los estudiantes equilibrarán la pelota sobre las cuerdas de la raqueta con las palmas hacia arriba.
- Haga rodar la pelota alrededor del borde de la raqueta.
- Deje caer la pelota al suelo desde la raqueta y luego intente atraparla con la cuerda. Los estudiantes pueden usar sus manos para ayudarse.

Toques hacia abajo:

- Primero, los estudiantes sostendrán la raqueta con la palma hacia abajo.
- Los estudiantes mantendrán la raqueta a la altura de la cintura.
- Los estudiantes mantendrán una muñeca firme.
- Los estudiantes tendrán cuidado con los demás y permanecerán en su espacio personal.

Toques de arriba:

- Primero, los estudiantes sostendrán la raqueta con la palma hacia arriba.
- Los estudiantes agarrarán la raqueta firmemente.
- Los estudiantes tocarán la pelota a la altura de los ojos.
- Los estudiantes tendrán cuidado con los demás y permanecerán en su espacio personal.

Clase 2: Toques de tenis *(continuación)*



- Deje caer la pelota al suelo desde la raqueta, golpéeela a la altura de los ojos y luego tómela con una mano.
 - ▶ Después de algunos intentos, haga que los estudiantes intenten hacer esto continuamente sin atrapar la pelota.
- Toque la pelota hacia el suelo, luego gire la palma de la mano hacia arriba y golpee la pelota hacia arriba, agárrela y repita.

Juegos:

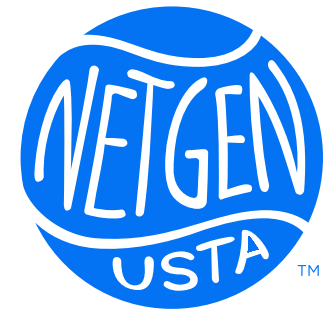
- Primero, los estudiantes lanzarán la pelota hacia arriba y la dejarán rebotar, la tocarán por arriba con su raqueta una vez y atraparán la pelota con su mano libre (uno).
- Los estudiantes lanzan la pelota hacia arriba y la dejan rebotar, la tocan por arriba con la raqueta dos veces y la atrapan con la mano libre (dos).
- Continúe y vea cuántas veces los estudiantes pueden “lanzar, rebotar, tocar y atrapar” seguidas.

Variaciones:

- Utilice una pelota de un tamaño diferente.
- Utilice una mano no dominante.
- Apriete la raqueta para mejorar el control.
- Atrápelo con la raqueta en lugar de con la mano.

Verificación de comprensión:

- “Muéstreme el ‘Abrazo a la raqueta’”.
- “Muéstreme ‘cómo tocar el suelo con la raqueta’”.
- ¿Qué puede hacer para mantenerse seguro al usar una raqueta de tenis mientras golpea?



► Actividad nro. 2: Toques por arriba con el compañero

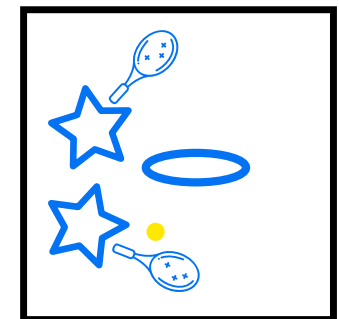
Organización: Los estudiantes se agruparán en parejas en un espacio abierto con raquetas, pelota y blanco.

Descripción: El objetivo de esta actividad es ayudar a los estudiantes a mantener el control de la pelota en el espacio general.

- Primero, los estudiantes de cada pareja se colocarán cerca uno del otro.
- Un estudiante hará rebotar la pelota en su raqueta (a la altura de los ojos) y la dejará rebotar en el suelo hacia el blanco.
- El segundo estudiante dejará que la pelota rebote en su raqueta e intentará que caiga en el blanco.
- Los compañeros continuarán peloteando con el mismo patrón:
 - Toque por arriba
 - Rebotar
 - Toque por arriba
 - Rebotar

Variaciones:

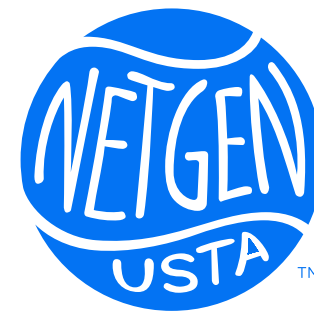
- Permitir que los estudiantes lancen la pelota de tenis a su compañero y luego la golpeen con la raqueta hacia el blanco.
- Permitir que los estudiantes reboten varias veces antes de golpear hacia el blanco.
- Se pueden usar pelotas de diferentes tamaños.
- Apretar la raqueta para tener control.
- Añadir un número objetivo que intentará alcanzar en un período de tiempo determinado.
- Aumentar la distancia.



Toques por arriba con el compañero

Verificación de comprensión:

- ¿Pudo controlar la pelota en la última actividad? ¿Cuáles fueron algunas formas que lo ayudaron a mantener su control? Explique.
- Describa las señales para golpear y tocar la pelota hacia un compañero.



► Actividad nro. 3: Pase de toque en círculo

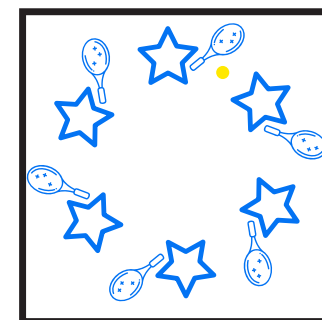
Organización: Cada estudiante tendrá una raqueta y estará en grupos de cinco o seis en formación circular. Cada grupo tendrá un blanco en el medio del círculo y una pelota de tenis.

Descripción: El objetivo de esta actividad es ayudar a los estudiantes a mantener el control mientras usan un pase de toque en una actividad grupal.

- Primero, los estudiantes harán pases de toque a los demás integrantes del grupo.
- La pelota puede rebotar tantas veces como se desee.
- El grupo en el círculo está intentando mantener sus peloteos durante el mayor tiempo posible.

Variaciones:

- Grupos de menor tamaño.
- Utilizar pelotas de diferentes tamaños.
- Apretar la raqueta para tener control.
- Pase de toque en un orden determinado alrededor del círculo.
- Aumentar el tamaño del círculo.



Pase de toque en círculo

Cierre:

Debate de cierre:

- ¿Qué hizo para mantenerse a salvo hoy? Proporcione un ejemplo.

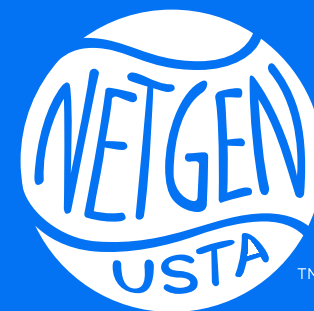
Boleto de salida*:

- ¿Puede describir cómo mantener la pelota de tenis bajo control al golpearla?

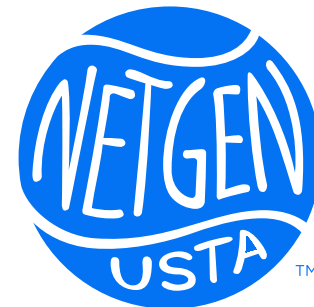
*Acceda a los boletos de salida imprimibles que se encuentran en el apéndice.

Clase 3

Desafíos objetivos



Clase 3	Nombre de la clase: Desafíos de los objetivos	Rango de grados: 9.º a 12.º	Duración de la clase: de 30 a 45 minutos
<p>Indicadores de aprendizaje según el rango de grado de NPES</p> <p>1.5.16 Demuestra cómo golpear un objeto con un implemento de mango corto, en una variedad de tareas de práctica.</p> <p>1.5.17 Demuestra el envío y la recepción de un objeto en una variedad de tareas de práctica.</p> <p>3.5.3 Demuestra comportamientos respetuosos que contribuyen a la interacción social positiva en actividades grupales.</p>	<p>Objetivos de aprendizaje:</p> <p>Los estudiantes demostrarán comportamientos respetuosos al alentar a los demás y explicarán el impacto que esto tiene en la interacción social en actividades grupales.</p> <p>Señales de habilidades motoras: Golpe de derecha</p> <ul style="list-style-type: none"> • Colocar de lado: con un hombro no dominante orientado hacia el blanco. • Apretón de manos: agarre el mango como si fuera un apretón de manos. • Movimiento de golpe hacia arriba: “Mueva la raqueta hacia arriba para golpear la pelota”. • Haga contacto con la pelota cuando esté en línea con el pie delantero. • Cuerdas orientadas hacia el blanco: Mantenga las cuerdas de la raqueta apuntando hacia donde desea que vaya la pelota. • Tamaño del movimiento de golpe: Guíe a los estudiantes para que sean conscientes del tamaño del movimiento de su golpe dependiendo de dónde se encuentre su blanco. • Fuerza: Asegúrese de hablar sobre la fuerza (tamaño del movimiento de golpe) en relación con la distancia blanco. Cuanto más grande o más rápido sea el movimiento de golpe, más fuerte se golpeará la pelota, lo que hará que llegue más lejos. 	<p>Equipo necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una raqueta por estudiante • Una pelota por cada dos estudiantes • Un disco de posicionamiento por cada dos estudiantes • Un aro por cada dos estudiantes • Dos marcadores o blancos por cada cuatro estudiantes • Dos conos por cada cuatro estudiantes • Dos medios conos por cada cuatro estudiantes 	<p>Vocabulario clave:</p> <p>Peloteo</p> <p>Volea</p> <p>Golpe de fondo</p> <p>Cooperación</p> <p>Golpe después rebote</p>
<p>Pregunta esencial:</p> <p>¿Cómo puede el hecho de alentar a los demás y mostrar respeto mejorar el rendimiento de un equipo?</p>	<p>Consideraciones de seguridad:</p> <p>Asegúrese de que los estudiantes estén adecuadamente separados cuando usen sus raquetas. Asegúrese de que los estudiantes sean conscientes del espacio que los rodea al moverse si las raquetas están colocadas en el suelo.</p>		



Actividad instantánea: Club de fans de Piedra, papel y tijera

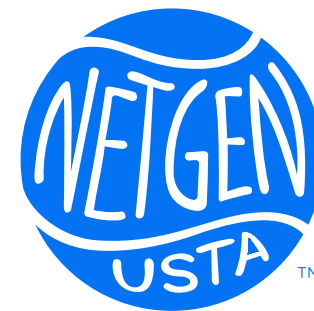
Organización: Los estudiantes comenzarán en un espacio abierto dentro del área de actividad.

Descripción: El objetivo de la actividad es que los estudiantes jueguen un juego donde sus compañeros animan y alientan a los demás durante la actividad.

- Primero, los estudiantes se moverán en un espacio abierto y encontrarán otro compañero de clase para jugar “piedra, papel o tijera”.
- El estudiante perdedor irá detrás del estudiante ganador y comenzará su “club de fans”.
- Los estudiantes que forman parte de un “club de fans” animarán en voz alta al estudiante que están siguiendo.
- Si un estudiante pierde su juego de “piedra, papel o tijera”, todo su “club de fans” apoya al estudiante ganador y son parte del club de fans del estudiante ganador.
- Juegue hasta que todos estén detrás de una persona, animándola.
- El docente involucrará a los estudiantes en una discusión sobre el estímulo.
 - ▶ ¿Cómo suena, se siente o se ve dar ánimo?
 - ▶ ¿Cómo suena, se siente o se ve recibir ánimo?
 - ▶ ¿Cómo cree que podría animar a alguien hoy al participar en alguna actividad?

Dato curioso:

El tenis se jugó por primera vez golpeando la pelota con la palma de la mano.



► Actividad nro. 1: Envío del correo

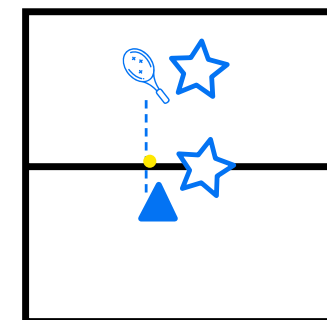
Organización: Los estudiantes comenzarán en un espacio abierto a unos seis pies de distancia unos de otros. Cada pareja tiene una raqueta, una pelota de tenis y un cono. Consulte “Señales de habilidades motoras” en la página 12 para usarlas en esta actividad.

Descripción: El objetivo de esta actividad es presentar el golpe de derecha y alentar a otros en su proceso de aprendizaje sobre el uso de este golpe.

- Primero, los estudiantes determinarán quién es el golpeador (con la raqueta) y quién es el receptor (con la pelota y el cono).
- El receptor lanza (saca) la pelota al golpeador por debajo del hombro, asegurándose de que la pelota caiga entre uno y dos pies delante del compañero. Si es necesario, puede utilizar un disco de posicionamiento como ayuda.
- El golpeador golpea la pelota y la devuelve al receptor, quien atrapa la pelota en el cono después de un rebote.
- Los equipos tienen 10 intentos de lanzar, rebotar, golpear y atrapar y luego intercambian roles (el golpeador se convierte en receptor y viceversa).

Variaciones:

- Aumentar o disminuir la distancia entre compañeros.
- El golpeador empuja la pelota al suelo y el receptor rueda hacia atrás.
- Colocar un blanco entre los compañeros para intentar alcanzarlo.
- Añadir un sistema de puntos por dar en el blanco.



Envío del correo

Verificación de comprensión:

- Describa una forma en la que notó que alguien era respetuoso y alentador en la actividad anterior. ¿Puede compartir un ejemplo?
- ¿Qué impacto podría tener al animar a un compañero o compañero de equipo durante la clase? ¿Cómo se puede aplicar esto fuera de la escuela? Proporcione un ejemplo.



► Actividad nro. 2: Juego de aros

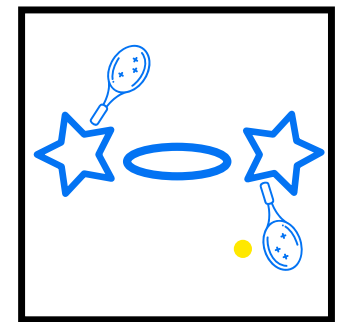
Organización: Los estudiantes comienzan en parejas con una raqueta, una pelota y un aro.

Descripción: El blanco de esta actividad es mejorar la precisión golpeando una pelota hacia un blanco.

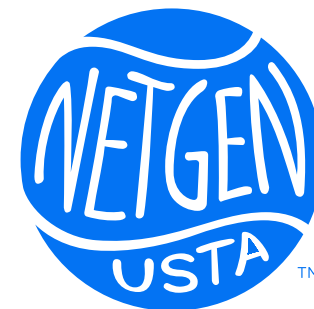
- Primero, los estudiantes repasan el golpe de derecha.
- Los estudiantes estarán en parejas uno frente al otro con el aro en el medio.
- Un estudiante rebotará la pelota, luego la golpeará e intentará que caiga en el aro.
- El otro estudiante recibirá el pase y lo devolverá hacia el aro para permitir que el otro estudiante lo reciba y lo devuelva.
- Asegúrese de recordarles a los estudiantes que golpean que mantengan las cuerdas de la raqueta apuntando hacia el lugar que quieren que vaya la pelota (el aro).
- Recuerde a los estudiantes que deben animar a su compañero.

Variaciones:

- Aumentar o disminuir la distancia del blanco.
- Se puede aumentar o disminuir el tamaño de la pelota.
- Agregue comentarios de compañeros.



Juego de aros

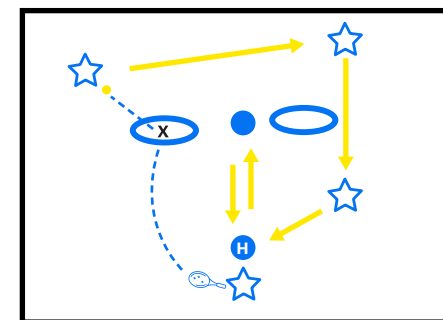


► Actividad nro. 3: Grand Slam

Organización: Los estudiantes comienzan en grupos de cuatro con dos aros, dos pelotas, una raqueta y dos discos de posicionamiento.

Descripción: El objetivo de esta actividad es continuar demostrando precisión con la fuerza y el tamaño del movimiento de golpe correcto.

- Primero, los estudiantes encuentran un área de actividad, colocan aros en el campo y definen un punto de inicio y una base para correr ida y vuelta.
- Un estudiante es el golpeador mientras los otros tres estudiantes están en el campo, pero no frente a los aros.
- El golpeador hace botar la pelota y la golpea, tratando de que caiga dentro de uno de los aros (los estudiantes que están en el campo no pueden bloquear la pelota para evitar que caiga en un aro).
- Los que están en el campo intentan detener la pelota. Si la pelota se detiene, deben lanzarla por debajo del hombro a cada uno de los campistas (pida a los estudiantes de campo que estén en posición de listos).
- El golpeador corre de un lado a otro hacia una base tantas veces como pueda antes de que los campistas devuelvan la pelota a la base de comienzo.
- El docente proporcionará comentarios sobre el tamaño y la fuerza del movimiento de golpe.
- Contará como un punto cada vez que el golpeador llegue a una base. Los estudiantes rotarán roles y repetirán la actividad.



Grand Slam

Variaciones:

- Aumentar o disminuir la distancia de los aros.
- Agregar más o menos estudiantes a un grupo.
- Anotar un punto si la pelota cae en el aro.
- Lanzar la pelota en lugar de golpearla.

Cierre:

Debate de cierre:

- ¿Qué impacto podría tener al animar a un compañero o compañero de equipo durante la clase? ¿Cómo se puede aplicar esto fuera de la escuela? Proporcione un ejemplo.

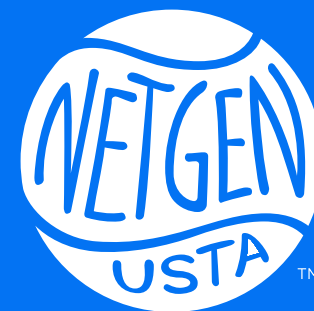
Boleto de salida*:

- ¿Cuáles son algunos ejemplos de comportamiento respetuoso? Explique cómo podría ayudar o perjudicar a su equipo o grupo.
- Antes de ponerse en la fila, ¿puede mostrarme y decirme cómo?

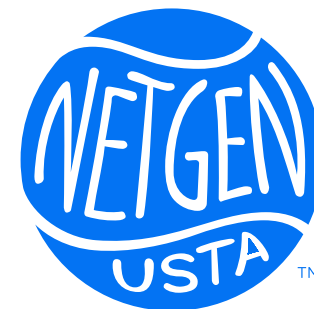
*Acceda a los boletos de salida imprimibles que se encuentran en el apéndice.

Clase 4

Habilidades en la cancha



Clase 4	Nombre de la clase: Habilidades en la cancha	Rango de grados: 3.º a 5.º	Duración de la clase: de 30 a 45 minutos
<p>Indicadores de aprendizaje según el rango de grado de NPES</p> <p>2.5.10 Define y proporciona ejemplos de actividades de movimiento para desarrollar los componentes de aptitud física relacionados con las habilidades.</p> <p>1.5.17 Demuestra el envío y la recepción de un objeto en una variedad de tareas de práctica.</p> <p>3.12.7 Piensa de manera crítica y resuelve problemas en contextos de actividad física, tanto de forma individual como grupal.</p>			
<p>Objetivos de aprendizaje:</p> <p>Los estudiantes demostrarán cómo enviar y recibir un objeto y proporcionarán conexiones de actividades con agilidad, potencia y tiempo de reacción.</p> <p>Señales de habilidades motoras: Golpe después de rebote</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sostener la pelota: “Sostenga la pelota en una mano.” • Posición de espera: “Gire su cuerpo y prepare su raqueta.” • Apretón de manos: “Agarre el mango como si fuera un apretón de manos.” • Dejar caer la pelota: “Deje caer la pelota con cuidado.” • Mire la pelota: “Mantenga la vista en la pelota.” • Movimiento de golpe hacia arriba: “Mueva la raqueta hacia arriba para golpear la pelota”. • Seguimiento: “Siga moviendo la raqueta después de golpear.” 			
<p>Equipo necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una raqueta • Varias pelotas por cada dos estudiantes • Una cuerda para saltar o un elemento similar para hacer una red por cada dos estudiantes (opcional) • Un disco de posicionamiento, marcador o blanco por cada dos estudiantes • Varios conos para blancos 			
<p>Vocabulario clave:</p> <p>Agilidad</p> <p>Potencia</p> <p>Tiempo de reacción</p> <p>Componentes de la aptitud física relacionados con las habilidades</p> <p>Golpe de derecha</p> <p>Peloteo</p>			
<p>Pregunta esencial:</p> <p>¿Cómo podría el trabajo en la agilidad, potencia y tiempo de reacción ayudar a desarrollar el envío y recepción de objetos en las actividades?</p>		<p>Consideraciones de seguridad:</p> <p>Asegúrese de que los estudiantes estén adecuadamente separados cuando usen sus raquetas. Asegúrese de que los estudiantes sean conscientes del espacio que los rodea al moverse si las raquetas están colocadas en el suelo.</p>	



Actividad instantánea: Toque triangular

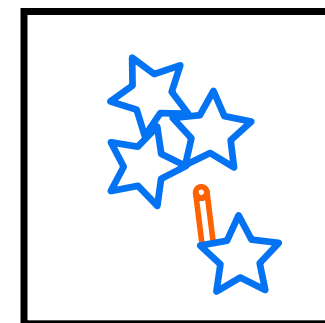
Organización: Estudiantes en grupos de cuatro en espacio abierto.

Descripción: El objetivo es que los estudiantes participen en una actividad que se centre en la agilidad y el tiempo de reacción.

- Primero, los estudiantes se dividen en grupos de cuatro y seleccionan un tocador, una persona “de referencia” y dos protectores.
- El estudiante “de referencia” y los dos protectores forman un triángulo con las manos sobre los hombros o tomados de la mano, con el tocador en el exterior del triángulo.
- El tocador intenta tocar al estudiante “de referencia”, mientras que los tres estudiantes en un triángulo se mueven para evitar que el estudiante “de referencia” sea tocado.
- Si el estudiante fue tocado, los estudiantes pueden cambiar roles.
- Recuerde a los estudiantes que no deben agarrar la ropa ni intentar tocar a través del triángulo, solo deben hacerlo afuera.

Variaciones:

- Los estudiantes pueden usar anillos de plástico o bufandas para sujetarlos entre las manos.
- Si los grupos son de cinco estudiantes o el tocador necesita apoyo, puede utilizar un flotante de piscina corto para tocar.
- Límite de tiempo para cambiar si la persona “de referencia” no es tocada.



Toque triangular

Dato curioso:

Al igual que en un videojuego, las cuerdas de su raqueta son su control. La dirección en la que apunte con las cuerdas de su raqueta será hacia donde irá la pelota.

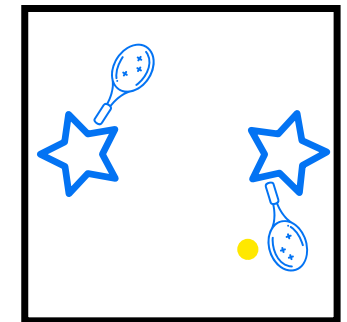


► Actividad nro. 1: Golpear por el éxito

Organización: Los estudiantes comienzan con un compañero en un espacio abierto. Cada pareja tiene una pelota y dos raquetas.

Descripción:

- En primer lugar, los estudiantes tendrán la opción de realizar las siguientes actividades con sus compañeros:
 - **Lanzar-Golpear-Atrapar:** Un estudiante lanza la pelota por debajo del hombro, el otro estudiante golpea con la mano abierta (palma) y, bajo control, la devuelve al lanzador. El golpeador debe estar de costado respecto de su compañero y la raqueta debe mantenerse en posición, con las cuerdas apuntando hacia el lanzador.
 - **Golpear-Devolver-Atrapar:** El estudiante 1 golpea la pelota después de rebote con un golpe de derecha hacia el estudiante 2. El estudiante B devuelve la pelota con un golpe hacia el estudiante 1 con un golpe de derecha. El estudiante 1 deja que la pelota rebote, la atrapa y repite la secuencia. Cambie de roles cuando lo indique el docente.
 - **Peloteos con el compañero sobre una línea o cuerda para saltar:** Los compañeros trabajan juntos con una línea o cuerda para saltar entre ellos y comienzan con un lanzamiento por debajo del hombro hacia su compañero. Tocan y rebotan la pelota de un lado a otro sobre la red usando un golpe de derecha.



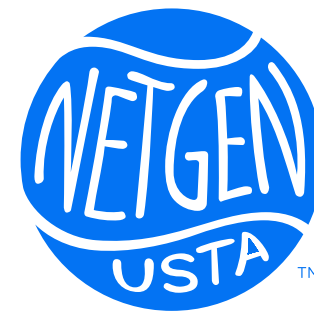
Golpe por el éxito

Variaciones:

- Los compañeros tienen la opción de utilizar las manos en lugar de la raqueta.
- Los compañeros pueden probar tantas actividades como puedan durante el período de tiempo determinado.
- Permitir múltiples rebotes con la pelota.
- Utilizar una pelota más grande.

Verificación de comprensión:

- Proporcione un ejemplo de un problema que notó durante la última actividad.
- ¿Pudo ayudar a resolverlo? ¿Por qué sí o por qué no?



► Actividad nro. 2: Las habilidades del juego

Organización: Los estudiantes se reunirán en parejas en un espacio contra la pared. Si los estudiantes están afuera, asegúrese de que estén jugando lejos de otros grupos. Cada pareja tiene varias pelotas, una raqueta y varios conos.

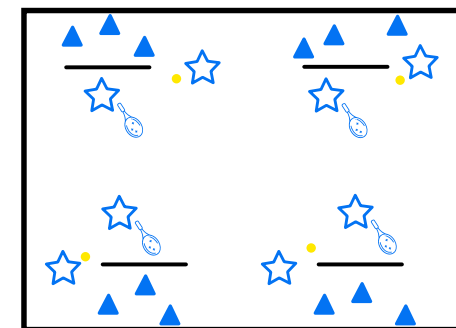
*Para apoyar a los estudiantes de 3.º a 5.º grado, permítales utilizar el material de apoyo “Componentes de la aptitud física relacionados con las habilidades” para ayudar a responder preguntas.

Descripción:

- Primero, los estudiantes crearán un área de juego que incluya límites y una red (una línea plana en el suelo o una cuerda para saltar).
- Los estudiantes colocarán conos como blancos, con diferentes distancias.
- Los estudiantes se turnarán para ser el golpeador y el lanzador.
- El lanzador hará rebotar la pelota en el espacio de juego para hacer que el golpeador “reaccione” y use “agilidad” para luego golpear con diferentes niveles de “potencia” con la raqueta o con la mano abierta.
- El golpeador intenta golpear todos los conos.
- Cada golpeador tiene al menos 5 intentos por turno.

Variaciones:

- El lanzador continúa tirando la pelota a diferentes puntos de la cancha, para trabajar la agilidad y el tiempo de reacción.
- Los conos se pueden numerar y el lanzador puede gritar un número para que el golpeador reaccione. Luego, el golpeador también puede elegir el nivel de potencia a utilizar al golpear hacia ese cono.
- El golpeador puede elegir la raqueta o la mano con la que golpear.
- Agregue una red física, como colocar una cuerda para saltar entre conos.
- Coloque blancos en los conos que estén a la altura de la red para que los golpeadores puedan intentar derribarlos.



Las habilidades del juego

Verificación de comprensión:

- Defina agilidad, potencia o tiempo de reacción.
- ¿En qué otros lugares ha visto que se utilizan en actividades de movimiento?



► Actividad nro. 3: Al mando con la raqueta

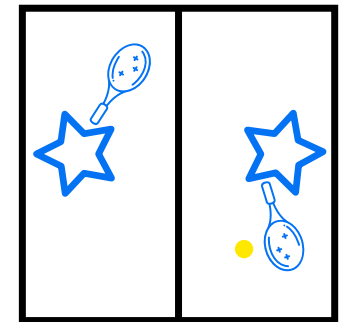
Organización: Los estudiantes se organizarán en parejas dentro del espacio abierto. Cada pareja tiene una pelota y dos raquetas.

Descripción: El objetivo de esta actividad es utilizar diferentes niveles de potencia al golpear, para hacer que el oponente utilice agilidad y tiempo de reacción al devolver la pelota.

- Primero, los estudiantes crearán un área de juego que incluya límites y una red (una línea plana en el suelo o una cuerda para saltar).
- Con una raqueta, el estudiante 1 golpeará la pelota después de rebote para ponerla en juego, con el objetivo de que caiga del lado de su compañero (el que devuelve). Los estudiantes se turnan para poner la pelota en juego.
- El que devuelve tiene como objetivo devolver la pelota por encima de la red con altura y el punto se juega.

Variaciones:

- Ajustar los límites para moderar el éxito.
- Permitir un rebote adicional para que la pelota pase.
- Aumentar o disminuir la distancia entre estudiantes.
- Los estudiantes pueden jugar por puntos.



Al mando con la raqueta

Cierre:

Debate de cierre:

- ¿En qué se diferencia la solución de problemas a nivel individual y grupal?

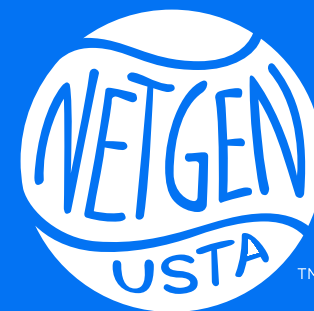
Boleto de salida*:

- Describa cuándo utilizó agilidad, potencia o tiempo de reacción durante las actividades de hoy. Proporcione un ejemplo para cada uno.
- ¿Cómo afectan la agilidad, la potencia o el tiempo de reacción a nuestras habilidades?

*Acceda a los boletos de salida imprimibles que se encuentran en el apéndice.

Clase 5

Dobles



Clase 5	Nombre de la clase: Dobles	Rango de grados: 3.º a 5.º	Duración de la clase: de 30 a 45 minutos
Indicadores de aprendizaje según el rango de grado de NPES 1.5.16 Demuestra cómo golpear un objeto con un implemento de mango corto en una variedad de tareas de práctica. 4.5.8 Identifica oportunidades de actividad física fuera de la clase de educación física. 4.8.9 Reflexiona sobre las experiencias de movimiento durante la educación física para desarrollar la comprensión de cómo el movimiento es significativo a nivel personal.		Objetivos de aprendizaje: Los estudiantes demostrarán habilidades de tenis y podrán identificar oportunidades fuera de clase para continuar usando sus habilidades de tenis.	Equipo necesario: <ul style="list-style-type: none"> • Una raqueta por estudiante • Una pelota por cada 2 estudiantes • Cinta de piso y líneas de cancha para marcar líneas de red y canchas de cuatro cuadrados
Pregunta esencial: ¿Cómo se pueden aplicar y practicar las habilidades del tenis que desarrollamos en educación física en diversas actividades físicas fuera de clase?	Consideraciones de seguridad: Asegúrese de que los estudiantes estén adecuadamente separados cuando usen sus raquetas. Asegúrese de que los estudiantes sean conscientes del espacio que los rodea al moverse si las raquetas están colocadas en el suelo.		
		Vocabulario clave: Significativo Oportunidades Peloteo Objetivo Control Movimiento de golpe corto	



Actividad instantánea: Rapidez de la raqueta

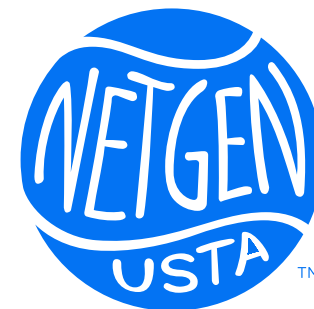
Organización: Los estudiantes se organizarán en un espacio abierto, dispersos, cada uno con una raqueta.

Descripción: El objetivo de la actividad es que los estudiantes demuestren los componentes de las habilidades y los movimientos locomotores que han trabajado a lo largo de la unidad.

- En primer lugar, los estudiantes se desplazarán por el área de actividad realizando un movimiento locomotor elegido por el docente (correr, caminar, saltar, etc.).
- A la señal, mientras continúan moviéndose con las raquetas en la mano, los estudiantes se mueven hacia el perímetro del área de actividad y se alinean detrás de un estudiante designado hasta que se forma un círculo.
- Pida a cada estudiante que coloque la raqueta sobre la punta del marco, con el mango apuntando hacia arriba frente a ellos.
- Cuando el docente grita “derecha” o “izquierda”, los estudiantes sueltan su raqueta, se mueven en la dirección indicada y tratan de atrapar la raqueta que está a su lado antes de que caiga al suelo.
- Si todos logran una atrapada exitosa, retrocedan un paso; si no, avancen un paso. Intente ver qué tan grande puede llegar a ser el círculo y que todos tengan éxito.

Dato curioso:

El partido de tenis más largo duró 11 horas y 5 minutos.



► Actividad nro. 1: Lanzamiento de dobles

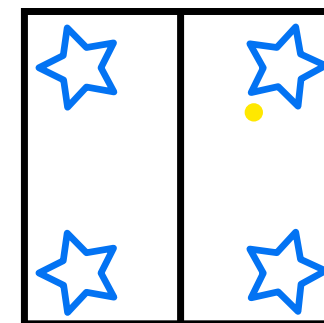
Organización: Los estudiantes se organizarán en grupos de cuatro, cada uno con una pelota.

Descripción: El objetivo de esta actividad es que los estudiantes comiencen a utilizar la comunicación para mover la pelota hacia el otro lado, como un equipo de dobles.

- Primero, los estudiantes se formarán en grupos de cuatro con dos pares de compañeros.
- Los grupos crean un área de actividad con una red (una línea plana en el suelo).
- Los compañeros están juntos en un lado, frente al otro grupo de compañeros.
- En parejas de dobles, los jugadores lanzan y atrapan la pelota sin raqueta por encima de la red.
- Los equipos se turnan para poner la pelota en juego (lanzamiento por debajo del hombro).
- Un peloteo comienza con un estudiante lanzando la pelota, que cae sobre la red y dentro del espacio del otro equipo.
- El objetivo individual es avanzar hasta el cuadrado con el número más alto, siguiendo una rotación en el sentido de las agujas del reloj.
- Luego los equipos juegan el partido hasta llegar a 10 puntos.

Variaciones:

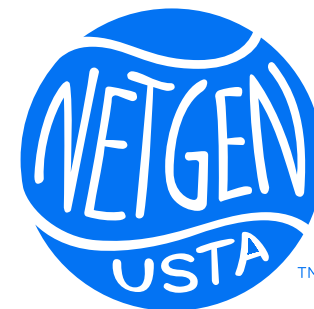
- Aumentar o disminuir la distancia de los compañeros.
- Alternar compañeros para atrapar.
- Lanzar a diferentes zonas de la otra cancha.
- Añadir un rebote adicional antes de una captura.
- Utilizar bolas de distintos tamaños y tipos.
- Cada área de actividad puede tener un balde con varias pelotas para pasar menos tiempo persiguiéndolas y más tiempo con la habilidad.
- Conciencia de seguridad al rodar pelotas de tenis: se puede indicar a los estudiantes que empujen cualquier pelota en su cancha hacia el área fuera de los límites del gimnasio.



Lanzamiento de dobles

Verificación de comprensión:

- El tenis lo juegan personas de todas las edades. ¿Qué actividad hemos realizado en clase y querría seguir realizando mientras pueda?
- ¿Por qué eligió esa actividad?



► Actividad nro. 2: Golpes de dobles

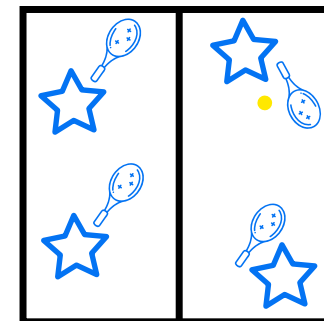
Organización: Estudiantes en grupos de cuatro con una pelota y una raqueta cada uno.

Descripción: El objetivo de esta actividad es que los estudiantes utilicen la comunicación para mover la pelota hacia el otro lado, como un equipo de dobles, con raquetas.

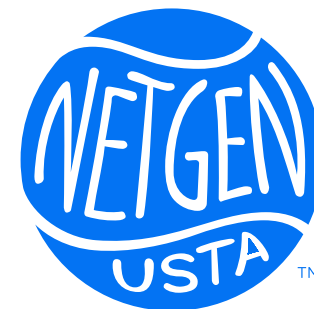
- Primero, los estudiantes se formarán en grupos de cuatro, con dos pares de compañeros.
- Los grupos crean un área de actividad con una red (una línea plana en el suelo).
- Los compañeros están juntos en un lado, frente al otro grupo de compañeros.
- Un equipo comienza el juego con un estudiante lanzando la pelota o golpeándola sobre la red con su raqueta.
- El otro equipo debe dejar que la pelota rebote antes de golpear y luego devolverla con un golpe de derecha para pasar por encima de la red.
- Los equipos continuarán golpeándola de un lado a otro hasta que la pelota no se juegue o sea golpeada fuera del área de juego.
- Luego, los equipos juegan el punto y el juego termina cuando un equipo llega a 7 u 11.

Variaciones:

- Aumentar o disminuir la distancia de los compañeros.
- Alternar compañeros para golpear.
- Lanzar a diferentes zonas de la otra cancha.
- Añadir un rebote adicional antes de un golpe.
- Utilizar bolas de distintos tamaños y tipos.
- Cambiar de compañero o de oponente.



Golpes de dobles



► Actividad nro. 3: Cuatro cuadrados con una raqueta

Organización:

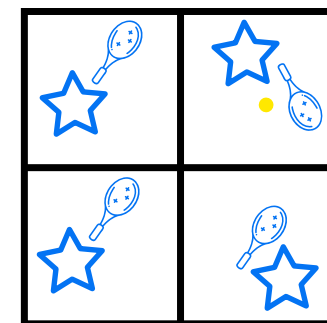
- Se crea una cancha de cuatro cuadrados utilizando cuerdas para saltar, cinta de piso, líneas de goma, etc.
- Cada cancha debe tener números identificados en cada cuadrado: 1, 2, 3, 4. El cuadrado con el número más alto es la posición del servidor.
- Los estudiantes se dividen en grupos de cuatro a seis y se les asigna una cancha de cuatro cuadrados.
- Las canchas deben estar distribuidas de manera uniforme en toda el área de actividad.

Descripción: El objetivo es brindarles a los estudiantes la oportunidad de participar en una actividad culminante que pueda usarse fuera de la jornada escolar.

- Primero, los estudiantes pondrán la pelota en juego entre los cuatro jugadores, hacia cualquier casilla de la cancha.
- El objetivo individual es avanzar hasta el cuadrado con el número más alto, siguiendo una rotación en el sentido de las agujas del reloj.
- Si un jugador pierde un punto, coloca su raqueta en el suelo y va al cuadrado más bajo. Los demás jugadores del juego avanzan a posiciones más cercanas al cuadrado alto, colocando también su raqueta en el suelo.
- Si hay más de cuatro jugadores, el estudiante que pierde el punto rota hasta volver a ingresar al juego en la casilla más baja.

Variaciones:

- Lanzar y atrapar con éxito moderado.
- Utilizar pelotas de distintos tamaños y tipos.
- Utilizar la palma de la mano para golpear con un éxito moderado.
- Formato cooperativo: Después de cada punto, independientemente de quién golpeó la pelota fuera o falló, cada estudiante rota un lugar y un nuevo estudiante "en espera" rota en el juego.



Cuatro cuadrados con una raqueta



Cierre:

Debate de cierre:

- ¿Qué habilidades de la actividad anterior cree que podrían usarse en otras áreas?
- ¿Cuál es la razón por la que decide participar en una actividad física?


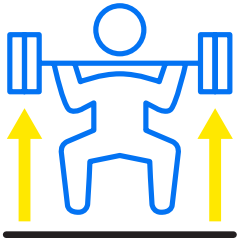
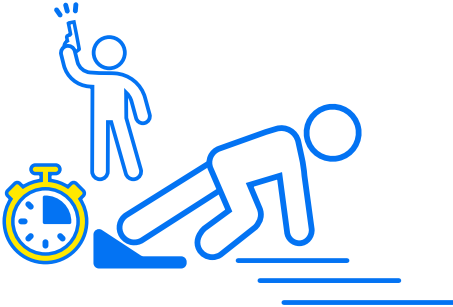
Boleto de salida*:

- Identifique 2 o 3 actividades más fuera de la escuela, donde pueda aplicar las habilidades de tenis que acaba de aprender.
- ¿Cómo puede asegurarse de probarlos o participar?

*Acceda a los boletos de salida imprimibles que se encuentran en el apéndice.

Apéndice A: Material de apoyo para la clase

Componentes de aptitud física relacionados con habilidades

Palabra	Definición	Ejemplo	Imagen
Agilidad	Moverse rápidamente y cambiar de dirección, con control.	Esquivar a los oponentes en un juego de marcar.	
Potencia	Realizar movimientos de fuerza rápidamente, que combinen fuerza y velocidad en un movimiento explosivo. Los músculos crean una gran cantidad de fuerza en poco tiempo.	Saltar alto, correr rápido y levantar pesas.	
Tiempo de reacción	La cantidad de tiempo que tarda en responder a un estímulo, como un sonido o un objeto visual.	Reaccionar al disparo de salida en una carrera de atletismo o devolver rápidamente un saque de tenis.	

Apéndice B: Evaluación del estudiante y material imprimible para el docente

La evaluación formativa en Educación Física (Physical Education, PE) es crucial ya que proporciona una devolución continua que puede mejorar significativamente tanto la enseñanza como el aprendizaje. Este tipo de evaluación permite a los docentes medir el progreso, la comprensión y el desarrollo de habilidades de los estudiantes a lo largo de una unidad o curso, en lugar de esperar hasta el final. Además, la evaluación formativa fomenta que los estudiantes reflexionen sobre su propio desempeño, establezcan metas personales y asuman un papel activo en su proceso de aprendizaje. Este ciclo continuo de comentarios fomenta un entorno de PE más adaptable, receptivo y de apoyo, promoviendo finalmente la actividad física y el bienestar a lo largo de toda la vida. El plan de estudio de Net Generation de la USTA proporciona una evaluación formativa en forma de debate y preguntas de los estudiantes en cada lección.

La evaluación sumativa en Educación Física (PE) cumple un rol clave en la evaluación del aprendizaje general de los estudiantes al finalizar una unidad, trimestre o curso. Al utilizar evaluaciones sumativas, los educadores pueden determinar si los estudiantes han alcanzado los objetivos de aprendizaje establecidos, lo que a su vez puede informar sobre la efectividad de la enseñanza. Para los estudiantes, estas evaluaciones destacan sus logros y áreas a mejorar, al fomentar un sentido de logro y orientar su desarrollo personal continuo en educación física.

*Tenga en cuenta que, si los estudiantes de la escuela primaria tienen dificultades para escribir las respuestas, un docente puede configurar una estación con un dispositivo iPad y grabar respuestas verbales para la recopilación de datos.

1. Hoy practicamos el uso de diferentes habilidades locomotoras durante las actividades de tenis. Encierre en un círculo las habilidades locomotoras que utilizó durante la clase:

Correr Saltar Esquivar Saltar alto Deslizarse Galopar

2. ¿Cómo utilizó las habilidades locomotoras para moverse hacia la pelota, de manera rápida y segura? Elija una habilidad locomotora y explíquela por escrito.

Creo que lo que más usé hoy fue _____.
(Habilidad locomotora)

Cuando tenía _____, noté que usaba mi cuerpo para llegar a la pelota al:
(Habilidad locomotora)

Habilidades de golpe

1. Hoy practicamos golpear objetos con control. ¿Qué tipo de instrumento utilizó para golpear el objeto? (Encierre en un círculo una opción)

Paleta

Raqueta

Mango

Otro: _____
2. ¿Cómo mantuvo el control de la pelota al golpear? Explique por escrito.
3. ¿Cómo demostró conductas seguras al practicar habilidades de golpe hoy?

Comportamientos respetuosos en actividades grupales

1. Hoy practicamos golpear, enviar y recibir objetos. ¿Cómo animó o apoyó a sus compañeros de clase durante nuestras actividades de hoy?

2. ¿De qué manera alentar o apoyar a alguien podría ayudar a su equipo?

3. Si decide NO usar palabras de aliento con alguien de su equipo, ¿cómo podría eso perjudicar a su equipo?

Envío, recepción y componentes de aptitud física relacionados con las habilidades

1. Hoy practicamos enviar y recibir objetos. Complete el espacio en blanco utilizando las palabras ENVIANDO o RECIBIENDO.
- Cuando golpeo la pelota de tenis hacia mi compañero, estoy _____ la pelota de tenis.
- Cuando mi compañero golpea la pelota de tenis hacia mí, yo estoy _____ la pelota de tenis.
2. Describa cómo usó la POTENCIA al enviar o recibir la pelota:
- _____
- _____
- _____
3. Describa cómo utilizó el TIEMPO DE REACCIÓN al enviar o recibir la pelota:
- _____
- _____
- _____
4. ¿Cómo utilizó la AGILIDAD para moverse y posicionarse para recibir el objeto?
- _____
- _____
- _____

Identifique 2 o 3 actividades más fuera de la escuela, donde pueda aplicar las habilidades de tenis que acaba de aprender. ¿Cómo puede asegurarse de probarlos o participar?

Habilidades y oportunidades del tenis fuera de clase

1. Describa cómo utilizó el control y la concentración al golpear la pelota:

2. ¿Puede pensar en un lugar o momento fuera de clase donde pueda practicar sus habilidades de tenis? Escriba su respuesta.

3. ¿Cuáles son otras actividades, fuera de la escuela, en las que puede usar sus habilidades tenísticas y de golpes? Enumere tres.

Lista de verificación del docente de la USTA para comentarios sobre habilidad psicomotora

Pase de toque

Nombre del estudiante: _____

SEÑALES DE HABILIDADES PSICOMOTORAS	ENTENDIDO	CASI CONSEGUIDO	AÚN EN PROCESO	NOTAS DE COMENTARIOS
Flexión de rodillas				
Toque por arriba a la altura de la vista				
Apuntar al blanco (control)				

Golpe de derecha

Nombre del estudiante: _____

SEÑALES DE HABILIDADES PSICOMOTORAS	ENTENDIDO	CASI CONSEGUIDO	AÚN EN PROCESO	NOTAS DE COMENTARIOS
Apretón de manos con la raqueta				
Colocarse de lado con el hombro opuesto mirando hacia el blanco.				
Movimiento de golpe hacia arriba				
Cuerdas orientadas hacia el blanco				
Tamaño y fuerza del movimiento de golpe: tamaño y fuerza adecuados de movimiento de golpe para la distancia del blanco.				

Golpe después de rebote

Nombre del estudiante: _____

SEÑALES DE HABILIDADES PSICOMOTORAS	ENTENDIDO	CASI CONSEGUIDO	AÚN EN PROCESO	NOTAS DE COMENTARIOS
Apretón de manos con la raqueta				
Posición de espera: gire su cuerpo y prepare su raqueta				
Deje caer la pelota con control (de la altura de la rodilla a la cintura)				
Movimiento de golpe hacia arriba con las cuerdas orientadas hacia el blanco				
Seguimiento: siga balanceando la raqueta después de golpear				

Tenis: Evaluación sumativa

Nombre _____ Período _____

1. ¿Qué movimiento locomotor puede practicar para mejorar su movimiento en el tenis? Explique su respuesta.

2. Describa una forma en la que puede mejorar su técnica de golpe o control en el tenis:

3. ¿Puede nombrar otra actividad o deporte en el que necesite utilizar agilidad, potencia y tiempo de reacción? Explique su respuesta.

4. ¿Por qué es importante seguir practicando habilidades como el tenis fuera de la clase de educación física?

5. ¿Le fue significativa esta unidad de tenis de la USTA? ¿Por qué sí o por qué no?

Apéndice C: Clases y recursos complementarios

► Actividad: Trampa para langostas

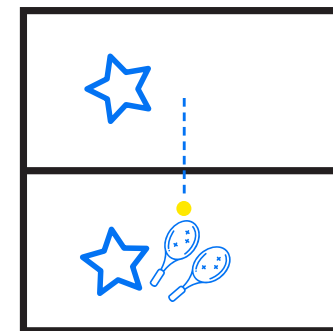
Organización: Los estudiantes comienzan en parejas, en un espacio abierto, parados a una distancia de ocho a diez pies entre ellos. Un compañero tendrá dos raquetas y el otro compañero tendrá una pelota.

Descripción: El objetivo de esta actividad es seguir alentando a los demás y mejorar la coordinación mano y ojo al atrapar y golpear.

- Primero, los estudiantes determinarán quién es el lanzador o la langosta.
- El jugador con la pelota (el “lanzador”) hace un lanzamiento fácil por debajo del hombro. El jugador con las raquetas (la “langosta”) atrapa la pelota después del rebote, presionándola entre ambas raquetas.
- Después de presionar la pelota, el jugador gira, deja caer la pelota de las raquetas y la devuelve con un golpe de derecha al lanzador.
- Cambia los lanzadores y las langostas según la señal del docente.

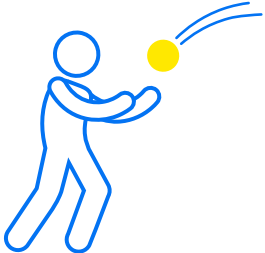

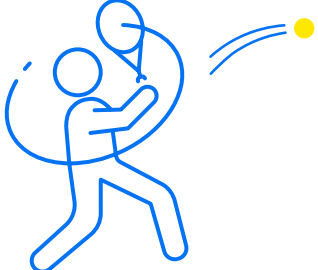
Variaciones:


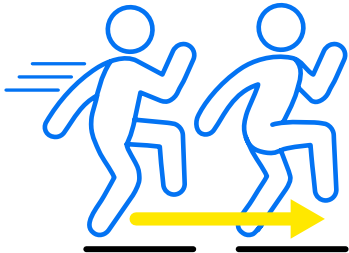

- El golpeador puede hacer rodar la pelota hacia su compañero en lugar de golpearla con fuerza.
- Para un desafío, la langosta puede estar en posición de listo para golpear cuando presiona la pelota (blanco de lado).
- La pelota se puede lanzar a diferentes lados y a diferentes distancias.
- El golpeador puede golpear la pelota con la otra raqueta.
- Una vez que cada jugador tiene un turno como “lanzador” y “langosta”, el docente puede hacer que cada estudiante envíe y reciba la pelota en su espacio para evaluar.




Trampa para langostas

Apéndice D: Elementos críticos de los Estándares Nacionales de Educación Física

Habilidad	Elementos críticos	Ilustración
Captura	<ul style="list-style-type: none">• Movimiento para ponerse detrás de la pelota que viene o anticipar la posición de la pelota• Mantener la mirada en la pelota• Alcanzar la pelota con las manos• Pulgares juntos por encima de la cabeza• Meñiques juntos debajo de la cintura• Captura solo con las manos• Dejar que el cuerpo se mueva con el impacto• Atraer la pelota hacia el cuerpo	
Lanzamiento (Patrón por debajo del hombro)	<p>Preparación:</p> <ul style="list-style-type: none">• El pecho frente al blanco• Sostener la pelota con ambas manos a nivel de la cintura y hacia el lado de lanzamiento <p>Ejecución:</p> <ul style="list-style-type: none">• Balancear el brazo de lanzamiento hacia atrás• El brazo no dominante se extiende hacia el blanco• Al balancear el brazo de lanzamiento hacia adelante, dar un paso hacia el blanco con el pie opuesto• Liberar la pelota a nivel del blanco <p>Seguimiento:</p> <ul style="list-style-type: none">• El brazo de lanzamiento se extiende hacia el blanco	
Golpe con implemento de mango corto	<p>Preparación:</p> <ul style="list-style-type: none">• Girar el cuerpo hacia el blanco• Comenzar llevando la paleta o raqueta hacia atrás• Mantener la muñeca y el codo firmes <p>Ejecución:</p> <ul style="list-style-type: none">• Extender el brazo con la raqueta y balancearse ligeramente de bajo a alto• Dar un paso con el pie opuesto durante el movimiento de golpe• Seguimiento• Extender el brazo con la raqueta hacia el blanco	

Galope	<p>Preparación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dar un paso hacia adelante con el pie de avance, los brazos comienzan hacia atrás y doblados en los codos. <p>Acción principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dar un paso juntos con la pierna de atrás tocando el talón del pie de avance. El empuje de la pierna de atrás debe ser lo suficientemente fuerte para lograr una fase de vuelo. <p>Recuperación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caer sobre el pie de avance con la rodilla ligeramente doblada, el cuerpo permanece erguido 	
Salto en un pie	<p>Preparación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La pierna que no salta está doblada a 90 grados. <p>Acción principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La pierna que no salta oscila en un movimiento pendular para producir fuerza y distancia hacia arriba y hacia adelante. Los brazos doblados en los codos oscilan de atrás hacia adelante en coordinación con la acción del salto. El ritmo está bien sincronizado. <p>Recuperación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cae sobre la pierna que salta con la rodilla doblada y control general del cuerpo 	
Salto alternado	<p>Preparación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dar un paso sobre un pie y levantar la rodilla contraria <p>Acción principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alternar entre saltos y pasos con ambos pies. Levantar las rodillas a la altura de la cintura. Los brazos alternan y oscilan hacia arriba y hacia adelante. El brazo izquierdo hacia adelante cuando la rodilla derecha está arriba. <p>Recuperación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Doblar ligeramente la rodilla en la pierna de apoyo 	
Salto largo	<p>Preparación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Correr con un fuerte empuje desde un pie y una extensión hacia adelante de la pierna contraria <p>Acción principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las piernas están completamente extendidas, los brazos estirados para equilibrio, extensión completa de las piernas durante el vuelo, inclinación hacia adelante del tronco <p>Recuperación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caer sobre la bola del pie de avance y doblar ligeramente la rodilla para absorber la fuerza. Puede recuperarse y dar un paso fuera del salto para quedar de pie. 	

<p>Saltar o aterrizar Salto de un pie a dos pies</p>	<p>Preparación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dar un paso y empujar con un pie con una ligera flexión de rodilla. <p>Acción principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Impulsarse extendiendo la rodilla y moviendo el pie hacia adelante; llevar el pie de empuje hacia el centro para aterrizar en ambos pies simultáneamente. <p>Recuperación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aterrizar sobre las bolas de los pies con una flexión apropiada de las piernas para absorber la altura y distancia del salto. Los brazos se extienden hacia adelante para mantener el equilibrio. 	
<p>Saltar o aterrizar Salto de dos a dos pies</p>	<p>Preparación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adoptar una posición en cuclillas adecuada para la altura y distancia del salto; los brazos se balancean hacia atrás. <p>Acción principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Extensión rápida de las piernas y los brazos. <p>Recuperación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aterrizar sobre las bolas de los pies con una flexión apropiada de las piernas para absorber la altura y distancia del salto. Los brazos se extienden hacia adelante para mantener el equilibrio. 	