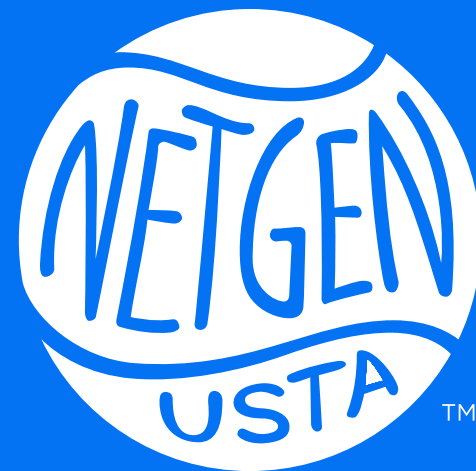


Plan de estudios de tenis en Educación Física

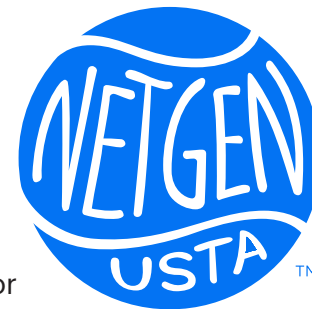
Planes de clases integrales ajustados a estándares



Grados pre-Kínder a 2.º



Le damos la bienvenida a Net Generation



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

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



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

James Blake

Embajador de Net Generation

Extenista número 4 del mundo



Estándares Nacionales de Educación Física de SHAPE America

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

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

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

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

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

Descripción general de la clase



Información importante sobre cómo usar las clases

A lo largo del plan de estudios Net Generation para los grados Prekínder a 2.º, los estudiantes aprenderán los conjuntos de habilidades fundamentales ajustados a 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 grados Prekínder a 2.º, permitir más tiempo para practicar las habilidades es importante para la adquisición de habilidades y la superación 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

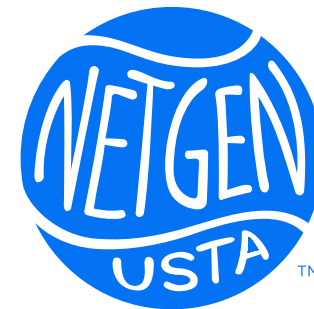
- **Señales de habilidades motoras:** Se proporcionan señales de habilidades motoras para ayudar a los docentes a reforzar en sus estudiantes los elementos básicos del desarrollo de habilidades motoras.

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.

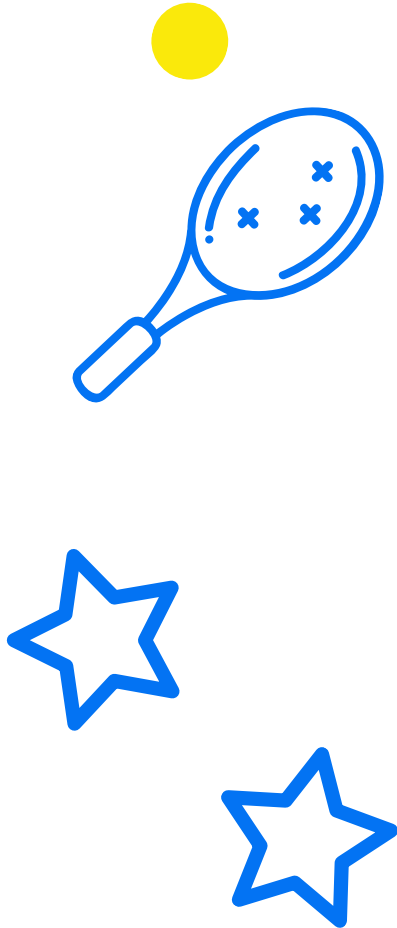
La evaluación sumativa en Educación Física (PE) cumple un rol clave en la evaluación del aprendizaje general de los estudiantes al finalizar una unidad, trimestre o curso. Al utilizar evaluaciones sumativas, los educadores pueden determinar si los estudiantes han alcanzado los objetivos de aprendizaje 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 Prekínder a 2.º



	PÁGINA
Declaración de Net Generation de la USTA, Declaración de SHAPE America, Descripción general de la clase	ii–v
Estándares Nacionales de Educación Física de SHAPE America	vii
Indicadores de aprendizaje de NPES para el plan de estudios de la USTA, grados Prekínder a 2.º	viii
Adaptaciones para una Educación Física Inclusiva	ix–xiii
Clase 1: Habilidades locomotoras y manipulativas	1
Clase 2: Habilidades no locomotoras y manipulativas	6
Clase 3: Rodar, atrapar y rebotar	11
Clase 4: Toques por arriba, toques por abajo	17
Clase 5: Toques de compañeros	24
Apéndice A: Evaluación del estudiante y material imprimible para el docente	29
Apéndice B: Elementos críticos de los Estándares Nacionales de Educación Física	34



Los Estándares Nacionales de Educación Física (National Physical Education Standards, NPES) para los grados Prekínder a 2.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 Prekínder a 2.º



Clase nro.	Indicadores de aprendizaje de NPES para el plan de estudios de la USTA, grados Prekínder a 2.º	
1	1.2.1	Demuestra una variedad de habilidades locomotoras con los conceptos de espacio, esfuerzo y conciencia de las relaciones.
	1.2.8	Demuestra capacidad de captura en una variedad de tareas de práctica no dinámicas.
	2.2.4	Demuestra conocimiento de habilidades locomotoras, no locomotoras y manipulativas en entornos de movimiento.
2	1.2.4	Demuestra habilidades no locomotoras con los conceptos de espacio, esfuerzo y conciencia de las relaciones.
	2.2.4	Demuestra conocimiento de habilidades locomotoras, no locomotoras y manipulativas en entornos de movimiento.
3	1.2.6	Demuestra cómo rebotar una pelota en una variedad de tareas de práctica no dinámicas.
	1.2.7	Demuestra cómo hacer rodar una pelota en una variedad de tareas de práctica no dinámicas.
	1.2.8	Demuestra capacidad de captura en una variedad de tareas de práctica no dinámicas.
	3.2.2	Demuestra capacidad para alentar a otros.
4	1.2.13	Demuestra cómo golpear con un implemento de mango corto en una variedad de tareas de práctica no dinámicas.
	1.2.12	Demuestra cómo golpear con las manos en una variedad de tareas de práctica no dinámicas.
	3.2.6	Describe por qué seguir las reglas es importante para la seguridad y la equidad.
5	1.2.13	Demuestra cómo golpear con un implemento de mango corto en una variedad de tareas de práctica no dinámicas.
	4.2.5	Reconoce los desafíos individuales a través del movimiento.
	4.2.7	Reconoce las fortalezas del movimiento y la necesidad de práctica para la mejora individual.

Educación Física inclusiva



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

Adaptaciones inclusivas para la clase

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

(continúa)



Habilidad psicomotora	Adaptaciones del equipo	Adaptaciones de la instrucción	Adaptaciones del entorno
Captura	<p>Uso de diferentes pelotas:</p> <ul style="list-style-type: none">• Pelotas más grandes o más pequeñas según la capacidad del estudiante• Use pelotas con diferentes texturas (por ejemplo, suaves, firmes, superficies que mejoren el agarre).• Use 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 los movimientos. <p>Indicaciones visuales:</p> <ul style="list-style-type: none">Utilice carteles, diagramas o pantallas digitales para mostrar indicaciones visuales e instrucciones. <p>Repetición y práctica:</p> <ul style="list-style-type: none">Permita tiempo adicional para la práctica y la repetición, con el fin de ayudar a los estudiantes a familiarizarse con los conceptos espaciales.	<p>Modificar espacio:</p> <ul style="list-style-type: none">Adapte los juegos y actividades tradicionales mediante la reducción del tamaño del área de juego para limitar el movimiento o la utilización de una dinámica de ritmo más lento. <p>Ubicación estratégica:</p> <ul style="list-style-type: none">Colóquese usted y al personal de apoyo en puntos estratégicos del área de actividad para proporcionar orientación física y verbal, según sea necesario. <p>Ayudas visuales:</p> <ul style="list-style-type: none">Utilice colores distintos para marcar áreas diferentes, lo que facilitará que el estudiante comprenda su posición en relación con el entorno.Utilice discos de posicionamiento o marcadores para indicar ubicaciones precisas dentro del entorno.

(continúa)

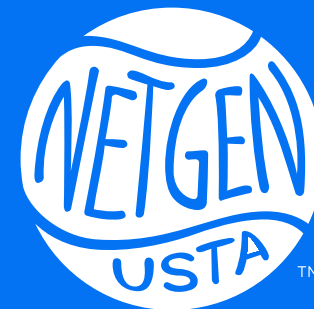


Habilidad psicomotora	Adaptaciones del equipo	Adaptaciones de la instrucción	Adaptaciones del entorno
Movimiento locomotor	Ayudas visuales: <ul style="list-style-type: none">• Utilice conos o señalizadores de colores llamativos para indicar el recorrido de la carrera.• Emplee señales visuales o indicadores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

(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

Habilidades locomotoras y manipulativas

Clase 1	Nombre de la clase: Habilidades locomotoras y manipulativas	Rango de grados: Prekínder a 2.º	Duración de la clase: de 30 a 45 minutos
Indicadores de aprendizaje según el rango de grado de NPES 1.2.1 Demuestra una variedad de habilidades locomotoras con los conceptos de espacio, esfuerzo y conciencia de las relaciones. 1.2.8 Demuestra capacidad de captura en una variedad de tareas de práctica no dinámicas. 2.2.4 Demuestra conocimiento de habilidades locomotoras, no locomotoras y manipulativas en entornos de movimiento.		Objetivos de aprendizaje: Los estudiantes demostrarán e identificarán diversas habilidades locomotoras mientras participan en actividades manipulativas.	Equipo necesario: <ul style="list-style-type: none">• Una pelota por estudiante• Un disco de posicionamiento o blanco por estudiante• Una bolsa de semillas por cada 2 estudiantes Vocabulario clave: Locomotor Espacio Esfuerzo Atrapar Blanco Rodar Golpear Presionar (golpear)
Pregunta esencial: ¿Cómo podríamos mover nuestros cuerpos de diferentes maneras mientras utilizamos diversos objetos como una pelota o un aro?		Consideraciones de seguridad: Asegúrese de que los estudiantes estén adecuadamente separados cuando usen sus raquetas. Asegúrese de que los estudiantes sean conscientes del espacio que los rodea al moverse si las raquetas están colocadas en el suelo.	








Actividad instantánea: Lanzar, atrapar y tocar

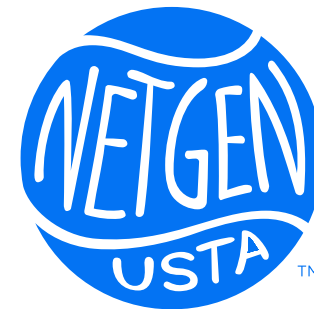
Organización: Los estudiantes encuentran un compañero y se paran frente a él formando dos líneas paralelas en la línea media de la cancha.

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

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

Dato curioso:
El tenis se puede jugar en interiores o al aire libre, incluso sobre césped.

CLAVE	
Jugador	
Pelota	
Raqueta	
Aro	
Cono	
Disco de posicionamiento	



► Actividad nro. 1: Tenis con atrapadas

Organización: Estudiantes en un espacio abierto con una pelota de tenis y un disco de posicionamiento o blanco.

Descripción: El objetivo de esta actividad es poder lanzar una pelota al suelo y atraparla con control.

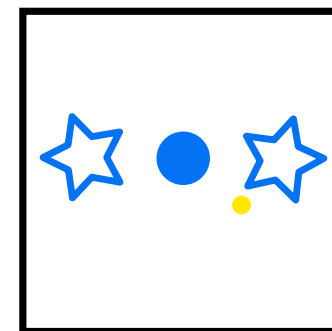
- Primero, los estudiantes comenzarán a explorar la pelota de tenis lanzándola por debajo del hombro, rebotando y atrapándola hacia ellos mismos, lanzándola no más alto que la altura de los ojos y dejándola rebotar una vez.
- Después de explorar durante algunos intentos, los estudiantes pueden completar una secuencia de atrapadas con ambas manos, con la mano dominante y con la mano no dominante.

Haga que cada estudiante se pare junto a un disco de posicionamiento, pero no sobre él.

- Los estudiantes harán rebotar la pelota en el disco de posicionamiento y la atraparán usando la secuencia.
- Cuando hayan pasado la secuencia, se moverán a través del área de juego realizando los movimientos locomotores: deslizamiento, salto y salto alternado hasta un disco de posicionamiento libre.
- Realizarán nuevamente la secuencia de lanzamiento, rebote y captura mientras el docente continúa cambiando el movimiento locomotor.

Variaciones:

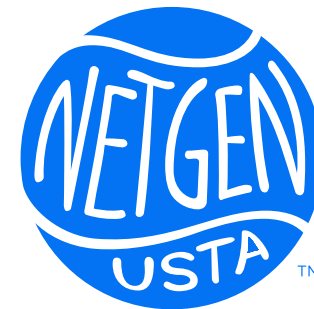
- El estudiante solo puede atraparlo 3 veces para tener un éxito moderado.
- Los discos de posicionamiento pueden tener diferentes nombres o imágenes de los movimientos locomotores y ese estudiante realiza ese movimiento hasta el siguiente disco de posicionamiento.



**Juegue tenis con atrapadas
con un compañero**

Verificación de comprensión:

- ¿Puede mostrarme cómo deslizarse, saltar y esquivar?
- ¿Qué acciones realiza para ejecutar estas habilidades?



► **Actividad nro. 2: Tenis con atrapadas con compañeros**

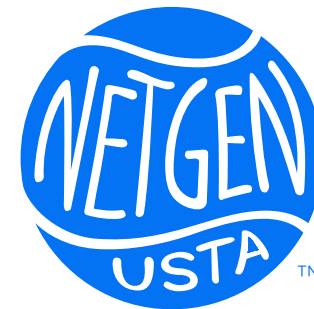
Organización: Estudiantes en un espacio abierto con una pelota de tenis modificada con un compañero y un disco de posicionamiento o blanco.

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

- Primero, los estudiantes se formarán en parejas, tendrán una pelota para lanzar, rebotar y atrapar en un espacio designado.
- Los estudiantes colocarán el blanco entre ellos, en el suelo.
- Los estudiantes lanzan y atrapan la pelota usando el blanco para determinar dónde debe caer la pelota. El estudiante lanza la pelota al aire, la deja rebotar en el blanco y su compañero la atrapa.
- Los estudiantes continuarán turnándose para lanzar al blanco y atrapar usando ambas manos, una mano o la mano no dominante.
- Después de unas cuantas rondas, el compañero que atrapa la pelota puede rodear el blanco corriendo, caminando, deslizándose, galopando o saltando.

Variaciones:

- En lugar de eso, los estudiantes pueden hacer rodar la pelota y golpearla con la mano.
- El compañero que atrapa la pelota se deslizará alrededor del blanco y cambiará de dirección, según sea necesario, para atrapar la pelota.
- La actividad 1 se puede repetir, pero con compañeros.
 - Los compañeros pueden turnarse para reflejar el movimiento locomotor elegido en el siguiente disco de posicionamiento (seguir al líder).
 - El compañero 1 identificará el movimiento locomotor del compañero 2.
 - El compañero 1 demostrará el movimiento a medida que desglosa las habilidades para enseñárselas a su compañero.
 - Luego, el compañero 2 seguirá al compañero 1 reflejando el movimiento locomotor hasta el siguiente disco de posicionamiento.



► **Actividad nro. 3: Muévela, rebótela, atrápela**

Organización:

- Cada estudiante comienza en su propio disco de posicionamiento disperso en el espacio abierto.
- Cada estudiante sostiene una pelota de tenis.

Descripción: El objetivo de esta actividad es demostrar habilidades locomotoras y manipulativas.

- Primero, los estudiantes encontrarán un disco de posicionamiento en el área de juego.
- Cuando comience la música, los estudiantes realizarán el movimiento locomotor dirigido por el docente alrededor del disco de posicionamiento dentro de los carriles delimitados.
- Cuando la música se detenga, los estudiantes irán al disco de posicionamiento más cercano y rebotarán y atraparán la pelota sobre el disco de posicionamiento hasta que la música comience nuevamente.
- Los estudiantes seguirán demostrando los diferentes movimientos locomotores indicados por el docente cada vez que suene la música y se detendrán para hacer rebotar la pelota de tenis cada vez que la música se detenga.

Variaciones:

- Los estudiantes pueden realizar el movimiento locomotor dirigido alrededor y cada vez que se detienen en un disco de posicionamiento, rebotan la pelota una cierta cantidad de veces antes de pasar al siguiente disco de posicionamiento.
- Pídale a un estudiante que demuestre el movimiento locomotor delante de toda la clase. Utilice este momento para pedirles que identifiquen qué locomotor están haciendo.
- El nivel de desafío podría ser que realicen el movimiento locomotor alrededor del disco de posicionamiento mientras rebotan y lo atrapan.

Cierre:

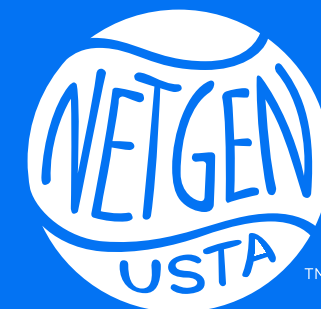
Debate de cierre:

- ¿Por qué es bueno combinar movimientos locomotores con diferentes habilidades como lanzar y atrapar una pelota de tenis?

Boleto de salida*:

- Identifique las habilidades locomotoras que utilizó en las actividades de tenis de hoy.

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



Clase 2

Habilidades no locomotoras y manipulativas

Clase 2	Nombre de la clase: Habilidades no locomotoras y manipulativas	Rango de grados: Prekínder a 2.º	Duración de la clase: de 30 a 45 minutos
Indicadores de aprendizaje según el rango de grado de NPES 1.2.4 Demuestra habilidades no locomotoras con los conceptos de espacio, esfuerzo y conciencia de las relaciones. 2.2.4 Demuestra conocimiento de habilidades locomotoras, no locomotoras y manipulativas en entornos de movimiento.		Objetivos de aprendizaje: Los estudiantes demostrarán e identificarán varias habilidades no locomotoras mientras participan en actividades manipulativas.	Equipo necesario: <ul style="list-style-type: none">• Una pelota por estudiante• Un disco de posicionamiento o blanco por estudiante• Una raqueta por estudiante Vocabulario clave: Movimiento no locomotor Movimiento locomotor Abrazar la raqueta Socar el suelo con la raqueta Rodar and presionar (golpear) Estiramientos Flexión Girar
Pregunta esencial: ¿Cómo puede el aprendizaje de habilidades no locomotoras ayudarnos a movernos mejor?		Consideraciones de seguridad: Asegúrese de que los estudiantes estén adecuadamente separados cuando usen sus raquetas. Asegúrese de que los estudiantes sean conscientes del espacio que los rodea al moverse si las raquetas están colocadas en el suelo.	



Actividad instantánea: Giro en espejo con aplauso

Organización:

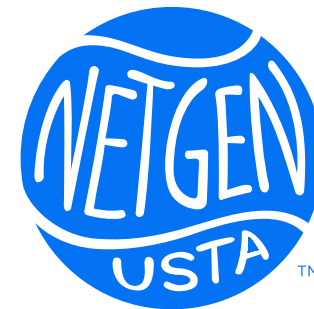
- Los estudiantes se distribuyen por toda el área de actividad con compañeros.
- Los estudiantes se paran uno frente al otro con los dedos del pie derecho tocándose.

Descripción: El objetivo de la actividad es que los estudiantes realicen movimientos no locomotores que se conecten con el movimiento de golpe de tenis.

- Primero, los estudiantes estarán en forma sincronizada, como en un espejo, girando la parte superior del cuerpo uno hacia el otro mientras juntan las manos e imitan un movimiento de golpe con la mano derecha.
- Después de que sus manos forman un pequeño “bucle” hacia arriba y hacia atrás, “aplauden” con sus manos derechas juntas frente a sus cuerpos.
- Cambie a los dedos del pie izquierdo tocándose y gire en la otra dirección.

Dato curioso:

Las primeras raquetas de tenis estaban hechas de madera.



► Actividad nro. 1: Conocer mi raqueta

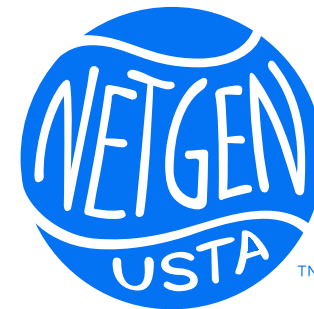
Organización: Los estudiantes se distribuyen por toda el área de actividad con una raqueta por estudiante.

Descripción: El objetivo de esta actividad es explorar la raqueta y comprender la seguridad siguiendo instrucciones al utilizar el equipo.

- Primero, se les presentará la raqueta a los estudiantes.
- Explique y practique “abrazar la raqueta”: cruzar los brazos y abrazar la raqueta (esto se utiliza si las instrucciones son de 30 segundos o menos).
- Explique y practique “tocar el suelo con la raqueta”: apoyar la raqueta en el suelo (esto se utiliza si las instrucciones duran más de 30 segundos).
- Para practicar, el docente indicará un movimiento no locomotor con o sin la raqueta, y luego, cuando el docente indique “abrazar la raqueta” o “tocar el suelo con la raqueta”, los estudiantes mostrarán esa acción.
- Ejemplo: Los estudiantes abrazarán las raquetas y el docente pide que se flexionen. Los estudiantes realizarán cualquier movimiento de flexión y el docente pedirá que “toquen el suelo con la raqueta”, los estudiantes bajarán la raqueta. El docente gritará “giro” y los estudiantes girarán en cualquier dirección sin la raqueta antes de que el docente grite “abrazar la raqueta”. Continúe indicando movimientos no locomotores y abrazar o tocar el suelo.

Verificación de comprensión:

- ¿Puede mostrarme el estiramiento, el giro y la flexión?
- ¿Podría decirme cómo se puede utilizar en el tenis o fuera de la clase de Educación Física?



► Actividad nro. 2: Pasear al perro

Organización:

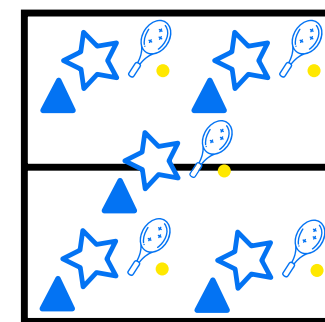
- Los estudiantes están en parejas.
- Una pelota y raqueta por pareja.
- Un estudiante permanece en la línea base, mientras el otro estudiante realiza la tarea.

Descripción: El objetivo de esta actividad es aplicar el control al utilizar la raqueta y comprender qué son los movimientos no locomotores.

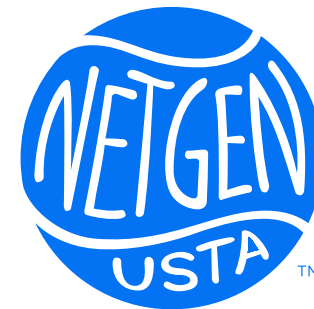
- Primero, los estudiantes usarán su raqueta para empujar su pelota con control hasta el disco de posicionamiento.
- Una vez en el lugar, el estudiante golpea suavemente la pelota y la detiene cubriéndola con las cuerdas de la raqueta. Continúan empujando la pelota con la raqueta hacia el punto de partida utilizando cualquiera de los lados de las cuerdas de la raqueta.
- Cuando el estudiante regresa al punto de partida, entrega la raqueta a su compañero quien realiza la misma actividad.
- Mientras los demás estudiantes esperan su turno, realizarán un movimiento no locomotor designado por el docente con elementos visuales.

Variaciones:

- Cada estudiante tiene su propia raqueta y pelota.
 - Con el cono como su “inicio”, los estudiantes comienzan a empujar su pelota con su raqueta en el área de actividad.
 - La pelota siempre debe estar tocando la raqueta.
 - Cuando el docente dice “inicio”, el estudiante continúa empujando la pelota con su raqueta mientras regresa a su cono.



Variante de pasear al perro



► Actividad nro. 3: Rodar y golpear

Organización:

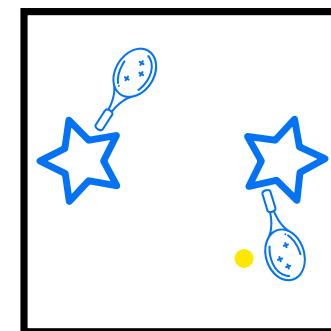
- Los estudiantes se paran aproximadamente a 10 pies de distancia unos de otros, manteniendo su espacio personal en el área de actividad.
- Cada pareja recupera dos raquetas, una pelota y encuentra un espacio personal dentro del área de actividad.

Descripción:

- Primero, los estudiantes determinarán qué está dentro y qué está fuera de su área de actividad.
- El compañero que tiene la pelota la empuja por el suelo con su raqueta hacia su compañero.
- El compañero que recibe “atrapa” la pelota golpeándola con su raqueta y luego se la devuelve a su compañero.
- Las parejas intentarán completar tantos peloteos consecutivos como sea posible.
- Cada estudiante debe reposicionar sus pies en el centro de su espacio luego de cada lanzamiento de la pelota.

Variaciones:

- Los estudiantes pueden aumentar o disminuir la velocidad a la que viaja la pelota.
- Los estudiantes pueden hacer rodar la pelota sosteniendo la raqueta con su mano no dominante.
- Pueden utilizar las manos no dominantes para rodar y golpear.
- Los estudiantes pueden establecer una meta de equipo para la cantidad de peloteos consecutivos.
- Se puede aumentar o disminuir el tamaño de la pelota.



Rodar y golpear

Cierre:

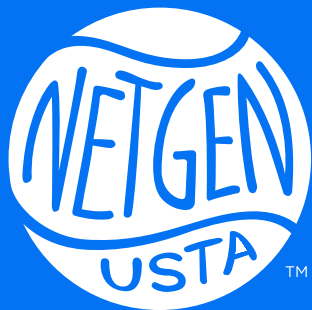
Debate de cierre:

- ¿Por qué es importante el espaciamiento cuando hacemos estos movimientos al usar una raqueta al “golpear” la pelota o al hacerla rodar?

Boleto de salida*:

- Identifique las habilidades no locomotoras que ha utilizado en las actividades de hoy.
- ¿Puede nombrarlas?

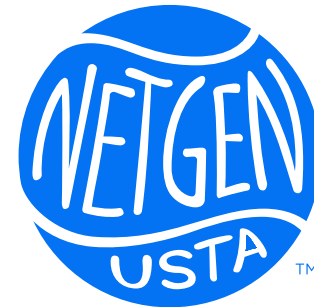
*Acceda a los boletos de salida imprimibles que se encuentran en el apéndice.



Clase 3

Rodar, atrapar y rebotar

Clase 3	Nombre de la clase: Rodar, atrapar y rebotar	Rango de grados: Prekínder a 2.º	Duración de la clase: de 30 a 45 minutos
<p>Indicadores de aprendizaje según el rango de grado de NPES</p> <p>1.2.6 Demuestra cómo rebotar una pelota en una variedad de tareas de práctica no dinámicas.</p> <p>1.2.7 Demuestra cómo hacer rodar una pelota en una variedad de tareas de práctica no dinámicas.</p> <p>1.2.8 Demuestra capacidad de captura en una variedad de tareas de práctica no dinámicas.</p> <p>3.2.2 Demuestra capacidad para alentar a otros.</p>	<p>Objetivos de aprendizaje:</p> <p>Los estudiantes demostrarán e identificarán habilidades de rebotar, rodar y atrapar utilizando diversos objetos mientras participan en actividades.</p>	<p>Equipo necesario:</p> <ul style="list-style-type: none">• Una pelota por estudiante• Un disco de posicionamiento o blanco por estudiante• Una raqueta por estudiante• Variedad de objetos para obstáculos: aros, cuerdas para saltar, bolsas de semillas <p>Vocabulario clave:</p> <p>Rebotar</p> <p>Rodar</p> <p>Atrapar</p> <p>Alentar</p> <p>Zigzag</p> <p>Obstáculos</p> <p>Balance</p> <p>Rodando</p>	
<p>Pregunta esencial:</p> <p>¿Cómo podría el aprendizaje de habilidades como rebotar, rodar y atrapar ayudarnos en otras actividades físicas?</p>	<p>Consideraciones de seguridad:</p> <p>Asegúrese de que los estudiantes estén adecuadamente separados cuando usen sus raquetas. Asegúrese de que los estudiantes sean conscientes del espacio que los rodea al moverse si las raquetas están colocadas en el suelo.</p>		



Actividad instantánea: Pasear al perro (con obstáculos y patrones en zigzag)

Organización:

- Cada estudiante recupera una pelota y una raqueta y las dispersa en su espacio personal por toda el área de actividad.
- Hay varios tipos de equipos (aros, cuerdas para saltar, bolsas de semillas, etc.) repartidos por todo el espacio de juego.

Descripción: El objetivo de la actividad es que los estudiantes participen en una actividad para centrarse en el control de la pelota.

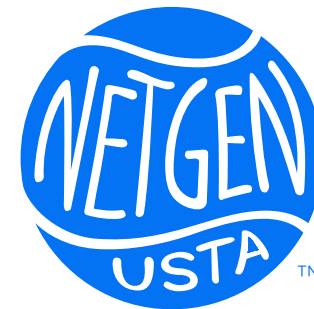
- Primero, cada estudiante hará rodar su pelota por el suelo manteniendo el contacto entre la raqueta y la pelota mientras evita los obstáculos en el suelo del espacio de juego y a otros estudiantes.

Variaciones:

- Los estudiantes pueden trabajar con compañeros y el compañero que los espera puede alentarlos mientras superan obstáculos o ayudarlos si tienen dificultades.

Dato curioso:

Las primeras pelotas de tenis estaban hechas de lana o pelo y envueltas en cuero.



► Actividad nro. 1: Rodar, rebotar y atrapar

Organización: Cada estudiante tiene una pelota y una raqueta mientras está de pie junto a un compañero de manera segura en un espacio personal disperso por toda el área de actividad.

Descripción: El objetivo de esta actividad es demostrar cómo rodar, rebotar y atrapar mientras se usa una raqueta y alentar a un compañero durante los desafíos.

- Primero, los estudiantes sostendrán la raqueta con la mano dominante (palma hacia arriba) con la cara paralela al piso, colocarán la pelota en la cara de la raqueta e intentarán hacerla rodar alrededor del borde de la raqueta sin dejar que se caiga.
- De la vuelta a la raqueta (con la palma hacia abajo) y repita.

Componente de enseñanza: Estímulo

- ¿Cómo se ve, suena o siente?
- Los ejemplos de estímulo son _____

Los compañeros realizarán sus propios desafíos, pero se concentrarán en alentar a su compañero durante toda la tarea.

- Desafío nro. 1: Equilibre la pelota sobre la raqueta con la palma hacia arriba y equilibre la pelota rodando a lo largo de la raqueta mientras realiza alguna de las siguientes opciones:
 - Tocar el suelo con la otra mano.
 - Ponerse de rodillas y luego volver a ponerse de pie.
 - Sentarse y luego ponerse de pie nuevamente.
 - Caminar (o cualquier otro movimiento locomotor).
 - De la vuelta a la raqueta (con la palma hacia abajo) y equilibre la pelota mientras hace lo siguiente:
 - Con la otra mano, dese una palmadita en las rodillas.
 - Camine, dé una vuelta completa y continúe caminando.
 - Camine cinco pasos hacia adelante y deslícese lateralmente cinco pasos hacia atrás para comenzar.
 - Siéntese y vuelva a ponerse de pie.
 - Mueva la raqueta lo más alto que pueda y luego bájela hasta justo por encima del suelo.

Clase 3: Rodar, atrapar y rebotar *(continuación)*



- Desafío nro. 2: Deje caer la pelota con la otra mano al suelo y tómela en el aire con una mano presionándola contra la raqueta.
- Desafío nro. 3: Haga rodar la pelota sobre la raqueta y luego déjela caer al suelo y tómela en el aire con una mano, presionándola contra la raqueta.
- Desafío nro. 4: Los estudiantes crearán su propio desafío para mostrárselo a su compañero. Los compañeros se alentarán mutuamente durante el desafío o después de este, y también intentarán realizar el desafío que se les mostró. Turnarse.

Variaciones:

- Atrapar con la mano en lugar de con la raqueta.
- Se pueden permitir múltiples rebotes antes de la captura.
- Intentar atraparla con ambos lados de la raqueta.
- Intentar atraparla en la parte superior de la raqueta sin usar la mano.

Verificación de comprensión:

- ¿Cómo es alentar a un compañero o compañero de equipo en nuestra actividad?
- ¿Puede dar un ejemplo de una ocasión en la que su compañero estaba rodando, rebotando o atrapando la pelota?



► **Actividad nro. 2: Lanzamiento entre compañeros, rebote, atrapada y aliento**

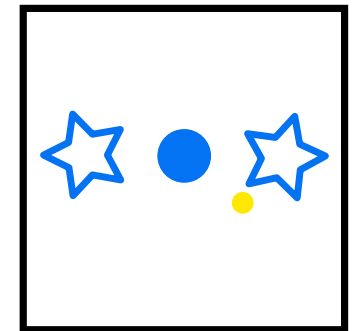
Organización: Los estudiantes se paran aproximadamente a 10 pies de distancia unos de otros, manteniendo su espacio personal en el área de actividad.

Descripción: El objetivo de esta actividad es alentarse mutuamente mientras trabajan juntos en el lanzamiento por debajo del hombro, rebotando la pelota entre sí y atrapándola.

- Primero, los estudiantes se formarán en parejas y recuperarán una pelota y un blanco y encontrarán un espacio personal dentro del área de actividad.
- Cada estudiante lanzará la pelota por debajo del hombro y la hará rebotar por el suelo hasta llegar a su compañero.
- El compañero que recibe “atrapa” la pelota con una o ambas manos para tirar de ella.
- Los compañeros deben alentarse mutuamente durante toda la actividad.

Variaciones:

- Los compañeros pueden hacer rodar la pelota.
- Se puede aumentar o disminuir la distancia entre los compañeros.
- Se pueden usar pelotas de diferentes tamaños.
- Los compañeros pueden estar cerca uno del otro y el compañero simplemente deja caer la pelota sosteniéndola a la altura del hombro y el compañero la atrapa.
- Se pueden permitir múltiples rebotes antes de la captura.



**Lanzamiento entre
compañeros, rebote, atrapada
y aliento**



► **Actividad nro. 3: Lanzamiento entre compañeros, rebote, atrapada y aliento (con una raqueta)**

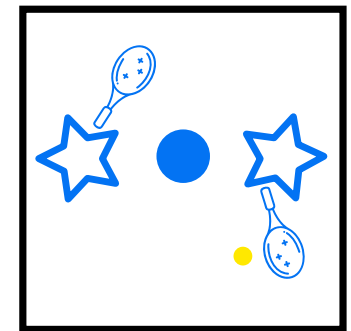
Organización: Los estudiantes se paran aproximadamente a 10 pies de distancia unos de otros, manteniendo su espacio personal en el área de actividad.

Descripción: El objetivo de esta actividad es alentarse unos a otros mientras trabajan juntos lanzando, rebotando y atrapando la pelota con una raqueta.

- Primero, los estudiantes se formarán en parejas y recuperarán dos raquetas, una pelota y un blanco y encontrarán espacio personal dentro del área de actividad.
- Cada estudiante lanzará su pelota por debajo del hombro a través del suelo hacia su compañero, quien la atrapará después del rebote con la mano, presionándola contra la raqueta.
- Continúan lanzando y atrapando mientras se alientan unos a otros.

Variaciones:

- Cambiar de pareja para recibir diferentes estímulos.
- Hacer rodar la pelota con la raqueta y golpear para presionarla (atraparla).
- Tocar el suelo con la raqueta y atrapar con las manos.
- Lanzar la pelota contra la pared para intentar atraparla.



**Lanzamiento entre
compañeros, atrapada y
aliento (con una raqueta)**

Cierre:

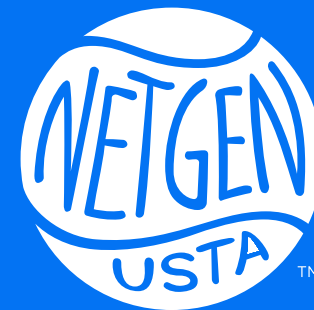
Debate de cierre:

- ¿Notó a alguien alentando a otra persona hoy? ¿Puede compartirlo? ¿Cómo se sintió al ser alentado hoy?

Boleto de salida*:

- Identifique los pasos que usó para hacer rebotar, rodar o atrapar los objetos de la actividad de hoy.

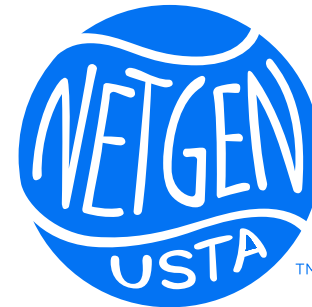
*Acceda a los boletos de salida imprimibles que se encuentran en el apéndice.



Clase 4

Toques por arriba, toques por abajo

Clase 4	Nombre de la clase: Toques por arriba, toques por abajo	Rango de grados: Prekínder a 2.º	Duración de la clase: de 30 a 45 minutos
Indicadores de aprendizaje según el rango de grado de NPES 1.2.13 Demuestra cómo golpear con un implemento de mango corto en una variedad de tareas de práctica no dinámicas. 1.2.12 Demuestra cómo golpear con las manos en una variedad de tareas de práctica no dinámicas. 3.2.6 Describe por qué seguir las reglas es importante para la seguridad y la equidad.		Objetivos de aprendizaje: Los estudiantes demostrarán las habilidades de desarrollo de golpear con las manos o un implemento pequeño mientras participan en actividades físicas. Señales de habilidades motoras: Golpe <ul style="list-style-type: none">• Pase de toque• Flexión de rodillas• Toque por arriba• A la altura de la vista• Apuntar al blanco	
Pregunta esencial: ¿Por qué golpear es una habilidad importante que aprender? ¿Qué actividades incluyen el golpe?		Equipos necesarios: <ul style="list-style-type: none">• Una pelota por estudiante• Una raqueta por estudiante Vocabulario clave: Golpe Seguridad Equidad Agarre Mano dominante Mano no dominante	
Consideraciones de seguridad: Asegúrese de que los estudiantes estén adecuadamente separados cuando usen sus raquetas. Asegúrese de que los estudiantes sean conscientes del espacio que los rodea al moverse si las raquetas están colocadas en el suelo.			



Actividad instantánea: Toques

Organización: Los estudiantes se dispersan por toda el área de actividad mientras mantienen el espacio personal con una pelota de tenis.

Descripción: El objetivo de la actividad es que los estudiantes adquieran habilidades iniciales de golpe con una raqueta. Todas las actividades se realizan con la raqueta, no con las manos.

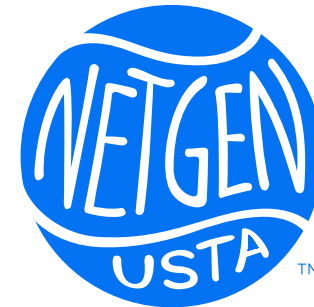
- Primero, los estudiantes explorarán con la pelota y la empujarán hacia abajo o hacia arriba con la palma de la mano.
- El docente brindará instrucciones para realizar toques hacia abajo con captura. Golpee la pelota hacia abajo, déjela rebotar, agárrela y repita.
- El docente brindará instrucciones para realizar toques con captura. Golpee la pelota hacia arriba, déjela rebotar, agarre la pelota y repita.

Variaciones:

- Luego los estudiantes intentarán golpearla hacia arriba o hacia abajo consecutivamente.
- Los estudiantes pueden probar cualquier combinación de toques hacia abajo o hacia arriba.

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: Toques por abajo**

Organización:

- Los estudiantes se dispersan por toda el área de actividad.
- Cada estudiante tiene una raqueta y una pelota.

Descripción: El objetivo de esta actividad es comenzar a aprender a controlar el golpe con la raqueta.

Componente de enseñanza: Toques por abajo

- Sujete la raqueta con la palma hacia abajo.
- Sostenga la raqueta a la altura de la cintura.
- Mantenga la muñeca rígida.
- Tenga cuidado con los demás.
- Permanezca en su espacio personal.

Los primeros estudiantes sostendrán la raqueta en la mano dominante y la pelota en la mano no dominante a la altura de la cintura.

- Los estudiantes dejarán caer la pelota.
- Déjela rebotar una vez.
- Tóquela por abajo con la raqueta.
- Luego, presiónela suavemente en la raqueta.

Recordatorio:

- Pídale a los estudiantes que permanezcan en su espacio personal y que eviten correr por el espacio de otros estudiantes para mantenerse seguros.
- Asegúrese de que los estudiantes mantengan el espacio personal. Si la pelota se sale de control, los estudiantes deben detenerla presionándola.
- Haga énfasis en que el cumplimiento de las reglas puede contribuir a la seguridad de todos.

Clase 4: Toques por arriba, toques por abajo *(continuación)*

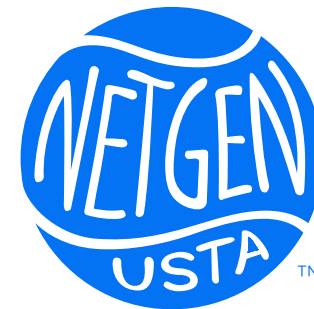


Variaciones:

- Los estudiantes pueden usar las manos.
- Proporcione una variedad de raquetas o paletas para lograr un éxito moderado.
- Utilice pelotas de diferentes tamaños.
- Utilice pelotas que reboten menos.
- Toques por abajo en movimiento
 - ▶ Los estudiantes dejarán caer la pelota con la mano no dominante y la tocarán hacia abajo mientras avanzan.
 - ▶ Los estudiantes solo se moverán hacia adelante mientras tocan la pelota hacia abajo.
 - ▶ Deben permanecer quietos cuando están dejando caer la pelota o presionándola.

Verificación de comprensión:

- ¿Por qué es importante seguir las reglas de la actividad?
- ¿Qué significa estar seguro? ¿Qué significa ser equitativo?



► **Actividad nro. 2: Toques por arriba**

Organización:

- Los estudiantes se dispersan por toda el área de actividad.
- Cada estudiante tiene una raqueta y una pelota.

Descripción: El objetivo de esta actividad es comenzar a aprender a controlar el golpe con la raqueta.

Componente de enseñanza: Toques por arriba

- Sujete la raqueta con la palma hacia arriba.
- Sostenga la raqueta a la altura de la cintura.
- Agarre la raqueta firmemente.
- Tenga cuidado con los demás.
- Permanezca en su espacio personal.

Los primeros estudiantes sostendrán la raqueta en la mano dominante y la pelota en la mano no dominante a la altura de la cintura.

Desafío nro. 1:

- Los estudiantes dejarán caer la pelota.
- Déjela rebotar una vez.
- Luego, los estudiantes la “atraparán” en la parte superior de las cuerdas de la raqueta.
- Repita.

Desafío nro. 2

- Los estudiantes dejarán caer la pelota.
- Mueva la raqueta debajo de la pelota.
- Tóquela en el aire hasta la altura de los ojos y luego atrápela con su mano no dominante.
- Repita.

Clase 4: Toques por arriba, toques por abajo *(continuación)*

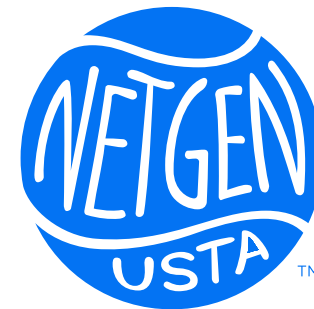


Desafío nro. 3

- Repita la secuencia sin atrapar nada.
 - ▶ Rebote.
 - ▶ Toque por arriba.
 - ▶ Rebote.
 - ▶ Toque por arriba.

Verificación de comprensión:

- Analice la cantidad adecuada de fuerza necesaria para controlar la pelota. Vuelva a mostrar a la clase cómo golpear con una fuerza diferente.
- ¿Qué sucede cuando aumenta o disminuye la fuerza utilizada para enviar la pelota? Describa lo que notó.



► **Actividad nro. 3: Autopeloteo**

Organización:

- Los estudiantes permanecen dispersos por toda el área de actividad.
- Cada estudiante tiene una raqueta y una pelota.

Descripción: El objetivo de esta actividad es combinar las habilidades de toques por arriba y por abajo juntos.

- Primero, los estudiantes verán cuántas veces pueden tocar la pelota repetidamente antes de perder el control.
- Luego, los estudiantes verán cuántas veces pueden tocar la pelota repetidamente antes de dejarla rebotar en el suelo.
- Por último, los estudiantes pueden pelotear solos durante el mayor tiempo posible alternando golpes con la pelota en el aire y dejándola rebotar en el suelo sin perder el control.

Variaciones:

- Diferentes tamaños de pelota y opciones de tipo de raqueta.
- Los estudiantes verán cuántas veces pueden mantener el peloteo combinando toques hacia abajo y toques hacia arriba.

Cierre:

Debate de cierre:

- ¿Qué observó sobre las diferentes formas de tocar la pelota al golpearla?

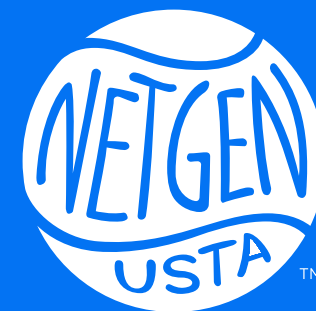
Boleto de salida*:

- Identifique los pasos que utilizó para golpear los objetos en nuestras actividades de clase.

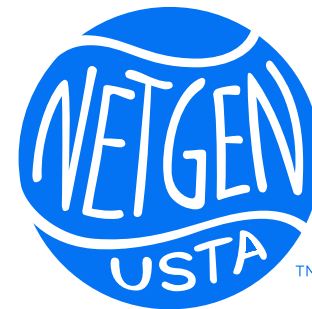
*Acceda a los boletos de salida imprimibles que se encuentran en el apéndice.

Clase 5

Toques de compañeros



Clase 5	Nombre de la clase: Toques de compañeros	Rango de grados: Prekínder a 2.º	Duración de la clase: de 30 a 45 minutos
<p>Indicadores de aprendizaje según el rango de grado de NPES</p> <p>1.2.13 Demuestra cómo golpear con un implemento de mango corto en una variedad de tareas de práctica no dinámicas.</p> <p>4.2.5 Reconoce los desafíos individuales a través del movimiento.</p> <p>4.2.7 Reconoce las fortalezas del movimiento y la necesidad de práctica para la mejora individual.</p>	<p>Objetivos de aprendizaje:</p> <p>Los estudiantes demostrarán y describirán las señales de desarrollo para golpear con un implemento de mango corto de manera controlada.</p> <p>Señales de habilidades motoras: Golpear un blanco o compañero</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flexión de rodillas • Toque por arriba • A la altura de la vista • Apuntar al blanco • Girar de lado 	<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>Golpe</p> <p>Desafío</p> <p>Fortalezas</p> <p>Oportunidades</p> <p>Control</p> <p>Blanco</p>
<p>Pregunta esencial:</p> <p>¿Cómo sería el control cuando golpeamos la pelota con nuestra raqueta?</p>	<p>Consideraciones de seguridad:</p> <p>Asegúrese de que los estudiantes estén adecuadamente separados cuando usen sus raquetas. Asegúrese de que los estudiantes sean conscientes del espacio que los rodea al moverse si las raquetas están colocadas en el suelo.</p>		



Actividad instantánea: Cimas y valles

Organización:

- El docente esparce conos al azar por toda el área de actividad.
- Los estudiantes se dispersan por toda el área de actividad, manteniendo su espacio personal.

Descripción: El objetivo de la actividad es que los estudiantes realicen un calentamiento que trabaje el deslizamiento, la agilidad y el tiempo de reacción que se utilizan en las actividades.

- El docente indica a los estudiantes cómo moverse a través del área de actividad mediante el deslizamiento.
- Pueden deslizarse en cualquier dirección (derecha o izquierda).

Recuerde a los estudiantes que deben evitar colisiones con otros manteniendo su espacio personal y respetando el de los demás.

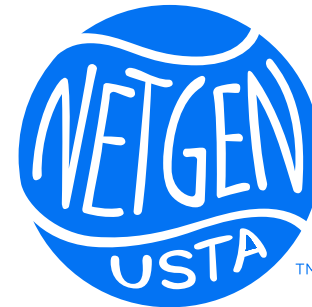
- El docente asigna a la mitad de la clase la tarea de derribar los conos y a la otra mitad la tarea de colocarlos nuevamente en su lugar.
- A medida que los estudiantes encargados de derribar los conos pasan junto a los conos que están en pie, deben usar su mano para volcarlos.
- A medida que los estudiantes encargados de recoger los conos pasan junto a conos volcados, deben usar su mano para volver a colocarlos en posición vertical.

Variaciones:

- Los estudiantes también pueden caminar, correr, saltar y galopar.

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: Toques por arriba con un compañero

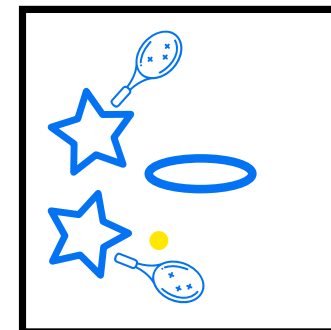
Organización: Los estudiantes encuentran un espacio personal y colocan un aro en el piso entre ellos.

Descripción: El objetivo de esta actividad es continuar practicando el toque de la pelota por arriba con la dinámica de un compañero.

- Primero, los estudiantes se formarán en parejas y se colocarán cerca uno del otro. Cada estudiante tendrá una raqueta, cada pareja tendrá una pelota.
- El compañero nro. 1 rebota la pelota y la golpea frente a él.
- El compañero nro. 1 retrocede y deja que la pelota rebote dentro del aro.
- Mientras tanto, el compañero nro. 2 da un paso adelante para colocar su raqueta debajo de la pelota que rebota y la golpea hacia arriba.
- Los compañeros se turnan, colocando su raqueta debajo de la pelota y golpeándola en el aire.

Variaciones:

- Esta actividad se puede iniciar con toques por arriba individuales.
 - Toques por arriba continuos.
 - Para seguir desafiando, si trabajan individualmente, pueden secuenciar sus toques por arriba. Toca, toca, toca, rebota o toca, toca, rebota o toca, rebota.
 - Si los estudiantes están listos para avanzar, pueden trabajar con un compañero.
 - Pelota o raqueta de diferente tamaño.
 - Se pueden permitir rebotes múltiples.



Toques por arriba con un compañero

Verificación de comprensión:

- ¿Puede describir cómo el uso de las indicaciones para golpear lo ayuda a mejorar su habilidad?

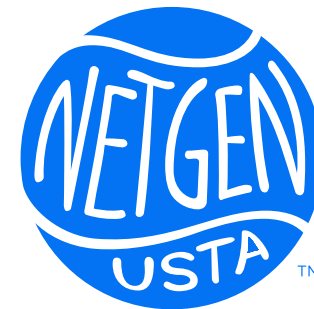


► Actividad nro. 2: Juegos con pareja

Organización: Las parejas de estudiantes encuentran espacios personales dispersos por toda el área de actividad.

Descripción: El objetivo de esta actividad es trabajar juntos para desarrollar el desafío y apoyarnos unos a otros alentándonos.

- Primero, los estudiantes se formarán en parejas alrededor de un aro.
- El compañero nro. 1 deja caer la pelota, la deja rebotar, la toca por arriba una vez y la atrapa con su mano no dominante ("uno").
- La palma de la mano mira hacia arriba mientras sostiene la raqueta.
- El compañero nro. 2 deja caer la pelota, la deja rebotar, la toca por arriba dos veces y la atrapa con su mano no dominante ("dos").
- Repita los turnos alternos hasta que cada compañero complete la tarea con éxito.
- La pareja "gana" si logra avanzar con éxito hasta el nivel "cinco".
- Incentive a los compañeros a alentarse mutuamente festejando los éxitos de los demás.



► Actividad nro. 3: Tóquela en el aro

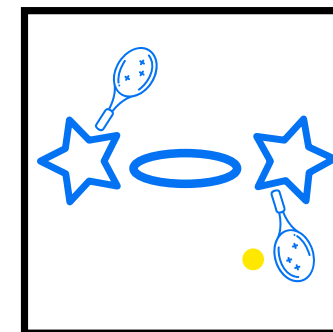
Organización: Las parejas de estudiantes encuentran espacios personales dispersos por toda el área de actividad.

Descripción: El objetivo de esta actividad es golpear la pelota hacia arriba (a la altura de los ojos) y hacia un blanco.

- Primero, los estudiantes se enfrentarán entre sí con un aro o blanco en el medio.
- Los estudiantes rebotarán la pelota y la tocarán por arriba y hacia el blanco.
- El compañero receptor presionará o atrapará la pelota antes de golpearla.
- Los compañeros repetirán la secuencia de rebote, toque, blanco y captura.

Variaciones:

- Si hay una pared disponible, los estudiantes también podrían golpearla.
- Tocar la pelota hacia el compañero en lugar de hacia el blanco que se encuentra en el medio, aun atrapando la pelota antes de golpear.
- Si ambos compañeros están listos, pueden intentar un peloteo devolviendo la pelota de manera controlada sin atraparla.
- Utilizar una pelota más grande o una que responda más lentamente.
- Retirar la raqueta y hacer que los estudiantes reboten y la atrapen.



Tóquela en el aro

Cierre:

Debate de cierre:

- ¿Qué supuso un desafío o fue difícil de hacer? Explique por qué.

Boleto de salida*:

- Cada miembro de la clase demostrará y describirá a un compañero su técnica de golpe sin pelota.

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

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

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

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

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

.....

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

Pase de toque

Nombre del estudiante: _____

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

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

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

*Para brindar un apoyo eficaz a los estudiantes en los grados Prekínder a 2.º, es mejor leer las preguntas en voz alta para ayudarlos a comprender las instrucciones.

1. Habilidades locomotoras

Encierre en un círculo las formas en las que puede moverse mientras juega al tenis.

- Correr



- Esquivar



- Deslizar



- Saltar



- Arrastrarse



2. Habilidades no locomotoras

Dibuje una línea para unir la imagen con el movimiento.

Girar

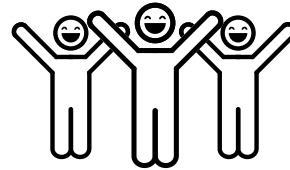


Flexión



3. Rebotar, rodar y atrapar
















¿Qué significa alentar a un compañero de clase? Encierre en un círculo las imágenes.






4. Golpear con un implemento de mango corto



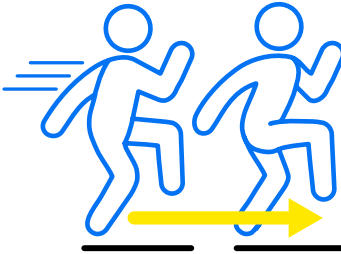

Dibuje una raqueta de tenis. Coloque una X en la cara de la raqueta donde debe golpear la pelota.


5. Encierre en un círculo el emoji que muestra sus sentimientos.

¿Ha mejorado sus habilidades de golpe en el tenis?	SÍ 	TAL VEZ 	NO 
¿Se enfrentó a un desafío?	SÍ 	TAL VEZ 	NO 
¿Continuó con el desafío?	SÍ 	TAL VEZ 	NO 
¿Alentó a algún compañero de clase?	SÍ 	TAL VEZ 	NO 
¿Le gustó la unidad de tenis?	SÍ 	TAL VEZ 	NO 

Apéndice B: 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. 	