

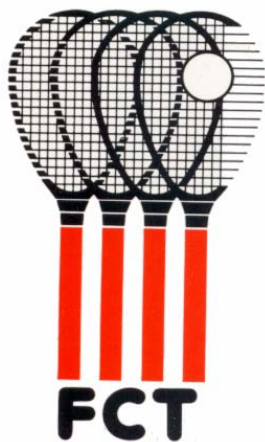
---

# TENNIS EXTRAESCOLAR

 *L'esport **mou** Catalunya*



Generalitat de Catalunya  
Departament de la Vicepresidència  
Secretaria General de l'Esport



Federació Catalana de Tennis, maig de 2009



---

## ÍNDEX

	<b>Pàgina</b>
1.- Introducció - Justificació	<b>2</b>
2.- Continguts	<b>4</b>
2.1. Procediments	
2.2. Fets, conceptes i sistemes conceptuals	
2.3. Valors, normes i actituds	
3.- Objectius didàctics de la Unitat de Programació	<b>5</b>
4.- Consideracions metodològiques	<b>6</b>
5.- Activitats d'ensenyament - aprenentatge	<b>9</b>
6.- Criteris d'avaluació	<b>10</b>
7.- Sessions	<b>12</b>
8.- Bibliografia	<b>30</b>

## 1.- INTRODUCCIÓ – JUSTIFICACIÓ

El Programa “ Esport a l’Escola – Tennis ” és una proposta d’Unitat de Programació per a l’Etapa de Primària i Secundària que pretén ser una introducció a l’esport del tennis en horari no lectiu.

El plantejament d’una Unitat de Programació dins del Programa respon a la voluntat i creença de les enormes possibilitats que ofereix aquest esport.

L’enfocament i filosofia d’aquesta proposta facilita la implantació d’aquest esport en el context escolar independentment de les característiques de les instal·lacions esportives del centre.

Hem trencat amb la idea de la pista de tennis, les raquetes i pilotes oficials amb mesures estàndard que podia limitar la pràctica i aprenentatge d’aquest esport a l’escola. Tot és possible amb l’adequació del material i amb una diferent concepció de l’espai i organització dels alumnes.

La pedagogia del joc ens dona molts recursos i possibilitats en aquestes edats i amb aquest esport. La proposta de **jocs de tennis** ens permet introduir jocs col·lectius fomentant la col·laboració, els aspectes recreatius, la competició, etc.

Si ens fixem en el model d’escola que, en general, ens podem trobar, veiem que acostuma a ser el següent:

- Grup recomanat de màxim 20 alumnes
- Una pista poliesportiva o pati d’escola
- Material d’Educació Física en el qual no hi trobem xarxa , ni raquetes, ni pilotes de tennis

Amb qualsevol pista de l’escola que tingui una superfície plana i uniforme hi podem posar cintes de plàstic de banda ampla (d’aproximadament 10 centímetres) dividint l’espai en pistes de minitennis i organitzant als alumnes per parelles.

## 2.- CONTINGUTS

### 2.1. Procediments

- Pràctica d'exercicis de familiarització amb els elements del joc: pilota, raqueta, dimensions de la pista, etc.
- Pràctica global del joc del tennis
- Pràctica dels diferents colpejos del joc: dreta, revés, joc de xarxa i servei
- Pràctica de diferents mètodes de treball per a desenvolupar els diferents colpejos
- Organització i participació en diferents modalitats de competició
- Aplicació de les regles del joc en la realització dels partits
- Pràctica del joc en situació real

### 2.2. Fets, conceptes i sistemes conceptuals

- Capacitats coordinatives:
  - Capacitat de diferenciació
  - Capacitat d'adaptació
  - Capacitat de variació
  - Capacitat d'equilibri i reequilibri
  - Capacitat de ritme
- Desenvolupament de diferents rols:
  - Col·laboració
  - Oposició
  - Oposició i col·laboració
- Desenvolupament dels principis tàctics:
  - Desplaçament del contrari
  - Jugar ofensivament
  - Jugar defensivament
- Desenvolupament dels elements tècnics bàsics del joc:
  - Cop de dreta
  - Cop de revés
  - Joc de xarxa
  - Servei
- Estudi dels aspectes reglamentaris del joc:
  - Pilota
  - Raqueta
  - Espai de joc
  - Col·laborador / Oponent
  - Puntuació

### **2.3. Valors, normes i actituds**

- Respecte a l'adversari, al company i a l'entorn
- Preocupació i respecte per a la utilització adequada del material i les instal·lacions
- Necessitat de dutxar-se després de l'activitat física
- Acceptació de les normes de seguretat i prevenció d'accidents com a conseqüència del treball amb raqueta
- Foment de la pràctica esportiva fora de l'horari escolar
- Voluntat de superació personal davant de les pròpies limitacions

## **3.- OBJECTIUS DIDÀCTICS**

1. Prendre contacte amb els elements del tennis: la pilota
2. Prendre contacte amb els elements del tennis: la pilota i la raqueta
3. Prendre contacte amb els elements del tennis: la pilota, la raqueta i l'espai de joc
4. Reconèixer i crear noves habilitats
5. Aprendre a col·laborar: l'1 + 1
6. Aprendre a oposar-se: l'1 x 1
7. Posar en pràctica la col·laboració i l'oposició
8. Iniciar-se al colpeig de dreta
9. Iniciar-se al colpeig de revés
10. Iniciar-se al joc de xarxa
11. Iniciar-se al servei
12. Diferenciar la col·laboració de l'oposició en el joc
13. Desenvolupar situacions d'oposició reals
14. Participar en una competició de tennis
15. Desenvolupar diferents propostes de competició
16. Competir en situació real

## **4.- CONSIDERACIONS METODOLÒGIQUES**

En aquest apartat justifiquem el perquè de la proposta metodològica a seguir en el desenvolupament d'aquesta Unitat de Programació. El plantejament d'activitats i exercicis de forma global en un principi té l'objectiu d'entendre el joc del tennis amb el màxim nombre d'elements que el caracteritzen per després poder introduir l'ensenyament dels diferents elements tècnics.

Les activitats es plantegen en l'ordre de dificultat progressiva, però, sobretot tenint en compte una primera aproximació al joc de forma global, és a dir, valorant els aspectes tàctics i posteriorment la introducció als elements tècnics específics posant l'èmfasi en els aspectes tècnics per anar recordant els aspectes globals del joc.

- La **pràctica global** del joc es basa en exercicis en els que se simplifiquen els elements tècnics per poder donar una major importància al company o oponent amb el que s'ha d'intentar desplaçar per poder guanyar-li els diferents punts o col·laborar per assolir objectius comuns.
- La **pràctica analítica** del joc ha d'iniciar-se amb els **exercicis de familiarització** amb el material i amb l'entorn: raqueta, pilotes, dimensions de la pista, etc.
- Hem d'incorporar de la mateixa manera, la **pràctica mixta**, en funció del tipus d'habilitat o tasca a plantejar a l'alumnat.

Després d'aquesta fase de familiarització es presenten els diferents colpejos. Encara que en algunes fases s'introdueixen exercicis específics i progressius de cada colpeig, posteriorment han d'ésser tractats de forma global, amb poques correccions i indicacions de caràcter tècnic.

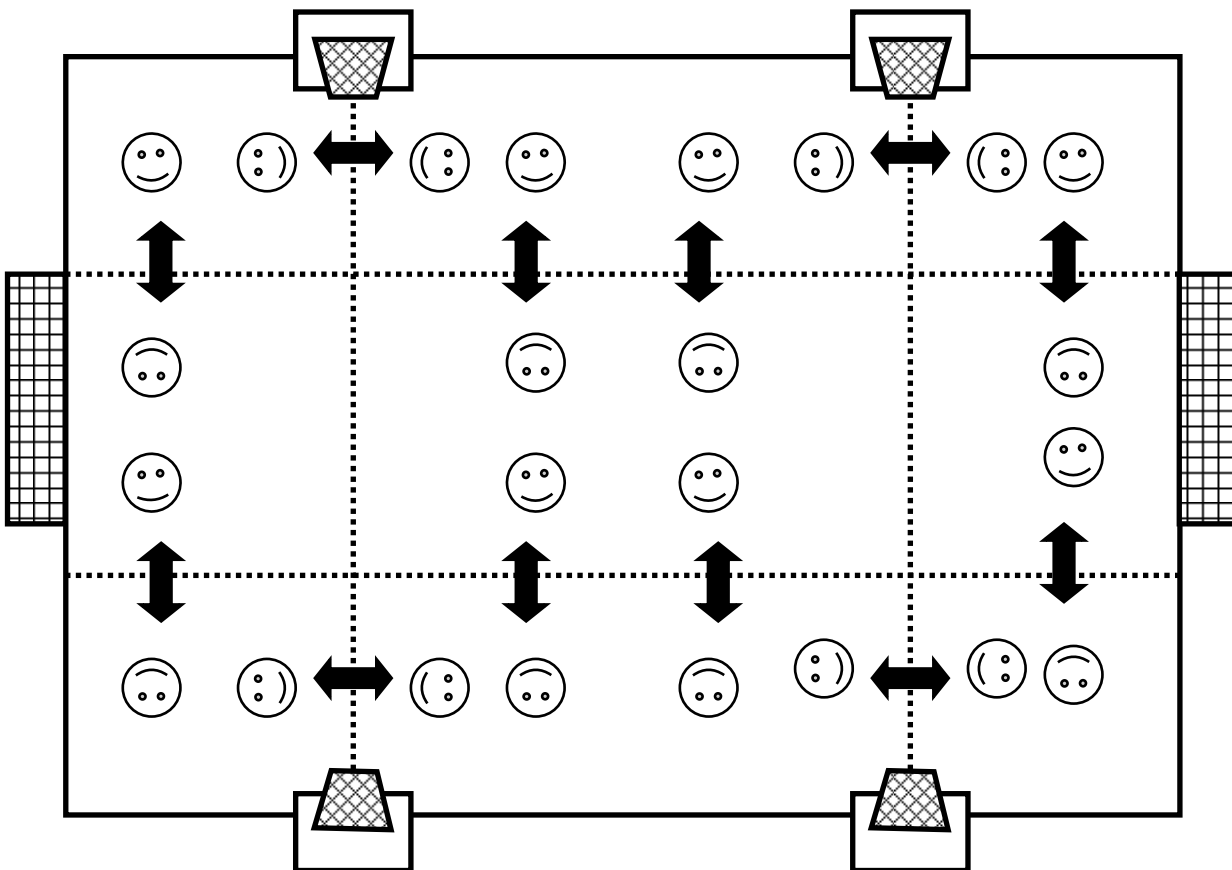
- Finalment, es torna a la **pràctica global** per enllaçar els diferents elements tècnics en la situació global del joc: pilotejos dirigits, competició, etc.

En totes les sessions i d'acord a l'estructura de les mateixes, introduïrem activitats preesportives, formes jugades, jocs dirigits, etc. Així doncs, treballarem amb jocs d'activació, jocs d'aplicació i, en moltes ocasions, jocs de tornada a la calma per finalitzar les sessions.

Volem esmentar un aspecte que creiem important a l'hora de desenvolupar la present unitat referit a les instal·lacions i al material necessaris.

Gairebé la majoria de centres escolars no disposen de pistes de tennis per poder desenvolupar activitats de tennis. En aquest sentit, no hi ha cap mena d'impediment per adaptar espais (pistes poliesportives, sales de gimnàs, pavellons, etc.) sempre i quan tinguin una superfície plana i uniforme per poder practicar esports de raqueta. Mitjançant límits fets amb cons, línies pintades amb guix, cintes adhesives, etc. podem adaptar les dimensions del terreny de joc en funció de les nostres necessitats.

## Estructura de la pista poliesportiva dividida en pistes de minitennis



Organització dels alumnes per parelles

En relació a les xarxes de les pistes de tennis, podem emprar les utilitzades per jugar a voleibol o a bàdminton. Si el centre no en disposa, podem instal·lar xarxes amb cinta separadora de plàstic, cordes o amb bancs suecs, per exemple.

Les raquetes de tennis ja són més fàcilment abastables pels centres educatius i potser una part dels alumnes ja en tenen.

L'ús de material alternatiu i no convencional (no propi del tennis) és un dels recursos de què podem disposar en alguna de les sessions: pilotes de diferents tipus i mides per executar diferents tipus de colpeigs, per analitzar-ne les diferents trajectòries, etc. diferents tipus de raquetes (de fusta, de plàstic), etc.



## Material recomanat



## 5.- ACTIVITATS D'ENSENYAMENT – APRENTATGE

En aquesta Unitat de Programació es proposaran activitats d'ensenyament - aprenentatge de diferents tipus.

La major part de les sessions tenen com a components més importants els continguts procedimentals d'execució o de pràctica.

Hi ha activitats d'adequació a l'entorn a través dels anomenats *exercicis de familiarització*. També s'inclouen activitats d'iniciació, per poder analitzar els coneixements i nivell dels alumnes. Aquests tipus d'activitats van molt lligades a l'avaluació que ja s'analitzarà en l'apartat corresponent. Aquestes activitats d'iniciació corresponen als anomenats *exercicis de pràctica global del joc i exercicis de pràctica dels colpejos*.

El joc com a eina hi és tractat de forma important en la Unitat com a mitjà per treballar els aspectes de relació social entre els diferents alumnes del grup-classe alhora que s'empren els elements que caracteritzen l'esport del tennis com poden ser la pilota, la raqueta, la xarxa i l'espai de joc. Hi ha propostes de diferents tipus de joc al llarg de les diferents sessions i a cadascuna de les fases més importants que les integren. En aquest apartat hem d'esmentar que el joc ens permet moltes formes de competició i d'interacció entre els alumnes sense donar importància ni rellevància al resultat de la competició.

L'inici amb jocs de regles molt senzilles i amb l'adequació del material ja a les primeres sessions de la Unitat, fa que l'alumne es converteixi ràpidament en jugador de tennis i pugui realitzar un intercanvi o piloteig amb els companys des de un principi.

L'organització i participació en una competició de tennis entre els diferents alumnes és un tipus d'activitat que integra els tres tipus de continguts a treballar al llarg de tota la unitat.

Finalment, hem de preveure la preparació d'algunes sessions per dies de pluja o per dies en els que no es pugui disposar de la instal·lació. Aquestes sessions poden anar encaminades a continguts de caràcter conceptual com poden ser la projecció de vídeos de partits de tennis, de jugadors entrenant, sessions o parts de la sessió en les que s'exposarà la importància de l'escalfament abans de començar un partit, participació d'altres persones (experts en tennis o jugadors), etc.

Dins d'aquest tipus d'activitats també es pot tenir present una possible visita a un club de tennis, a un centre d'entrenament o l'assistència a un torneig de tennis.

## 6.- CRITERIS D'AVALUACIÓ

Al llarg de la Unitat de Programació es proposen diferents activitats d'avaluació:

- **Avaluació inicial** en la qual el professor observa el funcionament de la sessió en general i el de cada alumne de forma individual mentre està executant de forma lliure un piloteig amb un company. Es important per determinar el nivell inicial del grup.
- **Avaluació sumativa** en la qual el professor va encarregant un seguit de tasques que els alumnes han d'anar realitzant de forma individual o per grups (treballs de creació d'exercicis i jocs, intervencions durant la sessió, etc.).
- **Avaluació final** consistent en una Competició final en la qual els alumnes demostren el nivell assolit durant les sessions anteriors del programa.

A continuació presentem un model de fitxa d'observació per avaluar als alumnes (es realitza amb 8 pilotes):

- B: ho realitza correctament
- M: no ho realitza correctament
- D: dubtós

### Fitxa d'observació

Pilota	Nº colpejos	Dretes			Reversos			Volees			Fora límits
		B	M	D	B	M	D	B	M	D	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											



**Proposta de fitxa d'autoavaluació i d'avaluació dels companys**

**Avaluació company**

**Elements tècnics**





<i>Exercici</i>					
<i>Element a observar</i>	Dreta	Revés	Servei	Volea	Piloteig
Nombre encerts					
Nombre errors					
Colpejos seguits					

**Actitud**





<i>Observació</i>	Si	No	Dubtos
Actitud positiva			
Actitud negativa			
Ganes de millorar			
Respecte al material			
Respecte als companys			
Col·laboració en les activitats			

## 7.- SESSIONS

Aquesta Unitat de Programació consta de **16 sessions** dividides en 4 unitats didàctiques cadascuna de les quals amb uns objectius i continguts diferenciats, però alhora interrelacionades entre sí.

<p><b><u>UD 1</u></b>  <b>4 sessions</b></p>		<p><b>Familiarització amb l'entorn</b></p>
<p><b><u>UD 2</u></b>  <b>3 sessions</b></p>		<p><b>Pràctica global del joc</b></p>
<p><b><u>UD 3</u></b>  <b>4 sessions</b></p>		<p><b>Els cops bàsics</b></p>
<p><b><u>UD 4</u></b>  <b>5 sessions</b></p>		<p><b>Situació d'oposició          Competició final</b></p>

## JUSTIFICACIÓ DE LES UNITATS DIDÀCTIQUES

<p><b>UD1</b></p> <p><b>4 sessions</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b><u>Familiarització amb l'entorn</u></b></p> <p>Familiaritzar-se amb l'entorn significa iniciar-se a treballar en un ambient nou per als alumnes ja que els esports amb implement i els esports individuals amb oposició no són tractats normalment a l'Etapa Primària.</p> <p>L'entorn en aquest cas cal entendre'l que no és el purament tennístic. Lluny de la idea que només es pot aprendre a jugar a tennis en una pista de tennis. Caldrà familiaritzar-se amb el tennis en l'àmbit escolar: superfície (en funció del centre), raqueta (diferents models i mides però sempre adaptades a l'edat), pilota (habitualment minitennis i tennis encara que se'n poden emprar d'altres tipus), company (quan cal col·laborar amb ell per tal de realitzar un exercici) i adversari (quan s'introdueix l'oportunitat).</p>
<p><b>UD2</b></p> <p><b>3 sessions</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b><u>Pràctica global del joc</u></b></p> <p>La pràctica global del joc plantejada en aquest moment suposa reproduir la situació real del joc sense encara tenir els elements tècnics suficients per desenvolupar-se. Introduir el concepte tàctic d'oportunitat, encara que inicialment s'estableixi una "Col·laboració" per mantenir la pilota considerem que és important per captar la idea del joc. La intencionalitat de desplaçar al contrari en diferents direccions, agafar el rol d'atac o defensa, provar de jugar en les diferents àrees de la pista són excel·lents motius per iniciar l'etapa posterior amb més consciència de la seva necessitat.</p>
<p><b>UD3</b></p> <p><b>4 sessions</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b><u>Els cops bàsics</u></b></p> <p>Els cops bàsics que es treballen en aquesta fase són tractats en la gran majoria amb una metodologia mixta que permeti als alumnes no entrar en la monotonia d'excessives repeticions i que no perdi la idea del joc que haurà d'aplicar en la fase posterior. Així, doncs, s'introduirà la dreta, el revés, el servei, la restada i el joc de xarxa.</p> <p>Com es pot apreciar és el gruix de la unitat i cal anar veient la seva aplicació amb exercicis de piloteig que s'apropen a la realitat del joc.</p>
<p><b>UD4</b></p> <p><b>5 sessions</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b><u>Situació d'oportunitat</u></b></p> <p>Cal tornar a la situació real on l'oponent es troba a l'altre costat de la xarxa i un ja disposa dels elements bàsics perquè pugui desenvolupar aquelles intencions que havia treballat a la unitat didàctica número dos. És doncs, el moment d'integrar l'aprenentatge en tota la unitat.</p> <p>També cal contemplar el joc amb oportunitat i col·laboració per la seva vessant educativa ja sigui amb parelles, trios etc.</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Competició Final</u></b></p> <p>Finalment, es tracta d'aplicar tots els coneixements adquirits en la unitat dins una competició de Sistema d'Eliminatòries en situació real.</p>



# TENNIS EXTRAESCOLAR



<b>UNITAT DIDÀCTICA: Familiarització amb l'entorn</b>			<b>Sessió N°</b>
<b>Objectiu de la sessió: Prendre contacte amb els elements del tennis: la pilota</b>			<b>1</b>
<b>Material: Pilotes de minitennis i xarxa</b>			
<b>t (T)</b>	<b>FASE</b>	<b>DESCRIPCIÓ</b>	<b>OBSERVACIONS</b>
10' (10')	<b>Fase inicial Escalfament</b>	Presentació de l'esport: característiques del tennis i del minitennis. Material: raqueta, pilota, xarxa Espai: limitat – il·limitat Organització de l'espai i dels alumnes, elements de seguretat i ordre.	És important tenir en compte tots els elements de seguretat i d'organització.
30' (40')	<b>Fase principal Assoliment objectius</b>	Exploració individual de les característiques de la pilota. Anàlisi del seu comportament abans, durant i després del bot. Qui pot fer...? <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bots amb una mà, amb dues mans, amb la mà no hàbil</li> <li>- Llançaments enlaire a diferents alçades</li> <li>- Conduccions amb les mans i els peus</li> <li>- Colpejos amb diferents parts del cos i en diferents direccions</li> <li>- Desplaçaments per l'espai realitzant habilitats amb la pilota</li> <li>- Llançar la pilota i rebre-la just després del primer i successius bots</li> <li>- Fer botar la pilota a diferents distàncies del cos</li> <li>- Fer botar la pilota acompanyant-la més o menys.</li> </ul> Llançar la pilota contra una paret: variant el gest en llançar i en rebre; orientant cap a un objectiu marcat a la paret; agafar-la abans del primer bot, després, etc. Per parelles, anar-se passant la pilota de diferents formes primer en el lloc i després en desplaçament. Amb i sense bot previ. Joc de la <b>Guerra de pilotes</b> amb les mans, variant les formes de llançament. Piloteig global per parelles perquè el professor pugui observar el nivell inicial dels alumnes (avaluació inicial).	En aquestes primeres sessions l'alumnat ha de poder experimentar moltes habilitats amb el material propi del tennis.
5' (45')	<b>Fase final Tornada calma</b>	Els alumnes tanquen els ulls, el professor fa botar la pilota contra el terra i aquests han de comptar el nombre de bots que ha realitzat.	
5' (50')	<b>F. avaluació Anàlisi sessió</b>	Enumerar les activitats que poden suposar perill en la pràctica del tennis.  Introducció dels continguts de la següent sessió.	

<b>UNITAT DIDÀCTICA: Familiarització amb l'entorn</b>			<b>Sessió N<sup>o</sup></b>
<b>Objectiu de la sessió: Prendre contacte amb els elements del tennis: la pilota i la raqueta</b>			<b>2</b>
<b>Material: Pilotes, raquetes i xarxa</b>			
<b>t (T)</b>	<b>FASE</b>	<b>DESCRIPCIÓ</b>	<b>OBSERVACIONS</b>
10' (10')	<b>Fase inicial</b> <b>Escalfament</b>	Recordatori dels continguts de la primera sessió de la unitat. Presentació de la sessió recordant les característiques dels esports amb implement i el que això suposa quan a aprenentatge i a perillositat.	És bo poder comparar les característiques del tennis en relació amb la resta d'esports de raqueta i de xarxa.
30' (40')	<b>Fase principal</b> <b>Assoliment objectius</b>	Cada alumne amb una raqueta. El professor proposa que els alumnes realitzin totes les habilitats que van realitzar amb la pilota, però, ara amb la raqueta.  Qui pot fer...?  - Bots amb una mà, amb dues mans, amb la mà no hàbil - Fer botar la pilota a diferents distàncies del cos - Fer botar la pilota acompanyant-la més o menys. - Conduccions amb la raqueta - Desplaçaments per l'espai realitzant habilitats amb la pilota - Llançar la pilota i rebre-la just després del primer i successius bots  Afegir la interacció amb un o més companys realitzant habilitats amb la pilota i la raqueta en desplaçament per l'espai.  Joc de la <b>Guerra de pilotes</b> , variant les formes de colpeig.  Intercanvi de pilotes, per parelles en espai inespecífic i amb un obstacle entre els dos (cadira, con, línia al terra, etc.). Un de la parella amb raqueta i l'altre l'agafa amb les mans. Variant les trajectòries de la pilota: - Alta – baixa - Esquerra – dreta - Curta – llarga	Dins de cada habilitat que es treballi, l'alumnat ha de ser capaç de poder innovar i crear-ne variants.  El fet de poder contrastar elements com la velocitat d'execució, el ritme dels desplaçaments, etc., facilita que hi hagi un aprenentatge posterior més ric i eficient.  Limitar l'espai de joc per evitar la pèrdua de pilotes.  Marcar la zona de colpeig amb raquetes al terra per evitar impactes.
5' (45')	<b>Fase final</b> <b>Tornada calma</b>	El mestre demana als seus alumnes que li demostrin diferents maneres d'aixecar la pilota del terra utilitzant la raqueta i les diferents parts del cos. Es deixa una estona perquè puguin practicar i després es demostren les formes més curioses, originals i difícils.  Joc de la petanca en grups de quatre alumnes fent servir les pilotes de tennis (de diferent color, si és possible) com a boles .	Es important fomentar els continguts d'actituds, valors i normes en aquestes primeres etapes. Hi ha molts jocs tradicionals que podem adaptar i proposar en les fases de tornada a la calma.
5' (50')	<b>F. avaluació</b> <b>Anàlisi sessió</b>	Els alumnes intercanvien opinions respecte al fet d'introduir la raqueta a l'hora de fer les múltiples habilitats que el professor i ells mateixos han proposat.	

<b>UNITAT DIDÀCTICA: Familiarització amb l'entorn</b>			<b>Sessió Nº</b>
<b>Objectiu de la sessió: Prendre contacte amb els elements del tennis: la pilota, la raqueta i l'espai de joc</b>			<b>3</b>
<b>Material: Pilotes, raquetes i xarxa</b>			
<b>t (T)</b>	<b>FASE</b>	<b>DESCRIPCIÓ</b>	<b>OBSERVACIONS</b>
10' (10')	<b>Fase inicial Escalfament</b>	Realització del joc de les 10 passades variant les dimensions de l'espai i el nombre de jugadors per equip.	La coordinació és una habilitat a treballar en aquestes primeres sessions de familiarització.
30' (40')	<b>Fase principal Assoliment objectius</b>	<p>El professor proposa que els alumnes realitzin les habilitats que van realitzar en la sessió anterior amb la raqueta.</p> <p>Al cap d'una estona va donant indicacions i propostes de noves habilitats:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bot ràpid – bot lent</li> <li>- Bot alt – bot baix</li> <li>- Bot fort – bot fluix</li> <li>- Realitzar diferents desplaçaments per l'espai amb la pilota sobre de les cordes de la raqueta</li> <li>- Colpejos amb les diferents parts de la raqueta</li> <li>- Alternar bots i llançaments</li> </ul> <p>Afegir la interacció amb un o més companys realitzant habilitats amb la pilota i la raqueta en desplaçament per l'espai.</p> <p>Joc de relleus realitzant habilitats amb la pilota i la raqueta.</p> <p>Intercanvi de pilotes amb el palmell de la mà per parelles en espai inespecífic i amb un obstacle entre els dos (cadira, con, línia al terra, etc.) variant les trajectòries de la pilota:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alta – baixa</li> <li>- Esquerra – dreta</li> <li>- Curta – llarga</li> </ul> <p>Cada parella decideix unes dimensions d'espai de joc coherents amb el que ells creguin convenient a l'hora de realitzar un intercanvi sense massa dificultats.</p> <p>L'intercanvi de pilotes que es realitzava anteriorment amb el palmell, ara el realitzen amb la raqueta i es van variant i adaptant les dimensions de la pista de forma lliure (pista estreta i allargada, ampla i curta, amb formes irregulars, rodona, triangular, etc.), i centrar l'atenció en les pilotes, que boten dins i fora del terreny de joc.</p>	El fet de deixar escollir a l'alumnat les dimensions del seu propi terreny de joc fa que es puguin experimentar diferents situacions d'intercanvi en piloteig depenent de les característiques i dimensions de l'espai de joc.
5' (45')	<b>Fase final Tornada calma</b>	Es llança una pilota a l'aire i s'ha de calcular el temps que triga en arribar al terra, en aturar-se totalment, etc. Realització del joc de la fotografia imitant colpejos i posicions de tennis.	
5' (50')	<b>F. avaluació Anàlisi sessió</b>	El mestre pregunta a l'alumnat sobre les dimensions que hauria de tenir la pista de tennis per poder arribar a totes les pilotes de forma fàcil i sense fer massa desplaçaments.	En aquest punt es poden donar les dimensions exactes de la pista de tennis i les seves parts.





<b>UNITAT DIDÀCTICA: Familiarització amb l'entorn</b>			<b>Sessió Nº</b>
<b>Objectiu de la sessió: Reconèixer i crear noves habilitats</b>			<b>4</b>
<b>Material: Pilotes, raquetes i xarxa</b>			
<b>t (T)</b>	<b>FASE</b>	<b>DESCRIPCIÓ</b>	<b>OBSERVACIONS</b>
10' (10')	<b>Fase inicial Escalfament</b>	<p>Valoració global del que s'ha fet fins el moment donant importància a tot allò referent a la pràctica en situacions no reals ni específiques del joc, però, que faciliten l'aprenentatge del joc del tennis.</p> <p>Proposta i recordatori dels exercicis i jocs que els han agradat més o que els han estat més difícils d'assimilar.</p>	En alguna ocasió és indicat recordar i valorar de forma individual i en grup allò realitzat en les diferents sessions fins el moment.
30' (40')	<b>Fase principal Assoliment objectius</b>	<p>Els alumnes organitzats per parelles han d'inventar un exercici nou en el qual es combinin tant les habilitats només amb raqueta, amb raqueta i pilota, etc., i que continguin desplaçaments i moviments amb el cos abans, durant i després de la realització d'habilitats amb pilota i raqueta.</p> <p>El treball és de forma individual alternant la participació dels dos membres de la parella amb les consegüents correccions o propostes del company. Al cap d'una estona de pràctica, cada parella mostra a la resta de companys allò que ha proposat. Al final de totes les demostracions, tot el grup practica els exercicis més originals, més divertits o més difícils.</p> <p>Per parelles, realitzar desplaçaments per l'espai seguint un ritme determinat a la vegada que es van realitzant habilitats amb la raqueta i la pilota (el professor pot proposar un ritme diferent). Realitzar una habilitat motriu bàsica (un salt, una tombarella, un gir, una modalitat de desplaçament) i seguidament realitzar un colpeig de pilota.</p> <p>Creació d'un joc en el qual hi hagi interaccions entre diferents equips, s'hagin d'elaborar les regles i es puguin proposar variants. El professor pot recolzar i proposar idees (podeu plantejar esports coneguts introduint algun dels elements del tennis o el sistema de puntuació, les regles, etc.)</p>	<p>Crear i ensenyar exercicis i jocs nous pot donar al professorat referències sobre l'avaluació dels alumnes.</p> <p>En aquest cas, l'alumnat combina tot el que ha après i té l'oportunitat d'inventar noves propostes i mostrar-les a la resta de companys i companyes.</p>
5' (45')	<b>Fase final Tornada calma</b>	<p>El mestre demana als seus alumnes que li demostrin diferents maneres d'aixecar la pilota del terra utilitzant la raqueta i les diferents parts del cos.</p> <p>Realització de jocs malabars amb dues i tres pilotes de forma individual, primer, i després, per parelles.</p> <p>El professor fomenta els hàbits higiènics a l'hora de recollir les pilotes del terra sense forçar l'acció de l'esquena i en reforça la seva importància.</p>	En aquesta sessió han de ser capaços d'aixecar la pilota del terra almenys de d'una manera.
5' (50')	<b>F. avaluació Anàlisi sessió</b>	<p>El professor planteja com organitzar-se i ubicar-se al terreny de joc per practicar jocs, competicions i intercanvis per parelles o en grups més nombrosos.</p> <p>El mestre presenta la propera unitat didàctica: El Joc Global.</p>	

<b>UNITAT DIDÀCTICA: El joc global</b>			<b>Sessió Nº</b>
<b>Objectiu de la sessió: Aprendre a col·laborar: 1'1 + 1</b>			<b>5</b>
<b>Material: Pilotes, raquetes i xarxa</b>			
<b>t (T)</b>	<b>FASE</b>	<b>DESCRIPCIÓ</b>	<b>OBSERVACIONS</b>
10' (10')	<b>Fase inicial Escalfament</b>	<p>El mestre presenta aquesta unitat didàctica i justifica alguns dels seus continguts per arribar a la conclusió que molts dels exercicis i jocs d'oposició i/o col·laboració amb un o més companys, però, sense emprar la raqueta, serveixen per aprendre millor molts dels elements del tennis.</p> <p>Joc d'atrapar.</p>	Aquesta nova Unitat Didàctica presenta una visió més general d'allò que integra l'esport del tennis.
30' (40')	<b>Fase principal Assoliment objectius</b>	<p>Els alumnes s'organitzen per parelles amb una pilota:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Es tracta de realitzar el màxim número de passades entre ells en un temps determinat establert pel professor.</li> <li>- El mateix en desplaçament, variant el nombre de membres del grup, variant el tipus de passi cada vegada, realitzant un nombre mínim de passades abans d'assolir un objectiu comú (fer gol, arribar a una pica, etc.).</li> <li>- Realitzar passades prenent com a referència la ubicació espacial del company (passem a la seva dreta, a la seva esquerra, davant, darrera, etc.). Augmentar la separació entre els dos.</li> <li>- Li diem al company el lloc on li enviarem la pilota; li diem al company on volem la pilota.</li> <li>- Per a un la pilota pot botar i per a l'altre, no.</li> <li>- Realitzar un intercanvi alternant les dues cares de la raqueta.</li> <li>- Intercanvi realitzant obligatòriament colpejos paral·lels i/o creuats.</li> <li>- Piloteig per sobre i per sota de la xarxa alternativament; intercanvi amb bot de la pilota abans de la xarxa.</li> <li>- El mateix, però, ara el treball és amb dues pilotes.</li> <li>- Afegint la raqueta i fer el mateix que s'ha realitzat anteriorment, però, ara amb la raqueta.</li> </ul> <p>Joc del <b>Prou</b>: realitzant habilitats amb la raqueta i la pilota, tant l'equip receptor com el que colpeja la pilota.</p> <p>Joc del <b>beisbol – tennis ("pichi")</b> colpejant la pilota amb la mà o amb la raqueta. Els receptors també van amb raqueta i recullen la pilota amb la raqueta i se la van passant.</p> <p>Els alumnes organitzats per parelles i amb la xarxa al mig, realitzen passades exigint-se acomplir un seguit de condicions: variar el tipus de passi i la forma de recepció de la pilota, desplaçar-se abans i després de la recepció, variar la trajectòria i la velocitat de la pilota.</p> <p>El mateix exercici anterior, però, amb dues pilotes, intentant col·laborar en assolir un nombre mínim de passades.</p> <p>Col·laboració per parelles, però, realitzant l'intercanvi amb la utilització de la raqueta i aplicant les mateixes variants que en l'exercici anterior.</p> <p>En grups de nombre parell a partir de quatre integrants, realitzar la roda amb colpeig alternatiu per part de cada membre del grup.</p>	Es continua amb la proposta d'activitats i tasques en les que és interessant que hi hagi interacció entre els alumnes de forma grupal.
5' (45')	<b>Fase final Tornada calma</b>	<p>Per parelles, realitzar un colpeig amb els ulls tancats: el company guia, orienta i deixa caure la pilota perquè es pugui colpejar correctament.</p> <p>Realització del <b>Joc de l'Apropa't</b> variant les distàncies a les quals s'ha d'enviar la pilota i les formes de llançament d'aquesta.</p>	
5' (50')	<b>F. avaluació Anàlisi sessió</b>	<p>El mestre torna a demanar l'opinió sobre la primera sessió de joc global i analitzen aquelles activitats i tasques que més els han agradat, o que els han costat més, etc.</p>	

<b>UNITAT DIDÀCTICA: El joc global</b>			<b>Sessió Nº</b>
<b>Objectiu de la sessió: Aprendre a oposar-se: l'1 x 1</b>			<b>6</b>
<b>Material: Pilotes, raquetes i xarxa</b>			
<b>t (T)</b>	<b>FASE</b>	<b>DESCRIPCIÓ</b>	<b>OBSERVACIONS</b>
10' (10')	<b>Fase inicial Escalfament</b>	<p>El mestre repassa les activitats que realitzaran a continuació i el que pot suposar oposar-se a algú en un esport individual. Esmenta algun dels principis tàctics que podran aplicar posteriorment durant la sessió.</p> <p>Realització del <b>joc de l'Aranya</b> amb la condició que cada alumne boti una pilota excepte els qui han d'atrapar, els quals l'han de prendre.</p>	Es pot proposar als alumnes que recordin aspectes tàctics d'altres esports individuals.
30' (40')	<b>Fase principal Assoliment objectius</b>	<p>Els alumnes en grups de tres, dos juguen punts respectant les dimensions del terreny de joc i el tercer puntua i aplica el reglament.</p> <p>Piloteig en el qual el company (en aquest cas, ja és oponent) intenta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enviar la pilota al lloc on no és el seu company;</li> <li>- Colpejar ràpidament per no donar temps a l'altre</li> <li>- Simular una acció i fer-ne una altra</li> <li>- Retornar la pilota i recuperar el centre del terreny de joc ràpidament</li> </ul> <p>Realitzar un piloteig en el qual després d'haver realitzat un nombre mínim d'intercanvis, ja es pot intentar guanyar el punt a l'oponent.</p> <p>Realitzar un piloteig en el qual abans de retornar la pilota a l'altre camp, s'ha de realitzar un colpeig previ a la pilota i realitzar una tasca intermèdia: canvi de mà, una volta sobre si mateix, etc., i intentar guanyar el punt.</p> <p>Piloteig intentant guanyar el punt, però, només es pot realitzar un nombre parell de passes abans de colpejar la pilota i comptar en veu alta.</p> <p>Realitzar una competició en la qual només es pot guanyar el punt si la pilota bota dues vegades al terra (d'aquesta manera cada jugador empra allò que creu més convenient).</p> <p>Guanyar els punts a l'oponent amb la condició que es realitzi un colpeig amb una mà i amb l'altre alternativament.</p> <p>Joc de la <b>Roda</b> en grups parells a partir de quatre i competició individual fins a un número determinat de punts.</p>	Dins d'aquesta proposta de joc global és positiu i interessant que els alumnes puguin actuar com a àrbitres o responsables d'organització d'alguna de les activitats.
5' (45')	<b>Fase final Tornada calma</b>	Els alumnes apunten en un paper tot allò que han fet per intentar superar al seu oponent i ho representen gràficament en un terreny de joc.	
5' (50')	<b>F. avaluació Anàlisi sessió</b>	Els mestre demana als alumnes que anomenin d'altres esports que tinguin aspectes tàctics semblants als del tennis i que es podrien practicar en sessions futures.	



<b>UNITAT DIDÀCTICA: El joc global</b>			<b>Sessió N°</b>
<b>Objectiu de la sessió: Posar en pràctica la col·laboració i l'oposició</b>			<b>7</b>
<b>Material: Pilotes, raquetes i xarxa</b>			
<b>t (T)</b>	<b>FASE</b>	<b>DESCRIPCIÓ</b>	<b>OBSERVACIONS</b>
10' (10')	<b>Fase inicial Escalfament</b>	<p>El mestre comenta l'exercici escrit del dia anterior i anticipa la posada en pràctica de la col·laboració i l'oposició i com es treballarà mitjançant el joc.</p> <p>Presentació de les regles bàsiques del joc es realitzarà a continuació.</p>	Els treballs escrits són útils com a referència de l'avaluació continuada per al professor.
30' (40')	<b>Fase principal Assoliment objectius</b>	<p>Joc del <b>Beisbol tennis ("pichi")</b> aplicant variants en la col·laboració a l'hora de recepcionar les pilotes de l'equip que colpeja.</p> <p>Joc de <b>La Guerra de pilotes</b>, però, abans d'enviar la pilota a l'altre camp cada alumne ha de realitzar dos passades amb un company (primer sense raqueta i després amb raqueta).</p> <p>Joc de dobles amb colpeig alternatiu per part de cada membre de la parella.</p> <p>Joc per parelles, però, un de la parella atura la pilota amb la raqueta i l'altre colpeja. Més endavant, a cada intercanvi es canvien els rols de cadascú.</p> <p>Joc del <b>Volei-tennis</b> (pujant l'alçada de la xarxa) aplicant les variants del nombre de tocs abans de retornar la pilota a l'altre camp, de deixar botar o no la pilota, de respectar un ordre determinat per part de cada equip, etc.</p>	Els esports i jocs que normalment es proposen als centres d'ensenyament és recomanable proposar-los en les sessions de tennis i amb el material específic d'aquest esport.
5' (45')	<b>Fase final Tornada calma</b>	Realització del <b>Golf-tennis</b> : realització de circuit de precisió enviant la pilota cap a dianes fixes col·locades al terra, per tant, s'ha de fer rodolar la pilota cap a l'objectiu.	
5' (50')	<b>F. avaluació Anàlisi sessió</b>	Es valoren totes les sessions realitzades fins el moment en aquestes dues unitats didàctiques i la idoneïtat o no de les tasques i activitats proposades. Seria interessant que els alumnes aportessin idees i noves propostes.	



<b>UNITAT DIDÀCTICA: Els cops bàsics</b>			<b>Sessió Nº</b>
<b>Objectiu de la sessió: Iniciar-se al colpeig de dreta</b>			<b>8</b>
<b>Material: Pilotes, raquetes i xarxa</b>			
<b>t (T)</b>	<b>FASE</b>	<b>DESCRIPCIÓ</b>	<b>OBSERVACIONS</b>
10' (10')	<b>Fase inicial Escalfament</b>	<p>El mestre descriu de forma genèrica els diferents colpejos que integren la unitat didàctica dels cops bàsics.</p> <p>Es proposa el joc d'activació del <b>Centre del món</b> variant les formes del colpeig a les diferents pilotes amb que es realitza.</p>	Aquesta unitat didàctica dels cops bàsics és la que més se centra en els elements més tècnics, però, no d'una forma molt profunda.
30' (40')	<b>Fase principal Assoliment objectius</b>	<p>Explicació bàsica de la presa de dreta i demostració del professor.</p> <p>Realització d'exercicis i habilitats de forma individual i per parelles amb la presa de dreta</p> <p>Treball en col·laboració per parelles: els alumnes inicien un intercanvi amb el colpeig de dreta i es van proposant variants en la trajectòria de la pilota i en l'objectiu a assolir.</p> <p>Un alumne inicia el piloteig i l'altre recull la pilota amb la mà, amb un con, amb les cordes de la raqueta, però, sense retornar-la. Al cap d'un número determinat de repeticions, es canvia el rol. El company receptor pot escollir el lloc on vol rebre la pilota i d'aquesta manera es treballen elements com les trajectòries, la velocitat de la pilota, etc.</p> <p>Es varia la forma d'iniciar aquest intercanvi: amb bot previ, sense bot, just després del bot, molt després del bot, etc.</p> <p>Treball del reenviament: un alumne inicia l'intercanvi i l'altre retorna la pilota directament de dreta: després del primer bot, després del segon, etc.</p> <p>La tornada de la pilota es pot fer intentant que la pilota vagi dirigida a un objectiu marcat al terra (cèrcol, dibuix, etc.).</p> <p>Variante de l'exercici anterior: abans que el company colpegi se li indica com es vol rebre la pilota seguint criteris de força, alçada, profunditat i, si és possible, efecte.</p> <p>Piloteig de dreta contra dreta amb la condició que després de cada colpeig que superi la xarxa, facin una passa enrera i es vagin separant.</p> <p>Intercanvi de dreta contra dreta, però, abans de retornar la pilota s'ha d'aturar aquesta amb la raqueta i deixar-la botar.</p> <p>Realització d'alguna habilitat prèvia i/o posterior al colpeig de dreta: un gir, un salt, tocar un con o una marca del terra.</p> <p>Realització de l'intercanvi directament intentant aplicar conceptes tàctics com el desplaçament de l'oponent, l'enviament de la pilota a la zona no protegida per ell, etc.</p> <p>Competició per parelles intentant passar el màxim número de pilotes per sobre de la xarxa utilitzant el cop de dreta.</p>	<p>En l'ensenyament dels cops bàsics és important seguir sempre la mateixa metodologia per recordar els punts claus.</p> <p>Una vegada s'ha assimilat l'empunyadura i el cop global, el treball per parelles agafa molta importància i és rellevant en tota la unitat didàctica.</p>
5' (45')	<b>Fase final Tornada calma</b>	El proposa el joc del <b>Tiralinies</b> consistent en fer rodolar la pilota per sobre de les diferents línies marcades al terra després de colpejar-la amb la raqueta.	
5' (50')	<b>F. avaluació Anàlisi sessió</b>	El mestre recorda que en les properes sessions es plantejaran sessions amb una estructura semblant, però, amb els altres cops que integren la unitat didàctica.	

<b>UNITAT DIDÀCTICA: Els cops bàsics</b>			<b>Sessió N°</b>
<b>Objectiu de la sessió: Iniciar-se al colpeig de revés</b>			<b>9</b>
<b>Material: Pilotes, raquetes i xarxa</b>			
<b>t (T)</b>	<b>FASE</b>	<b>DESCRIPCIÓ</b>	<b>OBSERVACIONS</b>
10' (10')	<b>Fase inicial Escalfament</b>	El mestre comenta que l'objectiu general de la sessió i es proposa el joc de <b>La raqueta salva</b> , en el qual hi ha un alumne que ha d'atrapar als companys i aquests, per no ser atrapats, tenen dues alternatives: córrer o estar en contacte amb una de les diferents raquetes que són col·locades al terra.	
30' (40')	<b>Fase principal Assoliment objectius</b>	<p>Explicació bàsica de la presa de revés tant a una com a dues mans i demostració del professor.</p> <p>Realització d'exercicis i habilitats de forma individual i per parelles amb la presa de revés amb una i dues mans.</p> <p>Treball en col·laboració per parelles: els alumnes inicien un intercanvi amb el colpeig de revés i es van proposant variants en la trajectòria de la pilota i en l'objectiu a assolir.</p> <p>Un alumne inicia el piloteig i l'altre recull la pilota amb la mà, amb un con, amb les cordes de la raqueta, però, sense retornar-la. Al cap d'un número determinat de repeticions, es canvia el rol. El company receptor pot escollir el lloc on vol rebre la pilota i d'aquesta manera es treballen elements com les trajectòries, la velocitat de la pilota, etc.</p> <p>Es varia la forma d'iniciar aquest intercanvi: amb bot previ, sense bot, just després del bot, molt després del bot, etc.</p> <p>Treball del reenviament: un alumne inicia l'intercanvi i l'altre retorna la pilota directament de revés: després del primer bot, després del segon, etc.</p> <p>La tornada de la pilota es pot fer intentant que la pilota vagi dirigida a un objectiu marcat al terra (cèrcol, dibuix, etc.).</p> <p>Variant de l'exercici anterior: abans que el company colpegi se li indica com es vol rebre la pilota seguint criteris de força, alçada, profunditat i, si és possible, efecte.</p> <p>Piloteig de revés contra revés amb la condició que després de cada colpeig que superi la xarxa, facin una passa enera i es vagin separant.</p> <p>Intercanvi de revés contra revés, però, abans de retornar la pilota s'ha d'aturar aquesta amb la raqueta i deixar-la botar.</p> <p>Realització d'alguna habilitat prèvia i/o posterior al colpeig de revés: un gir, un salt, tocar un con o una marca del terra.</p> <p>Realització de l'intercanvi directament intentant aplicar conceptes tàctics com el desplaçament de l'oponent, l'enviament de la pilota a la zona no protegida per ell, etc.</p> <p>Competició per parelles intentant passar el màxim número de pilotes per sobre de la xarxa utilitzant el cop de revés i alternant el colpeig a una i dues mans.</p> <p>Piloteig de forma lliure, però, parant la pilota abans de colpejar: si es para de dreta, es colpeja de revés canviant l'empunyadura i viceversa si es para de revés.</p>	Com es pot veure, l'estructura de la proposta per a l'ensenyament del revés és com en el cop de dreta, però, en aquest cas, també es mostraria el revés a dues mans.
5' (45')	<b>Fase final Tornada calma</b>	Realització del <b>Joc del mirall</b> : els alumnes s'organitzen per parelles i en espai reduït realitzen un intercanvi molt suau en el qual els dos fan el mateix moviment. Per parelles, fer rodolar la pilota i preveure'n la distància que recorrerà. Realitzar el mateix però indicar prèviament la distància que es vol que recorri la pilota.	
5' (50')	<b>F. avaluació Anàlisi sessió</b>	Després d'aquestes dues darreres sessions de cops bàsics, el mestre demana a l'alumnat com valoren tot allò realitzat fins el moment i comenten el que es farà a les properes sessions i, en concret, a la següent en la qual es realitzarà una iniciació al joc de xarxa.	





<b>UNITAT DIDÀCTICA: Els cops bàsics</b>			<b>Sessió N<sup>o</sup></b>
<b>Objectiu de la sessió: Iniciar-se al joc a la xarxa</b>			<b>10</b>
<b>Material: Pilotes, raquetes i xarxa</b>			
<b>t (T)</b>	<b>FASE</b>	<b>DESCRIPCIÓ</b>	<b>OBSERVACIONS</b>
10' (10')	<b>Fase inicial Escalfament</b>	<p>En desplaçament lliure per l'espai per parelles amb raqueta i pilota es van realitzant passades sense que la pilota toqui el terra. Variant l'alçada i la direcció de la pilota.</p> <p>Ídem a l'anterior, però, intentant canviar de parelles.</p>	
30' (40')	<b>Fase principal Assoliment objectius</b>	<p>Explicació i diferenciació del joc de fons del joc a la xarxa en el tennis. Demostració per part del professor de les volees de dreta, de revés i de l'esmaixada.</p> <p>Explicació de l'empunyadura per la volea de dreta i l'esmaixada: l'est de dreta (la mateixa del cop de dreta).</p> <p>Explicació de l'empunyadura per la volea de revés: l'est de revés.</p> <p>Posar èmfasi en la preparació curta del moviment i en la necessitat de tenir la raqueta en posició alta mentre s'espera la pilota abans del colpeig.</p> <p>Per parelles, un company es col·loca a un metre de la xarxa i l'altre al fons. El que és al fons llança la pilota cap al que és a la xarxa cap el costat de la volea de dreta i aquest realitza la volea sense acompanyar (han de tenir la idea que la seva raqueta és una diana i que la pilota ha d'anar a tocar el centre de les cordes).</p> <p>Ídem a l'exercici anterior, però, ara el que inicia el piloteig ho fa deixant caure la pilota amb la mà i colpejant de dreta o de revés, i el que fa la volea pot acompanyar la raqueta cap endavant després de l'impacte amb la pilota, sempre sense preparar la raqueta més enllà de l'espatlla.</p> <p>Ídem, però, piloteig directe de fons i volea.</p> <p>Després de cada dues volees, el que és al fons llança una pilota alta perquè el company realitzi una esmaixada.</p> <p>Tots els anteriors es poden realitzar atenent a un objectiu com pot ser un cercol col·locat al terra, un con, etc.,</p> <p>Piloteig per parelles amb els dos membres a la xarxa realitzant l'intercanvi de volea.</p>	<p>Una vegada s'han après els fonaments bàsics dels cops de fons és interessant saber el com i quan aplicar-los en situació de piloteig i de joc.</p> <p>Quan s'han ensenyat els cops de xarxa, ja es tenen més elements i recursos en el joc.</p>
5' (45')	<b>Fase final Tornada calma</b>	<p>Realització del joc de <b>Bitlles en cercle</b> col·locant diferents objectes dins del cercle i donant diferent puntuació a cada element. Es varien les formes de colpeig, però, limitant la força d'aquest.</p> <p>El mestre demana als alumnes que per a la propera sessió portin dos exercicis per poder ensenyar a la resta de companys, aplicant elements que s'hagin treballat en les diferents sessions.</p>	<p>El joc tradicional és un recurs aplicable en les fases finals de les sessions així com les seves variants.</p>
5' (50')	<b>F. avaluació Anàlisi sessió</b>	<p>El mestre pregunta als alumnes quin és l'element tècnic del joc de xarxa els costa més i en recorda els fonaments bàsics.</p>	



<b>UNITAT DIDÀCTICA: Els cops bàsics</b>			<b>Sessió N°</b>
<b>Objectiu de la sessió: Iniciar-se al servei</b>			<b>11</b>
<b>Material: Pilotes, raquetes i xarxa</b>			
<b>t (T)</b>	<b>FASE</b>	<b>DESCRIPCIÓ</b>	<b>OBSERVACIONS</b>
10' (10')	<b>Fase inicial Escalfament</b>	Desplaçament lliure per l'espai de forma individual realitzant elevacions de la pilota amb la mà hàbil i amb la no hàbil. Es proposa el joc del <b>Volei-tennis</b> en grups de quatre aplicant diferents variants.	La combinació de la mà hàbil amb la no hàbil facilita la coordinació de diferents tasques i permet superar la fatiga d'ambdós braços.
30' (40')	<b>Fase principal Assoliment objectius</b>	El mestre demostra el cop d'esmaixada i la seva similitud amb el servei i n'anticipa els punts claus: empunyadura est de dreta, peus, elevació pilota, armat i colpeig.  Es proposa llançar la pilota enlaire amb trajectòria rectilínia i perpendicular al terra amb la mà no dominant. Colpejar de diferents maneres per sobre del cap amb i sense raqueta a la paret, passant-li la pilota a un company, en desplaçament, saltant, ajupit, etc.  Es realitza l'exercici de "llançar pedres": els alumnes realitzen llançaments de la pilota amb la mà hàbil i es proposa que es realitzin llançaments de precisió a un company o a referències del terreny de joc incidint en la posició d'armat inicial i en l'estirament del braç en el punt més alt del moviment. El mateix exercici anterior, però, amb dues pilotes: la primera es llança enlaire amb la mà no hàbil i l'altre, amb la mà hàbil intentant tocar a l'aire la primera pilota (en aquest punt s'ha de recordar i demostrar el moviment global). Realització del servei complet, però, colpejant la pilota amb la mà en el punt més alt i enviant la pilota a la tanca o a la paret. Ídem, afegint la raqueta i dirigint la pilota cap a una referència determinada. Per parelles, un de la parella realitza el servei i l'altre, realitza la restada i inicien un piloteig de forma lliure.	L'aprenentatge del cop de servei requereix d'un procés més lent ja que és un gest tècnic molt complex coordinativament i si s'ensenyés de fora global s'acumularien molts errors.
5' (45')	<b>Fase final Tornada calma</b>	El mestre demana als seus alumnes que li demostrin les diferents maneres d'aixecar la pilota del terra, utilitzant la raqueta i les diferents parts del cos, que han après durant les primeres sessions. Es deixa una estona perquè puguin practicar i després es demostren les formes més curioses, originals i difícils.	En aquesta sessió han de ser capaços d'aixecar la pilota del terra almenys de dues manera.
5' (50')	<b>F. avaluació Anàlisi sessió</b>	Es realitza una valoració en grup de la importància que pot tenir dominar el servei en l'aprenentatge de l'esport i s'explica la forma de puntuació en el tennis. S'exposen les variants en el servei i els efectes.	





<b>UNITAT DIDÀCTICA:</b> <i>Situació d'oposició</i>			<b>Sessió N°</b>
<b>Objectiu de la sessió:</b> <i>Diferenciar la col·laboració de l'oposició en el joc</i>			<b>12</b>
<b>Material:</b> <i>Pilotes, raquetes i xarxa</i>			
<b>t (T)</b>	<b>FASE</b>	<b>DESCRIPCIÓ</b>	<b>OBSERVACIONS</b>
10' (10')	<b>Fase inicial Escalfament</b>	Joc de la <b>Guerra de pilotes</b> , variant les formes de colpeig.	<p>Limitar l'espai de joc per evitar la pèrdua de pilotes.</p> <p>Marcar la zona de colpeig amb raquetes al terra per evitar impactes.</p> <p>El mestre diu com ha de ser el colpeig (de dreta, de revés, de servei, lliure..)</p>
30' (40')	<b>Fase principal Assoliment objectius</b>	<p>Joc global sense raqueta: enviant la pilota a l'altre costat amb la mà. Després colpejant i intentant desplaçar al company. Enviant la pilota on no és el company.</p> <p>Piloteig amb el company variant les direccions i alçades de la pilota per adaptar-se i desplaçar-se per colpejar en les millors condicions possible. A cada piloteig un dels dos membres de la parella és el que varia el comportament de la pilota i l'altre és el que s'adapta.</p> <p>Realització d'un piloteig de forma lliure col·laborant amb el company per arribar a un objectiu operatiu proposat pel mestre (10, 20,.. pilotes seguides). Es tracta de plantejar una competició per parelles amb la resta de companys.</p> <p>Realització d'un piloteig diferenciant de forma conscient la pilota per sobre i per sota de la xarxa.</p> <p>El piloteig anterior es pot realitzar posant la pilota en joc realitzant un servei.</p>	<p>Les primeres activitats proposades en la primera sessió d'aquesta unitat didàctica recorden allò treballat en la unitat didàctica del Joc global.</p> <p>En aquesta unitat didàctica s'han d'aplicar i combinar tots els elements apresos en les tres unitats anteriors.</p>
5' (45')	<b>Fase final Tornada calma</b>	<p>Es proposen diferents formes d'amortir la pilota directament abans que caigui al terra. De la mateixa manera es poden variar les formes de llançar la pilota.</p> <p>En aquest sentit es pot treballar l'amortiment just abans o després del bot, etc.</p>	Aquest exercici també es pot realitzar per parelles.
5' (50')	<b>F. avaluació Anàlisi sessió</b>	El mestre explica tots els elements que componen el tennis dels adults i les diferents etapes per arribar-hi (pretennis, minitennis i tennis).	És interessant que l'alumnat pugui reconèixer les diferències que hi ha entre els diferents tipus d'esport.



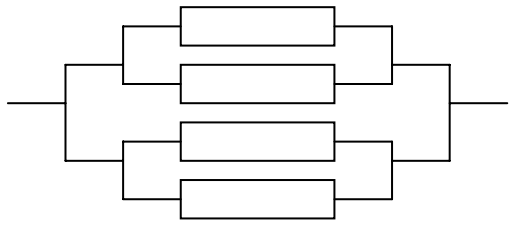
<b>UNITAT DIDÀCTICA:</b> <i>Situació d'oposició</i>			<b>Sessió N°</b>
<b>Objectiu de la sessió:</b> <i>Desenvolupar situacions d'oposició reals</i>			<b>13</b>
<b>Material:</b> <i>pilotes, raquetes i xarxa</i>			
<b>t (T)</b>	<b>FASE</b>	<b>DESCRIPCIÓ</b>	<b>OBSERVACIONS</b>
10' (10')	<b>Fase inicial</b> <b>Escalfament</b>	Jocs dels <b>Números</b> similar al mocador: el grup s'organitza en dos equips i s'encaren a una distància de 10 – 15 metres. Cada alumne respon a un número que diu el professor. En sentir el seu número, han d'anar corrent cap al centre del terreny i agafar el mocador, però, el desplaçament el realitzen transportant una pilota a les cordes de la raqueta.	S'han de fomentar les actituds de col·laboració amb la resta de companys i el respecte per les regles dels diferents jocs proposats.
30' (40')	<b>Fase principal</b> <b>Assoliment objectius</b>	<p>Els alumnes realitzen un piloteig per parelles: cada inici de piloteig es comença amb el servei per dalt i a cada cicle en el qual hi hagi servei i restada s'atorga un punt a la parella.</p> <p>El mateix exercici anterior, però, es realitza el servei al costat on diu el restador. Més endavant el servidor anticipa on vol enviar el servei. Piloteig de dreta contra dreta; revés contra revés; revés contra dreta, etc. Es va comptabilitzant el nombre d'intercanvis que realitza cada parella.</p> <p>Exercici en el qual s'ha d'executar la seqüència de colpejos que indica el company: dreta, volea de revés, revés, esmaixada, etc.</p> <p>Competició a 7 punts només colpejant amb la dreta i iniciant el punt amb el servei.</p> <p>Piloteig lliure alternant pilota llarga – pilota curta fomentant el control dels colpejos per part dels alumnes.</p> <p>Realitzar un piloteig per parelles en el qual un membre de la parella simula un joc atacant i agressiu i l'altre membre, es mostra defensiu.</p>	<p>En aquesta part de sessió s'hi inclouen situacions de competició en les quals l'objectiu és aplicar l'aprens en les sessions anteriors.</p> <p>Combinar la tècnica i la tàctica amb l'aplicació del reglament és un dels propòsits d'aquesta darrera unitat.</p> <p>En aquest punt, el professor pot aprofitar per anar introduint de forma específica regles del tennis.</p>
5' (45')	<b>Fase final</b> <b>Tornada calma</b>	<p>Treball de coordinació amb dues pilotes. Primer individual i després per parelles.</p> <p>Els alumnes es van passant les pilotes variant el bot de les alçades i la trajectòria aèria d'aquestes.</p>	
5' (50')	<b>F. avaluació</b> <b>Anàlisi sessió</b>	<p>El professor recorda com serà l'avaluació final de la unitat i anticipa que en les següents sessions hi haurà diferents propostes de competició en les quals hi serà implicada tota la classe.</p> <p>De la mateixa manera també demana a l'alumnat sobre les dificultats que han trobat a l'hora de competir amb els companys i companyes.</p>	



<b>UNITAT DIDÀCTICA:</b> <i>Situació d'oposició</i>			<b>Sessió N<sup>o</sup></b>
<b>Objectiu de la sessió:</b> <i>Participar en una competició de tennis</i>			<b>14</b>
<b>Material:</b> <i>pilotes, raquetes i xarxa</i>			
<b>t (T)</b>	<b>FASE</b>	<b>DESCRIPCIÓ</b>	<b>OBSERVACIONS</b>
10' (10')	<b>Fase inicial</b> <b>Escalfament</b>	Es realitza el joc de <b>La Roda</b>	Variants:  Amb un o dos bots  Fer un nombre determinat de passades en col·laboració  Competició
30' (40')	<b>Fase principal</b> <b>Assoliment objectius</b>	<p>Els alumnes organitzats en grups de 4; realitzen pilotejos de dobles, però, amb la condició que siguin globus (trajectòries elevades).</p> <p>Realització d'una competició a l'americana en grups de sis a vuit. Els alumnes marquen al terra les dimensions de les pistes i, en funció de l'espai, es poden realitzar més o menys partits de forma simultània. El professor o un alumne responsable s'encarrega de marcar el temps de cada partit (depèn del nombre d'alumnes i dels partits que es puguin disputar de forma simultània).</p> <p>El professor elabora un quadre de competició de la lliga i al final se sumen el punts de cada participant.</p>	En aquesta competició es deixa als alumnes que competeixin en un espai les dimensions del qual les han decidit ells mateixos en funció del què han après fins el moment.
5' (45')	<b>Fase final</b> <b>Tornada calma</b>	<p>Es realitza un piloteig amb la mà de forma suau marcant molt bé tots els moviments.</p> <p>Es plantegen exercicis individualment i per parelles amb la raqueta per desenvolupar la flexibilitat d'aquells músculs implicats de forma més important en l'esport del tennis.</p>	
5' (50')	<b>F. avaluació</b> <b>Anàlisi sessió</b>	<p>Es valora la forma de competició i la importància de competir amb els diferents companys i companyes del grup-classe.</p> <p>Els alumnes proposen el tipus de competició i el reglament que aplicaran en aquesta per a la propera sessió. El professor recomana que els alumnes portin per escrit la proposta de competició.</p>	



<i>UNITAT DIDÀCTICA: Situació d'oposició</i>			<b>Sessió N<sup>o</sup></b>
<i>Objectiu de la sessió: Desenvolupar diferents propostes de competició</i>			<b>15</b>
<i>Material: pilotes, raquetes i xarxa</i>			
<i>t (T)</i>	<i>FASE</i>	<i>DESCRIPCIÓ</i>	<i>OBSERVACIONS</i>
10' (10')	<b>Fase inicial Escalfament</b>	<p>El professor planteja el funcionament de la sessió consistent en l'avaluació final de cada alumne i la participació en la competició que ha plantejat el conjunt de la classe.</p> <p>Es realitza el joc del <b>Golbol</b>: hi ha dos equips els quals es disposen un a cada banda de la xarxa. Es tracta d'enviar la pilota cap a l'altre camp per sota de la xarxa amb l'objectiu d'assolir una zona determinada darrera de l'equip contrari (banc suec, porteria, etc.)</p>	Aquesta sessió es planteja com una activitat en la qual a la vegada que el professor avalua a l'alumnat es participa en una activitat organitzativa en la que hi participen tots els alumnes ja sigui competint o ajudant en alguna tasca.
30' (40')	<b>Fase principal Assoliment objectius</b>	<p>El professor avalua a cada alumne mitjançant la fitxa d'observació que es proposa en la Unitat, però, tenint en compte l'evolució de cada alumne al llarg de totes les sessions.</p> <p>Es posa en pràctica el format de la competició que han proposat els alumnes en la qual tots i cadascun d'ells hi han de participar i col·laborar en alguna tasca.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Consolidació progressiva</b></li><li>- <b>Joc decisiu</b></li><li>- <b>Tennis a temps</b></li><li>- <b>Joc decisiu (tie-breaks)</b></li><li>- <b>Tennis – triples</b></li></ul>	En un altre apartat de la Unitat de Programació es descriuen diferents propostes de competició.
5' (45')	<b>Fase final Tornada calma</b>	Els alumnes i el professor fan el recompte de punts i/o la classificació en la competició i ho reflecteixen en una acta.	
5' (50')	<b>F. avaluació Anàlisi sessió</b>	El professor introdueix en que consistirà la <b>Competició Final</b> de la última sessió.	

<b>UNITAT DIDÀCTICA: Situació d'oposició</b>			<b>Sessió N°</b>
<b>Objectiu de la sessió: Competir en situació real</b>			<b>16</b>
<b>Material: pilotes, raquetes i xarxa</b>			
<b>t (T)</b>	<b>FASE</b>	<b>DESCRIPCIÓ</b>	<b>OBSERVACIONS</b>
10' (10')	<b>Fase inicial</b> <b>Escalfament</b>	<p>El professor planteja el funcionament de la darrera sessió consistent en la participació en la competició final.</p> <p>Els alumnes realitzen un piloteig per parelles per escalfar abans de començar la competició.</p>	
30' (40')	<b>Fase principal</b> <b>Assoliment objectius</b>	<p>Es posa en pràctica la competició de <b>Sistema d'Eliminatòries</b> en la qual es van disputant partits a punts determinats o per temps i van avançant o reculant en funció de si es guanya o es perd.</p> <div style="text-align: center;">  <p><b>GRUP B</b>                      <b>GRUP A</b></p> </div>	<p>Si guanyen a primera ronda van al GRUP A</p> <p>Si perden a primera ronda van al GRUP B</p> <p>Els jugadors que queden fora de la competició poden:</p> <p>Seguir jugant de forma lliure</p> <p>Mirar els partits</p> <p>Ajudar en l'organització</p>
5' (45')	<b>Fase final</b> <b>Tornada calma</b>	<p>Els alumnes i el professor fan el recompte de punts i/o la classificació en la competició i ho reflecteixen en una acta.</p> <p>Es fa l'entrega d'obsequis als participants i guanyadors.</p>	<p>Es important premiar per tothom, no només premiar als guanyadors, sinó que hi hagi obsequis per a tots els participants.</p> <p>En cas de no ser així es millor no donar premis.</p>
5' (50')	<b>F. avaluació</b> <b>Anàlisi sessió</b>	<p>El professor dóna el qüestionari final de valoració de la Unitat de Programació i es valora de forma general el funcionament de les diferents sessions.</p> <p>Es pot facilitar informació sobre els clubs de tennis més propers, per a tots aquells que estiguin interessats en practicar aquest esport.</p>	


## 8. BIBLIOGRAFIA

- ALESSANDRINI, E.; GAREL, C. (1989) Exercices de tenis: Initiation, perfectionnement, entrainement". Ed. Amphora (Paris).
- AVILÉS, C.; CAMPOS, A.; ABARCA, J.P. (1996). Estimulación y desarrollo en la iniciación al tenis. Ed. Federación de Tenis de Chile (Santiago de Chile).
- MOUREY, A. (1986). Tennis et pédagogie. Ed. Vigot (Paris)
- REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE TENNIS. Monitor Nacional de Tenis. Escuela Nacional de Maestría de Tenis. RFET.
- RIERA, J. (1989) Aprendizaje de la técnica y la táctica deportivas. Inde. Barcelona
- RIEU, C.; MARCHON, J.C. (1986). Mini-Tennis, Tennis, Maxi-Tennis. Ed. Vigot (Paris)
- VV.AA. (2000). l ara, Tennis. El tennis als centres d'ensenyament. Federació Catalana de Tennis (Barcelona).



## TENNIS EXTRAESCOLAR

 L'esport *mou* Catalunya

 Generalitat de Catalunya  
Departament de la Vicepresidència  
Secretaria General de l'Esport



---

### Federació Catalana de Tennis

#### Àrea de Docència i Tennis Escolar

Passeig Vall Hebron, 196

08035 - Barcelona

Email: [docencia@fctennis.cat](mailto:docencia@fctennis.cat)

[tennisescolar@fctennis.cat](mailto:tennisescolar@fctennis.cat)