

PROGRAMA

PRE-TENIS



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	3
i) Qué es el pre-tenis.....	3
ii) Buscar colegios aptos para la actividad de pre-tenis:	3
iii) Realizar cursos de formación para profesores y monitores:	3
iv) Juegos escolares y licencias federativas	3
BASES DEL PRE-TENIS.....	4
(1) Actividad dirigida a los más pequeños, de 4 a 10 años:	4
(2) Separar por edades (Infantil+1º Primaria y 2º a 5º-6º Primaria):	4
(3) La actividad debe realizarse en un pabellón o espacio deportivo llano:	4
(4) Los objetivos de la actividad son:	5
a. Mejorar la percepción óculo- manual, el espacio- temporal y las habilidades motrices básicas. 5	
b. Familiarizar al alumno con la pelota, la raqueta y el campo de juego.	5
c. Aprender los golpes básicos y desarrollar las destrezas y habilidades básicas para el pre-tenis. 5	
d. Conocer aprender y respetar las normas de juego y el reglamento básico del pre-tenis.	5
e. Mejorar las relaciones interpersonales de los alumnos.....	5
f. Aprender pre-tenis de forma recreativa.	5
(5) Los contenidos de la actividad:	5
(6) Material y profesorado:	5
(i) . Se utilizan pelotas blandas y sin presión:	5
(ii) . Red adaptada con menor altura o material alternativo:	5
(iii) . El campo de juego:.....	6
(7) Tipo de enseñanza en las clases:	6
1. Asignación de tareas:.....	6
2. Resolución de problemas:	6
3. Descubrimiento guiado:.....	6
4. Mando directo:.....	6
PROGRAMACIÓN PRE-TENIS PARA 4 a 6 años:	7
. Etapa de enseñanza 1:.....	7
. Etapa de enseñanza 2:.....	7
. Etapa de enseñanza 3:.....	7
. Etapa de enseñanza 4:.....	7
PROGRAMACIÓN DE PRE-TENIS PARA 7 a 10 años:	8
. Etapa de enseñanza 1:.....	8
. Etapa de enseñanza 2:.....	8
. Etapa de enseñanza 3:.....	8
. Etapa de enseñanza 4:.....	9
. Etapa de enseñanza 5:.....	9
PROGRAMACIÓN EXTRAORDINARIA PARA 7 A 10 AÑOS.....	9

INTRODUCCIÓN

i) Qué es el pre-tenis

El pre-tenis surge de la necesidad de crear cantera en las escuelas de tenis, propone una actividad con la base del tenis de características similares pero facilitando a los más pequeños su iniciación a este deporte de manera que se pueda realizar dentro de los centros escolares como una actividad extraescolar más. El espacio reducido de una pista, la altura y longitud de la red y las pelotas blandas sin presión que se utilizan en pre-tenis son importantes ventajas para adaptarse a la dificultad que tienen los alumnos de 4 a 10 años, con su fuerza y coordinación prematuras para iniciarse en el tenis. Otra ventaja muy notable es el coste de la actividad que está al alcance de todos con precios semejantes al resto de extraescolares. Aparte de las clases, en pre-tenis los alumnos participan en torneos individuales y por equipos, que se organizan para ellos compitiendo con otros colegios, esta actividad complementaria está dirigida concretamente a los niños de 7 a 10 años. Al poner en práctica el pre-tenis observamos que tiene muchos más beneficios a parte de generar cantera tales como la sociabilidad del alumno, el respeto deportivo (mi rival también es mi compañero) o el interés lúdico y recreativo que despierta en los niños.

ii) Buscar colegios aptos para la actividad de pre-tenis:

Para poder desarrollar el pre-tenis es necesario que el colegio disponga de un polideportivo o zona deportiva preferiblemente cubierta, donde el mínimo de espacio con superficie lisa sea de 20m x 15m en el cual se colocará una red de minitenis y así poder llevar a cabo la actividad.

iii) Realizar cursos de formación para profesores y monitores:

Es importante realizar cursos de formación para que los profesores de educación física puedan poner en práctica esta actividad en algunas clases de su programación escolar, también sería bueno como forma de difusión que los futuros monitores pudieran asistir a algunas clases de educación física para presentar a los alumnos esta nueva actividad. Una de las ventajas del pre-tenis es la formación continua de los monitores con cursillos y jornadas de actualización a lo largo del curso gracias a la Federación Aragonesa de Tenis.

iv) Juegos escolares y licencias federativas

Nuestra intención deportiva va más allá con esta actividad, con el deseo de incluir el pre-tenis en los Juegos Escolares de Aragón organizando torneos en colegios y también en los distintos clubes que estuvieran interesados, abriendo la participación a todos los colegios en los que se imparta la actividad. Al margen de ello, la actividad contaría con campeonatos inter-escolares o por equipos y torneos individuales, siempre disputando los partidos con las reglas que están usando ya algunas federaciones de tenis en TENIS10 (tenis para niños/as de 10 años y menores de 10). También entre los objetivos está la licencia federativa de iniciación al tenis de la FAT (15€) de forma que aparte de tener un seguro deportivo ante posibles lesiones durante la práctica, el alumno podría participar en torneos de tenis que organiza la misma Federación.

BASES DEL PRE-TENIS

(1) Actividad dirigida a los más pequeños, de 4 a 10 años:

La propuesta de la actividad está pensada para casi todas las edades escolares de Educación Infantil y Primaria.

Concretamente para los más jóvenes, de 4 a 6 años, la actividad se imparte desde una perspectiva mucho más abierta y sencilla debido a la edad de los alumnos, en esta programación una gran parte de la materia consiste en familiarizar al alumno con los diversos aspectos básicos de forma muy divertida y activa.

En el caso de 6 hasta 10-11 años se propone la actividad un tanto más compleja con la programación ya dirigida hacia el tenis, solamente difieren el tamaño de la pista, red, pelotas y algunas reglas. A partir de los 11 años la actividad se queda "pequeña" y es cuando la progresión lógica del alumno le permitirá pasar a una pista de tenis si desea continuar su formación. Incluso se puede dar el caso de niños/as que tengan facilidad para este deporte y antes de los 10 años optar por pasar a una escuela de tenis.

(2) Separar por edades (Infantil+1º Primaria y 2º a 5º-6º Primaria):

Esta actividad se separa por edades comprendidas de 4 a 6 años en un grupo y de 7 a 10 años en otro. Esto se debe a que los niños de Infantil están en una fase de aprendizaje en la que los juegos y tareas propuestas son a nivel motriz y cognitivo, mucho más sencillas que en el caso de los alumnos de primaria, que ya tienen más respuestas motrices y habilidades aprendidas para realizar con soltura los ejercicios de mayor dificultad.

El ratio ideal /profesor – alumno/ para esta actividad es de 12 a 1, como mucho 14 alumnos por profesor para que la actividad sea más rica y productiva en los grupos de (4-6 años) y un máximo de 12 en grupos de (7-10 años). En tenis este ratio baja notablemente debiendo ser en algunos casos de 8 a 1 y por ello encontramos otra ventaja del pre-tenis con respecto al tenis en estas edades tempranas.

(3) La actividad debe realizarse en un pabellón o espacio deportivo llano:

Como ya hemos mencionado anteriormente para poder desarrollar con éxito el pre-tenis necesitamos un pabellón polideportivo o un espacio deportivo, preferiblemente cubierto, y obligatoriamente con el pavimento liso y llano. Dicho espacio deberá estar situado dentro o muy cerca del recinto del colegio facilitando el traslado a pie de los alumnos desde sus aulas hasta el mismo, siendo el monitor de la actividad el responsable de los niños desde el momento de recogerlos en sus aulas hasta dejarlos en el comedor o en la salida del colegio dependiendo de cada alumno y horario. El espacio necesario mínimo para impartir la actividad en el caso de pabellones es de la mitad de un campo de fútbol sala o cancha de baloncesto que normalmente deberá separarse mediante las típicas lonas para evitar molestar a las otras actividades. En el caso de impartir la actividad en pista polideportiva exterior, deberá tener un mínimo de 20x15 metros (incluso se puede impartir en 15x15m). Otra ventaja más del pre-tenis es que por el poco espacio que requiere se puede compartir horario con otras actividades extraescolares deportivas, esto ayuda a la hora de encontrar "hueco" en los apretados horarios de uso de los pabellones.

(4) Los objetivos de la actividad son:

- a. *Mejorar la percepción óculo- manual, el espacio- temporal y las habilidades motrices básicas.*
- b. *Familiarizar al alumno con la pelota, la raqueta y el campo de juego.*
- c. *Aprender los golpes básicos y desarrollar las destrezas y habilidades básicas para el pre-tenis.*
- d. *Conocer aprender y respetar las normas de juego y el reglamento básico del pre-tenis.*
- e. *Mejorar las relaciones interpersonales de los alumnos*
- f. *Aprender pre-tenis de forma recreativa.*

(5) Los contenidos de la actividad:

- . *Familiarización con la pelota, la raqueta y el campo de juego.*
- . *Empuñaduras, golpes básicos, destrezas y habilidades del pre-tenis.*
- . *Enseñanza del reglamento básico.*

* Programación abajo para ver los contenidos de manera más amplia

(6) Material y profesorado:

- (i) . Se utilizan pelotas blandas y sin presión:

Cuanto más joven es el alumno la pelota deberá ser mas blanda y de mayor tamaño, las pelotas blandas ayudan a que el bote sea más lento y por lo tanto el alumno tiene mayor facilidad para poder ver y golpear la pelota, el tamaño es importante sobre todo para los alumnos más pequeños (4 a 6 años) las pelotas grandes y a su vez mas ligeras permiten al alumno agarrarlas, botarlas, lanzarlas y por ello también golpearlas con la raqueta con mas facilidad.

- (ii) . Red adaptada con menor altura o material alternativo:

Es bueno que utilicemos la red pero tiene que ser una red baja, más baja cuanto más joven e inexperto sea el alumno, podemos utilizar redes pequeñas pero también podemos utilizar bancos suecos o simplemente una cinta que colocará el monitor a la altura que considere en función de la edad del alumno. No en todas las clases es necesario utilizar red, hay muchos juegos y ejercicios que se pueden realizar sin la red.

(iii) . El campo de juego:

El espacio para la actividad se puede delimitar por líneas ya pintadas del polideportivo o también con conos o líneas de goma especiales para suelo. No es imprescindible tener unas medidas exactas y podemos ir aumentando y disminuyendo el campo de juego según convenga para la clase.

Podemos utilizar todo el campo para distribuir los alumnos de dos en dos y hacer intercambios, o para hacer un juego todos juntos, podemos usar un espacio pequeño para ejercicios concretos de puntería o de control, podemos utilizar la pared para realizar intercambios con ésta, también preparar en cada zona del campo diferentes estaciones de juego y distribuir uno o varios niños en cada estación... Las posibilidades en estas clases son muy amplias, por lo que no hay que centrarse en la red ni tampoco en un espacio concreto de juego lo cual ayudará al desarrollo del pre-tenis como actividad muy entretenida y activa.

(7) Tipo de enseñanza en las clases:

1. Asignación de tareas:

El profesor decide la tarea y la manera de evaluarla, el alumno tiene libertad para elegir el número de repeticiones y las pausas entre cada una, esto motiva a los alumnos hacia las tareas, ya que ellos tienen "poder de decisión". Con los más pequeños quizá este tipo de enseñanza nos resulte más complicada porque aún no tienen muy desarrollada la capacidad de tomar decisiones.

2. Resolución de problemas:

El profesor plantea un problema a resolver por todo el grupo y éste tiene que buscar el mayor número posible de respuestas, todas podrán ser válidas pero el profesor deberá decir de todas ellas cual es la ideal, el objetivo de esta enseñanza es premiar la respuesta motriz del alumno, por supuesto no hay que presentar problemas que los alumnos no sean capaces de resolver por sí mismos ya que esto generaría frustración en el grupo.

3. Descubrimiento guiado:

El profesor propone situaciones y plantea preguntas que conducen al alumno a resolver el problema, primero con una respuesta verbal y luego motriz, el profesor no debe dar la respuesta sino reforzar las que están dando los alumnos.

4. Mando directo:

El profesor emite un estímulo y el alumno responde, es una enseñanza cerrada que permite al profesor un control total de la clase.

Todos los tipos de enseñanza tienen sus ventajas y desventajas, por ello no hay que centrarse solo en una y lo adecuado es descubrir cuál es el método que mejor funciona para cada clase. Quizá en esta actividad deportiva hay metodologías que tengamos que aparcar más y sobre todo es importante saber cuándo la clase no responde para cambiar de metodología en ese momento.

PROGRAMACIÓN PRE-TENIS PARA 4 a 6 años:

. Etapa de enseñanza 1:

. Familiarización con el móvil o pelota (relación del alumno con el móvil, trabajo de la coordinación dinámica general y la coordinación óculo- manual): juegos de pases y recepciones, botes y recepciones con distintos móviles y otros ejercicios relacionados directa y únicamente con el móvil.

. Familiarización con el espacio (relación del alumno con el espacio de juego, mejora de la percepción espacial y la percepción visual); juegos y ejercicios de recorrer el espacio con limitación, juegos de botes y pases en un espacio concreto y limitado. Diversos ejercicios que relacionen e impliquen al alumno con el espacio de juego.

. Etapa de enseñanza 2:

. Familiarización y relación del alumno con el implemento "raqueta" y móvil "pelota" a la vez. Desplazar la pelota encima de la raqueta, hacer rodar la pelota por el suelo con la raqueta y otros ejercicios similares que relacionen el móvil con el implemento a la vez, sin la necesidad todavía de golpear.

. Enseñanza del agarre de la raqueta con una empuñadura única que servirá para toda la formación del Pre-Tenis en las edades de 4 a 6 años.

. Elevar la pelota del suelo con la raqueta: juegos de botes y pases con la raqueta y pelota, comienzan los primeros golpes.

. Etapa de enseñanza 3:

. Importancia de conocer el espacio y altura de la red, y superarlos (pasar la pelota al otro lado de la red). Práctica de golpes simples con el único objetivo de superar la red con la pelota.

. Etapa de enseñanza 4:

. Distinción entre los diferentes golpes, derecha, revés y servicio todos de forma muy básica. No insistir demasiado en la técnica si no en la eficacia. El profesor lanza la pelota con la mano, el mismo niño se lanza la pelota, y diversos ejercicios donde se ejecutan golpes básicos de pre-tenis.

En estas primeras etapas se realizan muchos ejercicios para que los niños aprendan a manejarse bien con la pelota y con la raqueta en el espacio que corresponde.

Se pretende que el alumno conozca el pre-tenis, empezando de nivel "0" sin saltarse ninguna fase de aprendizaje.

Al final de cada una realizamos un sencillo test para confirmar que todos los niños han asimilado la programación propuesta.

PROGRAMACIÓN DE PRE-TENIS PARA 7 a 10 años:

. Etapa de enseñanza 1:

. Familiarización con el móvil (relación del alumno con la pelota, trabajo de coordinación dinámica general y coordinación óculo- manual): juegos de pases y recepciones, botes y recepciones con distintos móviles y otros ejercicios relacionados directa y únicamente con el móvil. En estas edades la dificultad de los ejercicios propuestos aumenta por la mejor coordinación y fuerza del alumno además esta etapa tendrá menor duración con respecto al nivel 4-6 años.

. Familiarización con el espacio (relación del alumno con el campo de juego, mejora de la percepción espacial y la percepción visual); juegos y ejercicios de botes y pases en un espacio concreto y limitado. Diversos ejercicios que relacionen e impliquen al alumno con el campo de juego añadiendo en este nivel nuevos espacios como son la zona del servicio y las líneas laterales de individual.

. Etapa de enseñanza 2:

. Familiarización y relación del alumno con el implemento y móvil "raqueta" y "pelota" a la vez. Ejercicios sencillos de pases y recepciones de la pelota con la raqueta y otros ejercicios similares que relacionen el móvil con el implemento al mismo tiempo, creando en el alumno la necesidad de conseguir sus primeros golpes eficaces y controlados sin que exista una técnica específica de golpeo.

. Etapa de enseñanza 3:

. Esta es la etapa más extensa e importante en el curso de pre-tenis del nivel de 7 a 10 años. Enseñanza del agarre de la raqueta en sus dos variables, la empuñadura de derecha y la empuñadura de revés. Técnica simplificada de ambos golpes de tenis. Práctica de golpes repetitivos para comenzar la fase de memorización de ambas empuñaduras y de la ejecución de derecha y revés. En esta etapa el alumno también toma conciencia de la altura de la red y realiza ejercicios de superar la pelota por encima con mayor facilidad que en edades más tempranas.

. El intercambio o peloteo. Durante un período largo del curso y llegados a esta etapa de enseñanza, los alumnos practicarán la base de este pre-deporte que consiste en conseguir un alto número de golpes manteniendo la pelota en juego de un lado al otro de la red.

. Etapa de enseñanza 4:

. Enseñanza del agarre de la raqueta para el servicio, la empuñadura continental de saque o “martillo”. Técnica simplificada de la ejecución de un “saque plano” de tenis. Práctica de un gran número de repeticiones para que el alumno consiga un alto índice de acierto en la zona de los cuadros de servicio. En esta etapa el alumno alcanza su mayor control de los golpes de pre-tenis y estará listo para jugar puntos completos desde el servicio e incluso partidos reducidos.

. Etapa de enseñanza 5:

. Aprendizaje de las reglas de pre-tenis, (reglas reducidas de tenis). El alumno no sólo aprende las reglas sino que las pone en práctica en esta etapa mediante partidos cortos y a su vez con espacio limitado. Ya que en una misma sesión puede haber hasta 12 alumnos, se prepara el campo de juego para que 6 parejas de alumnos puedan disputar breves partidos. Esta última etapa 5, no obligatoriamente debe encontrarse al final del curso puesto que puede haber grupos de nivel más avanzado que consigan superar las etapas antes que otros.

Durante casi todas las etapas de enseñanza de esta edad, se realizan juegos por equipos o individuales que hacen hincapié en la parte técnica o táctica que se esté aprendiendo en cada una. Juegos por equipos alternando golpes con los compañeros, juegos con objetivos concretos o retos, mini-competiciones dentro del grupo y otros juegos divertidos.

PROGRAMACIÓN EXTRAORDINARIA PARA 7 A 10 AÑOS

En este nivel de 7 a 10 años, el pre-tenis incluye varias actividades organizadas por ARAGON PRETENIS y la F.A.T. como son campeonatos individuales (torneos de pre-tenis) con las reglas de juego de TENIS10 donde pueden participar todos los niños que están inscritos en Pre-Tenis en alguno de los colegios que desarrollan la actividad. También se organizarán si hay suficientes equipos, campeonatos inter-escolares por equipos, compitiendo estilo Davis Cup contra otros colegios que desarrollan la actividad. Incluso está previsto incluir el pre-tenis en los Juegos Escolares de Aragón, o Juegos Deportivos en Edad Escolar.



www.aragonpretenis.com