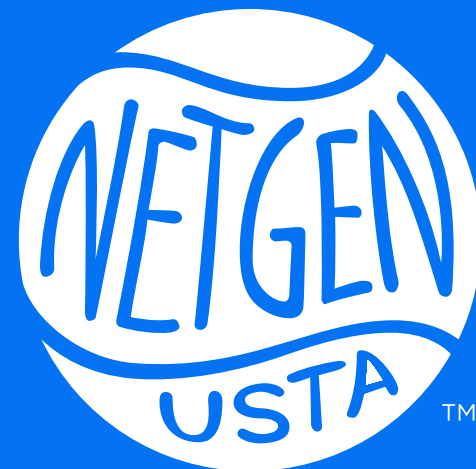


Plan de estudios de tenis en Educación Física

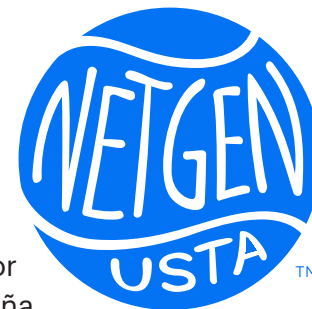
Planes de clases integrales ajustados a estándares



Grados: 9.º a 12.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.

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

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

Descripción general de la clase



Información importante sobre cómo usar las clases

A lo largo del plan de estudios Net Generation para los grados 9.º a 12.º, los estudiantes aprenderán los conjuntos de habilidades fundamentales basados en estándares que mejorarán sus capacidades psicomotoras. Además del enfoque en las habilidades psicomotoras, estas clases ajustadas a estándares brindan una oportunidad para involucrarse en los ámbitos de aprendizaje social, cognitivo y afectivo, con el fin de promover un enfoque integral del aprendizaje estudiantil. Los usuarios podrán notar un énfasis en el desarrollo de habilidades en áreas como: trabajo en equipo, comunicación, resolución de conflictos, reflexión, toma de decisiones personales y conexiones significativas con el movimiento.

Esté preparado para retomar (repetir actividades)

En esta etapa, los estudiantes necesitan práctica significativa y suficiente exposición para lograr la adquisición de habilidades. Si los estudiantes tienen dificultades para comprender o demostrar habilidades específicas, la repetición mediante actividades de juego modificadas en diversas situaciones ayudará a desarrollar una adquisición de habilidades adecuada. En los niveles de grado 9.º a 12.º, proporcionar más tiempo de práctica para las habilidades es fundamental para su desarrollo y mejora personal.

Varíe las actividades durante la clase

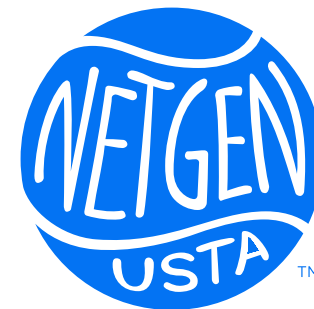
A lo largo de los diferentes rangos de grado se ofrecen sugerencias para modificar las actividades de la clase. Sin embargo, si nota que una actividad no es efectiva, converse con los estudiantes y pregúnteles cómo la cambiarían para que represente un desafío.

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)*



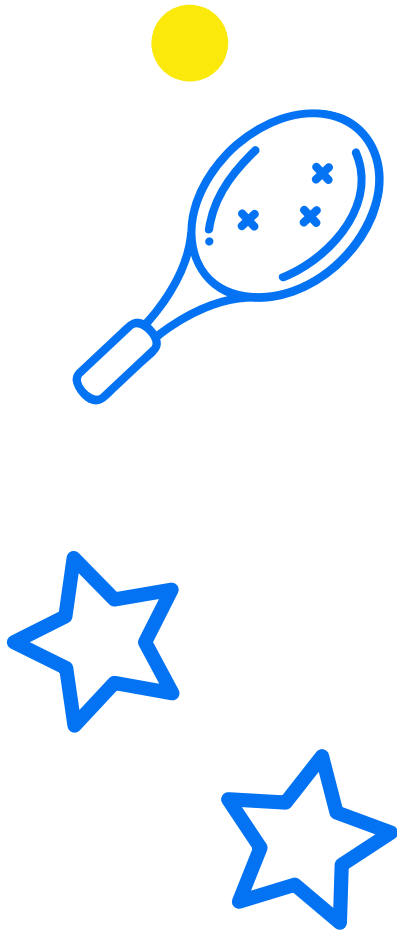
- **Pregunta esencial:** Una pregunta amplia y estimulante que impulsa el proceso de aprendizaje y fomenta la investigación y la exploración profunda de un tema.
- **Verificaciones de comprensión:** Las verificaciones de comprensión son fundamentales para el aprendizaje y la adquisición de habilidades 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 9.º a 12.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 9.º a 12.º	viii–ix
Adaptaciones para una Educación Física Inclusiva	x–xiv
Clase 1: Introducción a los conceptos básicos	1
Clase 2: Introducción al revés	6
Clase 3: Conceptos básicos de la volea y uso del control	12
Clase 4: Introducción al saque por arriba	18
Clase 5: El trabajo en equipo hace que el sueño se haga realidad	24
Clase 6: Estrategias y tácticas	29
Clase 7: Cree su propia actividad de tenis	35
Clase 8: Aplicación de comentarios para mejorar habilidades, tácticas y estrategias	40
Apéndice A: Materiales de apoyo para las clases	44
Apéndice B: Evaluación del estudiante y material imprimible para el docente	46
Apéndice C: Clases complementarias	57
Apéndice D: Elementos críticos de los Estándares Nacionales de Educación Física	67



Los Estándares Nacionales de Educación Física para los grados 9.º a 12.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 9.º a 12.º



Clase nro.	Indicadores de aprendizaje según el rango de grado de NPES para el plan de estudios de la USTA, grados 9.º a 12.º
1	<p>1.12.1 Demuestra habilidades de movimiento específicas de la actividad en una variedad de deportes y actividades de la vida.</p> <p>2.12.13 Aplica conceptos y principios de movimiento (por ejemplo, fuerza, movimiento, rotación) para analizar y mejorar el desempeño propio y el de otros en una habilidad seleccionada (por ejemplo, lanzamiento con la mano por arriba, sentadilla con barra, tiro con arco).</p> <p>3.12.6 Aplica las mejores prácticas para participar de forma segura en la actividad física (por ejemplo, prevención de lesiones, espaciamiento, hidratación, uso de equipos, implementación de reglas, protección solar).</p>
2	<p>1.12.1 Demuestra habilidades de movimiento específicas de la actividad en una variedad de deportes y actividades de la vida.</p> <p>2.12.13 Aplica conceptos y principios de movimiento (por ejemplo, fuerza, movimiento, rotación) para analizar y mejorar el desempeño propio y el de otros en una habilidad seleccionada (por ejemplo, lanzamiento con la mano por arriba, sentadilla con barra, tiro con arco).</p> <p>3.12.2 Demuestra una etiqueta adecuada, respeto por los demás y trabajo en equipo al participar en una actividad física.</p>
3	<p>1.12.1 Demuestra habilidades de movimiento específicas de la actividad en una variedad de deportes y actividades de la vida.</p> <p>2.12.13 Aplica conceptos y principios de movimiento (por ejemplo, fuerza, movimiento, rotación) para analizar y mejorar el desempeño propio y el de otros en una habilidad seleccionada (por ejemplo, lanzamiento con la mano por arriba, sentadilla con barra, tiro con arco).</p> <p>3.12.6 Aplica las mejores prácticas para participar de forma segura en la actividad física (por ejemplo, prevención de lesiones, espaciamiento, hidratación, uso de equipos, implementación de reglas, protección solar).</p>
4	<p>1.12.1 Demuestra habilidades de movimiento específicas de la actividad en una variedad de deportes y actividades de la vida.</p> <p>2.12.13 Aplica conceptos y principios de movimiento (por ejemplo, fuerza, movimiento, rotación) para analizar y mejorar el desempeño propio y el de otros en una habilidad seleccionada (por ejemplo, lanzamiento con la mano por arriba, sentadilla con barra, tiro con arco).</p> <p>3.12.4 Implementa y proporciona comentarios para mejorar el desempeño sin que el docente lo solicite.</p>

(continúa)

Clase nro.	Indicadores de aprendizaje según el rango de grado de NPES para el plan de estudios de la USTA, grados 9.º a 12.º
5	1.12.1 Demuestra habilidades de movimiento específicas de la actividad en una variedad de deportes y actividades de la vida.
	2.12.13 Aplica conceptos y principios de movimiento (por ejemplo, fuerza, movimiento, rotación) para analizar y mejorar el desempeño propio y el de otros en una habilidad seleccionada (por ejemplo, lanzamiento con la mano por arriba, sentadilla con barra, tiro con arco).
	3.12.2 Demuestra una etiqueta adecuada, respeto por los demás y trabajo en equipo al participar en una actividad física.
6	1.12.1 Demuestra habilidades de movimiento específicas de la actividad en una variedad de deportes y actividades de la vida.
	2.12.1 Demuestra conocimiento de tácticas y estrategias dentro de los deportes y actividades de la vida.
	3.12.7 Piensa de manera crítica y resuelve problemas en contextos de actividad física, tanto de forma individual como en grupo.
7	3.12.7 Piensa de manera crítica y resuelve problemas en contextos de actividad física, tanto de forma individual como en grupo.
	3.12.8 Evalúa la eficacia de las habilidades de liderazgo al participar en una variedad de entornos de actividad física.
	4.12.5 Elige y participa con éxito en una actividad física autoseleccionada a un nivel que supone un desafío apropiado.
8	2.12.1 Demuestra conocimiento de tácticas y estrategias dentro de los deportes y actividades de la vida.
	3.12.7 Piensa de manera crítica y resuelve problemas en contextos de actividad física, tanto de forma individual como en grupo.
	3.12.4 Implementa y proporciona comentarios para mejorar el desempeño sin que el docente lo solicite.



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

Adaptaciones inclusivas para la clase

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

(continúa)



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

(continúa)



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

(continúa)



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

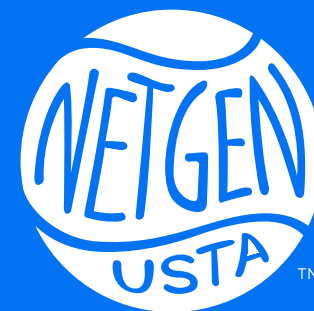
(continúa)



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

Clase 1

Introducción a los conceptos básicos



Clase 1

Nombre de la clase: Introducción a los conceptos básicos

Rango de grados: 9.º a 12.º

Duración de la clase: de 45 a 60 minutos

Indicadores de aprendizaje según el rango de grado de NPES

1.12.1 Demuestra habilidades de movimiento específicas de la actividad en una variedad de deportes y actividades de la vida.

2.12.13 Aplica conceptos y principios de movimiento (por ejemplo, fuerza, movimiento, rotación) para analizar y mejorar el desempeño propio o de otros en una habilidad seleccionada (por ejemplo, lanzamiento con la mano por arriba, sentadilla con barra, tiro con arco).

3.12.6 Aplica las mejores prácticas para participar de forma segura en la actividad física (por ejemplo, prevención de lesiones, espaciamiento, hidratación, uso de equipos, implementación de reglas, protección solar).

Objetivos de aprendizaje:

Los estudiantes demostrarán e identificarán de forma segura las señales para realizar el saque por debajo y el golpe de derecha desde el fondo, y explicarán el impacto de la fuerza en el desempeño de la habilidad.

Señales de habilidades motoras: Saque por debajo del hombro

- 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.
- Balancee a través de la pelota.

Señales de habilidades motoras: Golpe de derecha de fondo

- 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.

Equipo necesario:

- Una raqueta por estudiante
- Una pelota de tenis por estudiante
- Suficientes mini conos para la mitad de la clase.

Vocabulario clave:

Agarre
Línea de saque
Servidor
Receptor
Rotar el torso
Listo positivo
Giro de la raqueta
Cara de la raqueta
Línea de fondo
Saque por debajo del hombro
Golpe de derecha de fondo
Peloteo

Pregunta esencial:

¿Cuáles son las señales para el saque de derecha y de revés por debajo?

Consideraciones de seguridad:

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.



Actividad instantánea: Giro de la raqueta







Organización: Los estudiantes encuentran un compañero y tienen una raqueta cada uno. Luego encuentran un espacio abierto.

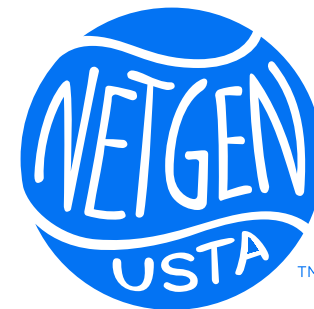
Descripción: El objetivo de la actividad es que los estudiantes practiquen los protocolos de partido.

- Cuando los estudiantes ingresan al área de actividad, el docente da instrucciones:
 - ▶ Cuando los jugadores comienzan un partido, tienen que decidir quién saca primero. Entonces hacen girar la raqueta. A modo de calentamiento divertido, vamos a practicar girar nuestras raquetas, eligiendo hacia arriba o hacia abajo después del giro. Después de la decisión, el otro jugador coloca su raqueta hacia la cancha de manera que la cabeza de la raqueta quede hacia abajo y luego la hace girar como un trompo.
 - ▶ Giro de la raqueta: uno de los jugadores elige si el logotipo inferior de la raqueta del oponente mira hacia arriba o hacia abajo después del giro. Después de la decisión, el otro jugador coloca su raqueta hacia la cancha de manera que la cabeza de la raqueta quede hacia abajo y luego la hace girar como un trompo.
 - ▶ Normalmente, si un jugador toma la decisión correcta, puede sacar primero o elegir el lado en el que quiere comenzar.
 - ▶ Hoy, el perdedor del giro hará su elección entre 15 saltos de tijera, 5 burpees o 15 escaladores de montaña, etc.
 - ▶ Los jugadores se turnan para hacer girar las raquetas.

Dato curioso:

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

CLAVE	
Jugador	
Pelota	
Raqueta	
Aro	
Cono	
Disco de posicionamiento	



► Actividad nro. 1: Golpe al cono (saque por debajo)

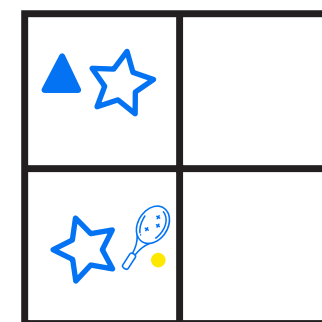
Organización: Los estudiantes se reúnen en la línea lateral para recibir instrucción. Una vez finalizada la instrucción, los estudiantes pasan a una cancha para realizar la actividad. Una pelota, una raqueta y un mini cono por pareja de estudiantes. El mini cono se coloca en la línea de saque. El estudiante sin la raqueta (receptor) está entre la línea de saque y la línea de fondo. El estudiante con la raqueta y la pelota (servidor) está en el lado opuesto de la red, parado en la línea de saque. Vea el diagrama para la actividad Golpe al cono.

Descripción: El propósito de esta actividad es presentar a los estudiantes el saque por debajo.

- En primer lugar, el docente explica y muestra la habilidad y la actividad utilizando palabras clave y señales para el saque por debajo:
 - Componentes del saque por debajo:
 - 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.
 - Balancee a través de la pelota.
 - El primer jugador comienza con un saque por debajo de la red, intentando golpear el mini cono.
 - El segundo jugador atrapa la pelota después de que rebota y la lanza de nuevo al servidor.
 - Cambio de roles después de 5 intentos.

Variaciones:

- Utilizar blancos para el servidor y el que devuelve.
- Utilizar un blanco más grande.
- Utilizar una pelota grande o una pelota de espuma.
- Aumentar o disminuir la distancia entre los estudiantes.



Golpe al cono

Verificación de comprensión:

- Explique y demuestre a su compañero las señales que se utilizan para realizar un saque por debajo.
- ¿Por qué es importante tener especial atención a la seguridad al jugar al tenis?



► Actividad nro. 2: Conos de helado con compañero (derecha)

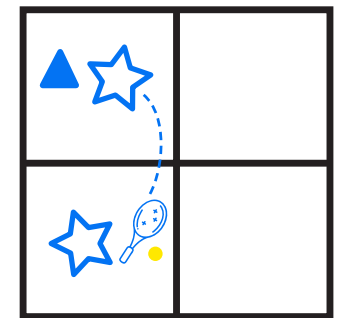
Organización: Los estudiantes se reúnen en la línea lateral para recibir instrucción. Una vez completa la instrucción, los estudiantes deben encontrar un espacio abierto sobre la red y pararse aproximadamente a 10 pies de distancia unos de otros. Los estudiantes están en parejas con una raqueta, una pelota de tenis y un cono. Un estudiante será el golpeador (con la raqueta) y su compañero será el receptor (con la pelota y el cono). Vea el diagrama para la actividad de Conos de Helado.

Descripción: El propósito de esta actividad es utilizar la técnica adecuada al ejecutar el golpe de derecha de fondo.

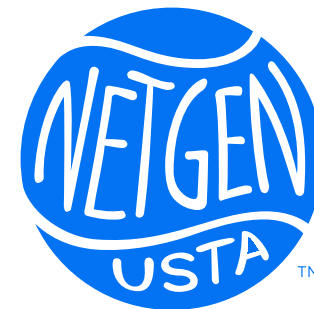
- Primero, el docente explica y muestra la habilidad y la actividad usando palabras clave y señales.
 - Componentes del golpe de derecha:
 - Agarre la raqueta, colóquela de lado con el hombro opuesto mirando hacia el frente del blanco.
 - Balancee la raqueta de abajo hacia arriba (empezar abajo y seguir hasta arriba).
 - Vuelva a la posición de espera.
- El docente indica al estudiante que realice lo siguiente:
 - El receptor saca (lanzamiento por debajo) la pelota hacia el lado derecho del golpeador, asegurándose de que la pelota caiga aproximadamente un pie delante de su compañero (use un marcador de posicionamiento si es necesario para ayudar con esto).
 - El golpeador deja que la pelota rebote una vez y la devuelve con el golpe de derecha por arriba, de regreso al receptor, quien atrapa la pelota en el cono o cubo después de un rebote.
 - Los equipos lanzarán, rebotarán, golpearán y atraparán, luego intercambiarán roles (el receptor se convierte en el golpeador y el golpeador en el receptor) según la señal del docente.
- Después de la demostración, el docente hace que los estudiantes comiencen la actividad después de encontrar un compañero y ubicarse en la cancha, frente a la red de su compañero.

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.
- Los estudiantes usan una línea para lanzar y golpear.
- Los estudiantes pueden usar raquetas para golpear de derecha a derecha por encima de la red.
- Utilice más de un rebote.
- Utilice distintos tipos de pelotas, es decir, de bajo rebote, más grandes o más pequeñas.



Conos de helado con un compañero



► Actividad nro. 3: Peloteo de derecha por encima de la red

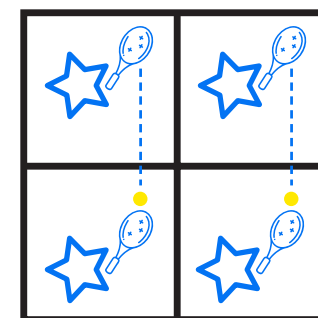
Organización: Los estudiantes se reúnen en la línea lateral para recibir instrucción. Una vez completa la instrucción, los estudiantes deben encontrar un espacio abierto sobre la red y pararse entre la línea de saque y la línea de fondo. Los estudiantes están en parejas con una raqueta y una pelota de tenis cada uno. Vea el diagrama para la actividad de Peloteo de derecha.

Descripción: El propósito de esta actividad es que los estudiantes realicen golpes de derecha por encima de la red con mayor potencia y control.

- El docente explicará y mostrará la actividad usando señales y palabras clave.
 - Un jugador inicia el peloteo con un saque por debajo hacia su compañero del otro lado de la red.
 - El jugador del otro lado de la red ejecuta un golpe de derecha hacia atrás.
 - Los jugadores continúan peloteando de un lado a otro.
 - Una vez que se comete un error, el peloteo comienza de nuevo.
 - El docente enfatiza el control de la pelota de tenis para que el compañero pueda devolverla fácilmente.

Variaciones:

- Aumentar o disminuir la distancia entre los estudiantes.



Peloteo de derecha por encima de la red

Cierre

Debate de cierre: El docente elige las preguntas para discutir.

- Cuando espera con otros su turno, ¿a qué distancia del golpeador debe estar?
- ¿Qué tan exitoso fue al golpear el blanco (o mantener la pelota dentro del límite)?
- ¿Cómo ajustó su tiro para acercar la pelota al blanco o al límite?

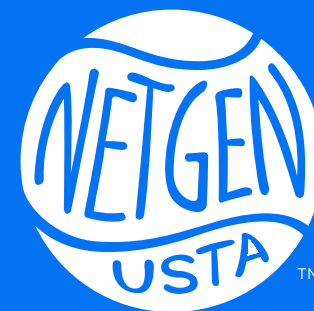
Boleto de salida*:

- Enumere las señales para el saque por debajo y el golpe de derecha.
- Explique cómo la fuerza y el seguimiento afectan la dirección de la pelota.

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

Clase 2

Introducción a los conceptos básicos del revés



Clase 2	Nombre de la clase: Introducción a los conceptos básicos del revés	Rango de grados: 9.º a 12.º	Duración de la clase: de 45 a 60 minutos
<p>Indicadores de aprendizaje según el rango de grado de NPES</p> <p>1.12.1 Demuestra habilidades de movimiento específicas de la actividad en una variedad de deportes y actividades de la vida.</p> <p>2.12.13 Aplica conceptos y principios de movimiento (por ejemplo, fuerza, movimiento, rotación) para analizar y mejorar el desempeño propio o de otros en una habilidad seleccionada (por ejemplo, lanzamiento con la mano por arriba, sentadilla con barra, tiro con arco).</p> <p>3.12.2 Demuestra una conducta adecuada, respeto por los demás y trabajo en equipo al participar en una actividad física.</p>	<p>Objetivos de aprendizaje:</p> <p>Los estudiantes demostrarán y compararán señales para realizar golpes de fondo de derecha y de revés.</p> <p>Señales de habilidades motoras: Golpe de revés de fondo</p> <ul style="list-style-type: none">• 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.	<p>Equipo necesario:</p> <ul style="list-style-type: none">• Una raqueta por estudiante• Una pelota de tenis por estudiante• Suficientes mini conos para la mitad de la clase <p>Vocabulario clave:</p> <p>Red</p> <p>Línea de fondo</p> <p>Revés</p> <p>Dentro de los límites</p> <p>Lateral de dobles</p> <p>Línea de saque</p> <p>Golpe de derecha</p>	
<p>Pregunta esencial:</p> <p>¿Cuáles son las señales para un golpe de revés? ¿En qué se diferencian del golpe de derecha? ¿Qué técnicas funcionan mejor para ejecutar estas señales de manera efectiva?</p>	<p>Consideraciones de seguridad:</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>		



Actividad instantánea: Sentido de la cancha

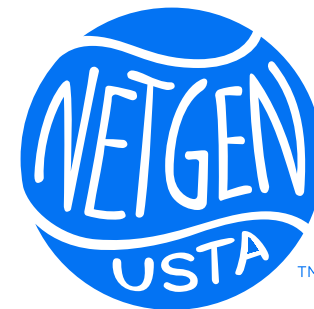
Organización: Todos los estudiantes comienzan en cualquier lado de la red en la línea de saque o a 3 o 4 pies de la red.

Descripción: El objetivo de la actividad es que los estudiantes se muevan, mientras aprenden los distintos aspectos de la cancha de tenis.

- En primer lugar, con los estudiantes reunidos alrededor, el docente presenta las distintas líneas y aspectos de la cancha. Línea de saque, línea de fondo, lateral, red, fuera de límites, dentro de límites.
- Los estudiantes se mueven hacia ambos lados de la red, parándose en la línea de saque o a 3 o 4 de la red. Asegúrese de que los estudiantes estén espaciados para que puedan responder y moverse.
- El docente menciona una habilidad locomotora específica (correr, caminar, saltar, deslizarse, galopar) y un área en la cancha. Los estudiantes se mueven a esa ubicación y hacen 5 saltos de tijera. El docente continúa mencionando diversas habilidades y ubicaciones locomotoras.

Dato curioso:

Al principio, las canchas de tenis tenían forma de reloj de arena. Los tribunales rectangulares existen desde 1875.



► Actividad nro. 1: Instrucciones de habilidad de revés

Organización: Los estudiantes se reúnen en la línea lateral para recibir instrucciones. Después de la instrucción, los estudiantes imitan el movimiento del golpe de revés sin pelota.

Descripción: El docente explica y muestra habilidades y actividades usando palabras clave y señales.

- En primer lugar, el docente y la clase repasan las señales para el golpe de derecha de fondo. Los estudiantes practican el golpe imitando al docente.
- Luego, el docente explica y muestra el golpe de revés de fondo usando palabras clave y señales.
 - Componentes de un revés a dos manos:
 - 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.
 - Finalizar hacia el blanco (seguimiento), recuperarse a la posición de espera.
- Luego, el docente realiza un movimiento de golpe de revés (sin pelota de tenis) y los estudiantes imitan el movimiento. El docente repite el movimiento varias veces, reforzando las señales.

Verificación de comprensión:

- ¿Qué técnicas utilizaría para pegar con éxito un golpe de derecha o de revés a su compañero?
- ¿Observa alguna similitud o diferencia en la forma?

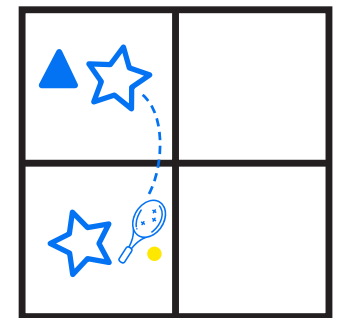


► Actividad nro. 2: Conos de helado con compañero (revés)

Organización: Los estudiantes se reúnen en la línea lateral para recibir instrucción. Una vez completada la instrucción, los estudiantes se mueven hacia un espacio abierto sobre la red y se paran aproximadamente a 10 pies de distancia unos de otros. Los estudiantes están en parejas con una raqueta, una pelota de tenis y un cono. Un estudiante será el golpeador (con la raqueta) y su compañero será el receptor (con la pelota y el cono). Vea el diagrama para la actividad de Conos de Helado.

Descripción: El propósito de esta actividad es practicar la técnica adecuada al ejecutar el golpe de revés de fondo.

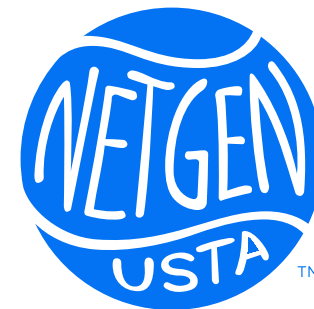
- El docente indica al estudiante que realice lo siguiente:
 - Los estudiantes buscan un compañero y se aseguran de tener una raqueta, una pelota de tenis y un mini cono.
 - El receptor saca (lanzamiento por debajo) la pelota hacia el revés del golpeador, asegurándose de que la pelota caiga aproximadamente a un pie delante de su compañero (si es necesario use un marcador de posicionamiento para ayudar con esto).
 - El golpeador deja que la pelota rebote una vez y la devuelve con el revés por encima de la red, hacia el receptor, quien atrapa la pelota en el cono o cubo después de un rebote.
 - Los equipos intentan lanzar, rebotar, golpear y atrapar. Luego, a la señal del docente, intercambian roles (el receptor se convierte en el golpeador y el golpeador en el receptor).



Conos de helado

Variaciones:

- Colocar un punto marcador como blanco.
- Cambiar de compañeros.
- Aumentar o disminuir la distancia entre los estudiantes.
- Los estudiantes pueden realizar la misma actividad, pero sobre una línea.
- 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.

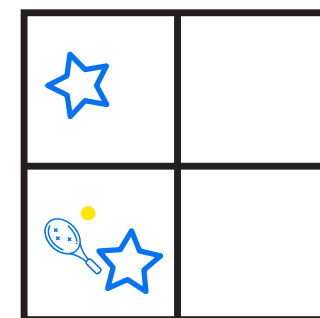


► Actividad nro. 3: Golpear y atrapar

Organización: Los estudiantes se reúnen en la línea lateral para recibir instrucción. Una vez finalizada la instrucción, los estudiantes se distribuirán frente a un compañero al otro lado de la red. Una raqueta y una pelota por pareja. Vea el diagrama para la actividad de Golpear y Atrapar.

Descripción: El propósito de esta actividad es darles a los estudiantes la oportunidad de practicar la técnica del golpe de revés y de derecha.

- El docente explica y muestra la actividad:
 - Los estudiantes forman parejas con una raqueta y una pelota de tenis por pareja (se puede colocar una raqueta adicional en la red).
 - Un estudiante lanza la pelota por debajo de la mano 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.
 - Después de varios giros, el lanzador ahora se concentra en el golpe de derecha.
- Después de la demostración, el docente hace que los estudiantes comiencen la actividad después de encontrar una pareja y se distribuyan a lo largo de la red frente a su compañero.



Golpear y atrapar

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.
- Los estudiantes pueden usar raquetas para golpear de revés a revés sobre la red.



Cierre:

Debate de cierre:

- ¿Cómo ajusta su cuerpo y su raqueta al pasar del golpe de derecha al golpe de revés?
- El uso de la técnica de abajo hacia arriba, ¿hizo alguna diferencia para usted y sus tiros?

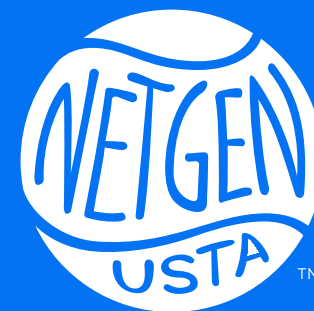
Boleto de salida*:

- Enumere y describa las señales de un golpe de revés.
- ¿Qué diferencias nota entre el golpe de derecha y el revés?
- ¿En qué señales es mejor al ejecutar un golpe de derecha o de revés? ¿Por qué cree eso?

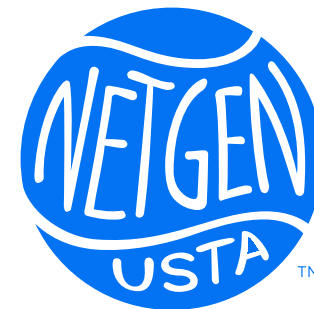
*Acceda a los boletos de salida imprimibles que se encuentran en el apéndice.

Clase 3

Conceptos básicos de la volea y uso del control



Clase 3	Nombre de la clase: Conceptos básicos de la volea y uso del control	Rango de grados: 9.º a 12.º	Duración de la clase: de 45 a 60 minutos
<p>Indicadores de aprendizaje según el rango de grado de NPES</p> <p>1.12.1 Demuestra habilidades de movimiento específicas de la actividad en una variedad de deportes y actividades de la vida.</p> <p>2.12.13 Aplica conceptos y principios de movimiento (por ejemplo, fuerza, movimiento, rotación) para analizar y mejorar el desempeño propio o de otros en una habilidad seleccionada (por ejemplo, lanzamiento con la mano por arriba, sentadilla con barra, tiro con arco).</p> <p>3.12.6 Aplica las mejores prácticas para participar de forma segura en la actividad física (por ejemplo, prevención de lesiones, espaciamiento, hidratación, uso de equipos, implementación de reglas, protección solar).</p>	<p>Objetivos de aprendizaje:</p> <p>Los estudiantes demostrarán la técnica de volea y justificarán la importancia de golpear a un blanco previsto.</p> <p>Señales de habilidades motoras: Volea</p> <ul style="list-style-type: none">• Agarre de martillo.• Raqueta de lado y a la altura del hombro.• Dar un paso hacia la pelota de tenis.• Bloqueo sin balanceo.• Golpe después rebote.• Rotar el torso.• Parte trasera de la raqueta.• Deje caer la pelota de tenis frente al cuerpo, del lado derecho. Balancee la cabeza de la raqueta a través del aire.		<p>Equipo necesario:</p> <ul style="list-style-type: none">• Una raqueta por estudiante• Una pelota de tenis por estudiante
	<p>Pregunta esencial:</p> <p>¿Cuáles son las claves para una técnica de volea exitosa? ¿Cómo sabe que fue un éxito?</p>	<p>Consideraciones de seguridad:</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>	



Actividad instantánea: Trampa para langosta

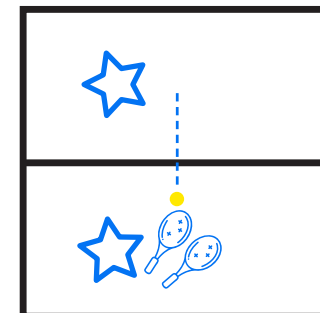
Organización: Los estudiantes se reúnen en la línea lateral para recibir instrucción. Una vez finalizada la instrucción, los estudiantes forman parejas y se trasladan a un espacio abierto, permaneciendo a una distancia de ocho a diez pies entre ellos. Un compañero tendrá dos raquetas y el otro tendrá una pelota. Un mini cono se encuentra de 2 a 3 pies al costado del compañero con las raquetas. Vea el diagrama para la actividad de Trampa de Langostas.

Descripción: El objetivo de esta actividad es que los estudiantes comiencen a desarrollar la coordinación mano y ojo con un implemento, además de acostumbrarse a rotar el torso.

- El docente explica y muestra la actividad de la siguiente manera:
 - ▶ Un jugador será el lanzador y el otro jugador será la “langosta”.
 - ▶ El jugador con la pelota (lanzador) realiza un lanzamiento por debajo.
 - ▶ El jugador con las dos raquetas (langosta) atrapa la pelota después del rebote presionándola entre ambas raquetas.
 - ▶ Después de presionar la pelota, el jugador gira el torso, deja caer la pelota de las raquetas e intenta devolvérsela a su compañero.
 - ▶ El jugador debe alternar el golpe de la pelota con cada raqueta.
 - ▶ Anime al jugador a presionar la pelota frente al cuerpo, luego girar el torso y dejar caer la pelota.
 - ▶ Después de cinco intentos, cambie los roles.
- Después de la demostración, el docente hace que los estudiantes comiencen la actividad después de encontrar un compañero y distribuirse en las canchas, aproximadamente de 8 a 10 pies de distancia del compañero.

Variaciones:

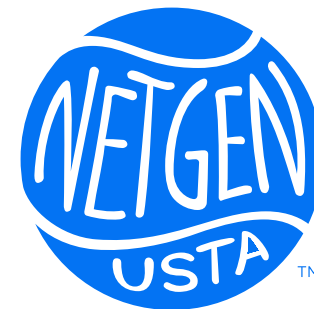
- En lugar de golpear la pelota por encima de la red, el jugador puede hacer rodar la pelota de tenis hacia el lanzador.
- La pelota se puede lanzar desde diferentes lados y distancias.



Trampa para langostas

Dato curioso:

La jugadora más joven en ganar un torneo de Grand Slam de tenis fue Martina Hingis a los 16 años.



► Actividad nro. 1: Progresión de volea

Organización: Los estudiantes se reúnen en la línea lateral para recibir instrucción. Una vez completada la instrucción, los estudiantes forman parejas y se colocan uno frente al otro, a unos cuatro pies de la red. Una raqueta y una pelota de tenis por pareja.

Descripción: El propósito de esta actividad es introducir a los estudiantes a las técnicas de volea.

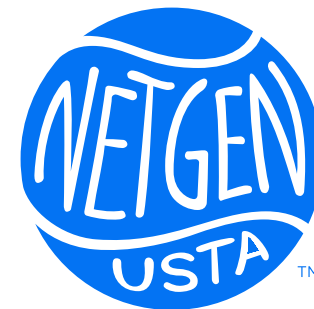
- En primer lugar, el docente explica que una volea es un tiro que se bloquea en el aire antes de que la pelota rebote. El docente hace la comparación con el voleibol, bádminton, etc.
- Luego el docente muestra la técnica correcta de volea:
 - Crea un agarre de martillo.
 - Raqueta de lado y a la altura del hombro.
 - Dar un paso hacia la pelota de tenis.
 - Bloqueo sin balanceo.
- El docente instruye a los estudiantes a través de las siguientes progresiones:
 - 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 para sobre la línea de fondo y golpea la pelota 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 fondo y la red y se mueve hacia la red cuando el lanzador comienza el punto.
- El compañero lanza la pelota de tenis alternando entre el golpe de derecha y el de revés.

Verificación de comprensión:

- ¿Son capaces los estudiantes de lanzar una volea exitosa hacia un compañero?
- Pregunta a los estudiantes: ¿Qué aumenta las posibilidades de éxito al realizar una volea?



► Actividad nro. 2: Volea a volea (cooperativo)

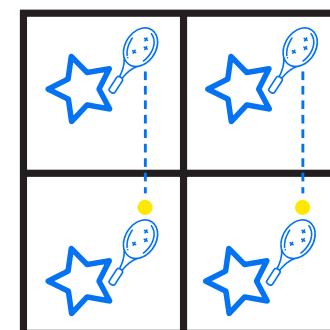
Organización: Los estudiantes se reúnen en la línea lateral para recibir instrucción. Una vez completada la instrucción, los estudiantes forman parejas y se colocan uno frente al otro, a unos cuatro pies de la red. Dos raquetas y dos pelotas de tenis por pareja. Vea el diagrama para la actividad de Volea a Volea.

Descripción: El objetivo de esta actividad es desarrollar habilidades de volea y trabajar cooperativamente con compañeros.

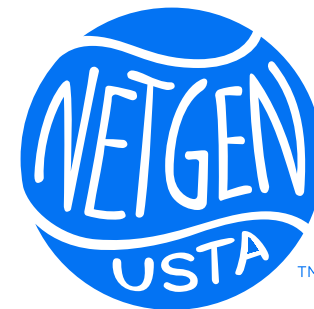
- Primero, el docente explicará y demostrará la habilidad y la actividad a la clase usando señales y palabras clave. Enfatizar el aspecto cooperativo de volea a volea para que ambos estudiantes puedan tener éxito.
- El docente instruye a los estudiantes a hacer lo siguiente:
 - Los jugadores están parados frente a la red, a unos 3 pies de ella.
 - Un estudiante inicia la pelota y, con control, la pasa a su compañero, quien luego responde con una volea. Los jugadores intercambian voleas de un lado a otro hasta que alguien falla.
 - Una vez recuperada la pelota, un estudiante comienza a lanzarla nuevamente y el patrón continúa de volea en volea.
- Una vez dadas las instrucciones, los estudiantes pueden comenzar la actividad.

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 sin utilizar la red.
- Los jugadores expertos realizan voleas de forma cooperativa formando un 8.
- Cambie de dirección después de unos minutos.



Volea a volea



► Actividad nro. 3: Golpe de fondo y volea (cooperativo)

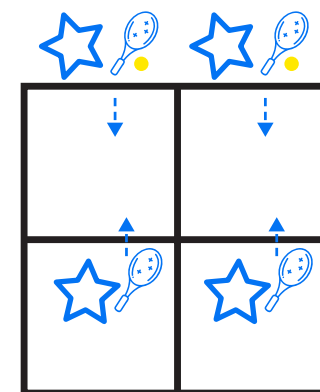
Organización: Los estudiantes se reúnen en la línea lateral para recibir instrucción. Una vez finalizada la instrucción, los estudiantes forman parejas y se trasladan a una cancha. Un estudiante comenzará en la línea de fondo y su compañero se ubicará enfrente, cerca de la red. Cada estudiante tiene una raqueta y una pelota. Vea el diagrama para la actividad de Golpe de Fondo y Volea.

Descripción: El objetivo de esta actividad es desarrollar habilidades de volea y trabajar cooperativamente con compañeros.

- El docente explicará y mostrará la actividad usando señales y palabras clave.
 - El jugador de línea de fondo realiza un golpe de derecha desde el fondo hacia un compañero ubicado al otro lado de la red.
 - El jugador que está en la red volea la pelota a su compañero situado entre la línea de fondo y la red.
 - El jugador de línea de fondo presiona la pelota en las cuerdas con la mano y repite la secuencia de golpe de fondo, volea y presión.
 - Cambian de posición después de cinco golpes cada uno.
 - Los jugadores deben estar de lado al presionar la pelota. Asegúrese de abordar los balanceos en las voleas, si se observan. No se permiten los balanceos en las voleas.

Variaciones:

- Aumentar o disminuir la distancia entre los estudiantes.
- El jugador de línea de fondo puede lanzar una pelota de tenis y continuar el punto, golpeando la pelota cooperativamente hacia el jugador de la red.
- Los estudiantes que realizan golpes de fondo pueden pararse en la línea de saque.



Golpe de fondo y volea



Cierre:

Debate de cierre: El docente elige las preguntas para discutir.

- Al volear, ¿experimentó alguna ventaja en el juego? ¿Por qué sí o por qué no?
- ¿Qué hace que una volea sea efectiva y segura?
- ¿Qué ventaja tiene al apuntar sus voleas a un blanco determinado?
- ¿Cómo pudo realizar estos movimientos de forma segura?

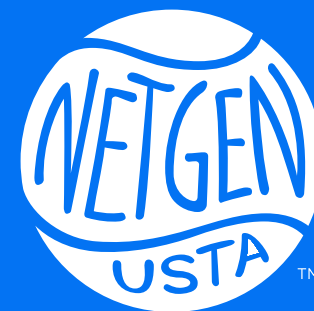
Boleto de salida*:

- Enumere y describa las señales para volear. Justifique las técnicas que considera útiles a la hora de apuntar a un blanco previsto.

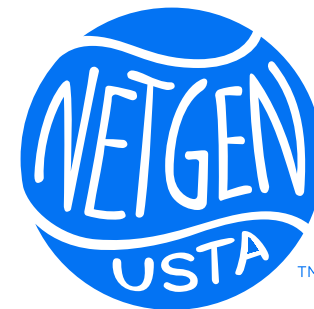
*Acceda a los boletos de salida imprimibles que se encuentran en el apéndice.

Clase 4

Introducción al saque por arriba



Clase 4	Nombre de la clase: Introducción al saque por arriba	Rango de grados: 9.º a 12.º	Duración de la clase: de 45 a 60 minutos
<p>Indicadores de aprendizaje según el rango de grado de NPES</p> <p>1.12.1 Demuestra habilidades de movimiento específicas de la actividad en una variedad de deportes y actividades de la vida.</p> <p>2.12.13 Aplica conceptos y principios de movimiento (por ejemplo, fuerza, movimiento, rotación) para analizar y mejorar el desempeño propio o de otros en una habilidad seleccionada (por ejemplo, lanzamiento con la mano por arriba, sentadilla con barra, tiro con arco).</p> <p>3.12.4 Implementa y proporciona comentarios para mejorar el desempeño sin que el docente lo solicite.</p>		<p>Objetivos de aprendizaje:</p> <p>Los estudiantes demostrarán el movimiento de saque por arriba y darán comentarios apropiados de señales a su compañero.</p> <p>Señales de habilidades motoras: Saque por arriba</p> <ul style="list-style-type: none"> • Colóquese al lado de la red. • Pelota de tenis en la mano no dominante. • La raqueta comienza sobre el hombro dominante. • Lanza y contacta la pelota en el punto más alto. • Acompaña el cuerpo en el seguimiento. 	
<p>Pregunta esencial:</p> <p>Después de analizar el saque por arriba, ¿qué técnicas se utilizan para lograr el mayor éxito?</p>		<p>Equipo necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una raqueta por estudiante • Una pelota de tenis por estudiante <p>Vocabulario clave:</p> <p>Saque por arriba Arco Línea de saque Devolver Servidor Lanzar Cuadro de saque Línea de fondo Receptor</p>	
		<p>Consideraciones de seguridad:</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>	



Actividad instantánea: Lluvia de pelotas de tenis

Organización: De 4 a 5 estudiantes por cancha de tenis. Cada estudiante tiene una raqueta y 2 pelotas de tenis. Los estudiantes comienzan en un extremo de la cancha, entre la línea de fondo y la valla trasera. De uno en uno, los estudiantes avanzan entre la línea de fondo y la línea de saque y toman su turno.

Descripción: El propósito de esta actividad es seguir visualmente pelotas de tenis altas y golpearlas por encima de la red.

- El docente explica y muestra la actividad:
 - De uno en uno, los estudiantes van avanzando entre la línea de fondo y la línea de saque.
 - El jugador 1 sostendrá 2 pelotas de tenis frente a él, en la cara de la raqueta.
 - Con un movimiento, el jugador 1 lanzará las dos pelotas de tenis al aire con su raqueta.
 - Mientras las pelotas de tenis caen, el jugador 1 intenta golpear cada pelota de tenis por encima de la red después de que rebote.
 - Mientras el jugador 1 recupera sus pelotas de tenis, el jugador 2 toma el turno y así sucesivamente.
 - El docente recuerda a los estudiantes que deben seguir visualmente las pelotas de tenis.
- El docente despide a los estudiantes a las canchas y comienza actividad.

Variaciones:

- Si es necesario, las pelotas de tenis pueden rebotar dos veces antes de ser golpeadas sobre la red.
- Los estudiantes pueden usar de 3 a 4 pelotas de tenis.
- Se pueden colocar blancos en la cancha para ayudar a los estudiantes a controlar sus tiros.

Dato curioso:

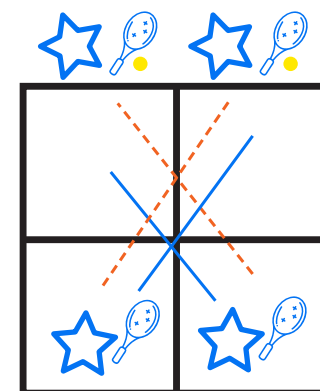
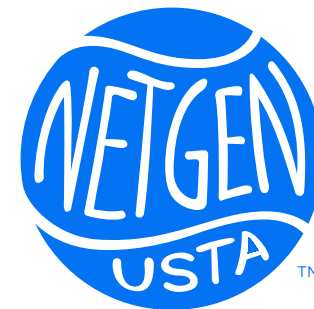
Arthur Ashe fue el primer hombre afroamericano en ganar el Abierto de Estados Unidos.

► Actividad nro. 1: Instrucciones de saque por arriba

Organización: Los estudiantes se reúnen detrás de la línea de fondo para recibir instrucción de habilidades. Una vez completada la instrucción, los estudiantes buscan un compañero y se paran frente a la red, entre la línea de saque y la línea de fondo. Cada estudiante tiene una raqueta y una pelota por pareja.

Descripción: El propósito de esta actividad es que los estudiantes aprendan las señales de la técnica de saque por arriba.

- El docente explica y muestra las señales del saque por arriba.
 - Componentes de un saque por encima de la cabeza:
 - Colóquese al lado de la red, detrás de la línea de fondo.
 - Pelota de tenis en la mano no dominante.
 - La raqueta comienza sobre el hombro dominante.
 - Lanza y contacta la pelota en el punto más alto.
 - Acompaña el cuerpo en el seguimiento.
 - Un saque se considera bueno si cae sobre la red en el cuadro de saque diagonal.
 - En un partido de tenis adecuado, el servidor debe permanecer detrás de la línea de fondo hasta golpear la pelota. El receptor se sitúa entre la línea de fondo y la línea de saque hasta que la pelota rebote.
- Los estudiantes encuentran un espacio abierto e imitan los componentes del saque por arriba mientras el docente realiza la habilidad.



Sacar, devolver y comentar

Verificación de comprensión:

- Después de practicar las señales del saque por arriba, ¿qué señal cree que podría ser la más difícil?
- Al realizar un saque por arriba, ¿cuál es el beneficio de un lanzamiento de pelota más alto?
- ¿Qué trayectoria debe seguir la cabeza de su raqueta en el seguimiento del saque por arriba?



► **Actividad nro. 2: Progresión del saque por arriba**

Organización: Los estudiantes se reúnen en la línea lateral para recibir instrucción. Una vez completada la instrucción, los estudiantes encuentran un compañero y se paran en diagonal frente a la red. Cada estudiante tiene una raqueta y una pelota.

Descripción: El propósito de esta actividad es que los estudiantes aumenten su nivel de rendimiento a medida que adquieren más confianza con la técnica del saque.

- El docente recuerda a los estudiantes que deben pararse en diagonal frente a la red de su compañero y justo detrás de la línea de saque.
- El docente proporciona las siguientes instrucciones:
 - Haga saber a los estudiantes que comenzarán cerca de la red y luego retrocederán a medida que tengan éxito.
 - La primera parte de la progresión del saque es que los estudiantes se paren uno frente al otro en la línea de fondo y lancen la pelota por arriba, con un arco, hacia su compañero, quien la devuelve utilizando el mismo movimiento.
 - A continuación, los estudiantes de ambos lados de la red deben practicar el lanzamiento de la pelota hacia arriba y congelar la raqueta en el punto más alto. (Recuerde a los estudiantes la posición inicial, con el costado hacia la red y la raqueta sobre el hombro.)
 - Luego, los estudiantes se turnan para lanzar y balancearse para realizar saques por arriba hacia el cuadro de saque opuesto.
 - Su compañero presiona la pelota después de un rebote y repite la misma actividad.
 - Después de varios intentos, el docente pedirá a los estudiantes que agreguen el seguimiento a lo largo del cuerpo.
 - Ambos jugadores retroceden un paso y repiten la actividad, siguiendo la señal del docente.
 - Los estudiantes continúan retrocediendo con éxito hasta llegar a la línea de fondo.
- El docente indica a los estudiantes que formen parejas, se dirijan a una cancha y comiencen la actividad.

Variaciones:

- Los estudiantes con experiencia previa en tenis pueden comenzar en la línea de fondo, sacar y correr hacia la red.



► **Actividad nro. 3: Sacar, devolver y comentar**

Organización: Los estudiantes se reúnen detrás de la línea de fondo para recibir instrucción de habilidades. Una vez completada la instrucción, los estudiantes encuentran un compañero y se paran en diagonal frente a la red. Cada estudiante tiene una raqueta y una pelota. Vea el diagrama para la actividad “Sacar, devolver y comentar”.

Descripción: El propósito de esta actividad es participar en una situación similar a un juego, donde los estudiantes sacan y devuelven la pelota.

- El docente proporciona las siguientes instrucciones:
 - El compañero 1 saca la pelota por encima de la red, en diagonal hacia el cuadro de saque. Si el servidor falla su primer saque, tendrá un segundo intento.
 - El compañero 2 intenta devolver el saque al compañero 1, cruzado. El compañero 1 presiona la pelota y vuelve a sacar.
 - A la señal del docente, el compañero 2 se convierte en el servidor.
- Después de varios minutos, el docente detiene la actividad y pide a los estudiantes que se hagan comentarios entre sí, centrándose en las señales de saque por arriba.
 - Luego los estudiantes reanudan el saque, implementando los comentarios.

Variaciones:

- Los estudiantes pueden continuar sacando parados más cerca de la red hasta que tengan éxito.
- El receptor presiona la pelota y luego la lanza de nuevo al servidor.
- Agregue la siguiente secuencia: el compañero 1 saca, el compañero 2 devuelve, el compañero 1 devuelve, el compañero 2 rebota y presiona. Luego el compañero 2 saca y repite la secuencia.
- Si no hay suficiente espacio para un saque en diagonal, saque la pelota en línea recta hacia adelante.



Cierre:

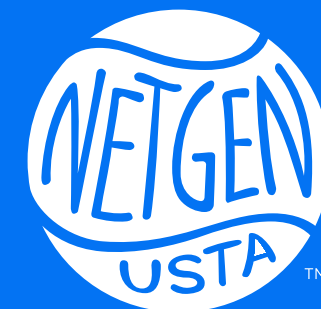
Discusión de cierre:

- Al analizar el saque de su compañero, ¿cuál fue la señal técnica más importante que necesitó ajustar?
- Luego de hacerles comentarios, ¿pudieron implementarlos? ¿Y por qué?
- ¿Cuál es el componente más importante del saque por arriba?

Boleto de salida*:

- Después de analizar el saque por arriba de su compañero, ¿qué comentario le hizo?
- ¿Por qué le hizo este comentario sobre la técnica?
- ¿Cómo pudieron aplicarlo?

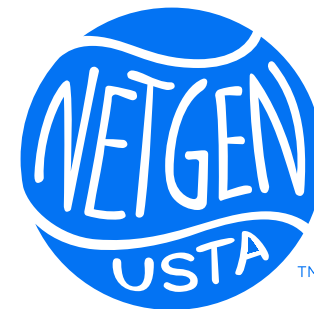
*Acceda a los boletos de salida imprimibles que se encuentran en el apéndice.



Clase 5

El trabajo en equipo hace que el sueño se haga realidad

Clase 5	Nombre de la clase: El trabajo en equipo hace que el sueño se haga realidad	Rango de grados: 9.º a 12.º	Duración de la clase: de 45 a 60 minutos
Indicadores de aprendizaje según el rango de grado de NPES 1.12.1 Demuestra habilidades de movimiento específicas de la actividad en una variedad de deportes y actividades de la vida. 2.12.13 Aplica conceptos y principios de movimiento (por ejemplo, fuerza, movimiento, rotación) para analizar y mejorar el desempeño propio o de otros en una habilidad seleccionada (por ejemplo, lanzamiento con la mano por arriba, sentadilla con barra, tiro con arco). 3.12.2 Demuestra una conducta adecuada, respeto por los demás y trabajo en equipo al participar en una actividad física.		Objetivos de aprendizaje: Los estudiantes mostrarán y describirán formas en que pueden demostrar trabajo en equipo mientras juegan dobles.	Equipo necesario: <ul style="list-style-type: none">• Una raqueta por estudiante• Una pelota de tenis por estudiante• Un portapapeles, un lápiz y un material de apoyo del “Concurso tiempo de conteo” para cada cancha.
Pregunta esencial: ¿Por qué es importante que un equipo de dobles se comunique y coopere entre sí como equipo? ¿De qué maneras podrían lograrlo?	Consideraciones de seguridad: 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.		Vocabulario clave: Peloteo Afuera Trabajo en equipo No verbal Corredor lateral Mío Verbal Dobles

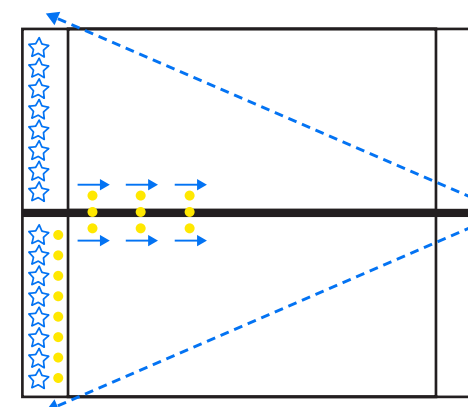


Actividad instantánea: Desplazamiento lateral con lanzamiento y recepción de pelota de tenis

Organización: En la línea lateral de la cancha, los estudiantes formarán dos filas detrás de su líder, a lo largo de la red y de frente a la red. Según la cantidad de estudiantes de la clase, la actividad se puede ampliar utilizando 2 canchas de tenis. Vea el diagrama para la actividad de Desplazamiento Lateral.

Descripción: El propósito de esta actividad es que los estudiantes trabajen en las habilidades de movimiento en la cancha, mientras se comunican y alientan a sus compañeros de clase.

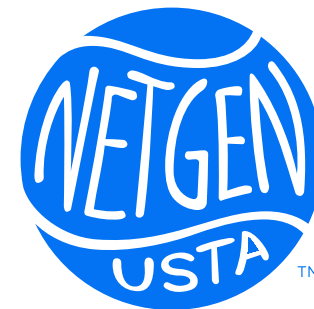
- Cuando los estudiantes ingresan al área de actividad, el docente da instrucciones:
 - ▶ El docente elige dos estudiantes líderes.
 - ▶ Cada estudiante líder se alinea en la línea lateral de la cancha, a lo largo de la red, uno frente al otro, a 3 pies de distancia de la red.
 - ▶ El resto de la clase se alinea en la línea lateral detrás de un estudiante líder. Según del número de estudiantes, puede ser mejor tener dos grupos separados.
 - ▶ El docente da una pelota de tenis a todos los estudiantes de un lado de la cancha.
 - ▶ Al oír la orden de “avancen”, el primer estudiante de cada fila se mueve con un deslizamiento lateral, trabajando junto con su compañero a lo largo de la red, lanzando y atrapando la pelota de tenis. Espere entre 3 y 5 segundos para que la siguiente pareja “avance”.
 - ▶ Una vez que los estudiantes cruzan la cancha hasta la otra línea lateral, se dan entre ellos un “choque esos cinco”, un golpe de puños, un pulgar arriba o un “buen trabajo” a su compañero, y regresan rápidamente al final de su fila.
- Al final de la actividad, el docente reúne a los estudiantes y habla sobre el estímulo que recibieron de su compañero, tanto verbal como no verbal.



Desplazamiento lateral con lanzamiento y recepción de pelota de tenis

Dato curioso:

Los jugadores en silla de ruedas y los que no lo son pueden jugar en la misma cancha al mismo tiempo.



► Actividad nro. 1: Peloteo de dobles

Organización: Los estudiantes se reúnen en la línea lateral para recibir instrucción. Una vez finalizada la instrucción, los estudiantes obtienen una raqueta, una pelota de tenis y buscan un compañero y un oponente.

Descripción: El objetivo de la actividad es que los estudiantes peloteen con pelotas de tenis colaborando y alentando a un compañero de dobles.

- El docente explica y muestra la actividad asegurando que la comunicación y el estímulo son un aspecto importante de los dobles.
 - En tenis, el trabajo en equipo se ve reflejado en la comunicación desde donde está en la cancha y la información para su compañero: “mío”, “fuera”, “cambio (de lado)”, “buen trabajo”, “buen intento”, “casi lo logra”, choque esos cinco, pulgares arriba, toque de raqueta, etc.
 - A los equipos se les indica que busquen una cancha y se paren frente a un oponente.
 - Los estudiantes comenzarán a pelotear de un lado a otro permitiendo que la pelota rebote antes de devolvérsela a su oponente. Los cuatro jugadores trabajan juntos para mantener la pelota de tenis en juego.
 - El docente alienta a los estudiantes a utilizar la comunicación verbal, no verbal y el estímulo.
 - Cuando la pelota de tenis falla o queda fuera, uno de los estudiantes comienza el peloteo nuevamente. Recuerde, si su pelota de tenis rueda a otra cancha, grite “Pelota en la cancha” para mayor seguridad.
 - Los estudiantes pelotean durante un tiempo determinado.

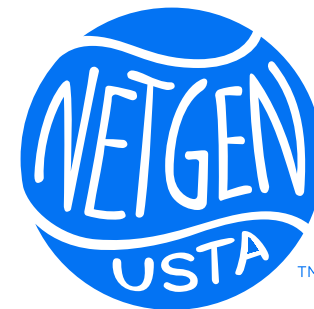
Variaciones:

- La actividad se puede realizar sobre la red o sin la red.
- Permitir rebotes múltiples.
- Los estudiantes pueden apretar el agarre para ganar más control.
- Emparejar a estudiantes con habilidades similares.

Verificación de comprensión:

Al finalizar la actividad, el docente reúne a la clase y tiene una discusión sobre las observaciones en torno al estímulo con otros compañeros.

- ¿Cómo puede alentar positivamente a su compañero de equipo cuando hace tiros ganadores?
- ¿Qué dijo y qué hizo? (verbal y no verbal)



► Actividad nro. 2: Concurso de Tiempo de Conteo

Organización: Cinco estudiantes por cancha: un estudiante es el encargado del registro, los demás forman dos equipos de dobles. Asegúrese de que el material de apoyo, el portapapeles y el lápiz sean de fácil acceso para el encargado de los registros. Consulte el Apéndice para ver el material de apoyo del “Concurso de tiempo de conteo”.

Descripción: El propósito de esta actividad es que los estudiantes practiquen la comunicación verbal y no verbal intencional con sus compañeros de dobles.

- El docente explica y muestra la actividad:
 - En cada cancha habrá un equipo formado por dos equipos de dobles y un registrador.
 - Los equipos de dobles comenzarán a pelotear, pero ahora el encargado del registro llevará la cuenta cada vez que un equipo de dobles dé comunicación verbal y no verbal a su compañero. Los encargados de mantener registros tomarán nota de comunicaciones como:
 - Golpes de raqueta, “chocar los cinco”, pulgares hacia arriba, etc.
 - “Buen trabajo”, “Buen intento”, “Buen punto”, etc.
 - “mío”, “fuera”
 - Los jugadores pelotean durante 5 minutos. El encargado del registro suma las marcas de conteos y anuncia quién ganó en su cancha.
 - Repita la actividad, cambie los equipos de dobles y el encargado del registro.

Variaciones:

- Los cinco jugadores trabajan como un equipo y obtienen una marca cuando complementan al otro equipo.
- Dos registradores por cancha, uno por cada equipo.
- Los estudiantes pueden colocar una “X” en las columnas en lugar de marcas de conteo.



Cierre:

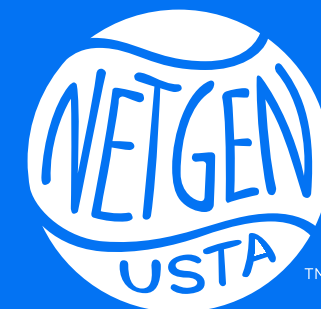
Debate de cierre:

- ¿Cómo puede alentar a su compañero de equipo cuando perdió un punto para su equipo?
- ¿Por qué es beneficioso para los jugadores cooperar al jugar un partido de tenis o en actividades previas y posteriores a los partidos?
- ¿Cuáles son las formas en que usted y su compañero se comunican? (tanto verbales como no verbales)

Boleto de salida*:

- ¿Por qué es importante comunicarse con su compañero y cómo afecta eso al trabajo en equipo?
- Describa las formas en las que hoy demostró trabajo en equipo y respeto hacia los demás.

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



Clase 6

Estrategias y tácticas de dobles

Clase 6	Nombre de la clase: Estrategias y tácticas de dobles	Rango de grados: 9.º a 12.º	Duración de la clase: de 45 a 60 minutos
Indicadores de aprendizaje según el rango de grado de NPES 1.12.1 Demuestra habilidades de movimiento específicas de la actividad en una variedad de deportes y actividades de la vida. 2.12.1 Demuestra conocimiento de tácticas y estrategias dentro de los deportes y actividades de la vida. 3.12.7 Piensa de manera crítica y resuelve problemas en contextos de actividad física, tanto de forma individual como grupal.		Objetivos de aprendizaje: Los estudiantes analizarán y discutirán con su compañero al menos una elección estratégica que se hizo durante el juego de dobles de hoy.	Equipo necesario: <ul style="list-style-type: none">• Una raqueta por estudiante• Una pelota de tenis por estudiante Vocabulario clave: Estrategia Cruzado Afuera Devolver A lo largo de la línea Volea Mío Espacio abierto
Pregunta esencial: ¿Qué estrategias puede emplear para mejorar sus posibilidades de éxito en dobles?	Consideraciones de seguridad: 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.		



Actividad instantánea: Pac-Man

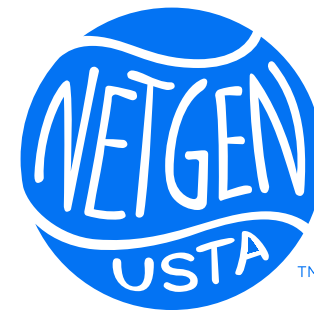
Organización: Cinco estudiantes en cada lado de la red. Cada estudiante tiene una raqueta y una pelota de tenis y se para en una línea (línea de fondo, línea de saque, cuadro de saque, línea lateral de individuales, línea lateral de dobles).

Descripción: El objetivo de esta actividad es mejorar la coordinación mano y ojo de los estudiantes mientras se mueven en la cancha.

- El docente da las siguientes instrucciones:
 - ▶ Cuando comienza el juego, todos los jugadores caminan sobre sus líneas mientras regatean la pelota de tenis con la raqueta.
 - ▶ Una persona en cada lado de la red se denomina Pac-Man.
 - ▶ Si el Pac Man lo toca, realice 15 saltos de tijera o 15 escaladores de montaña. Vaya al otro lado de la red y únase a ese juego de Pac-Man.
 - ▶ Los jugadores continúan yendo y viniendo cada vez que son tocados.
 - ▶ Después de 2 o 3 minutos, cambie de tocador.

Dato curioso:

La edad promedio de los recogepelotas en el US Open es de 16 años. Cada año se seleccionan 275 de ellos. Reciben ropa gratis, comida gratis y japarecen en la televisión!



► Actividad nro. 1: Juegue un mini partido (Dobles)

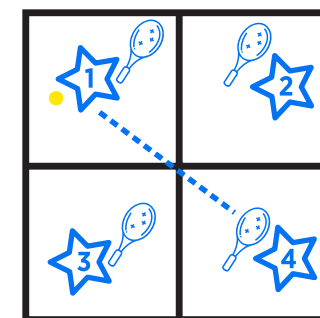
Organización: Para dar instrucciones, el docente reúne a los estudiantes a lo largo de una línea lateral de la cancha. Una vez completada la instrucción, los estudiantes encontrarán un compañero de dobles. Cada estudiante tiene una raqueta y una pelota de tenis. Vea el diagrama para la actividad de Juegue un Mini Partido.

Descripción: El propósito de esta actividad es que los estudiantes discutan e implementen la estrategia de dobles con su compañero.

- El docente explica y muestra la actividad:
 - Algunas estrategias de dobles incluyen: golpear cruzado, golpear hacia la cancha abierta, “mío”, decirle al compañero que la pelota va “fuera”.
 - Los equipos se turnan para iniciar el punto (saque). A los que sacan se les permiten dos saques.
 - El estudiante 1 saca la pelota por arriba con un movimiento cruzado, haciendo que la pelota pase por encima de la red y entre en el espacio límite del estudiante 4.
 - El estudiante 4 devuelve la pelota, después de que rebota, al espacio de juego del estudiante 1 o 2.
 - El peloteo continúa hasta que se comete un error.
 - Incentive a los estudiantes a decir “mío” o “suyo” cuando se muevan hacia la pelota para devolverla.
 - Los equipos juegan primero hasta 7 u 11 puntos.
 - Si el tiempo lo permite, los equipos jugarán contra un equipo de dobles diferente.
- Después de la actividad, reúna a los estudiantes para verificar su comprensión.

Variaciones:

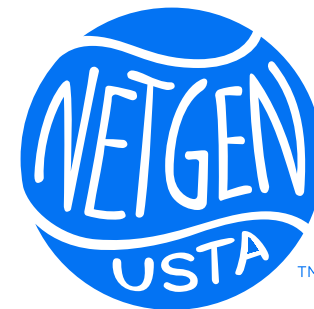
- Permitir que solo un equipo saque durante todo el juego.
- Permitir solo un saque.
- Los puntos ganados en la red cuentan como dos.
- Permita que los estudiantes presionen la pelota, la reboten y la golpeen sobre la red o permitan múltiples rebotes.



Juegue un mini partido
(Dobles)

Verificación de comprensión:

- ¿Qué estrategias discutieron usted y su compañero para mejorar sus posibilidades de éxito?
- Se considera que los tiros cruzados son más “seguros” de ejecutar. ¿Por qué esto es importante en el tenis?



► Actividad nro. 2: Campeón de la cancha (dobles)

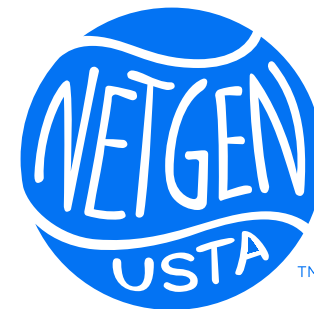
Organización: Para dar instrucciones, el docente reúne a los estudiantes a lo largo de una línea lateral de la cancha. Una vez completada la instrucción, los estudiantes pasarán a las canchas para realizar la actividad. Cuatro equipos de dobles por cancha. Cada estudiante tiene una raqueta y una pelota de tenis.

Descripción: El propósito de esta actividad es que los estudiantes discutan e implementen la estrategia de dobles con su compañero.

- El docente explica y muestra la actividad:
 - El equipo retador realiza un saque por debajo o un golpe después de rebote hacia el equipo campeón para comenzar el punto.
 - Juegan el punto.
 - Si el equipo Campeón gana, el equipo Retador pasa al final de la fila.
 - Si el equipo Retador gana el primer punto, juega el segundo punto.
 - Si el equipo Retador gana el segundo punto, toma el lugar del equipo Campeón.
 - Si los Retadores pierden el segundo punto, pasan al final de la fila.
 - Mientras los equipos esperan, deberán prestar mucha atención al juego y estar listos para unirse al juego rápidamente.
 - Los equipos de dobles deberían hablar sobre las estrategias que quieren utilizar mientras esperan ser el retador.

Variaciones:

- Juega 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 busque equilibrar los niveles.
- Permita el saque o el lanzamiento por arriba.



► Actividad nro. 3: 4-3-2-1

Organización: Para dar instrucciones, el docente reúne a los estudiantes a lo largo de una línea lateral de la cancha. Una vez completada la instrucción, los estudiantes encontrarán un compañero y se dirigirán a las canchas para realizar la actividad.

Descripción: El propósito de esta actividad es que los equipos de dobles utilicen la estrategia durante el juego.

- El docente explica y muestra la actividad a la clase, luego los estudiantes encuentran su espacio en la cancha y comienzan.
 - Los compañeros de dobles se pararán en el mismo lado de la cancha y trabajarán juntos.
 - Un lado realiza un saque por debajo para poner la pelota en juego y comienza el punto.
 - Los jugadores reciben un punto cada vez que su oponente comete un error (tiro a la red, largo o ancho).
 - Los jugadores reciben dos puntos por golpear una pelota que rebota en su lado y cae en la cancha del oponente y no es tocada.
 - Los jugadores reciben cuatro puntos por golpear una pelota en el aire que cae en la cancha del oponente y no es tocada.
 - Juegue hasta siete puntos. Cambie el servidor después de dos puntos.
- Los docentes liberan a los estudiantes para que encuentren el espacio en la cancha y comiencen la actividad.
- Cada 8 a 10 minutos, haga que los estudiantes discutan con sus compañeros las estrategias que tuvieron éxito y las que no. Luego, los estudiantes se emparejan con otra persona y comienzan la actividad nuevamente.

Variaciones:

- Comenzar el punto parándose detrás de la línea de fondo.
- Cambiar la estructura de puntos (por ejemplo, cinco puntos por una volea de revés que cae en la cancha del oponente y nadie la toca).
- Jugar individual o en dobles.
- Asegurarse que las pelotas de tenis que se golpean en el aire se golpeen con la fuerza adecuada.
- Los estudiantes juegan con puntos usando puntuación regular o sin ventaja.



Cierre:

Debate de cierre: El docente elige las preguntas para discutir.

- ¿Qué tipo de estrategias vio que utilizaban los jugadores exitosos?
- ¿Cuándo hay buenas oportunidades para golpear la pelota por la línea durante un peloteo?
- ¿Cuál es su tiro favorito cuando juega dobles?
- Se considera que los tiros cruzados son más “seguros” de ejecutar. ¿Por qué esto es importante en el tenis?

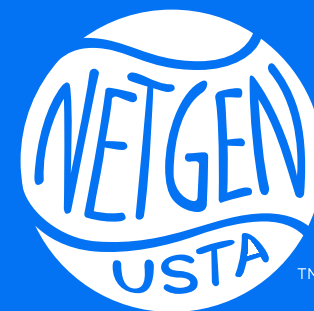
Boleto de salida*:

- ¿Qué estrategias implementaron usted y su compañero que mejoraron su éxito en dobles?
- ¿En el futuro continuaría con esa estrategia? ¿Por qué sí o por qué no?

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

Clase 7

Cree su propia actividad de tenis



Clase 7	Nombre de la clase: Cree su propia actividad de tenis	Rango de grados: 9.º a 12.º	Duración de la clase: de 45 a 60 minutos
Indicadores de aprendizaje según el rango de grado de NPES 3.12.7 Piensa de manera crítica y resuelve problemas en contextos de actividad física, tanto de forma individual como en grupo. 3.12.8 Evalúa la eficacia de las habilidades de liderazgo al participar en una variedad de entornos de actividad física. 4.12.5 Elige y participa con éxito en una actividad física autoseleccionada a un nivel que supone un desafío apropiado.		Objetivos de aprendizaje: Los estudiantes analizarán y describirán las habilidades de liderazgo propias y de los demás mientras participan en actividades de tenis.	Equipo necesario: <ul style="list-style-type: none"> • Una raqueta por estudiante • Una pelota de tenis por estudiante • Conos, aros, discos de posicionamiento, cubos, etc. para la creación de actividades. • Un portapapeles, un lápiz y un material de apoyo con la actividad “Cree su propia actividad de tenis” por grupo.
Pregunta esencial: ¿Cuáles son ejemplos de habilidades de liderazgo? Al jugar tenis, ¿de qué maneras puede un jugador demostrar liderazgo?	Consideraciones de seguridad: 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.		Vocabulario clave: Calentamiento Liderazgo

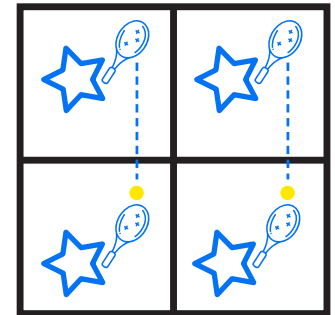


Actividad instantánea: Calentamiento cooperativo

Organización: Los equipos de dobles se colocan frente a la red, frente a otro equipo de dobles. Cada estudiante tiene una raqueta y una pelota de tenis. Vea el diagrama para la actividad de Calentamiento Cooperativo.

Descripción: El objetivo de la actividad es practicar los protocolos de calentamiento del partido.

- El docente explica la actividad:
- Los estudiantes deben elegir un compañero de dobles, obtener una raqueta y una pelota de tenis.
- Cada equipo de dobles debe ubicarse en la línea de fondo, frente a la red del otro equipo.
- Un estudiante rebota la pelota para iniciar el peloteo de línea de fondo a línea de fondo.
- A la señal del docente, un lado se mueve hacia la red y volea mientras el otro lado continúa peloteando desde la línea de fondo.
- Siguiendo la señal del docente, realice algunos saques.
- A la señal del docente, cambien los roles.



Calentamiento Cooperativo

Dato curioso:

Althea Gibson fue la primera mujer afroamericana en ganar el US Nationals, más tarde llamado US Open.



► Actividad nro. 1: Cree su propia actividad de tenis

Organización: Con antelación, el docente prepara materiales de apoyo con información para que cada grupo los complete. Para dar instrucciones, el docente reúne a los estudiantes en un lugar central. Para la actividad, los estudiantes se reúnen en las canchas en grupos de 4 a 6. Consulte el Apéndice para ver el material de apoyo “Cree su propia actividad de tenis”.

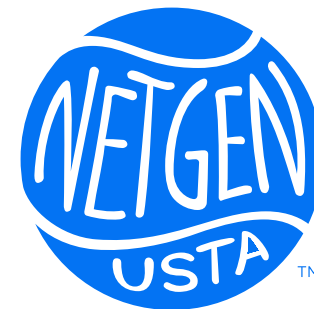
Descripción: El propósito de esta actividad es que los estudiantes apliquen cualidades de liderazgo mientras trabajan juntos.

- El docente explica la actividad:
 - Los estudiantes diseñan su propia actividad de tenis utilizando las habilidades y conocimientos de lecciones anteriores.
 - El docente explica que buscan cooperación y liderazgo a medida que los estudiantes trabajan juntos.
 - Factores que deben tener en cuenta los estudiantes que crean la actividad:
 - La actividad debe utilizar una raqueta y al menos una pelota de tenis.
 - Los aros, los cubos, los conos, los discos de posicionamiento, etc. estarán disponibles si es necesario para su actividad.
 - ¿En qué habilidades se centrará la actividad?
 - ¿Qué espacio y límites utilizará?
 - ¿Su actividad necesita una red?
 - ¿Cuántas pelotas de tenis se necesitarán?
 - ¿Su actividad tiene un sistema de puntuación?
 - ¿Cuántos jugadores pueden realizar esta actividad?
 - ¿Cómo se organizan los jugadores?
 - ¿Cuáles son las reglas de la actividad?
 - ¿Cuáles son los roles de los compañeros de equipo al enseñar esta actividad a otros?
 - ¿Existen variantes para estudiantes que tienen dificultades o para estudiantes que son muy hábiles?
 - Una vez creada la actividad, haga que los estudiantes prueben su propia actividad y realicen ajustes.
 - Una vez que los estudiantes hayan terminado de crear su actividad, tendrán la oportunidad de enseñársela a otro grupo.
- El docente entrega el material de apoyo preparado previamente a cada grupo y los envía a un tribunal.

Verificación de comprensión:

El docente reúne a los estudiantes en un lugar central.

- ¿Cuáles son ejemplos de habilidades de liderazgo?
- ¿Qué notó dentro de su grupo?
- ¿Cómo contribuyeron esas habilidades al éxito del equipo?



► **Actividad nro. 2: Enseñe su actividad a otros**

Organización: Para la instrucción, el docente hará que los estudiantes permanezcan reunidos en la ubicación central. Para la actividad, a los estudiantes se les asignará una cancha y otro grupo con el que trabajar. Todos los estudiantes traerán sus raquetas y pelotas de tenis a las canchas.

Descripción: El propósito de esta actividad es que los estudiantes lideren a otros y trabajen cooperativamente con sus compañeros de equipo.

- El docente explica los siguientes pasos:
 - A los grupos se les asignará una cancha.
 - Habrá dos grupos por cancha.
 - El grupo 1 enseñará su actividad al grupo 2.
 - El grupo 2 realizará la actividad con señales y orientación de los miembros del grupo 1.
 - Una vez completado, el grupo 2 hará comentarios al grupo 1.
 - Luego, el grupo 2 enseñará su actividad al grupo 1.
 - El grupo 1 realizará la actividad con señales y orientación de los miembros del grupo 2.
 - Una vez completado, el grupo 1 hará comentarios al grupo 2.
- Si el tiempo lo permite, los grupos pueden cambiar de cancha y enseñar su actividad a un nuevo grupo.

Variaciones:

- Permitir cambios en el protocolo de actividad según sea necesario.



Cierre:

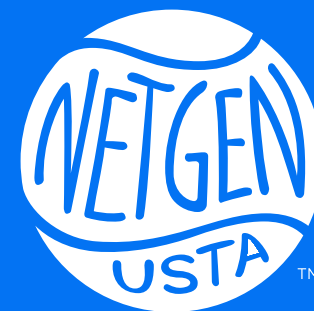
Debate de cierre:

- ¿Qué significa para usted ser justo? ¿Cómo respaldan esa creencia sus acciones?
- ¿Cuál ha sido la mayor prueba de su capacidad de liderazgo? ¿Qué aprendió como resultado de este desafío?
- ¿Qué atributos de liderazgo que notó en clase se pueden aplicar en otros espacios fuera de la escuela?

Boleto de salida*:

- ¿Qué significa para usted ser un líder “eficaz” o “exitoso” al participar en actividades de tenis de la USTA?

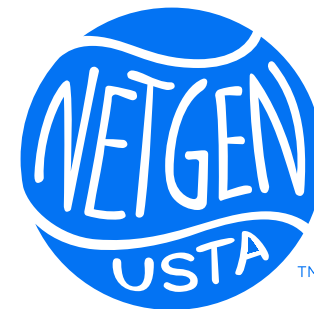
*Acceda a los boletos de salida imprimibles que se encuentran en el apéndice.



Clase 8

Aplicación de comentarios para mejorar habilidades, tácticas y estrategias

Clase 8	Nombre de la clase: Aplicación de comentarios para mejorar habilidades, tácticas y estrategias	Rango de grados: 9.º a 12.º	Duración de la clase: de 45 a 60 minutos
Indicadores de aprendizaje según el rango de grado de NPES 2.12.1 Demuestra conocimiento de tácticas y estrategias dentro de los deportes y actividades de la vida. 3.12.7 Piensa de manera crítica y resuelve problemas en contextos de actividad física, tanto de forma individual como en grupo. 3.12.4 Implementa y proporciona comentarios para mejorar el desempeño sin que el docente lo solicite.		Objetivos de aprendizaje: Los estudiantes darán y recibirán comentarios de sus compañeros, implementarán esos comentarios y analizarán su efecto en el juego.	Equipo necesario: <ul style="list-style-type: none">• Una raqueta por estudiante• Una pelota de tenis por estudiante• Sistema de sonido y música (opcional)
Pregunta esencial: ¿Cómo el análisis de los comentarios y sus efectos aumenta su comprensión de las estrategias y habilidades exitosas del tenis?	Consideraciones de seguridad: 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.		Vocabulario clave: Ronda Saque por debajo del hombro Golpe después rebote Implementar Comentarios Táctica Estrategia



Actividad instantánea: Práctica de peloteo

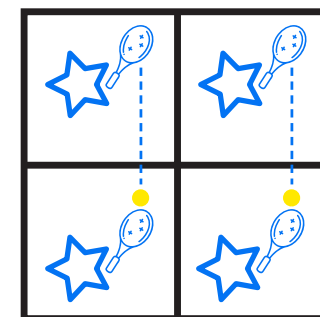
Organización: Los estudiantes están emparejados y separados en la red unos de otros. Una raqueta y una pelota de tenis para cada uno. Vea el diagrama para la actividad de Práctica de peloteo.

Descripción: El objetivo de la actividad es que los estudiantes realicen habilidades de tenis con mayor control y potencia.

- El docente da instrucciones mientras las parejas encuentran un espacio en el área de actividad.
- Los estudiantes pelotearán de un lado a otro permitiendo que la pelota rebote antes de devolvérsela a su compañero.
- Cada 5 minutos, cambio de compañero.

Variaciones:

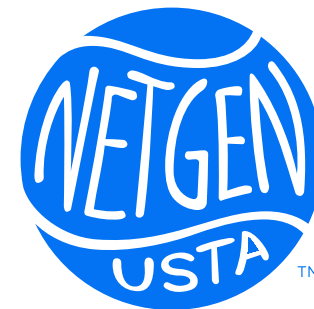
- Emparejar a estudiantes con habilidades similares.



Práctica de peloteo

Dato curioso:

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

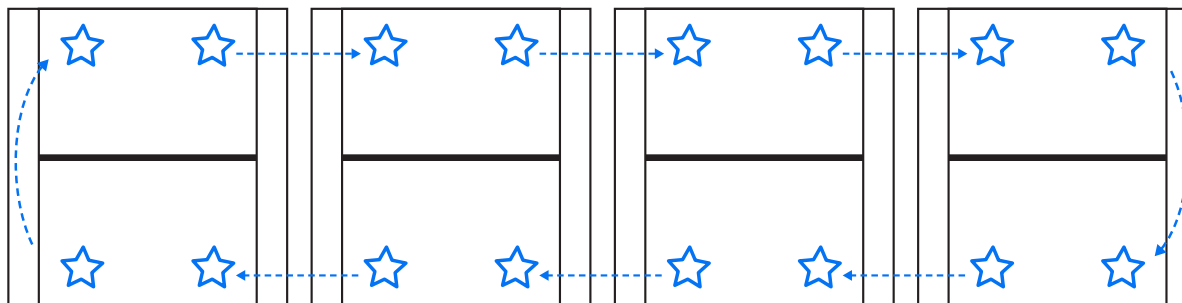


► Actividad nro. 1: Parte 1: Subiendo y bajando el río (dobles)

Organización: Para dar instrucciones, el docente reúne a los estudiantes a lo largo de una línea lateral de la cancha. Una vez completada la instrucción, los estudiantes conseguirán un compañero y pasarán a las canchas para realizar la actividad con su compañero de dobles. Cada estudiante tiene una raqueta y una pelota de tenis. Vea el diagrama para la actividad “Subiendo y bajando el río”.

Descripción: El objetivo de esta actividad es que los estudiantes implementen los comentarios que se les brinda para tener éxito.

- El docente explica y muestra la actividad:
 - A todos los equipos de dobles se les asignará una cancha.
 - Los estudiantes ponen la pelota en juego con un saque por debajo o con un golpe después de rebote. Todos se turnan para iniciar el peloteo.
 - Cada ronda tendrá una duración de 4 minutos. El uso de música durante el juego es una opción.
 - Recuerde a los estudiantes que se comuniquen con su compañero de dobles durante el juego y que busquen al menos un comentario para compartir con el oponente.
 - Al final de cada ronda, cada equipo da comentarios al equipo oponente: tácticas y habilidades.
 - Luego, un lado de la red se mueve a la siguiente cancha en una dirección determinada y sus oponentes se mueven en la otra dirección.



Subiendo y bajando el río

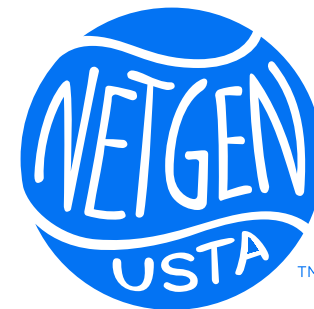
Variaciones:

- Los jugadores cambian de compañero en cada rotación.
- Aumentar o disminuir el tamaño del espacio de juego.
- Se pueden usar pelotas de diferentes tamaños.
- Formato alternativo: Organizar la clase en dos grupos diferentes, competitivo y recreativo.

Verificación de comprensión:

El docente reúne a los estudiantes en un lugar central.

- ¿Cómo el análisis de los comentarios y sus efectos aumenta su comprensión de las estrategias y habilidades exitosas del tenis?
- ¿Qué desafíos enfrenta al brindar comentarios a sus compañeros de clase sobre estrategia y habilidades?
- ¿Cuáles son sus áreas más fuertes en el tenis? ¿Y las áreas más débiles?



► **Actividad nro. 2: Parte 2: Subiendo y bajando el río (Dobles)**

Organización: Misma actividad y formato que el anterior, ahora con un nuevo compañero de dobles. Vea el diagrama para la actividad “Subiendo y bajando el río”.

Descripción: El objetivo de esta actividad es que los estudiantes implementen los comentarios que se les brinda para tener éxito y tener más confianza al brindar comentarios al equipo contrario.

- El docente explica:
 - Los estudiantes recibirán una pareja nueva y continuarán jugando como lo hacían antes.
 - Recuerde a los estudiantes que busquen comentarios para darle al equipo contrario.
 - Los estudiantes implementarán los comentarios que se les proporcionó.

Variaciones:

- Ver actividad nro. 1

Cierre:

Debate de cierre:

- ¿En qué área creció más durante nuestra unidad de tenis?
- ¿Qué áreas del tenis quiere mejorar o aprender más?

Boleto de salida*:

- ¿Cómo aumentó su rendimiento y su comprensión de las estrategias del tenis con los comentarios que recibió?

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

Apéndice A: Materiales de apoyo para las clases

Concurso de Tiempo de Conteo

El encargado del registro llevará la cuenta cada vez que un equipo de dobles brinde comunicación verbal y no verbal a su compañero. Las marcas de conteo deben verse así: I...II...III...
Los encargados de mantener registros tomarán nota de comunicaciones como:

No verbal: Golpes con la raqueta, “chocar los cinco”, pulgares hacia arriba. **Verbal:** “Buen trabajo”, “Buen intento”, “Buen punto”.
Comunicación en la cancha: “Mío”, “Fuera”, “Cambio”.

Nombre del anotador:	NO VERBAL	VERBAL	COMUNICACIÓN EN LA CANCHA
Miembros del equipo 1: _____ Y _____			
Miembros del equipo 2: _____ Y _____			

Nombre del anotador:	NO VERBAL	VERBAL	COMUNICACIÓN EN LA CANCHA
Miembros del equipo 1: _____ Y _____			
Miembros del equipo 2: _____ Y _____			

Nombre del anotador:	NO VERBAL	VERBAL	COMUNICACIÓN EN LA CANCHA
Miembros del equipo 1: _____ Y _____			
Miembros del equipo 2: _____ Y _____			

Nombre del anotador:	NO VERBAL	VERBAL	COMUNICACIÓN EN LA CANCHA
Miembros del equipo 1: _____ Y _____			
Miembros del equipo 2: _____ Y _____			

Cree su propia actividad de tenis

Los miembros de su grupo son: _____, _____, _____, _____, _____, _____

El propósito de esta actividad es que los estudiantes apliquen cualidades de cooperación y liderazgo mientras trabajan juntos. Como grupo, diseñen su propia actividad de tenis utilizando las habilidades y conocimientos de clases anteriores. Los participantes que realicen su actividad deberán utilizar una raqueta y pelotas de tenis. Como grupo, complete la siguiente información.

¿Cómo se llama su actividad?	
¿En qué habilidades se centrará?	
De haberlo, ¿qué equipo adicional necesita? <i>Ejemplos: red de tenis, aros, cubos, conos, discos de posicionamiento, etc.</i>	
¿Cuántos jugadores pueden participar en esta actividad?	
¿Qué espacio o límites utilizará?	
¿Cuáles son las reglas y procedimientos de la actividad?	
¿Su actividad tiene un sistema de puntuación? ¿Cuál es?	
¿Todos los miembros de su grupo pueden desempeñar un papel mientras enseña a otros estudiantes? ¿Cuáles son sus roles?	

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: _____

Enumere las señales para el saque por debajo y el golpe de derecha:

Explique cómo la fuerza y el seguimiento afectan la dirección de la pelota:

Clase 2: Boleto de salida

Nombre del estudiante: _____

Enumere y describa las señales de un golpe de revés:

¿Qué diferencias nota entre el golpe de derecha y el revés?

¿En qué señales es mejor al ejecutar un golpe de derecha o de revés? ¿Por qué cree eso?

Clase 3: Boleto de salida

Enumere y describa las señales para volear:

Nombre del estudiante: _____

Justifique las técnicas que considera útiles a la hora de apuntar a un blanco determinado:

.....

Clase 4: Boleto de salida

Después de analizar el saque por arriba de su compañero, ¿qué comentario le hizo?

Nombre del estudiante: _____

¿Por qué le hizo este comentario sobre la técnica? ¿Cómo pudieron aplicarlo?

Clase 5: Boleto de salida

Nombre del estudiante: _____

¿Por qué es importante comunicarse con su compañero y cómo afecta eso al trabajo en equipo?

Describe las formas en las que hoy demostró trabajo en equipo y respeto hacia los demás:

.....

Clase 6: Boleto de salida

Nombre del estudiante: _____

¿Qué estrategias implementaron usted y su compañero que mejoraron su éxito en dobles?

¿En el futuro continuaría con esa estrategia? ¿Por qué sí o por qué no?

Clase 7: Boleto de salida

Nombre del estudiante: _____

¿Qué significa para usted ser un líder “eficaz” o “exitoso” al participar en actividades de tenis de la USTA?

[illegible]

Clase 8: Boleto de salida

Nombre del estudiante: _____

¿Cómo los comentarios que recibió mejoraron su rendimiento y su comprensión de las estrategias del tenis? Explique.

¿Qué habilidad aún necesita trabajar fuera de clase para sentirte más seguro? Explique por qué.

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.				
Balancee 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
Agarre de martillo.				
Raqueta de lado y a la altura del hombro.				
Dar un paso hacia la pelota de tenis.				
Bloqueo sin balanceo.				

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.				

Instrucciones: Responda las siguientes preguntas lo mejor que pueda. Empareje la habilidad de tenis de la izquierda con la señal de habilidad de la derecha. Escriba la letra que corresponde en las líneas en blanco debajo de “Habilidad”.

HABILIDAD

- ____ 1. Saque por debajo
- ____ 2. Golpe de derecha de fondo
- ____ 3. Golpe de revés de fondo
- ____ 4. Voleo
- ____ 5. Saque por arriba

SEÑAL DE HABILIDAD

- A. Girar hacia un lado con el lado dominante apuntando hacia el blanco.
- B. Lanzar una pelota de tenis hacia arriba y golpearla en el punto más alto.
- C. La raqueta comienza en el hombro no dominante.
- D. Colocarse de lado con el hombro opuesto apuntando hacia el blanco.
- E. Dejar que la pelota de tenis caiga sobre la cara de la raqueta.
- F. Bloqueo sin balanceo.

6. Enumere tres formas en las que puede demostrar trabajo en equipo mientras juega al tenis:

7 Mientras juega al tenis, se das cuenta de que el otro jugador siempre gana el punto cuando golpea la pelota por el medio de la cancha.

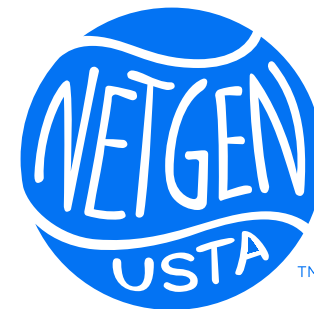
Describe su estrategia para evitar que esto siga sucediendo:

- 8 ¿Cómo se ve como líder en la clase de educación física? ¿Cómo lo prepara esto para el futuro?
- _____
- _____
- _____
- 9 Durante nuestra unidad de tenis de la USTA, se presentaron varias oportunidades de recibir comentarios sobre sus habilidades, estrategia y tácticas. ¿Cómo aplicó esos comentarios a su juego de tenis? Además, explique cómo ha crecido como tenista a través de los comentarios que recibió.
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- 10 El tenis se considera una actividad para toda la vida. ¿Qué beneficios puede obtener al jugar tenis como estudiante de secundaria? ¿Y al jugar al tenis siendo adulto? ¿Por qué son importantes esos beneficios para el bienestar de por vida?
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

11. ¿Qué oportunidades locales existen para jugar tenis en su comunidad? ¿Cuáles son las barreras percibidas para participar en estas oportunidades? ¿Cómo podría usted atravesar o evitar esas barreras?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Apéndice C: Clases complementarias



Clase 9: ¿Qué habilidad debo utilizar?

Clase 9	Nombre de la clase: ¿Qué habilidad debo utilizar?	Rango de grados: 9.º a 12.º	Duración de la clase: de 45 a 60 minutos
<p>Indicadores de aprendizaje según el rango de grado de NPES</p> <p>2.12.1 Demuestra conocimiento de tácticas y estrategias dentro de los deportes y actividades de la vida.</p> <p>2.12.13 Aplica conceptos y principios de movimiento (por ejemplo, fuerza, movimiento, rotación) para analizar y mejorar el desempeño propio o de otros en una habilidad seleccionada (por ejemplo, lanzamiento con la mano por arriba, sentadilla con barra, tiro con arco).</p> <p>3.12.3 Alienta y apoya a otros a través de sus interacciones en un entorno de actividad física.</p>		<p>Objetivos de aprendizaje:</p> <p>Los estudiantes demostrarán golpes de fondo y justificarán el uso de golpes específicos en diversas situaciones de juego.</p>	<p>Equipo necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una raqueta por estudiante • Una pelota de tenis por estudiante • Suficientes mini conos para la mitad de la clase.
<p>Pregunta esencial:</p> <p>¿Cómo pudo determinar qué golpes utilizar en diferentes situaciones?</p>	<p>Consideraciones de seguridad:</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>Vocabulario clave:</p> <p>Golpe de derecha Profundo Peloteo Revés Corto Golpe después rebote</p>	

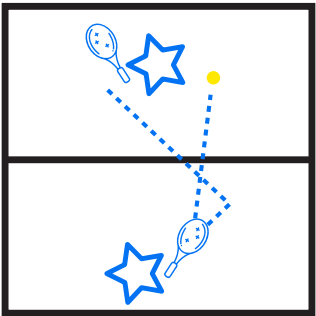


Actividad instantánea: ¡Llegue a cinco!

Organización: Los estudiantes encuentran un compañero y se enfrentan entre sí a través de la red. Cada estudiante tiene una raqueta y una pelota de tenis. Vea el diagrama para la actividad Llegar a Cinco.

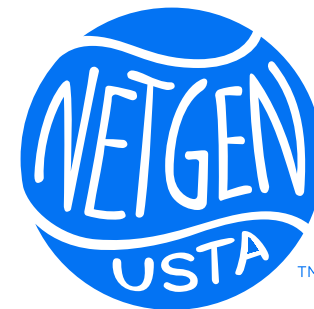
Descripción: El objetivo de la actividad es que los estudiantes participen en el juego de peloteo y desarrollen sus habilidades aún más.

- El docente da las siguientes instrucciones:
 - ▶ El jugador 1 inicia el punto con un saque (lanzamiento por arriba) o un golpe después de rebote al jugador 2.
 - El docente repasa las señales para el golpe después de rebote: girar el torso, llevar la raqueta hacia atrás, dejar caer la pelota de tenis y balancear la cabeza de la raqueta.
- ▶ El jugador 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.



Llegar a cinco

CLAVE	
Jugador	
Pelota	
Raqueta	
Aro	
Cono	
Disco de posicionamiento	



► Actividad nro. 1: ¿Cuál es su mejor marca? (elección del docente)

Organización: Los estudiantes se reúnen en la línea lateral para recibir instrucción. Una vez completada la instrucción, los estudiantes formarán parejas y se pararán uno frente al otro en la red, en la línea de fondo. Cada estudiante tiene una raqueta y una pelota por pareja.

Descripción: El propósito de esta actividad es desarrollar aún más los golpes de derecha y de revés a través del peloteo.

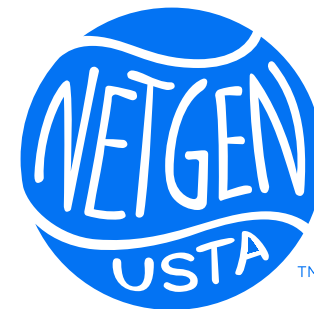
- El docente explica la actividad de peloteo de golpe de fondo:
 - El docente determina el número de peloteos que deben completar las parejas (solo de derecha o de revés).
 - Los peloteos continúan durante un tiempo determinado y se realizan en tres variantes: solo de derecha, solo de revés y alternando de derecha y de revés.
 - El docente resalta la diferencia en el vuelo de la pelota dependiendo de hacia dónde realiza el golpe el jugador (derecha o revés).
 - El docente resalta “fondo” (cerca de la línea de fondo) o “corto” (más cerca de la red).
- Una vez dada la instrucción, se indica a los estudiantes que se paren frente a la red de su compañero en la línea de fondo y comiencen la actividad.

Variaciones:

- Aumentar el número de veces seguidas que los estudiantes pueden realizar tiros exitosos.
- El jugador golpea y el lanzador atrapa.
- Los lanzadores deben moverse a un lugar en la cancha en el que quieren que el jugador golpee.
- Utilizar marcadores de posicionamiento para ayudar a promover la colocación de la pelota.
- Hacer que los estudiantes realicen golpes de fondo cruzados en la cancha.
- Utilizar una línea en el suelo como red.

Verificación de comprensión:

- Los estudiantes indican cuándo han alcanzado el número de peloteo. ¿En qué habilidad tiene más éxito? ¿Cuál es la más desafiante?
- ¿De qué maneras alentó (o puede alentar) a otros durante un juego de tenis? (tanto de manera verbal como no verbal)



► Actividad nro. 2: 4-3-2-1

Organización: Los estudiantes se reúnen en la línea lateral para recibir instrucción. Una vez completada la instrucción, los estudiantes formarán parejas y se pararán frente a frente en la red. Cada estudiante tiene una raqueta y una pelota de tenis.

Descripción: El propósito de esta actividad es que los estudiantes mejoren sus habilidades en los golpes de fondo y sepan cuándo utilizar tiros específicos durante el juego.

- El docente explica y muestra la actividad a la clase, luego los estudiantes encuentran su espacio y comienzan.
 - Un lado realiza un saque por debajo o un golpe después de rebote para poner la pelota en juego y comienza el punto.
 - Los jugadores reciben un punto cada vez que su oponente comete un error (tiro a la red, largo o ancho).
 - Los jugadores reciben dos puntos por golpear una pelota que rebota en su lado y cae en la cancha del oponente y no es tocada.
 - Los jugadores reciben tres puntos si golpean la pelota en el aire y su oponente comete un error (lanza la pelota a la red, largo o ancho).
 - Los jugadores reciben cuatro puntos por golpear una pelota en el aire que cae en la cancha del oponente y no es tocada.
 - Juegue hasta siete puntos. Cambie el servidor después de dos puntos.
- El docente libera a los estudiantes para que busquen el espacio en la cancha y comiencen la actividad.
- Cada 8 o 10 minutos, haga que los estudiantes formen parejas con otra persona y comiencen la actividad nuevamente.

Variaciones:

- Comenzar el punto colocándose detrás de la línea de fondo.
- Cambiar la estructura de puntos (por ejemplo, cinco puntos por una volea de revés que cae en la cancha del oponente y nadie la toca).
- Jugar individual o en dobles.
- Asegurarse que las pelotas de tenis que se golpean en el aire se golpeen con la fuerza adecuada.
- Los estudiantes juegan con puntos usando puntuación regular o sin ventaja.



Cierre:

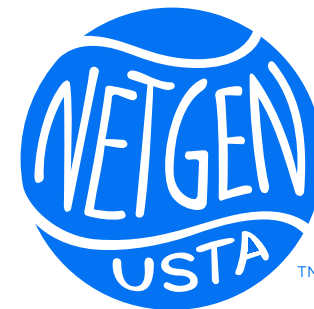
Debate de cierre: El docente elige las preguntas para discutir.

- ¿Es capaz de ejecutar diferentes tipos de tiros en una situación de juego? ¿Cuál es su habilidad más fuerte? ¿Qué es lo que más necesita trabajar?
- ¿A qué tipos de situaciones diferentes se enfrentó y para las que no estaba preparado?
- ¿Cree que este juego lo recompensa por tener una mentalidad ofensiva o defensiva? ¿Por qué?

Boleto de salida*:

- Nombre tres situaciones en las que utilizó una estrategia dentro de su elección de golpes.
- Explique por qué los utilizó, el resultado previsto y qué ocurrió.

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



Clase 10: Introducción a estrategias y tácticas individuales

Clase 10	Nombre de la clase: Introducción a estrategias y tácticas individuales	Rango de grados: 9.º a 12.º	Duración de la clase: de 45 a 60 minutos
Indicadores de aprendizaje según el rango de grado de NPES 1.12.1 Demuestra habilidades de movimiento específicas de la actividad en una variedad de deportes y actividades de la vida. 2.12.1 Demuestra conocimiento de tácticas y estrategias dentro de los deportes y actividades de la vida. 3.12.4 Implementa y proporciona comentarios para mejorar el desempeño sin que el docente lo solicite.		Objetivos de aprendizaje: Los estudiantes utilizarán el conocimiento de las estrategias y tácticas del juego para analizar el desempeño propio y de los demás durante el juego individual.	Equipo necesario: <ul style="list-style-type: none">• Una raqueta por estudiante• Una pelota de tenis por estudiante Vocabulario clave: Juego Cabeza de raqueta Táctica Servidor Afuera Individual Estrategia Devolver
Pregunta esencial: ¿Qué tácticas puede utilizar un jugador para mejorar sus posibilidades de éxito en individuales? ¿Cómo sabe que tiene éxito?	Consideraciones de seguridad: 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.		



Actividad instantánea: Peloteo con malabares 3-2-1

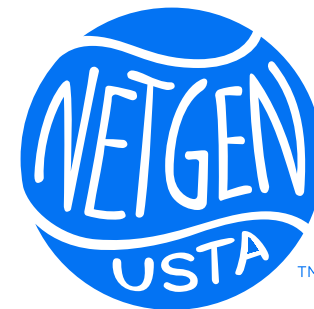
Organización: Los estudiantes se asociaron a través de la red, colocándose entre la línea de saque y la red. Cada estudiante tiene una raqueta y una pelota de tenis.

Descripción: El propósito de esta actividad es mejorar la coordinación mano y ojo de los estudiantes mientras pelotean con una pelota de tenis.

- Primero, el docente mostrará la actividad y luego los estudiantes se ubicarán frente a su compañero, separados por la red.
- Instrucciones de la actividad:
 - ▶ El estudiante 1 se para con una raqueta entre la línea de base y la red y realiza autospeloteos (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 autospeloteos 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:

- Los estudiantes que tienen dificultades con las habilidades pueden moverse a un espacio abierto lejos de la red y realizar la actividad con su compañero.
- Los jugadores más hábiles pueden moverse más atrás, entre la línea de saque y la línea de fondo.



► Actividad nro. 1: Peloteo individual y comentarios

Organización: Los estudiantes se reúnen en la línea lateral para recibir instrucción. Una vez completada la instrucción, los estudiantes pasarán a las canchas para realizar la actividad. Cada estudiante tiene una raqueta y una pelota de tenis.

Descripción: El propósito de esta actividad es introducir a los estudiantes al juego individual, y dar y recibir comentarios sobre estrategias y tácticas.

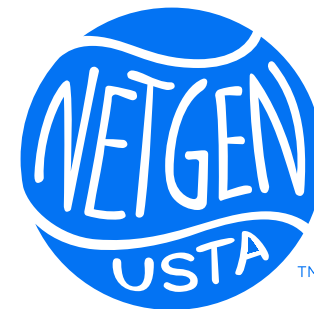
- El docente explica y muestra la actividad y el propósito de dar comentarios.
- El docente elige a un par de estudiantes para hacer un peloteo de individuales.
- Luego, el docente modela cómo dar comentarios centrado en la estrategia y la táctica.
 - Algunos ejemplos de comentarios: volver al centro de la cancha después de golpear la pelota; golpear el revés del oponente; golpear para abrir espacio; moverse de manera que el jugador con su derecha reciba la mayoría de los tiros; mezclar tiros profundos y tiros cortos.
- El docente da instrucciones para la actividad:
 - Por razones de seguridad, los estudiantes que esperan turnos deben esperar apoyados contra la valla en la parte trasera de la cancha.
 - El estudiante 1 (servidor) inicia el punto con un golpe con rebote desde entre la línea de fondo y la red, por encima de la red hacia el estudiante 2 (el que devuelve).
 - El estudiante 2 permite que la pelota rebote una vez antes de devolverla por encima de la red.
 - El peloteo continúa hasta que se comete un error.
 - Los estudiantes que esperan su turno deben observar atentamente a los jugadores en la cancha para poder darles comentarios.
 - Mientras los estudiantes esperan su turno, le piden a un compañero que les haga comentarios sobre su juego individual.

Variaciones:

- Incentive a los estudiantes a intentar algunos tiros cortos (tiros cortos justo por encima de la red), tiros de aproximación (golpear y correr hacia la red) y voleas.

Verificación de comprensión:

- ¿Qué comentarios dio o le dieron sus compañeros de clase durante su juego individual?
- ¿Qué estrategias va a probar la próxima vez que juegue?
- ¿De qué manera los comentarios entre compañeros ayudan a su crecimiento y desarrollo personal en el tenis?



► Actividad nro. 2: Equipo de individuales

Organización: Para dar instrucciones, el docente reúne a los estudiantes a lo largo de una línea lateral de la cancha. Una vez completada la instrucción, los estudiantes pasarán a las canchas para realizar la actividad. De 3 a 5 estudiantes por equipo. Mientras esperan su turno, los jugadores se sitúan en la parte trasera de la cancha, junto a la valla.

Descripción: El propósito de esta actividad es implementar los comentarios proporcionados, enfocados en estrategias y tácticas individuales.

- El docente explica y muestra la actividad:
 - Los puntos se juegan jugador contra jugador a la vez.
 - El estudiante realiza un saque por debajo hacia el otro lado para comenzar el punto. Juegan el punto.
 - El jugador que gana puede quedarse y recibir un punto extra, el jugador perdedor debe rotar y el siguiente compañero ingresa (pasándole la raqueta a su compañero). El jugador ganador solo juega un punto más antes de cambiar con sus compañeros de equipo.
 - Juegan hasta 7 u 11 puntos.
 - Cambie el lado del saque en cada punto (moviéndose de derecha a izquierda en el mismo lado de la red).

Variaciones:

- Punto de partida con saque por arriba.
- El servidor puede acercarse a la red si es necesario.
- Los puntos ganados mediante una volea valen dos.



Cierre:

Debate de cierre: El docente elige las preguntas para discutir.

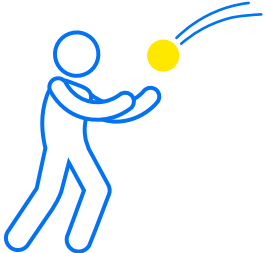


- ¿Un oponente golpea con mayor efectividad cuando se le obliga a moverse o a quedarse quieto?
- ¿Qué tipo de tácticas utilizan los jugadores exitosos?
- ¿Qué tipos de tácticas fallidas se han utilizado?
- ¿Qué tiros intentará la próxima vez que juegue?
- Se considera que los tiros cruzados son más “seguros” de ejecutar. ¿Por qué lo supone?

Boleto de salida*:


- ¿Cuáles son algunas tácticas que generan éxito en el desempeño hoy en día?
- ¿Cómo influyeron los comentarios que recibió en su desempeño al jugar individuales?
- ¿En qué le gustaría seguir trabajando?

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

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

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

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

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