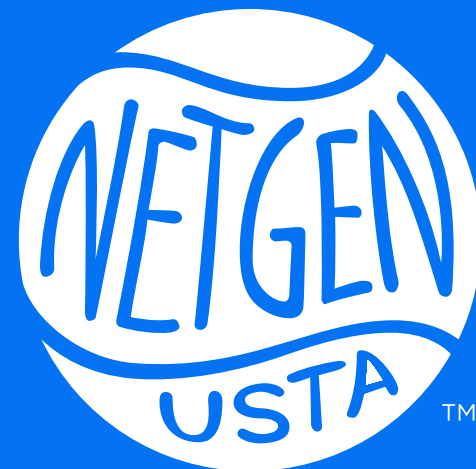


# Plan de estudios de tenis en Educación Física

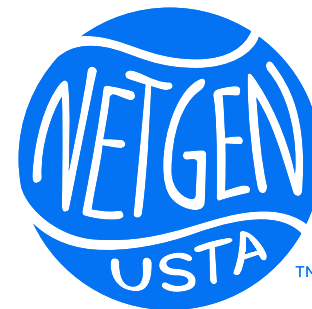
Planes de clases integrales ajustados a estándares



**Grados 6.º a 8.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.

**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](https://shapeamerica.org/standards/pe).

SHAPE America — Society of Health and Physical Educators  
PO Box 225  
Annapolis Junction, MD 20701  
[shapeamerica.org](https://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 6.º a 8.º, los estudiantes aprenderán los conjuntos de habilidades fundamentales basados en estándares que mejorarán sus capacidades psicomotrices. 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 6.º a 8.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.
- **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.

CLAVE	
Jugador	
Pelota	
Raqueta	
Aro	
Cono	
Disco de posicionamiento	

## Descripción general de la clase *(continuación)*

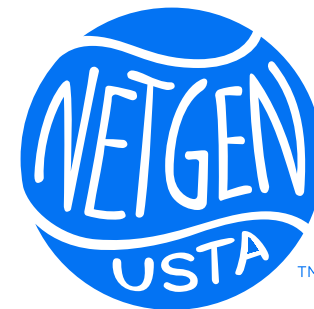


- **Pregunta esencial:** Una pregunta amplia y estimulante que impulsa el proceso de aprendizaje y fomenta la investigación y la exploración profunda de un tema.
- **Verificaciones de comprensión:** Las verificaciones de comprensión son fundamentales para el aprendizaje y la adquisición de habilidades 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.

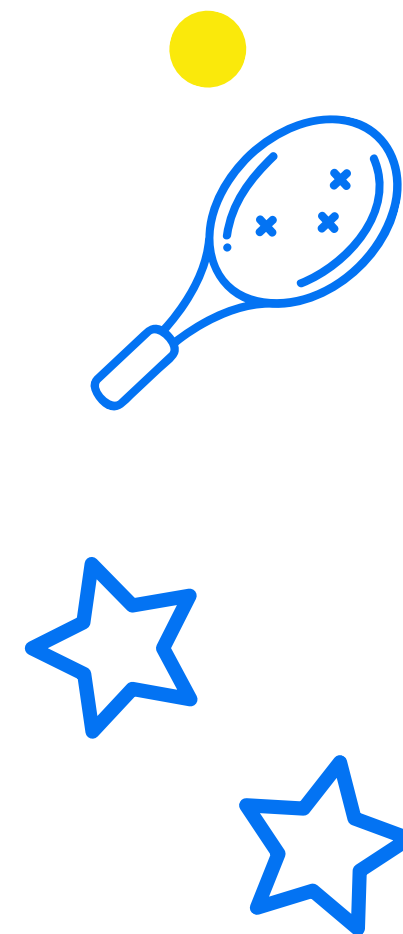
La evaluación sumativa en Educación Física (PE) cumple un rol clave en la evaluación del aprendizaje general de los estudiantes al finalizar una unidad, trimestre o curso. Al utilizar evaluaciones sumativas, los educadores pueden determinar si los estudiantes han alcanzado los objetivos de aprendizaje 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 6.º a 8.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 según el rango de grado de NPES para el plan de estudios de la USTA, grados 6.º a 8.º	viii–ix
Adaptaciones para una Educación Física Inclusiva	x–xiv
<b>Clase 1: Conceptos básicos del golpe de derecha de fondo</b>	1
<b>Clase 2: Introducción al golpe de revés de fondo</b>	5
<b>Clase 3: Combinación de derecha y revés</b>	9
<b>Clase 4: Saque por debajo del hombro</b>	15
<b>Clase 5: Volea</b>	20
<b>Clase 6: Movimiento y técnica de cobertura de la cancha</b>	25
<b>Clase 7: Introducción a estrategias y tácticas</b>	29
<b>Clase 8: Aplicación de comentarios para mejorar las habilidades y la técnica</b>	33
<b>Clase 9: ¡Juguemos al tenis!</b>	38
Apéndice A: Materiales de apoyo para las clases	42
Apéndice B: Evaluación del estudiante y material imprimible para el docente	49
Apéndice C: Elementos críticos de los Estándares Nacionales de Educación Física	61



Los Estándares Nacionales de Educación Física para los grados 6.º a 8.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 6.º a 8.º



Clase nro.	Indicadores de aprendizaje según el rango de grado de NPES para el plan de estudios de la USTA, grados 6.º a 8.º
1	<p><b>1.8.5</b> Demuestra un movimiento de golpe con un implemento de mango largo.</p> <p><b>1.8.12</b> Demuestra la forma correcta de ejecutar un golpe de derecha y de revés con un implemento de mango corto y uno de mango largo en una variedad de tareas de práctica y juegos reducidos modificados.</p> <p><b>4.8.6</b> Establece metas para participar en actividades físicas sobre la base del examen de la capacidad individual.</p>
2	<p><b>1.8.5</b> Demuestra un movimiento de golpe con un implemento de mango largo.</p> <p><b>1.8.12</b> Demuestra la forma correcta de ejecutar un golpe de derecha y de revés con un implemento de mango corto y uno de mango largo en una variedad de tareas de práctica y juegos reducidos modificados.</p> <p><b>4.8.2</b> Describe cómo la interacción social impacta la participación individual en la actividad física.</p>
3	<p><b>1.8.12</b> Demuestra la forma correcta de ejecutar un golpe de derecha y de revés con un implemento de mango corto y uno de mango largo en una variedad de tareas de práctica y juegos reducidos modificados.</p> <p><b>2.8.4</b> Selecciona y aplica el tiro y la técnica adecuados en juegos de red y pared.</p> <p><b>3.8.7</b> Reconoce e implementa comportamientos seguros y apropiados durante la actividad física y con equipos de ejercicio.</p>
4	<p><b>1.8.11</b> Demuestra un saque correcto por debajo y por encima del hombro utilizando un implemento de mango corto o largo en una variedad de tareas de práctica y juegos reducidos modificados.</p> <p><b>2.8.4</b> Selecciona y aplica el tiro y la técnica adecuados en juegos de red y pared.</p> <p><b>3.8.6</b> Demuestra la capacidad de seguir las reglas del juego en una variedad de situaciones de actividad física.</p>

(continúa)



Clase nro.	Indicadores de aprendizaje según el rango de grado de NPES para el plan de estudios de la USTA, grados 6.º a 8.º
5	<b>1.8.13</b> Demuestra una volea utilizando un implemento de mango corto y uno de mango largo en una variedad de tareas de práctica y juegos modificados de red y pared.
	<b>2.8.12</b> Aplica el conocimiento de la aptitud física relacionada con las habilidades a diferentes tipos de actividad física.
	<b>4.8.6</b> Establece metas para participar en actividades físicas sobre la base del examen de la capacidad individual.
6	<b>1.8.18</b> Demuestra múltiples técnicas para crear espacios abiertos durante una variedad de tareas de práctica y juegos reducidos (ofensiva).
	<b>3.8.3</b> Utiliza habilidades de comunicación para negociar estrategias y tácticas en un entorno de actividad física.
7	<b>1.8.12</b> Demuestra la forma correcta de ejecutar un golpe de derecha y de revés con un implemento de mango corto y uno de mango largo en una variedad de tareas de práctica y juegos reducidos modificados.
	<b>2.8.4</b> Selecciona y aplica el tiro y la técnica adecuados en juegos de red y pared.
	<b>3.8.3</b> Utiliza habilidades de comunicación para negociar estrategias y tácticas en un entorno de actividad física.
8	<b>2.8.4</b> Selecciona y aplica el tiro y la técnica adecuados en juegos de red y pared.
	<b>2.8.18</b> Analiza el desempeño de las habilidades identificando elementos críticos.
	<b>3.8.4</b> Implementa y proporciona comentarios constructivos hacia y desde los demás cuando el docente lo solicita y lo apoya.
9	<b>4.8.4</b> Conecta cómo la elección y los intereses personales impactan la participación individual en la actividad física.
	<b>4.8.7</b> Examina las oportunidades y barreras para participar en la actividad física fuera de la clase de educación física.
	<b>4.8.9</b> Reflexiona sobre las experiencias de movimiento durante la educación física para desarrollar la comprensión de cómo el movimiento es personalmente significativo.

# Educación Física inclusiva



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

(continúa)



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

(continúa)



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

(continúa)



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

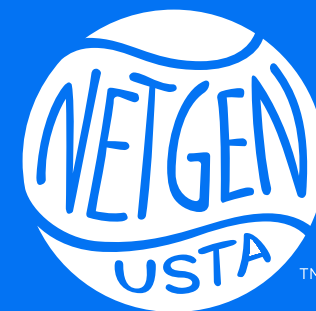
(continúa)



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

# Clase 1

## Conceptos básicos del golpe de derecha de fondo



Clase 1	Nombre de la clase: Conceptos básicos del golpe de derecha de fondo	Rango de grados: 6.º a 8.º	Duración de la clase: de 45 a 60 minutos
<p><b>Indicadores de aprendizaje según el rango de grado de NPES</b></p> <p><b>1.8.5</b> Demuestra un movimiento de golpe con un implemento de mango largo.</p> <p><b>1.8.12</b> Demuestra la forma correcta de ejecutar un golpe de derecha y de revés con un implemento de mango corto y uno de mango largo en una variedad de tareas de práctica y juegos reducidos modificados.</p> <p><b>4.8.6</b> Establece metas para participar en actividades físicas basándose en el examen de la capacidad individual.</p>		<p><b>Objetivos de aprendizaje:</b></p> <p>Los estudiantes identificarán las señales del golpe de derecha de fondo y demostrarán la habilidad en actividades en espacios reducidos.</p> <p><b>Señales de habilidades motoras: Golpe de derecha de fondo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apretón de manos</li> <li>• Colóquese de lado con el hombro opuesto mirando hacia el blanco.</li> <li>• Balancee la raqueta de abajo hacia arriba (empezar bajo y seguir hasta arriba).</li> <li>• Haga contacto con la pelota cuando esté alineada con el pie delantero.</li> </ul>	<p><b>Equipo necesario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una raqueta por estudiante</li> <li>• Una pelota de tenis por estudiante</li> <li>• Conos</li> <li>• Cinta o cuerdas para saltar</li> </ul>
<p><b>Pregunta esencial:</b></p> <p>¿Cuáles son las señales para el golpe de derecha de fondo?</p> <p>¿Cómo afecta conocer la forma correcta a su capacidad para golpear una pelota en la práctica o en una situación de juego?</p>		<p><b>Consideraciones de seguridad:</b></p> <p>Asegúrese de que los estudiantes estén adecuadamente separados cuando usen sus raquetas y esperen su turno. Recuerde regularmente a los estudiantes que estén conscientes de su espacio al moverse y al balancear las raquetas. Las pelotas de tenis sueltas deben ser sostenidas en las manos de los estudiantes o guardadas en un bolsillo. Para evitar lesiones, si una pelota de tenis rueda hacia la cancha, los estudiantes deben gritar “pelota en la cancha” para alertar a los demás jugadores.</p>	<p><b>Vocabulario clave:</b></p> <p>Cara de la raqueta</p> <p>Peloteo</p> <p>Golpe después de rebote</p> <p>Presionar</p> <p>Posición de espera</p> <p>De lado al blanco</p> <p>De abajo hacia arriba</p> <p>Seguimiento del golpe</p> <p>A la altura de los ojos</p>




## Actividad instantánea: Explorando el tenis

**Organización:** Los estudiantes explorarán el equipo de forma independiente o con un compañero utilizando las áreas designadas en el gimnasio.

**Descripción:** El objetivo de esta actividad es permitir que los estudiantes exploren el equipo de forma independiente.

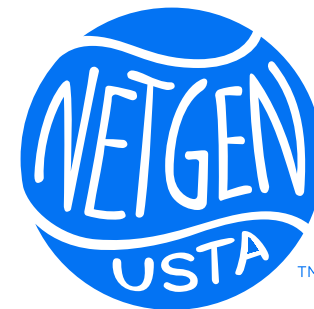
- Primero, los estudiantes decidirán si prefieren explorar el equipo de forma independiente o con un compañero que busque espacio en todo el gimnasio.
- Exploración independiente
  - ▶ Equilibre la pelota sobre las cuerdas de la raqueta sosteniendo la raqueta con la palma hacia arriba.
  - ▶ Haga rodar la pelota alrededor del borde de la raqueta.
  - ▶ Deje caer la pelota al suelo desde la raqueta y luego intente atraparla nuevamente en las cuerdas.
  - ▶ Toque la pelota en el aire de forma controlada con la raqueta.
  - ▶ Golpee la pelota contra la pared.
  - ▶ Repita la misma actividad anterior con la palma hacia abajo.
- Exploración de compañeros
  - ▶ Deje caer la pelota al suelo desde la raqueta y el compañero intenta atraparla con las cuerdas traseras de la raqueta.
  - ▶ Toque la pelota en el aire manteniéndose cerca y observe cuántos intentos puede hacer sin que la pelota toque el suelo.
  - ▶ Peloteo corto usando control con su compañero.

CLAVE	
Jugador	
Pelota	
Raqueta	
Aro	
Cono	
Disco de posicionamiento	

**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: Peloteo sobre la línea

**Organización:** Los estudiantes están con un compañero uno frente al otro, parados a ambos lados de la línea.

**Descripción:** El objetivo de esta actividad es permitir que los estudiantes practiquen el peloteo con su compañero utilizando el golpe de derecha de fondo.

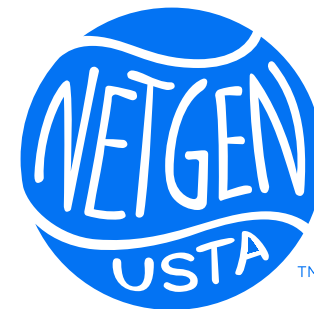
- En primer lugar, los estudiantes revisarán los componentes del golpe de derecha, practicando sin golpear una pelota.
- Los estudiantes comenzarán con dejar caer, golpear y atrapar la pelota sobre la línea.
- El compañero 1 comienza con la pelota de tenis, la deja caer y la pasa a su compañero por encima de la línea con control.
- El compañero 2 atrapa la pelota, después de un rebote en las cuerdas de su raqueta.
- Los estudiantes continuarán practicando la habilidad del golpe de derecha (5 minutos).
- Los estudiantes pelotearán con su compañero usando el mismo método (dejar caer, golpear, sin atrapar la pelota) (5 a 10 minutos).

#### **Variaciones:**

- Aumentar o disminuir la distancia entre los estudiantes.
- Aumentar el número de rebotes antes de atrapar.
- Cambiar el equipo (raqueta o pelota más grande, pelota con bajo rebote).

### **Verificación de comprensión:**

- ¿Cuáles son las señales para el golpe de derecha de fondo en orden secuencial?
- ¿Cómo puede mejorar su técnica al seguir la secuencia?



### ► Actividad nro. 2: Peloteo en cuatro cuadrantes

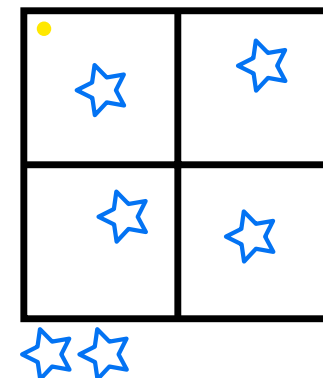
**Organización:** Cree de 6 a 8 canchas de cuatro cuadrados usando cuerdas para saltar, cinta de gimnasio, conos u otros equipos disponibles. Los estudiantes se dividen en grupos de 4 a 6 y están asignados a una cancha de cuatro cuadrados.

**Descripción:** El objetivo de esta actividad es que los estudiantes avancen hacia la parte superior siguiendo una rotación en el sentido de las agujas del reloj.

- Primero, los estudiantes elegirán su entrada y sus casillas superiores.
- El cuadrado superior pondrá la pelota en juego dejándola caer y tocándola entre otros jugadores en la cancha de cuatro cuadrados.
- Los estudiantes harán peloteo hasta que se pierda un punto si un jugador no devuelve el peloteo, la pelota golpea fuera o rebota más de una vez en su cuadrado.
- El jugador que pierde el punto va a la casilla más baja, los demás jugadores avanzan una posición hacia la casilla superior.
- Si hay más de 4 jugadores, el jugador que pierde el punto sale de la cancha.
- Los jugadores en espera volverán a entrar por la casilla más baja.
- Mientras los jugadores estén en espera, pídeles que identifiquen las señales para el golpe de derecha a medida que se realizan.

#### Variaciones:

- Lanzar y atrapar con éxito moderado.
- Utilice diferentes tipos de pelotas (de bajo rebote, más grandes y más pequeñas).
- Permita más de un rebote en el cuadrado.
- Utilice y abra la palma para moderar el éxito.



Peloteo en cuatro cuadrantes

### Cierre:

#### Debate de cierre:

- Describa sus puntos fuertes y las áreas de mejora en las que le gustaría centrarse al desarrollar su golpe de derecha.

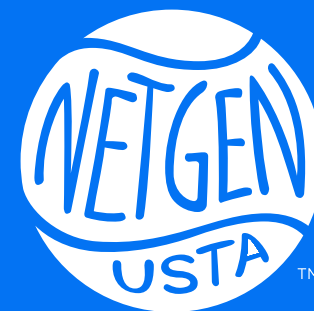
#### Boleto de salida\*:

- Identifique las señales para el golpe de derecha. ¿Cómo afectó su forma a su capacidad de golpe?
- ¿Qué cambiaría para la próxima vez?

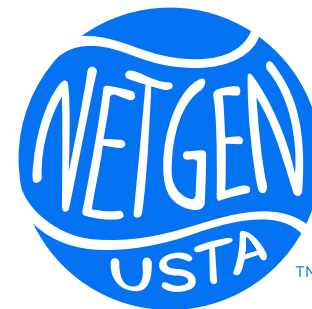
\*Acceda a los boletos de salida imprimibles que se encuentran en el apéndice.

# Clase 2

## Introducción al golpe de revés de fondo



Clase 2	Nombre de la clase: Introducción al golpe de revés de fondo	Rango de grados: 6.º a 8.º	Duración de la clase: de 45 a 60 minutos
<p><b>Indicadores de aprendizaje según el rango de grado de NPES</b></p> <p><b>1.8.5</b> Demuestra un movimiento de golpe con un implemento de mango largo.</p> <p><b>1.8.12</b> Demuestra la forma correcta de ejecutar un golpe de derecha y de revés con un implemento de mango corto y uno de mango largo en una variedad de tareas de práctica y juegos reducidos modificados.</p> <p><b>4.8.2</b> Describe cómo la interacción social impacta la participación individual en la actividad física.</p>	<p><b>Objetivos de aprendizaje:</b></p> <p>Los estudiantes describirán las señales del golpe de revés de fondo y demostrarán la habilidad usando control y precisión hacia un blanco.</p> <p><b>Señales de habilidades motoras: Golpe de revés de fondo</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• La mano no dominante se coloca justo encima de la mano dominante en la posición de “apretón de manos”.</li><li>• La mano dominante está en el agarre del martillo.</li><li>• Gire de lado hacia el blanco con el lado dominante mirando hacia el blanco.</li><li>• Haga contacto con la pelota alineada con el pie delantero para el revés a dos manos.</li><li>• Mueva la raqueta de abajo hacia arriba con las cuerdas apuntando hacia el área objetivo.</li><li>• Termine hacia el blanco (seguimiento), finalizando en una posición de espera.</li></ul>	<p><b>Equipo necesario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Un cono por cada 2 estudiantes</li><li>• Una pelota por cada 2 estudiantes</li><li>• Una raqueta por estudiante</li><li>• Un punto marcador por cada 2 estudiantes</li><li>• Aros o puntos marcadores</li></ul> <p><b>Vocabulario clave:</b></p> <p>Golpe de revés de fondo</p> <p>No dominante</p> <p>Dominante</p> <p>Agarre de martillo</p> <p>Posición de espera</p> <p>Seguimiento del golpe</p> <p>Blanco</p> <p>Control</p> <p>Exactitud</p>	
<p><b>Pregunta esencial:</b></p> <p>¿Cómo puede ayudarle comprender y aplicar las indicaciones clave del golpe de revés de fondo a mejorar el control y la precisión al apuntar hacia un blanco?</p>	<p><b>Consideraciones de seguridad:</b></p> <p>Los estudiantes deben estar parados uno frente al otro en la misma dirección cuando practican para evitar lesiones. Recuerde a los estudiantes cómo moverse en el espacio personal con una raqueta y cómo ser conscientes de los objetos en el suelo, como un blanco.</p>		



## Actividad instantánea: Revisar los golpes de derecha y explorar los golpes de revés de fondo

**Organización:** Los estudiantes se organizarán trabajando de forma independiente o con un compañero.

**Descripción:** El objetivo de la actividad es que los estudiantes repasen el golpe de derecha de fondo y exploren el golpe de revés de fondo de forma independiente o con un compañero.

- Primero, los estudiantes decidirán si prefieren explorar el equipo de forma independiente o con un compañero que busque espacio en todo el gimnasio.
- El docente repasará los componentes del golpe de derecha y presentará los componentes del golpe de revés.
- Revisión independiente (golpe de derecha de fondo) y exploración (golpe de revés desde el fondo)
  - ▶ Los estudiantes buscarán un área donde puedan usar la pared para devolver el golpe utilizando el golpe de derecha, golpeando la pelota contra la pared para que les rebote.
  - ▶ Golpee la pelota utilizando el lado plano de la raqueta girando la muñeca con la palma hacia arriba y hacia abajo para comenzar a explorar la técnica de revés.
- Exploración de compañeros
  - ▶ Golpee la pelota contra la pared y su compañero le devuelve el golpe.
  - ▶ Peloteo corto usando control con su compañero.

### Dato curioso:

¿Sabía que si la pelota golpea la raqueta, el cuerpo o cualquier parte de la ropa de un jugador antes de caer, es punto de su oponente (aunque hubiera salido fuera)?



## ► **Actividad nro. 1: Introducción al golpe de revés de fondo**

**Organización:** Los estudiantes se sentarán frente a un compañero en el área designada.

**Descripción:** El objetivo de esta actividad es que los estudiantes se familiaricen con el golpe de revés de fondo.

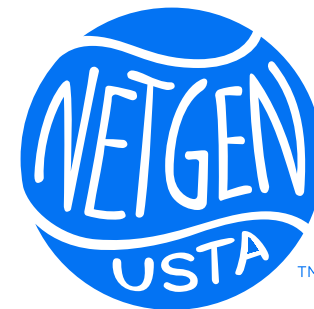
- Los primeros estudiantes aprenderán la técnica correcta del golpe de revés de fondo.
- A continuación, los estudiantes practicarán el golpe de revés de fondo con un compañero.
- Los estudiantes forman parejas con una raqueta y una pelota de tenis por pareja.
- Cada pareja se encuentra a 10 pies de distancia.
- El estudiante uno lanza la pelota por debajo del hombro para que caiga un pie delante de su compañero en el lado del revés. El estudiante que sostiene la raqueta realiza un golpe de revés devolviendo la pelota a su compañero, quien la atrapa después del rebote.
- Cambie de roles cuando lo indique el docente.

**Variaciones:**

- Colocar un punto marcador como blanco.
- Cambiar de compañeros.
- Aumentar o disminuir la distancia entre los estudiantes.

### **Verificación de comprensión:**

- ¿Cuáles son las señales para el golpe de revés de fondo? ¿Cómo puede mantener el control al golpear la pelota?
- ¿Cómo influye el tenis en las interacciones sociales con sus compañeros?



### ► Actividad nro. 2: Golpes de revés

**Organización:** Los estudiantes trabajarán juntos en parejas, uno frente al otro, a lo largo de una línea designada con un cono y una raqueta por pareja.

**Descripción:** El objetivo de esta actividad es que los estudiantes practiquen el golpe de revés de fondo después de un saque (lanzamiento por debajo del hombro).

- Primero, los estudiantes encontrarán un compañero y decidirán quién será el golpeador sosteniendo la raqueta y su compañero será el receptor, y tendrán el cono y la pelota.
- El receptor sirve (lanzamiento por debajo del hombro) la pelota hacia el revés del golpeador, asegurándose de que la pelota caiga aproximadamente dos pies delante de su compañero. El docente puede marcar un punto en el suelo para garantizar un lanzamiento preciso.
- El golpeador golpea la pelota después de un rebote, con el objetivo de devolverla sobre la línea y enviársela de nuevo al receptor, quien luego la atrapa en el cono después de un rebote.
- Recuerde a los estudiantes que deben volver a la posición de espera después de golpear la pelota.
- Los estudiantes cambian de roles luego de la señal del docente.

#### Variaciones:

- Permitir que el receptor lance hacia el lado de derecha o de revés para grupos avanzados.
- Hacer que los estudiantes golpeen la pelota después de rebote con el revés en lugar de hacerlo con una pelota lanzada.

### Cierre:

#### Debate de cierre:

- ¿Cómo afecta el mantenimiento del control a su precisión al golpear la pelota hacia un blanco?

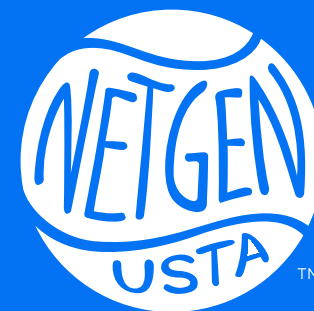
#### Boleto de salida\*:

- Describa las señales del golpe de revés de fondo.
- ¿Cómo mantuvo el control y la precisión al golpear la pelota hacia el blanco?

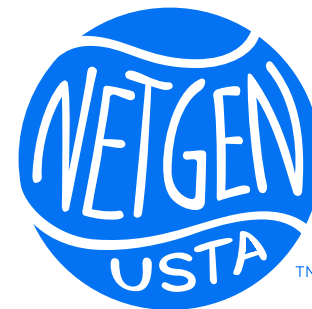
\*Acceda a los boletos de salida imprimibles que se encuentran en el apéndice.

# Clase 3

## Combinación de derecha/revés



Clase 3	Nombre de la clase: Combinación de derecha/revés	Rango de grados: 6.º a 8.º	Duración de la clase: de 45 a 60 minutos
<p><b>Indicadores de aprendizaje según el rango de grado de NPES</b></p> <p><b>1.8.12</b> Demuestra la forma correcta de ejecutar un golpe de derecha y de revés con un implemento de mango corto y uno de mango largo en una variedad de tareas de práctica y juegos reducidos modificados.</p> <p><b>2.8.4</b> Selecciona y aplica el tiro y la técnica adecuados en juegos de red y pared.</p> <p><b>3.8.7</b> Reconoce e implementa comportamientos seguros y apropiados durante la actividad física y con equipos de ejercicio.</p>	<p><b>Objetivos de aprendizaje:</b></p> <p>Los estudiantes compararán y contrastarán los golpes de derecha y de revés de fondo, y demostrarán el tiro y la técnica adecuados en actividades modificadas.</p> <p><b>Señales de habilidades motoras: Golpe de derecha de fondo</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Apretón de manos</li><li>• Colóquese de lado con el hombro opuesto mirando hacia el blanco.</li><li>• Balancee la raqueta de abajo hacia arriba (empezar bajo y seguir hasta arriba).</li><li>• Haga contacto con la pelota cuando esté alineada con el pie delantero.</li></ul> <p><b>Señales de habilidades motoras: Golpe de revés de fondo</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• La mano no dominante se coloca justo encima de la mano dominante en la posición de “apretón de manos”.</li><li>• La mano dominante está en el agarre del martillo.</li><li>• Gire de lado hacia el blanco con el lado dominante mirando hacia el blanco.</li><li>• Haga contacto con la pelota alineada con el pie delantero para el revés a dos manos.</li><li>• Mueva la raqueta de abajo hacia arriba con las cuerdas apuntando hacia el área objetivo.</li><li>• Termine hacia el blanco (seguimiento), finalizando en una posición de espera.</li></ul>	<p><b>Equipo necesario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Una raqueta</li><li>• Una pelota por estudiante</li><li>• Pelotas de espuma o bajo rebote</li><li>• Conos</li><li>• Cubos (si están disponibles)</li><li>• Cinta o cuerda para saltar</li><li>• Aros u objetivos</li><li>• Puntos marcadores</li></ul> <p><b>Vocabulario clave:</b></p> <p>Golpe de derecha de fondo Golpe de revés de fondo Técnica Agarre de martillo Golpe después de rebote Presión Control Exactitud Posición de espera</p>	
<p><b>Pregunta esencial:</b></p> <p>¿Por qué es importante examinar las señales y el desempeño de las habilidades al considerar la elección de tiro y/o la técnica en un entorno de juego?</p>	<p><b>Consideraciones de seguridad:</b></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: Revisión del golpe de revés de fondo

**Organización:** Los estudiantes se organizarán trabajando de forma independiente o con un compañero.

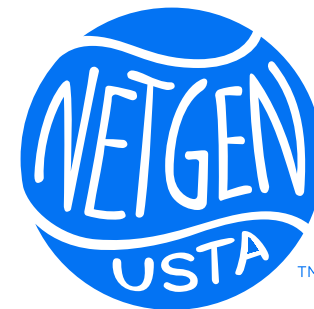
**Descripción:** El objetivo de la actividad es que los estudiantes repasen el golpe de derecha de fondo de forma independiente o con un compañero.

- Primero, los estudiantes decidirán si prefieren explorar el equipo de forma independiente o con un compañero que busque espacio en todo el gimnasio.
- El docente repasará los componentes del golpe de revés de fondo.
- Revisión independiente (golpe de revés de fondo)
  - ▶ Los estudiantes buscarán un área donde puedan usar la pared para devolver el golpe utilizando el golpe de revés, golpeando la pelota contra la pared para que les rebote.
- Revisión de compañero (golpe de revés de fondo)
  - ▶ Golpee la pelota contra la pared y su compañero le devuelve el golpe.
  - ▶ Peloteo corto usando control con su compañero.
  - ▶ Proporcione comentarios a su compañero mientras practica el golpe de revés de fondo.

### Dato curioso:

Las mujeres solían usar vestidos largos mientras jugaban en el Campeonato de Wimbledon.





### ► Actividad nro. 1: Conos de helado con compañero

**Organización:** Los estudiantes están en parejas con una raqueta, una pelota de tenis y un cono o balde. Los estudiantes deben encontrar un espacio abierto y pararse aproximadamente a 10 pies de distancia unos de otros. Un estudiante será el golpeador (con la raqueta) y su compañero será el receptor (con la pelota y el cono o balde).

**Descripción:** El blanco de esta actividad es que los estudiantes practiquen el golpe de derecha y de revés de fondo hacia un blanco utilizando la técnica correcta. Dado que recientemente se cubrió el revés, en esta actividad se debe utilizar el golpe de derecha o el revés.

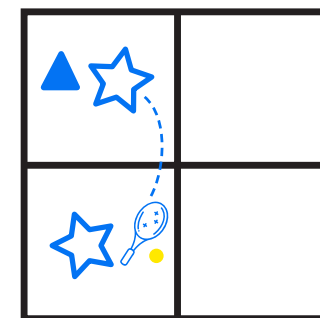
- Los primeros estudiantes se colocan de lado con el hombro opuesto mirando hacia el blanco.
- Balancee la raqueta de abajo hacia arriba (empezar abajo y seguir hasta arriba).

El docente indica al estudiante que realice lo siguiente:

- El receptor lanza la pelota por debajo del hombro hacia el lado de derecha o de revés del golpeador, asegurándose de que la pelota caiga aproximadamente a un pie delante de su compañero (si es necesario, use un punto marcador que ayude con esto).
- El golpeador deja que la pelota rebote una vez y la devuelve con un golpe de derecha o revés por encima de la red, hacia el receptor, quien atrapa la pelota en el cono o balde después de un rebote.
- Los equipos cambian de roles según la señal del docente (el receptor se convierte en el golpeador y el golpeador en el receptor).

#### Variaciones:

- Un punto por cada vez que la pelota sea golpeada y atrapada con éxito por encima de la red.
- Retirar la raqueta y realizar la secuencia de lanzar, rebotar y atrapar.



Conos de helado con pareja

### Verificación de comprensión:

- ¿En qué se parecen las técnicas de derecha y de revés? ¿O son diferentes?
- ¿Cómo el uso de diferentes tiros aumenta el número de veces que puede realizar un peloteo?
- ¿Por qué es importante demostrar un comportamiento apropiado al aprender nuevas habilidades como el tenis?

### ► Actividad nro. 2: Peloteo sobre la línea (presión de revés)

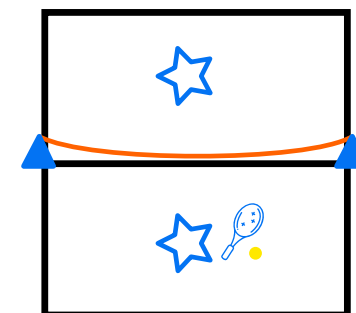
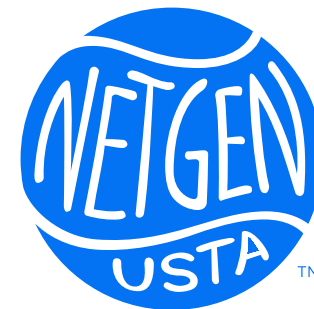
**Organización:** Los estudiantes trabajarán juntos con un compañero parado frente a una línea. Cada estudiante tendrá una raqueta y una pelota por pareja.

**Descripción:** El objetivo de esta actividad es que los estudiantes practiquen un peloteo con su compañero utilizando el golpe de revés.

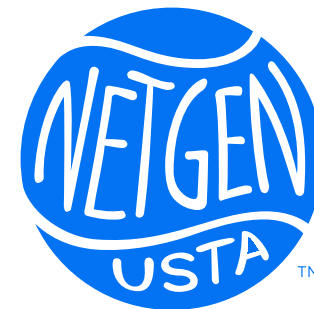
- Primero, los estudiantes se pararán frente a su compañero.
- Un estudiante comienza con la pelota, la deja caer y la golpea (usando un golpe de derecha de fondo) sobre la línea hacia su compañero.
- Luego, este presiona la pelota sobre las cuerdas de su raqueta y le devuelve un golpe de revés a su compañero.
- Los grupos continúan haciendo esto hasta que puedan dejar caer, golpear y presionar con éxito 10 veces seguidas.
- Después de cinco minutos, haga que los estudiantes peloteen sobre la línea sin presionar la pelota.

#### Variaciones:

- Aumentar el número de veces seguidas que tienen que pelotear con éxito.
- Aumentar la distancia entre los estudiantes.
- Los estudiantes pueden cambiar de pareja.



Peloteo sobre la línea



### ► Actividad nro. 3: Intercambio de raquetas

**Organización:** Los estudiantes trabajarán juntos en grupos de 2 o 4, parados a cada lado del área de juego.

- Una pareja de estudiantes tiene una pelota mientras que los otros dos estudiantes del otro lado tienen una raqueta.
- Asegúrese de que haya suficiente espacio entre cada equipo.
- Coloque un punto marcador frente a cada pareja. Los estudiantes no pueden moverse frente a este marcador hasta que sea su turno.
- Coloque tres aros u objetivos frente al equipo de lanzamiento para que los estudiantes aprendan a golpear en varios espacios de la cancha.

**Descripción:** El objetivo de esta actividad para los estudiantes es comprender cuándo utilizar un golpe de derecha y de revés de fondo para devolver la pelota.

- Los primeros estudiantes esperarán la señal del docente en su cancha o área de práctica designada.
- A la señal del docente, el estudiante que tiene la pelota la lanza por debajo del hombro y se mueve detrás de su compañero.
- El estudiante con la raqueta realiza peloteos por encima de la línea, con el objetivo de que caiga en uno de los blancos, luego pasa la raqueta al compañero de equipo que está detrás de él, moviéndose detrás de su compañero de equipo.
- Los estudiantes que lanzan la pelota intentan atraparla después de que rebote una vez.
- Luego, el miembro del equipo sigue la misma secuencia.
- Realice el juego con todos los miembros del equipo que participan de la actividad hasta que el docente les indique que cambien de roles.
- Recuerde a los estudiantes que deben estar en una posición de espera al momento de golpear y atrapar.

#### **Variaciones:**

- Permitir que la pelota rebote dos veces.
- Hacer que los estudiantes lancen únicamente hacia el lado del revés.
- Hacer que los equipos trabajen juntos, contando los peloteos consecutivos.
- Agregar más objetivos.
- Hacer los objetivos más grandes o más pequeños.
- Quitar objetivos.



## **Cierre:**

### **Debate de cierre:**

- Explique por qué es importante comprender ambas técnicas para los golpes de fondo de derecha y de revés al jugar al tenis.

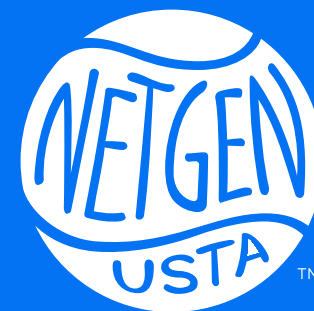
### **Boleto de salida\*:**

- Compare y contraste los golpes de fondo de derecha y de revés.
- ¿Cómo determinar qué golpe es el más apropiado al practicar tenis?

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

# Clase 4

## Saque por debajo del hombro



Clase 4	Nombre de la clase: Saque por debajo del hombro	Rango de grados: 6.º a 8.º	Duración de la clase: de 45 a 60 minutos
<b>Indicadores de aprendizaje según el rango de grado de NPES</b>  <b>1.8.11</b> Demuestra un saque correcto por debajo y por encima del hombro utilizando un implemento de mango corto o largo en una variedad de tareas de práctica y juegos reducidos modificados.  <b>2.8.4</b> Selecciona y aplica el tiro y la técnica adecuados en juegos de red y pared.  <b>3.8.6</b> Demuestra la capacidad de seguir las reglas del juego en una variedad de situaciones de actividad física.		<b>Objetivos de aprendizaje:</b>  Los estudiantes identificarán las señales para el saque por debajo del hombro y demostrarán el saque cruzado usando control y precisión en la práctica o en un juego modificado.  <b>Señales de habilidades motoras: Saque por debajo del hombro</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantenga la pelota a la altura de la cintura y déjela caer sobre la cara de la raqueta.</li> <li>• Deje la cara de la raqueta abierta.</li> <li>• Gire a través de la pelota.</li> </ul>	
<b>Pregunta esencial:</b>  ¿Cómo se puede mejorar el control y la precisión de forma efectiva al participar en un juego modificado?		<b>Equipo necesario:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una raqueta</li> <li>• Una pelota por estudiante</li> <li>• Pelotas de espuma o bajo rebote</li> <li>• Conos</li> <li>• Cubos (si están disponibles)</li> <li>• Cinta o cuerda para saltar</li> <li>• Aros u objetivos</li> <li>• Puntos marcadores</li> </ul> <b>Vocabulario clave:</b>  Saque por debajo del hombro Control Exactitud Cruzado Línea de saque Cuadro de servicio Línea de fondo Corredor lateral	
<b>Consideraciones de seguridad:</b>  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: Reseña de volea

**Organización:** Los estudiantes forman parejas frente a la red, a una distancia de aproximadamente cuatro pies. Una raqueta y una pelota por pareja.

**Descripción:** El objetivo de esta actividad es que los estudiantes repasen la volea utilizando la técnica correcta.

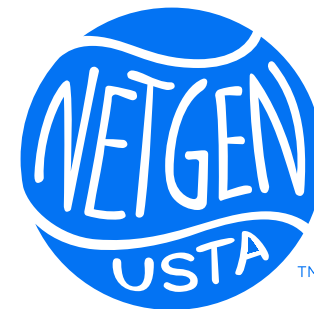
- El docente revisa y demuestra una volea.
- Primero, los estudiantes se agruparán con un compañero y se dirigirán a la cancha o área de juego designada.
- Un estudiante comenzará en la línea de fondo y su compañero se ubicará enfrente, cerca de la red.
- Cada estudiante tiene una raqueta y una pelota por pareja.

**Variaciones:**

- Permitir que los jugadores que logren ejecutar la técnica con éxito dejen de presionar la pelota y traten de mantener un peloteo continuo.
- El estudiante lanza la pelota al jugador que está en la red para que la volee.

### Dato curioso:

Un “peloteo” es cuando dos personas se golpean la pelota una a otra. El récord mundial del peloteo más largo se produjo en Alemania y fue de 50,970 tiros seguidos.



## ► Actividad nro. 1: Saque cruzado en desafío de tres pelotas

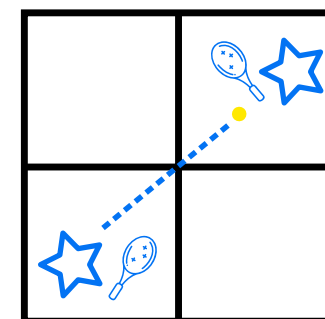
**Organización:** Estudiantes en lados opuestos de la red con una raqueta y una pelota por pareja.

**Descripción:** El objetivo de esta actividad es que los estudiantes practiquen el saque cruzado con control y precisión.

- Primero, los estudiantes se agruparán con un compañero y se dirigirán a la cancha o área de juego designada.
- El estudiante 1 inicia el punto con un saque (lanzamiento por debajo del hombro), que debe caer cruzado sobre la red (diagonal) y en la cancha del estudiante 2.
- El estudiante 2 deja que la pelota rebote una vez y luego la devuelve por encima de la red al estudiante 1.
- El estudiante 1 deja que la pelota rebote una vez y luego la devuelve por encima de la red al estudiante 2. El estudiante 2 intenta atrapar la pelota con su raqueta después de un rebote.
- El juego está detenido. Esta secuencia se conoce como jugada de tres pelotas.
- Continúe la secuencia, cambiando quien saca cada vez.
- Cambie de pareja cada cinco minutos.

**Variaciones:**

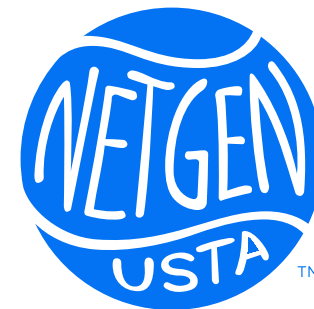
- Hacer que los estudiantes intenten golpear la pelota para que su compañero tenga el desafío de intentar atraparla.
- Jugar al peloteo después de tres tiros.
- Sacar puede ser un golpe con rebote.



**Desafío de tres pelotas**

## Verificación de comprensión:

- ¿Cómo puede mantener el control al sacar por debajo del hombro?
- ¿Cómo puede su oponente tener ventaja si usted saca sin tener control?
- ¿Por qué es importante tener reglas al participar en un juego?



### ► Actividad nro. 2: Saques de precisión

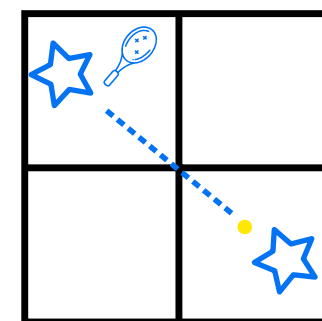
**Organización:** Estudiantes en parejas en diagonal uno del otro frente a la red o la banda de la red, con una raqueta y una pelota por pareja.

**Descripción:** El objetivo de esta actividad es que los estudiantes practiquen el saque cruzado de la pelota a su compañero.

- En primer lugar, el docente presenta las reglas respecto al saque (líneas de saque, dentro, fuera, falta, doble falta, cuadro de saque y diagonal).
- Los estudiantes se agruparán con un compañero e irán a la cancha o área de juego designada.
- Sujete la raqueta con el agarre de martillo.
- Párese con los pies separados al ancho de los hombros (con el lado no dominante hacia adelante) y el peso sobre el pie de atrás.
- Deje caer la pelota, haciendo contacto antes de que rebote y realice un swing bajo o alto trasladando el peso del cuerpo al pie delantero.
- El estudiante 1 lanza la pelota por debajo del hombro hacia el lado de la cancha de su compañero, con el objetivo de despejar la red.
- El estudiante 2 permite que la pelota rebote antes de atraparla y lanzarla por debajo del hombro hacia el estudiante 1.
- El estudiante 1 saca la pelota hasta que el docente indica a los estudiantes que cambien de roles.

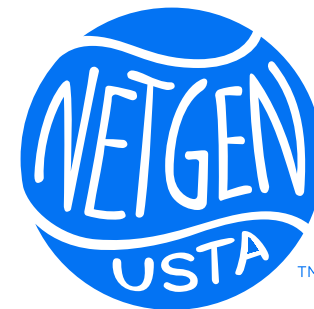
#### Variaciones:

- Los estudiantes lanzan la pelota por arriba para realizar un saque.
- Aumentar o disminuir el tamaño de la cancha.
- Servir directamente si hay falta de espacio de juego.



Saques de precisión





### ► Actividad nro. 3: Competencia de saques de precisión

**Organización:** Estudiantes en parejas en diagonal uno del otro frente a la red o la banda de la red, con una raqueta y una pelota por pareja. Proporcione a los estudiantes el material de apoyo “Componentes de la aptitud física relacionados con las habilidades” del apéndice y analice las distintas definiciones de los componentes.

**Descripción:** El objetivo de esta actividad es que los estudiantes practiquen el saque cruzado de la pelota a su compañero.

- Primero, los estudiantes se emparejarán con un compañero y se dirigirán a la cancha o área de juego designada.
- El estudiante 1 realiza un saque por debajo del hombro y el estudiante 2 devuelve el saque con un golpe de fondo.
- El estudiante 1 atrapa la pelota y el juego se detiene.
- El estudiante 1 vuelve a sacar, continuando la secuencia.
- Después de cinco saques, cambie.
- Después de dos rondas de práctica de saque y devolución, permita que los estudiantes peloteen después sacar hasta que se anote un punto.
- Recuerde al receptor que debe estar en posición de espera para poder atrapar el saque.
- El estudiante 1 saca la pelota hasta que el docente indica a los estudiantes que cambien de roles.

#### Variaciones:

- Los estudiantes lanzan para realizar un saque.
- Eliminar la devolución del juego.
- Aumentar o disminuir el tamaño de la cancha.
- Utilizar una línea en el suelo como “red”.

#### Cierre:

##### Debate de cierre:

- ¿Qué reglas del tenis se aplican al saque por debajo del hombro?
- ¿Cómo puede la posición del cuerpo afectar el control y la precisión de su saque?

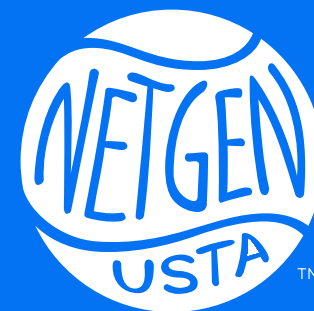
##### Boleto de salida\*:

- ¿Cuáles son las señales para el saque por debajo del hombro?
- ¿Cómo modificó su saque al intentar mejorar el control y la precisión?

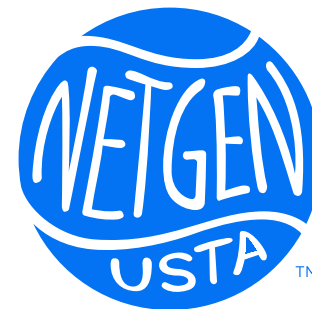
\*Acceda a los boletos de salida imprimibles que se encuentran en el apéndice.

# Clase 5

## Volea



Clase 5	Nombre de la clase: Volea	Rango de grados: 6.º a 8.º	Duración de la clase: de 45 a 60 minutos															
<p><b>Indicadores de aprendizaje según el rango de grado de NPES</b></p> <p><b>1.8.13</b> Demuestra una volea utilizando un implemento de mango corto y uno de mango largo en una variedad de tareas de práctica y juegos modificados de red y pared.</p> <p><b>2.8.12</b> Aplica el conocimiento de la aptitud relacionada con las habilidades a diferentes tipos de actividad física.</p> <p><b>4.8.6</b> Establece metas para participar en actividades físicas basándose en el examen de la capacidad individual.</p>	<p><b>Objetivos de aprendizaje:</b></p> <p>Los estudiantes analizarán las habilidades de volea y adaptarán su técnica utilizando su conocimiento de los componentes de aptitud física relacionados con las habilidades (Skill Related Fitness Components, SRFC) en la práctica o en un juego modificado.</p> <p><b>Señales de habilidades motoras: Volea</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Agarre de martillo:</b> Para la volea se utiliza el agarre tipo “martillo”. La muñeca se mantiene firme.</li><li>• <b>Paso dividido:</b> Pequeños pasos hacia la red mientras se gira ligeramente la mitad superior del cuerpo hacia el blanco antes de contactar la pelota.</li><li>• <b>Bloqueo:</b> La pelota se toca delante del cuerpo, se bloquea, no se golpea. No hay seguimiento. (Los estudiantes pueden sujetar la raqueta con ambas manos o usar ambas inicialmente para desarrollar el control).</li></ul>	<p><b>Equipo necesario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Una raqueta</li><li>• Una pelota por estudiante</li><li>• Conos</li><li>• Redes</li><li>• Cintas o cuerdas para saltar</li><li>• Puntos marcadores</li></ul> <p><b>Vocabulario clave:</b></p> <table><tr><td>Volea</td><td>Balance</td></tr><tr><td>Técnica</td><td>Coordinación</td></tr><tr><td>Componentes de aptitud física relacionados con habilidades</td><td>Potencia</td></tr><tr><td>Fuerza</td><td>Tiempo de reacción</td></tr><tr><td>Adaptar</td><td>Velocidad</td></tr><tr><td>Analizar</td><td>Agarre de martillo</td></tr><tr><td>Agilidad</td><td>Bloqueo</td></tr><tr><td></td><td>Paso dividido</td></tr></table>	Volea	Balance	Técnica	Coordinación	Componentes de aptitud física relacionados con habilidades	Potencia	Fuerza	Tiempo de reacción	Adaptar	Velocidad	Analizar	Agarre de martillo	Agilidad	Bloqueo		Paso dividido
Volea	Balance																	
Técnica	Coordinación																	
Componentes de aptitud física relacionados con habilidades	Potencia																	
Fuerza	Tiempo de reacción																	
Adaptar	Velocidad																	
Analizar	Agarre de martillo																	
Agilidad	Bloqueo																	
	Paso dividido																	
<p><b>Pregunta esencial:</b></p> <p>¿Cómo puede la comprensión de los componentes de la aptitud física relacionados con las habilidades ayudar a mejorar las habilidades de uno?</p>	<p><b>Consideraciones de seguridad:</b></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: Peloteo con malabares 3-2-1

**Organización:** Los estudiantes se organizarán en parejas frente a la red, colocándose entre la línea de base y la red. Cada estudiante tiene una raqueta y una pelota por pareja.

**Descripción:** El objetivo de la actividad es que los estudiantes participen en el mantenimiento de un peloteo con control.

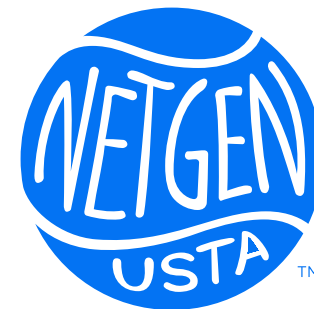
- Primero, los estudiantes encontrarán un compañero y un espacio designado.
- El estudiante 1 se para con una raqueta entre la línea de base y la red y realiza autopeloteos (toca por arriba y rebota) tres veces y luego la golpea hacia el estudiante 2 que está al otro lado de la red.
- Luego el estudiante 2 realiza autopeloteos tres veces antes de devolverla por encima de la red al estudiante 1.
- Realice tres peloteos con malabares, luego dos peloteos con malabares, seguidos de un peloteo con malabares.

### Variaciones:

- Completar tres peloteos con malabares, luego dos, luego uno, luego dos, luego tres nuevamente.
- Pelotear sobre una línea en lugar de sobre una barrera.
- Aumentar o disminuir la distancia entre los estudiantes.

### Dato curioso:

El torneo de tenis más antiguo del mundo se llama Wimbledon. Encima del trofeo que recibe el ganador hay algo un tanto extraño: una piña.



## ► Actividad nro. 1: Progresión de volea

**Organización:** Los estudiantes se ubican en parejas frente a la red, a una distancia de aproximadamente cuatro pies entre ellos. Una raqueta y una pelota por pareja.

**Descripción:** El objetivo de esta actividad es que los estudiantes desarrollen una comprensión de una volea utilizando la técnica correcta.

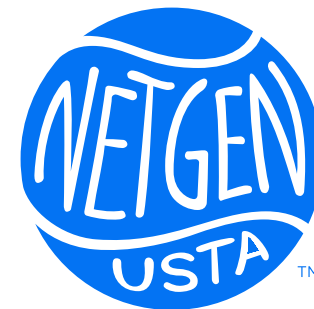
- El docente explica y muestra una volea.
  - Una volea es un tiro que se realiza antes de que la pelota rebote y se bloquea con la raqueta sostenida firmemente en la trayectoria de la pelota.
  - El tiro de volea no tiene giro y la pelota es contactada frente al cuerpo.
- Primero, los estudiantes se agruparán con un compañero y se dirigirán a la cancha o área de juego designada.
- Los estudiantes se turnan para dar un paso hacia adelante y lanzar por debajo del hombro.
- El receptor atrapa la pelota con la mano a la altura del hombro, al costado y frente a su cuerpo.
- Complete esta secuencia hasta que el docente haga que un compañero retire una raqueta.
- Un compañero se coloca a cuatro pasos de la red (lanzador) y su compañero (voleador) se posiciona a dos pasos de la red.
- El lanzador da un paso hacia adelante y lanza la pelota con un lanzamiento por debajo del hombro al voleador.
- El voleador bloquea la pelota con la raqueta a la altura del hombro, al costado y frente a su cuerpo.
- A la señal del docente, ambos compañeros intercambian roles: el lanzador pasa a ser el voleador, y el voleador pasa a ser el lanzador.

### Variaciones:

- Acercar a los estudiantes entre sí.
- El lanzador se ubica sobre la línea de fondo y golpea la pelota con un rebote hacia el voleador.
- No se utilizan raquetas y el voleador atrapa la pelota y la devuelve con un lanzamiento por debajo del hombro.
- El voleador comienza entre la línea de base y la red y se mueve hacia la red cuando el lanzador comienza el punto.

### Verificación de comprensión:

- ¿Cómo puede predecir la cantidad de fuerza que se necesita para bloquear la pelota para que regrese a la red en una volea?
- El docente proporciona el material de apoyo “Componentes de la aptitud física relacionados con las habilidades” del apéndice. Pregunte a los estudiantes: Después de consultar su material de apoyo, ¿qué componentes relacionados con la habilidad de la aptitud física son los más importantes para realizar una volea en tenis?



## ► Actividad nro. 2: Volea a volea

**Organización:** Los estudiantes se colocan en parejas al otro lado de la red, a unos cuatro pies de distancia. Una raqueta por alumno y una pelota por pareja.

**Descripción:** El objetivo de esta actividad es que los estudiantes practiquen cómo golpear una volea después de un golpe de revés de derecha.

- Primero, los estudiantes harán peloteos usando un golpe de derecha o de revés.
- Un compañero lanza la pelota con derecha o con revés (a elección del docente) y luego intenta volearla hacia adelante y hacia atrás sobre ese lado.
- El docente debe brindarles a los estudiantes tiempo adicional para que hagan conexiones con los componentes de aptitud física relacionados con las habilidades, usando el material de apoyo.

### **Variaciones:**

- Acercar a los estudiantes entre sí.
- El lanzador se ubica sobre la línea de fondo y golpea la pelota con un rebote hacia el voleador.
- No se utilizan raquetas y el voleador atrapa la pelota y la devuelve con un lanzamiento por debajo del hombro.
- El voleador comienza entre la línea de base y la red y se mueve hacia la red cuando el lanzador comienza el punto.

### ► Actividad nro. 3: Volea cooperativa

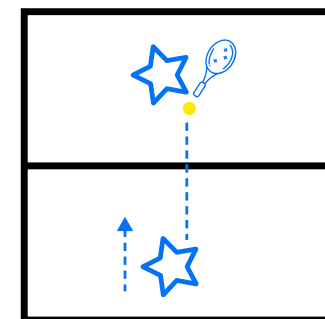
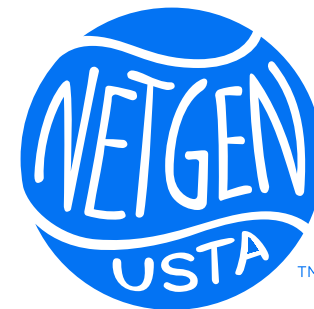
**Organización:** Un estudiante comienza en la línea de base y el otro estudiante comienza frente a él en la red. Cada estudiante tiene una raqueta y una pelota por pareja.

**Descripción:** El objetivo de esta actividad es que los estudiantes participen en la devolución de la pelota con una volea luego de un golpe de derecha de fondo de su compañero.

- Primero, los estudiantes se agruparán con un compañero y se dirigirán a la cancha o área de juego designada.
- Un estudiante comenzará en la línea de fondo y su compañero se ubicará enfrente, cerca de la red.
- Cada estudiante tiene una raqueta y una pelota por pareja.
- El estudiante 1 deja caer la pelota y la golpea hacia el estudiante 2, que se encuentra en la red y responde con una volea. El peloteo continúa hasta que se comete un error. La actividad sigue hasta que el docente indique a los estudiantes que intercambien roles.

**Variaciones:**

- Permitir que el jugador en la línea de base presione, rebote y devuelva con un golpe la pelota al jugador en la red.
- El estudiante en la línea de base atrapa y lanza la pelota al jugador en la red para que la volee.



Volea cooperativa

### Cierre:

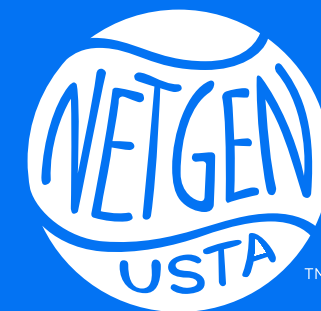
**Debate de cierre:**

- Describa los componentes de aptitud física relacionados con las habilidades que se utilizan para volear en tenis. ¿Cómo le ayudó a considerar mejoras futuras la identificación de componentes específicos relacionados con habilidades?

**Boleto de salida\*:**

- Después de analizar sus habilidades en el vóley, ¿en qué componente del fitness relacionado con la habilidad se concentrará para adaptar su técnica?
- Describa cómo la mejora del componente contribuye a su rendimiento en la volea.

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



# Clase 6

## Movimiento y técnica de cobertura de la cancha

Clase 6	Nombre de la clase: Movimiento y técnica de cobertura de la cancha	Rango de grados: 6.º a 8.º	Duración de la clase: de 45 a 60 minutos
<b>Indicadores de aprendizaje según el rango de grado de NPES</b>  <b>1.8.18</b> Demuestra múltiples técnicas para crear espacios abiertos durante una variedad de tareas de práctica y juegos reducidos (ofensiva).  <b>3.8.3</b> Utiliza habilidades de comunicación para negociar estrategias y tácticas en un entorno de actividad física.		<b>Objetivos de aprendizaje:</b>  Los estudiantes describirán cómo los patrones de movimiento crean espacio y demostrarán una variedad de técnicas para crear espacio en la ofensiva durante el juego.	<b>Equipo necesario:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una raqueta</li> <li>• Una pelota de tenis por estudiante</li> <li>• Conos</li> <li>• Cinta o cuerda para saltar</li> <li>• Redes</li> <li>• Pelotas de tenis de interior o de bajo rebote</li> </ul>
<b>Pregunta esencial:</b>  ¿Por qué en el tenis es importante tener un espaciamiento apropiado en el ataque?	<b>Consideraciones de seguridad:</b>  Asegúrese de que las canchas estén espaciadas a lo largo del gimnasio para proporcionar un área adecuada para practicar y jugar. Utilice pelotas de bajo rebote para canchas más pequeñas, dependiendo de las dimensiones del gimnasio. Asegúrese de que los estudiantes sean conscientes del espacio que los rodea al moverse si las raquetas están colocadas en el suelo.	<b>Vocabulario clave:</b>  Ofensa Patrones de movimiento: zigzag Curva Diagonal Horizontal Adelante Posición de espera Técnica Crear espacio Cobertura de la cancha Comunicación	



### **Actividad instantánea: Pelotear la pelota (reseña)**

**Organización:** Los estudiantes se forman en parejas uno frente al otro a través de la red o la banda de la red con 2 raquetas y 1 pelota por pareja.

**Descripción:** El objetivo de esta actividad es que los estudiantes apliquen estrategias y tácticas para devolver la pelota durante un peloteo con su compañero.

- Primero, los estudiantes encontrarán un compañero e irán a su cancha o área de juego designada.
- Los estudiantes juegan puntos individuales en solo la mitad de la longitud de la cancha
- El estudiante 1 saca con un lanzamiento por debajo del hombro o con una acción de servicio simple.
- El estudiante 2 devuelve la pelota después de un rebote y el punto se juega en el espacio estrecho.
- Cambie de pareja cada cinco minutos.

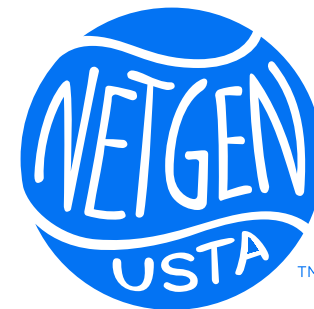
**Variaciones:**

- Jugar primero hasta siete puntos.
- Ampliar los límites.
- Hacer que un estudiante saque y atrape la pelota devuelta durante cinco lanzamientos mientras el otro estudiante golpea.
- Cambiar de servidor después de cada dos puntos.

### **Dato curioso:**

**Los cuatro torneos de tenis más grandes del mundo se llaman “Grand Slams”. Los países donde se juegan son Australia, Francia, Inglaterra y Estados Unidos.**





### ► Actividad nro. 1: Desafío de tres pelotas

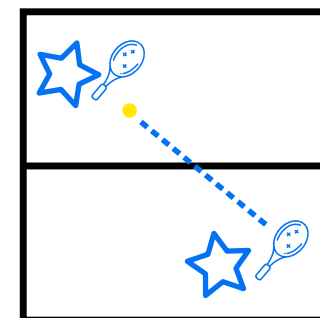
**Organización:** Estudiantes en parejas uno frente al otro a través de la red o la banda de la red con una raqueta para cada estudiante y una pelota por pareja.

**Descripción:** El objetivo de esta actividad es que los estudiantes se muevan hacia la pelota para devolverla por encima de la red utilizando diferentes patrones de movimiento.

- Primero, los estudiantes encontrarán un compañero e irán a su cancha o área de juego designada.
- El estudiante 1 inicia el punto con un saque (lanzamiento por debajo del hombro) o un golpe después de rebote, que debe caer cruzado sobre la red (diagonal) y en la cancha del estudiante 2.
- El estudiante 2 deja que la pelota rebote una vez y luego la devuelve por encima de la red al estudiante 1.
- El estudiante 1 deja que la pelota rebote una vez y luego la devuelve por encima de la red al estudiante 2. El estudiante 2 intenta presionar la pelota con su raqueta después de un rebote.
- El juego está detenido. Esta secuencia se conoce como jugada de tres pelotas.
- Continúe la secuencia, cambiando quien saca cada vez.
- Cambie de pareja cada cinco minutos.

#### Variaciones:

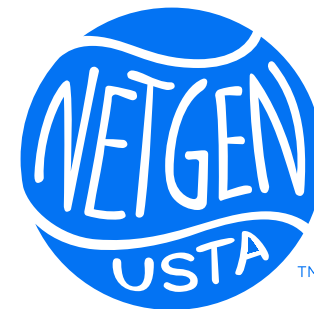
- Hacer que los estudiantes intenten golpear la pelota para que su compañero tenga el desafío de intentar atraparla.
- Jugar al peloteo después de tres tiros.
- Sacar puede ser un golpe con rebote.



Desafío de tres pelotas

### Verificación de comprensión:

- ¿Cómo debe moverse en la cancha para devolver la pelota de manera ofensiva?
- ¿Qué técnicas utilizó para crear espacio durante el juego?



### ► Actividad nro. 2: Individuales en relevos

**Organización:** Los estudiantes formarán equipos de 4 a 7 estudiantes en lados opuestos de la red. Cada estudiante tiene una raqueta y dos pelotas por equipo (guarde la pelota extra en un lugar seguro) y se ubican en una fila india detrás de la línea de base.

**Descripción:** El objetivo de esta actividad es que los estudiantes practiquen habilidades de comunicación con sus compañeros de equipo en la ofensiva.

- En primer lugar, el docente dividirá a los estudiantes en grupos de 4 a 7 o utilizará un método de agrupación (frente a frente, contando del 1 al 4, aplicación de agrupación).
- La primera persona en la fila de un equipo que rebota golpea una pelota cooperativa hacia la primera persona en la fila del lado opuesto de la red y gira hasta el final de la fila. Esa persona rebota y devuelve con un golpe la pelota cooperativa a su oponente y gira hasta el final de su fila.
- Después de dos peloteos cooperativos, el punto se juega hasta que se comete un error y cada jugador rota hasta el final de su línea después de golpear o intentar golpear la pelota.
- Continúe jugando con el mismo equipo hasta que el docente haga sonar el silbato.
- El docente hará que todos los equipos del mismo lado se muevan un equipo hacia la derecha y jueguen el mismo juego contra el nuevo equipo.

#### Variaciones:

- Un lado con raquetas, el otro lado lanza.
- Sin raquetas, cada lado lanza.
- Comenzar con juegos cooperativos para los peloteos más largos y luego cambiar a competitivos.

### Cierre:

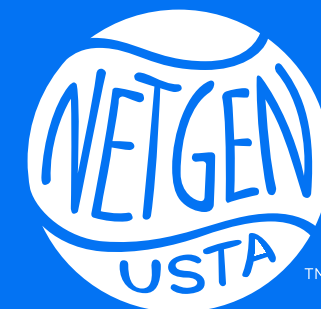
#### Debate de cierre:

- ¿Cuáles fueron algunos de los desafíos que enfrentó al intentar crear espacio y cómo los superó?
- ¿Cómo influyen los jugadores defensivos en su capacidad para crear espacio y qué ajustes puede hacer para tener éxito?

#### Boleto de salida\*:

- Describa los diferentes patrones de movimiento y técnicas que implementó en la ofensiva para crear espacios abiertos.

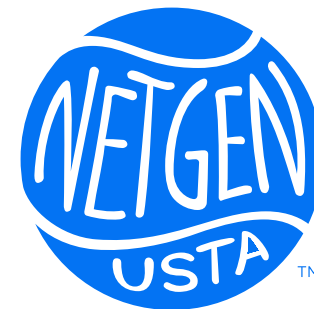
\*Acceda a los boletos de salida imprimibles que se encuentran en el apéndice.



# Clase 7

## Introducción a las estrategias y las tácticas

Clase 7	Nombre de la clase: Introducción a las estrategias y las tácticas	Rango de grados: 6.º a 8.º	Duración de la clase: de 45 a 60 minutos
<p><b>Indicadores de aprendizaje según el rango de grado de NPES</b></p> <p><b>1.8.12</b> Demuestra la forma correcta de ejecutar un golpe de derecha y de revés con un implemento de mango corto y uno de mango largo en una variedad de tareas de práctica y juegos reducidos modificados.</p> <p><b>2.8.4</b> Selecciona y aplica el tiro y la técnica adecuados en juegos de red y pared.</p> <p><b>3.8.3</b> Utiliza habilidades de comunicación para negociar estrategias y tácticas en un entorno de actividad física.</p>	<p><b>Objetivos de aprendizaje:</b></p> <p>Los estudiantes identificarán estrategias y tácticas relacionadas con el mantenimiento de un peloteo y demostrarán el tiro apropiado en actividades modificadas.</p> <p><b>Señales de habilidades motoras: Golpe de derecha de fondo</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Apretón de manos</li><li>• Colóquese de lado con el hombro opuesto mirando hacia el blanco.</li><li>• Balancee la raqueta de abajo hacia arriba (empezar bajo y seguir hasta arriba).</li><li>• Haga contacto con la pelota cuando esté alineada con el pie delantero.</li></ul> <p><b>Señales de habilidades motoras: Golpe de revés de fondo</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• La mano no dominante se coloca justo encima de la mano dominante en la posición de “apretón de manos”.</li><li>• La mano dominante está en el agarre del martillo.</li><li>• Gire de lado hacia el blanco con el lado dominante mirando hacia el blanco.</li><li>• Haga contacto con la pelota alineada con el pie delantero para el revés a dos manos.</li><li>• Mueva la raqueta de abajo hacia arriba con las cuerdas apuntando hacia el área objetivo.</li><li>• Termine hacia el blanco (seguimiento), finalizando en una posición de espera.</li></ul>	<p><b>Equipo necesario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Una raqueta</li><li>• Una pelota por estudiante</li><li>• Conos</li><li>• Cuerdas para saltar</li><li>• Objetivos (puntos marcadores o aros)</li></ul> <p><b>Vocabulario clave:</b></p> <p>Golpe de derecha</p> <p>Golpe de revés</p> <p>Táctica</p> <p>Estrategia</p> <p>Peloteo</p> <p>Posición de espera</p> <p>Seguimiento del golpe</p> <p>Blanco</p> <p>Objetivo</p> <p>Exactitud</p> <p>Control</p>	
<p><b>Pregunta esencial:</b></p> <p>¿Cómo puede la comprensión y la aplicación de estrategias y tácticas mejorar nuestra capacidad para pelotear y realizar tiros efectivos en situaciones de juego?</p>	<p><b>Consideraciones de seguridad:</b></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: ¿Cuál es su mejor marca?

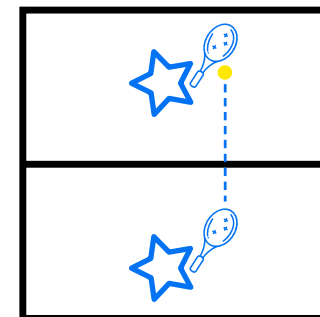
**Organización:** Los estudiantes se forman en parejas, uno frente al otro a través de la “red”, con una raqueta cada uno y una pelota por pareja.

**Descripción:** El objetivo de la actividad es que los estudiantes aprendan cuándo devolver la pelota usando un golpe de fondo de derecha y de revés para mantener un peloteo con su compañero.

- Primero, los estudiantes encontrarán un compañero e irán a su cancha o área de juego designada.
- El estudiante 1 lanza con la mano (saca) la pelota hacia el lado de la cancha de su compañero, con el objetivo de despejar la red.
- El estudiante 2 deja que la pelota rebote una vez y luego la devuelve golpeándola con su raqueta, con el objetivo de devolverla por encima de la red y de regreso al lado de su compañero.
- El peloteo continúa utilizando solo golpes de fondo, contando cuántos peloteos puede devolver la pareja.
- Asegúrese de que los estudiantes trabajen en forma cooperativa para ver cuántos peloteos pueden lograr, intentando superar su puntaje anterior cada vez.
- A la señal del docente, el estudiante 2 se convierte en el lanzador.

### Variaciones:

- Añadir objetivos que los estudiantes deben alcanzar.
- Cambiar de un lanzamiento por encima del hombro a un lanzamiento por debajo del hombro.
- Eliminar el lanzamiento y hacer que los estudiantes golpeen la pelota después de rebote para ponerla en juego.
- Solo un estudiante juega con la raqueta y su compañero solo lanza.



¿Cuál es su mejor marca?

### Dato curioso:

**Georgina García Pérez tiene el saque femenino más rápido con 136.7 mph. Sam Groth registró el saque más rápido a 163.7 mph.**



### ► Actividad nro. 1: No puedo parar

**Organización:** Los estudiantes se organizarán en parejas enfrentadas a lo largo de una línea. Cada estudiante tendrá una raqueta y una pelota por pareja.

**Descripción:** El objetivo de la actividad es que los estudiantes aprendan cuándo devolver la pelota con un golpe de fondo de derecha y de revés para mantener un peloteo con su compañero.

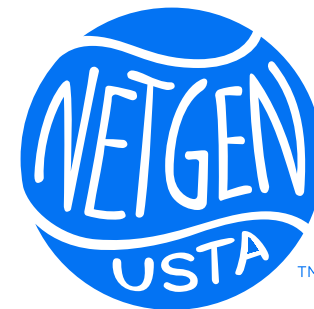
- Define qué es una estrategia en tenis. ¿Qué es una táctica?
- El docente dará ejemplos de tácticas para mantener un peloteo en una situación de juego (golpear la pelota cerca del compañero, tener control de la potencia, etc.).
- Primero, los estudiantes encontrarán un compañero e irán a su cancha o área de juego designada.
- Un estudiante comienza con la pelota, la deja caer y la pasa por encima de la línea hacia su compañero.
- Los estudiantes pelotean sobre línea continuamente usando el golpe de derecha o de revés.

#### Variaciones:

- Aumentar el número de veces seguidas que los estudiantes tienen que realizar un peloteo con éxito.
- Aumentar la distancia entre los estudiantes.
- Los estudiantes pueden cambiar de pareja.
- Hacer que los estudiantes dejen caer, golpeen y atrapen la pelota en lugar del peloteo continuo.

### Verificación de comprensión:

- ¿Cuál es una estrategia o táctica que puede aplicar para mantener un peloteo?
- ¿Cómo afecta la implementación de estrategias y tácticas a sus habilidades durante el juego?
- ¿Cómo se comunica con su compañero para mantener el peloteo?



### ► Actividad nro. 2: Pelotear la pelota

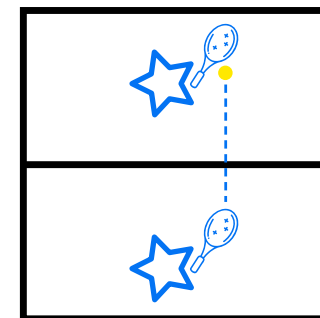
**Organización:** Los estudiantes se forman en parejas uno frente al otro a través de la red o la banda de la red con 2 raquetas y 1 pelota por pareja.

**Descripción:** El objetivo de esta actividad es que los estudiantes apliquen estrategias y tácticas para devolver la pelota durante un peloteo con su compañero.

- Primero, los estudiantes encontrarán un compañero e irán a su cancha o área de juego designada.
- Los estudiantes juegan puntos individuales en solo la mitad de la longitud de la cancha
- El estudiante 1 saca con un lanzamiento por debajo del hombro o un golpe después de rebote.
- El estudiante 2 devuelve la pelota después de un rebote y el punto se juega en el espacio estrecho.
- Cambie de pareja cada cinco minutos.

#### Variaciones:

- Jugar primero hasta siete puntos.
- Ampliar los límites.
- Hacer que un estudiante saque y atrape la pelota devuelta durante cinco lanzamientos mientras el otro estudiante golpea.
- Cambiar de servidor después de cada dos puntos.



Pelotear la pelota

### Cierre:

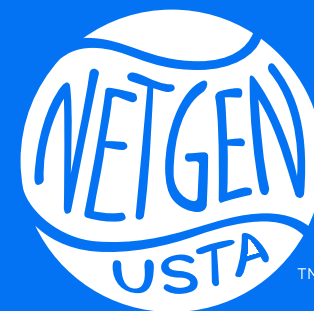
#### Debate de cierre:

- Describa las estrategias y tácticas que planeó y ejecutó que no tuvieron éxito durante el peloteo.
- ¿Cómo modificó sus estrategias o tácticas fallidas para mejorar?
- ¿Por qué es importante la comunicación al crear una estrategia o táctica durante el juego?

#### Boleto de salida\*:

- Identifique 3 estrategias y tácticas que utilizó para mantener un peloteo.
- Describa cómo su selección de tiros durante el juego le permitió mantener el peloteo.

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



## Clase 8

# Aplicación de los comentarios para mejorar las habilidades y la técnica

Clase 8	Nombre de la clase: Aplicación de los comentarios para mejorar las habilidades y la técnica	Rango de grados: 6.º a 8.º	Duración de la clase: de 45 a 60 minutos
<b>Indicadores de aprendizaje según el rango de grado de NPES</b> <b>2.8.4</b> Selecciona y aplica el tiro y la técnica adecuados en juegos de red y pared. <b>2.8.18</b> Analiza el desempeño de las habilidades identificando elementos críticos. <b>3.8.4</b> Implementa y proporciona comentarios constructivos a otros y de otros cuando el docente lo solicita y apoya.		<b>Objetivos de aprendizaje:</b> Los estudiantes brindarán e implementarán comentarios sobre una variedad de habilidades y adaptarán su técnica para mejorar su desempeño de golpe en la práctica o en un juego modificado.	<b>Equipo necesario:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Una raqueta</li><li>• Una pelota por estudiante</li></ul>
<b>Pregunta esencial:</b> ¿Cómo puede ayudarle a mejorar su técnica recibir comentarios sobre su desempeño al golpear?	<b>Consideraciones de seguridad:</b> 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.		<b>Vocabulario clave:</b> Comentarios Técnica



## **Actividad instantánea: ¡Llegue al 5! (Lanzamiento)**

**Organización:** Los estudiantes deben formar parejas con un estudiante en lados opuestos de la red, parados en el área diseñada por los estudiantes. Cada estudiante tiene una raqueta y una pelota por pareja.

**Descripción:** El objetivo de esta actividad es que los estudiantes:

- El estudiante 1 inicia el punto con un saque (lanzamiento por arriba) o un golpe con rebote hacia el estudiante 2.
- El estudiante 2 permite que la pelota rebote una vez antes de devolverla por encima de la red.
- El juego continúa hasta que los jugadores logren un peloteo de cinco golpes consecutivos.
- Observe cuántos peloteos continuos de cinco golpes pueden lograr los jugadores en un período de cinco minutos.

**Variaciones:**

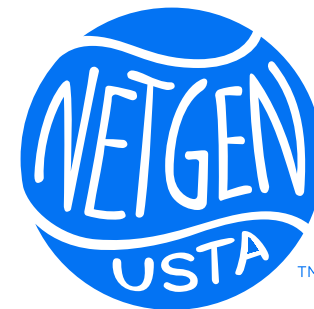
- El saque puede ser un lanzamiento por debajo del hombro o un saque bajo.
- Aumentar el espacio, haciendo más grandes los límites.

## **Dato curioso:**

**Arcilla, dura, césped, moqueta y madera son los cinco tipos de superficies de cancha utilizadas en el tenis profesional.**



## Clase 8: Aplicación de comentarios para mejorar las habilidades y la técnica *(continuación)*



### ► Actividad nro. 1: Lanzar, volear, atrapar

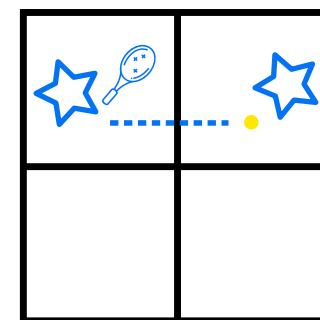
**Organización:** Estudiantes en parejas uno frente al otro a través de la red, con una pelota y una raqueta por pareja.

**Descripción:** El objetivo de esta actividad es que los estudiantes practiquen su volea y brinden comentarios a sus compañeros para mejorar sus habilidades.

- Primero, los estudiantes se agruparán con un compañero y se dirigirán a la cancha o área de juego designada.
- Los estudiantes forman parejas, con un estudiante en un lado de la red, entre la red y la línea de base (lanzador), y el otro estudiante en la red del otro lado (voleador).
- El estudiante 1 (lanzador) da un paso hacia adelante y lanza la pelota por debajo del hombro al voleador.
- El voleador bloquea la pelota en el aire y frente a su cuerpo y devuelve la pelota al lanzador.
- El lanzador tiene como objetivo atrapar la pelota después de un rebote.
- Complete esta secuencia cinco veces.
- Después de completar la secuencia cinco veces, intercambien los roles: el que lanza se convierte en el que volea y el que volea se convierte en el que lanza.

#### Variaciones:

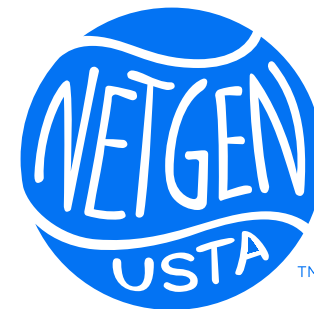
- Utilizar una pelota más grande.
- Proporcionar objetivos en la cancha para que el voleador aliente a los estudiantes a apuntar a varios espacios en la cancha.
- No utilizar raquetas y el voleador debe atrapar la pelota.
- Hacer que el voleador comience entre la red y la línea de base y se mueva hacia la red cuando el lanzador lance.



Lanzar, volear, atrapar

### Verificación de comprensión:

- ¿Qué es un comentario efectivo? Proporcione un ejemplo.
- ¿Cómo aplicó los comentarios que recibió de su pareja?



## ► Actividad nro. 2: Villano de volea

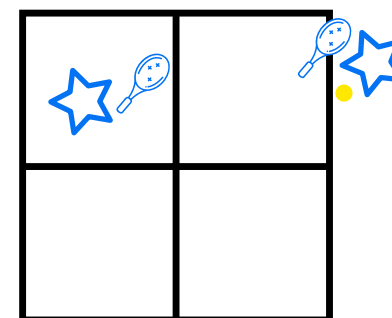
**Organización:** Los estudiantes se forman en parejas uno frente al otro a través de la red, con un estudiante en la línea de base (servidor) y el otro estudiante (voleador) en la red.

**Descripción:** El objetivo de esta actividad es que los estudiantes practiquen el saque cruzado enviando la pelota a su compañero.

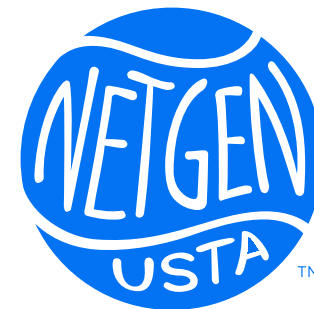
- Primero, los estudiantes se agruparán con un compañero y se dirigirán a la cancha o área de juego designada.
- El estudiante 1 sirve (golpea con un rebote) la pelota por encima de la red hacia el voleador desde la línea de base.
- El voleador bloquea la pelota en el aire y frente a su cuerpo y devuelve la pelota al servidor.
- Luego, se juega el punto.
- Juegue primero cinco puntos y luego intercambie los roles, con el servidor pasando a ser el voleador y el voleador el servidor.

### Variaciones:

- Utilizar una pelota más grande.
- Proporcionar objetivos en la cancha para que el voleador aliente a los estudiantes a utilizar varios espacios en la cancha.
- Jugar con menos puntos.
- Permitir a los estudiantes utilizar un saque bajo.
- Comenzar con un lanzamiento.



**Villano de volea**



### ► Actividad nro. 3: Juego

**Organización:** Los estudiantes se forman en parejas enfrentadas a través de la red, cada uno con una raqueta y dos pelotas por pareja.

**Descripción:** El objetivo de esta actividad es que los estudiantes participen en un juego modificado y apliquen comentarios constructivos para mejorar sus habilidades y técnica. Consulte la “Hoja de trabajo de comentarios de compañeros” del apéndice, para utilizarla en esta actividad.

- Primero, los estudiantes se agruparán con un compañero y se dirigirán a la cancha o área de juego designada.
- Recuerde a los estudiantes que deben colocar las cuerdas en la dirección en la que quieren que vaya la pelota.
- El estudiante 1 inicia el punto con un saque bajo desde detrás de la línea de base, que cae sobre la red en la cancha del estudiante 2.
- Si el primer saque no es exitoso, se puede realizar un segundo saque, que puede ser un golpe con rebote o un lanzamiento por arriba (asegúrese de que la segunda pelota esté almacenada correctamente).
- El estudiante 2 deja que la pelota rebote una vez y luego la devuelve por encima de la red a la cancha del estudiante 1.
- El estudiante 1 se mueve hacia la pelota y tiene como objetivo continuar el peloteo devolviendo la pelota con un golpe.
- Los estudiantes se aseguran de avisar si la pelota entra o sale.
- Los estudiantes intercambian sus saques cada dos puntos.
- Juegue primero hasta conseguir 7 u 11 puntos.
- Motive a los estudiantes a utilizar múltiples tiros (por ejemplo, volea, golpe de derecha, revés).

#### Variaciones:

- Solo se permite un saque.
- Cambiar de oponente después de cada partido.

### Cierre:

#### Debate de cierre:

- Describa los comentarios que proporcionó hoy a los demás. ¿Cómo sabe que fue útil o efectivo para su compañero?

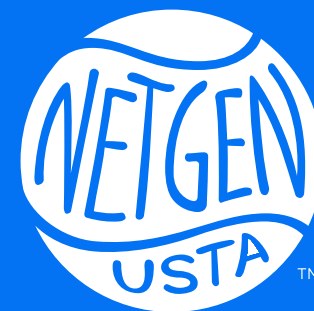
#### Boleto de salida\*:

- Describa cómo lo ayudaron los comentarios a mejorar tus habilidades.
- ¿Cómo adaptó su técnica para mejorar su rendimiento al golpear? Explique.

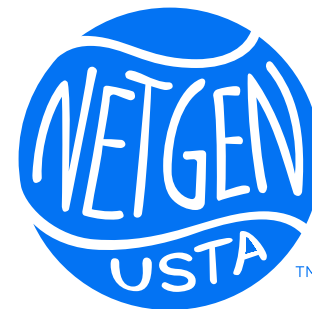
\*Acceda a los boletos de salida imprimibles que se encuentran en el apéndice.

# Clase 9

## ¡Juguemos al tenis!



Clase 9	Nombre de la clase: ¡Juguemos al tenis!	Rango de grados: 6.º a 8.º	Duración de la clase: de 45 a 60 minutos
<b>Indicadores de aprendizaje según el rango de grado de NPES</b> <b>4.8.4</b> Conecta cómo la elección y los intereses personales impactan la participación individual en la actividad física. <b>4.8.7</b> Examina las oportunidades y barreras para participar en la actividad física fuera de la clase de educación física. <b>4.8.9</b> Reflexiona sobre las experiencias de movimiento durante la educación física para desarrollar la comprensión de cómo el movimiento es significativo a nivel personal.		<b>Objetivos de aprendizaje:</b> Los estudiantes describirán cómo la elección y el interés personal impactan su experiencia de aprendizaje y su participación individual en actividades físicas como el tenis.	<b>Equipo necesario:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una raqueta</li> <li>• Una pelota por estudiante</li> </ul>
<b>Pregunta esencial:</b> ¿Cómo influyen los intereses y las decisiones personales que tomamos en nuestra participación en la actividad física?		<b>Consideraciones de seguridad:</b> 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.	<b>Vocabulario clave:</b> Interés personal Compromiso



### Actividad instantánea: ¿Cuál es su mejor marca? (peloteo)

**Organización:** Los estudiantes se forman en parejas enfrentadas a través de la red, cada uno con una raqueta y una pelota por pareja.

**Descripción:** El objetivo de esta actividad es que los estudiantes se involucren en la implementación del saque de derecha/revés/volea/bajo para pelotear con su compañero.

- Los estudiantes hacen rebotar la pelota de un lado a otro sobre la red en el área de juego o en un área definida por ellos mismos.
- Los estudiantes ven cuántos peloteos cooperativos en el área de juego pueden lograr en cinco minutos.

**Variaciones:**

- Utilizar una pelota más grande.
- Aumentar o disminuir la distancia.

### Dato curioso:

**Venus y Serena Williams se convirtieron en el primer par de hermanas en ganar medallas de oro olímpicas en tenis.**



## ► Actividad nro. 1: Arme su juego

**Organización:** Estudiantes en parejas, cada uno con una raqueta y una pelota por pareja.

**Descripción:** El objetivo de esta actividad es que los estudiantes participen en la elección y el interés personal mediante la creación de un juego que afecte su nivel de participación.

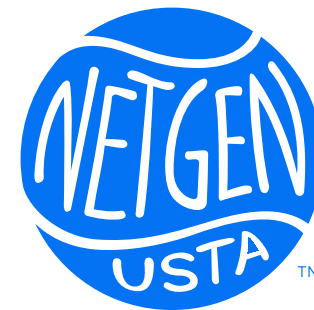
- Primero, los estudiantes se agruparán con un compañero y se dirigirán a la cancha o área de juego designada.
- Los estudiantes diseñan su propio juego de tenis en el patio.
- Los estudiantes eligen un compañero para jugar.
- Los estudiantes incluyen un límite y una red, que dividirá el espacio a la mitad.
- Los estudiantes crean sus propias reglas.
  - Cosas que los estudiantes deben tener en cuenta
    - Sistemas de puntuación.
    - Número de veces que se permite que la pelota rebote.
    - Forma y tamaño del límite o espacio de la cancha.
    - ¿Dónde se sitúan los estudiantes al sacar y qué tipo de saque utilizan?
    - ¿Cuántos servicios se le permiten a cada estudiante?

### Variaciones:

- Utilizar una pelota más grande.
- Aumentar o disminuir el tamaño de la cancha.
- Utilizar una línea en el suelo como “red”.

### Verificación de comprensión:

- ¿Cómo ha influido su interés o elección personal en su nivel de compromiso con el tenis?
- Al reflexionar sobre su habilidad en el tenis desde la primera lección: ¿cómo ha cambiado su movimiento? ¿Cómo ha cambiado su nivel de habilidad?



## ► Actividad nro. 2: Campeón de la cancha

**Organización:** Los estudiantes están en parejas, cada estudiante tiene una raqueta y una pelota por cancha. El equipo campeón comienza en una línea de base y los retadores en la otra. Debería haber un equipo campeón y hasta tres equipos retadores.

**Descripción:** El objetivo de esta actividad es que los estudiantes practiquen el saque cruzado enviando la pelota a su compañero.

- Primero, los estudiantes se agruparán con un compañero y se dirigirán a la cancha o área de juego designada.
- Los retadores lanzaron un saque bajo hacia los campeones para comenzar el punto.
- Punto de juego.
- Si los campeones ganan, los retadores pasan al final de la fila.
- Si los retadores ganan, juegan otro punto.
- Si los retadores ganan el segundo punto, ocuparán el lugar de los campeones.
- Si los retadores pierden el segundo punto, pasan al final de la fila.

### **Variaciones:**

- Jugar hasta obtener una cantidad determinada de puntos de campeón.
- Los puntos ganados en la red cuentan como dos.
- Tenga cuidado si un equipo es campeón durante mucho tiempo y trate de equilibrar los niveles.
- Permita el saque o el lanzamiento por arriba.

### **Cierre:**

#### **Debate de cierre:**

- ¿Cómo puede el aprendizaje de nuevas habilidades influir en su nivel de compromiso a lo largo del tiempo?

#### **Boleto de salida\*:**

- Describa cómo aumentó o disminuyó su nivel de participación cuando se le dio la opción de elegir cómo participar en las actividades.

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

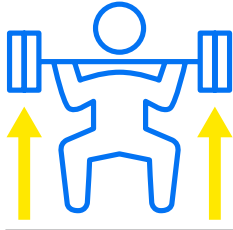

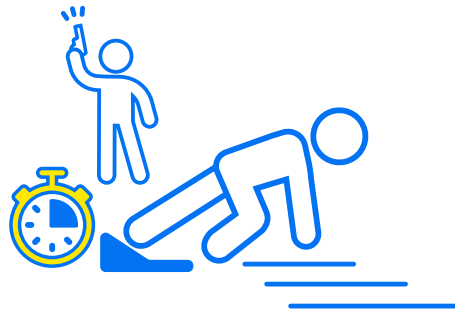
# Apéndice A: Materiales de apoyo para las clases



## 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.	
Balance	La capacidad de mantener una posición estable o evitar caídas, a menudo lograda distribuyendo uniformemente el peso o las fuerzas.	Caminar sobre una cuerda floja o viga de equilibrio.	
Coordinación	La capacidad del cuerpo para utilizar múltiples partes juntas de manera eficiente, como en los deportes o en las actividades cotidianas.	Coordinación de mano y ojo al atrapar una pelota.	



<b>Potencia</b>	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.	
<b>Velocidad</b>	La capacidad de mover el cuerpo o una parte del cuerpo rápidamente.	Velocista corriendo una carrera de 100 metros.	
<b>Tiempo de reacción</b>	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.	

# Hoja de trabajo de comentarios entre pares: Mejora de las habilidades del tenis

Nombre del estudiante que será evaluado: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Enfoque en la actividad o habilidad: (Derecha, Revés, Volea, Saque, Jugabilidad) \_\_\_\_\_

## Parte 1: Autorreflexión

1. ¿En qué habilidad se enfoca hoy? \_\_\_\_\_

2. ¿Cuál cree usted que es su fortaleza actual en esta habilidad?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. ¿Qué área cree que necesita mejorar?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Parte 2: Plan de acción *(Después de recibir comentarios)*

4. En base a los comentarios recibidos, ¿en qué trabajará?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. ¿Qué pasos específicos tomará para implementar estos comentarios?

Paso 1	Paso 2	Paso 3	Paso 4

Parte 3: Seguimiento

Después de implementar los comentarios, reflexione sobre su progreso:

6. ¿Ha notado alguna mejora en su rendimiento? Explique su respuesta.

---

---

---

---

7. ¿En qué seguirá trabajando de aquí en adelante?

---

---

---

---

# Documento de observación

Nombre del observador: \_\_\_\_\_

Ejecución de habilidades: Revise las señales que aparecen debajo de cada habilidad. Proporcione notas sobre el desempeño de las habilidades y cualquier comentario adicional.

**1. Señales de derecha:**

Apretón de manos	Colóquese de lado con el hombro opuesto mirando hacia el blanco.	Balancee la raqueta de abajo hacia arriba (empezar bajo y seguir hasta arriba).	Haga contacto con la pelota cuando esté alineada con el pie delantero.
------------------	--	---	--

Notas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**2. Señales de revés:**

La mano no dominante se coloca justo encima de la mano dominante en la posición de “apretón de manos”.	La mano dominante está en el agarre del martillo.	Gire de lado hacia el blanco con el lado dominante mirando hacia el blanco.
Haga contacto con la pelota alineada con el pie delantero para el revés a dos manos.	Mueva la raqueta de abajo hacia arriba con las cuerdas apuntando hacia el área objetivo.	Termine hacia el blanco (seguimiento), finalizando en una posición de espera.

Notas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**3. Señales de volea:**

Agarre de martillo: Para la volea se utiliza el agarre tipo “martillo”. La muñeca se mantiene firme.	Paso dividido: Pequeños pasos hacia la red mientras se gira ligeramente la mitad superior del cuerpo hacia el blanco antes de contactar la pelota.	Bloqueo: La pelota se toca delante del cuerpo y se bloquea, no se golpea. No hay seguimiento.
--	--	---

Notas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**4. Señales de servicio:**

Mantenga la pelota a la altura de la cintura y déjela caer sobre la cara de la raqueta.	Deje la cara de la raqueta abierta.	Gire a través de la pelota.
---	-------------------------------------	-----------------------------

Notas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**5. Juego:**

Estrategias y tácticas ¿Qué necesita mejorarse?	Espaciamiento ofensivo y defensivo ¿Qué necesita mejorarse?	Control y precisión ¿Qué necesita mejorarse?
--	--	---

Notas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. Proporcione 2 áreas de comentarios que reflejen algo positivo de sus observaciones:

--	--

7. Proporcione 2 áreas de crecimiento, según su observación:

--	--

# 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.

.....

## Clase 1: Boleto de salida

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_

Identifique las señales para el golpe de derecha:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Cómo afectó su forma a su capacidad de golpe? ¿Qué cambiaría para la próxima vez?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Clase 2: Boleto de salida**

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_

Enumere y describa las señales del golpe de revés:

¿Cómo mantuvo el control y la precisión al golpear la pelota hacia el blanco?

.....

**Clase 3: Boleto de salida**

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_

Compare y contraste los golpes de fondo de derecha y de revés.

¿Cómo determinar qué golpe es el más apropiado al practicar tenis?



**Clase 4: Boleto de salida**

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_

¿Cómo se aplican las reglas del tenis al saque bajo?

---

---

---

¿Qué sucede cuando no se siguen las reglas durante un saque o durante el juego?

---

---

---

.....

**Clase 5: Boleto de salida**

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_

Después de analizar sus habilidades de volea, ¿en qué componente de aptitud física relacionado con la habilidad se concentrará para adaptar su técnica?

---

---

---

¿Cómo puede esto mejorar su habilidad?

---

---

---

**Clase 6: Boleto de salida**

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_

Describe los diferentes patrones de movimiento y técnicas que implementó en la ofensiva para crear espacios abiertos:

---

---

---

---

---

.....

**Clase 7: Boleto de salida**

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_

Identifique 3 estrategias y tácticas que utilizó para mantener un peloteo:

---

---

---

---

Describe cómo su selección de tiros durante el juego le permitió mantener el peloteo.

---

---

---

---

**Clase 8: Boleto de salida**

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_

Describe cómo los comentarios lo ayudan a mejorar sus habilidades:

---

---

---

¿Cómo adaptó su técnica para mejorar su rendimiento al golpear?

---

---

---

.....

**Clase 9: Boleto de salida**

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_

Describe cómo aumentó o disminuyó su nivel de participación cuando se le dio la opción de participar en las actividades:

---

---

---

¿Cuál fue la parte más significativa de la Unidad de Tenis de la USTA? ¿Participaría en esta actividad fuera de la escuela? Explique por qué sí o por qué no.

---

---

---

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

## Saque por debajo del hombro

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_

SEÑALES DE HABILIDADES PSICOMOTORAS	ENTENDIDO	CASI CONSEGUIDO	AÚN EN PROCESO	NOTAS DE COMENTARIOS
Mantenga la pelota a la altura de la cintura.				
Deje que la pelota de tenis caiga sobre la cara de la raqueta.				
Deje la cara de la raqueta abierta.				
Gire a través de la pelota. El jugador diestro balancea la raqueta de derecha a izquierda, y viceversa para los jugadores zurdos.				

## Golpe de derecha de fondo

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_

SEÑALES DE HABILIDADES PSICOMOTORAS	ENTENDIDO	CASI CONSEGUIDO	AÚN EN PROCESO	NOTAS DE COMENTARIOS
Raqueta de agarre.				
Colocarse de lado con el hombro opuesto mirando hacia el blanco.				
Balancee la raqueta de abajo hacia arriba (empezar abajo y seguir hasta arriba).				
Vuelva a la posición de espera.				

Golpe de revés de fondo

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_

SEÑALES DE HABILIDADES PSICOMOTORAS	ENTENDIDO	CASI CONSEGUIDO	AÚN EN PROCESO	NOTAS DE COMENTARIOS
La mano dominante en la raqueta con el agarre tipo martillo. La mano no dominante justo por encima de la mano dominante con el agarre tipo “apretón de mano”.				
Gírese de lado hacia el blanco con el lado dominante orientado al blanco.				
Contacte la pelota alineada con el pie delantero para el golpe de revés a dos manos.				
Mueva la raqueta de abajo hacia arriba con las cuerdas apuntando hacia el área objetivo.				
Finalice hacia el blanco (seguimiento).				
Vuelva a la posición de espera.				

Volea

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_

SEÑALES DE HABILIDADES PSICOMOTORAS	ENTENDIDO	CASI CONSEGUIDO	AÚN EN PROCESO	NOTAS DE COMENTARIOS
Raqueta de lado y a la altura del hombro.				
Dar un paso hacia la pelota de tenis.				
Bloqueo sin balanceo.				

Saque por encima de la cabeza

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_

SEÑALES DE HABILIDADES PSICOMOTORAS	ENTENDIDO	CASI CONSEGUIDO	AÚN EN PROCESO	NOTAS DE COMENTARIOS
Ponerse de lado a la red.				
Pelota de tenis en la mano no dominante.				
Sujete la raqueta con el agarre de martillo.				
La raqueta comienza sobre el hombro dominante.				
Lanza y contacta la pelota en el punto más alto.				
Acompaña el cuerpo en el seguimiento.				

**Complete el espacio en blanco:** Complete el espacio en blanco con las palabras correctas.

**Banco de palabras:** compañero, derecha, interés, volea, esquinas, saque, bajo

1. El golpe \_\_\_\_\_ se utiliza para golpear la pelota después de que rebota una vez en su lado de la cancha.
2. Para crear espacio en la ofensiva, debe intentar golpear la pelota hacia la \_\_\_\_\_ de la cancha.
3. Se utiliza un \_\_\_\_\_ para iniciar un punto golpeando la pelota en diagonal a través de la cancha.
4. Los comentarios de \_\_\_\_\_ pueden ayudarlo a mejorar su técnica y forma.
5. Participar en actividades que coincidan con su \_\_\_\_\_ puede aumentar su motivación para jugar al tenis.
6. Se utiliza un saque \_\_\_\_\_ para iniciar el punto y normalmente se inicia desde debajo de la cintura.

**Preguntas de opción múltiple:** Elija la respuesta correcta entre las opciones para cada pregunta.

7. ¿Cuál es una de las señales para un golpe de derecha de fondo?
  - A) Manteniendo los pies juntos
  - B) Rotando las caderas y los hombros
  - C) Sujetando la raqueta sin apretar
  - D) Mirando hacia otro lado de la pelota
8. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia para crear espacio en la ofensiva en el tenis?
  - A) Golpear la pelota directamente hacia su oponente
  - B) Usando una variedad de tiros para mover a su oponente
  - C) Quedarse quieto mientras se juega
  - D) Jugando solo en la línea de base

9. ¿Cómo pueden los comentarios de sus compañeros mejorar sus habilidades en el tenis?

- A) Añadiendo presión innecesaria
- B) Ayudándolo a identificar áreas de mejora
- C) Haciéndolo sentir incómodo
- D) Al permitirte ignorar sus debilidades

10. ¿Cuál es una táctica efectiva al realizar un saque cruzado?

- A) Sirviendo lo más lentamente posible
- B) Sirviendo directamente a su oponente
- C) Apuntar lejos para hacer que su oponente se mueva
- D) Sacando solo por debajo del hombro

11. ¿Cuál de las siguientes acciones demuestra una técnica de volea correcta?

- A) Balancear la raqueta en un círculo completo
- B) Mantener la cara de la raqueta abierta y contactar la pelota por delante
- C) Esperando a que la pelota rebote antes de golpear
- D) Sujetar la raqueta con una sola mano

12. ¿Cuál es el objetivo principal de un golpe de derecha de fondo?

- A) Para pasar al oponente
- B) Para sacar la pelota
- C) Devolver la pelota con potencia y precisión
- D) Para bloquear la pelota



**Preguntas abiertas:** Responda las siguientes preguntas con oraciones completas:

13. Describa los pasos que sigue para ejecutar un golpe de revés de manera efectiva.

---

---

---

14. Explique cómo sus intereses personales pueden influir en su participación en actividades físicas como el tenis.

---

---

---

15. Describa cómo los comentarios de sus compañeros le ayudaron a mejorar su técnica en el tenis.

---

---

---

16. Describa dos estrategias que puede utilizar para crear espacio en la cancha cuando juega a la ofensiva.

---

---

---

---

## Respuestas del docente:

### Complete el espacio en blanco:

1. golpe de derecha
2. esquinas
3. sacar
4. par
5. interés
6. solapado

### Preguntas de opción múltiple:



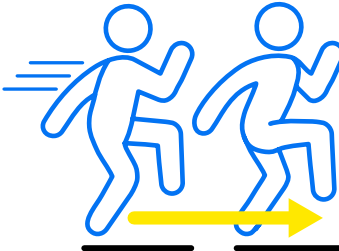

1. B) Rotando las caderas y los hombros
2. B) Usando una variedad de tiros para mover a su oponente
3. B) Ayudándole a identificar áreas de mejora
4. C) Apuntar lejos para hacer que su oponente se mueva
5. B) Mantener la cara de la raqueta abierta y contactar la pelota por delante
6. C) Devolver la pelota con potencia y precisión


### Preguntas abiertas:

1. Ejemplo de respuesta: Para ejecutar un golpe de revés de manera efectiva, comienzo girando los hombros y dando un paso hacia adelante con el pie opuesto. Mantengo mis ojos en la pelota, balanceo la raqueta por todo mi cuerpo y sigo con el movimiento de mi golpe.
2. Ejemplo de respuesta: Mis intereses personales en los deportes competitivos y el trabajo en equipo aumentan mi compromiso con el tenis porque disfruto del desafío y la colaboración que implica.
3. Ejemplo de respuesta: Los comentarios de mis compañeros me ayudaron a mejorar mi técnica de golpe de derecha al recordarme las señales a medida que demostraba mi habilidad. Apliqué los comentarios cuando practicaba con un compañero y durante el juego.
4. Ejemplo de respuesta: Una estrategia es usar un juego de pies efectivo para mover a su oponente por la cancha, creando espacios abiertos a los cuales apuntar con tus tiros. Otra estrategia es utilizar diferentes posiciones de tiro, como drop shots y lobs, para alterar el posicionamiento del oponente y crear oportunidades para ganar puntos.

# Apéndice C: Elementos críticos de los Estándares Nacionales de Educación Física

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

<p><b>Galope</b></p>	<p><b>Preparación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dar un paso hacia adelante con el pie de avance, los brazos comienzan hacia atrás y doblados en los codos.</li> </ul> <p><b>Acción principal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul> <p><b>Recuperación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Caer sobre el pie de avance con la rodilla ligeramente doblada, el cuerpo permanece erguido</li> </ul>	
<p><b>Salto en un pie</b></p>	<p><b>Preparación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La pierna que no salta está doblada a 90 grados.</li> </ul> <p><b>Acción principal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul> <p><b>Recuperación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cae sobre la pierna que salta con la rodilla doblada y control general del cuerpo</li> </ul>	
<p><b>Salto alternado</b></p>	<p><b>Preparación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dar un paso sobre un pie y levantar la rodilla contraria</li> </ul> <p><b>Acción principal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul> <p><b>Recuperación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Doblar ligeramente la rodilla en la pierna de apoyo</li> </ul>	
<p><b>Salto largo</b></p>	<p><b>Preparación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Correr con un fuerte empuje desde un pie y una extensión hacia adelante de la pierna contraria</li> </ul> <p><b>Acción principal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Las piernas están completamente extendidas, los brazos estirados para equilibrio, extensión completa de las piernas durante el vuelo, inclinación hacia adelante del tronco</li> </ul> <p><b>Recuperación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>	

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