

PROYECTO DE MINI-TENIS Y PRETENIS TEMPORADA

2019/2020

C.E.I.P "EL GRECO"



Esta programación, estará dedicada a niños de 4 a 12 años que comienzan su andadura en la práctica del tenis. Su propósito será el de proveerles de una adecuada base atlética para poder progresar adecuadamente en las futuras temporadas. La práctica del tenis, como tal, será mínima, ya que la preparación debe estar basada en las cualidades generales básicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.

El Club de Tenis Illescas lleva más de 15 años enseñando e impartiendo clases de tenis, organización de Torneos y eventos locales y regionales. Muchos de nuestros alumnos se encuentran entre los mejores de sus categorías a nivel Nacional.

Nos encantaría impartir clases de mini-tenis fuera del horario escolar dentro de las instalaciones del Colegio Público "El Greco".

La planificación va a constituir la columna vertebral de todo nuestro trabajo, y ya no solo desde el punto de vista de unos objetivos generales, sino llegando incluso a la planificación de una sesión de entrenamiento o de un calentamiento previo a la actividad deportiva. Dicha planificación alcanzaría:

- Unos niveles concretos de actuación dentro de la enseñanza del tenis y sus distintas fases.
- Sus correspondientes objetivos tanto generales como particulares para cada nivel.
- El programa de actividades, que constará de un calendario y horarios a cumplir.
- La evaluación tanto inicial, continua y final del trabajo que se va desarrollando.

Apoyados en los contenidos del Curso de Monitor Nacional de Tenis de la Escuela Nacional de Maestría de Tenis de la R.F.E.T, hemos intentado elaborar un trabajo de futura aplicación práctica para el desarrollo nuestra Escuela de Tenis.

La aplicación práctica de esta planificación y su puesta en marcha, no deberá suponer la modificación notable de la estructura establecida, si bien con temas o cuestiones variables deberemos hacer el establecimiento adecuado entre Medios, Objetivos y Metas, de una manera proporcionada y racional.

OBJETIVOS DE LA ESCUELA-CLUB DE TENIS

Dentro de nuestra escuela de tenis, pueden existir diferentes objetivos; por ello, conviene establecer una serie de prioridades, o marcar una jerarquización que ayuden a su ejecución. Estos objetivos marcan las metas que los monitores quieren lograr tras finalizar su correspondiente proceso enseñanza-aprendizaje.

El establecimiento de los objetivos de la escuela deberá tener en cuenta las variables que compongan la institución, desde los medios materiales y humanos, hasta el número de alumnos con los que contamos para el proyecto.

La Escuela-Club de tenis estaría dividida en dos secciones:

Escuela.- Dedicada a la enseñanza general del tenis como actividad deportiva, sin más pretensión, y no es poca, que la de ofrecer una completísima planificación que satisfaga a todos nuestros alumnos en el mejoramiento de su nivel tenístico.

Club.- En el que estarían encuadrados todos aquellos alumnos que, destacando en la práctica del tenis, estuvieran interesados en adquirir un mayor desarrollo en su juego y dispuestos a participar en torneos oficiales.

Objetivos generales de la escuela:

- Escuela .- ofrecer un servicio, que sirva, para los niños-as en edad escolar, como complemento de lo adquirido en el centro educativo, para una mayor practica y desarrollo en el campo de la educación física; y para los adultos, en la adquisición-fortalecimiento de una saludable actividad deportiva que requiere de un notable esfuerzo físico y mental para alcanzar un buen grado de competitividad. Es decir, tenis de base.
- Club.- ofrecer un concienzudo servicio destinado a potenciar las cualidades físicas, técnicas y psicológicas de aquellos alumnos destacados, que pretendan alcanzar un alto nivel tenístico y poder participar en torneos oficiales. Es decir, tenis de competición.
- Animar y fomentar el tenis entre los niños, los jóvenes y los adultos.
- Organizar ligas y confrontaciones, tanto internas como externas, en las que participen todas las categorías y posibilitar la inscripción en torneos a nivel local, provincial, regional y nacional.

Fines de la escuela:

- Aumento del número de alumnos, que reflejará un reconocimiento de la escuela.
- Satisfacción personal de los alumnos al final cada curso.

Objetivos del Club:

- Fomentar la asistencia a torneos oficiales de todos aquellos alumnos que quieran optar a conseguir mayores objetivos que el simple divertimento deportivo, proporcionándoles el apoyo y entrenamiento necesarios para conseguirlos.

ESTRUCTURACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE LA ENSEÑANZA:

A continuación, vamos a realizar un cuadro en el que se verán reflejados los distintos aspectos que vamos a tener en cuenta en nuestro Club, los cuales serán vinculantes en muchos aspectos:

A.- Escuela

NIVELES MATERIAS	PRETENIS/ MINITENIS	INICIACIÓN	PERFECCIONAMIENTO	AVANZADO
DURACIÓN	2 años	4 años	2 años	6 años
SUBNIVELES	1 subnivel	2 subniveles	2 subniveles	3 subniveles
DIRIGIDO PARA	Niños de entre 4 - 5 años de edad.	Niños de entre 6 - 9 años de edad.	Niños de entre 10 - 12 años de edad.	Niños de entre 13 - 18 años de edad.
OBJETO	Pasarlo bien, jugando y riendo.	Divertirse y ejercitar los golpes básicos del tenis	Practica y juego real, primeras competiciones.	Práctica y juego real, primeras competiciones.
MÉTODOS	Mediante la búsqueda, con una estrategia global, con modificación de la situación real y empleando el descubrimiento guiado. Ensayo - error.	Instrucción directa con una estrategia analítica progresiva empleando el mando directo. Sin error.	Instrucción directa con una estrategia global con polarización de la atención empleando el mando directo y asignación de tareas. Sin error.	Mediante la búsqueda con una estrategia global y empleando la asignación de tareas. Ensayo - error.

B.- Club

CATEGORÍAS	BENJAMINES	ALEVINES	INFANTILES	CADETES
DURACIÓN	4 AÑOS	2 AÑOS	2 años	2 años
SUBNIVELES	2 Subniveles	1 Subnivel	1 subnivel	1 subnivel
DIRIGIDO PARA	Niños de entre 7 - 10 años de edad	Niños de 11 - 12 años de edad	Niños de 13 - 14 años de edad.	Niños de 15 - 16 años de edad.
OBJETO	Práctica y juego real, primeras competiciones	Práctica y juego real, competiciones	Práctica y juego real, competiciones.	Práctica y juego real, competiciones.
MÉTODOS	Instrucción directa. Análisis de técnica y táctica. Ensayo sin error.	Instrucción directa. Análisis de técnica y táctica. Ensayo con porcentaje.	Instrucción directa. Análisis táctico. Ensayo con porcentaje.	Instrucción global.

1.- NIVEL PRETENIS/MINITENIS

- **Características:** Nivel de iniciación a la enseñanza del tenis destinado principalmente a los más pequeños (desde los 4 ó 5 años). Es por ello que se utiliza la pista de Minitenis para ir introduciendo las referencias y demás factores a tener en cuenta, al mismo tiempo que se facilita un aprendizaje más rápido y mejor.

Para este nivel nos será necesario diverso material que posibilite una mayor puesta en práctica de ejercicios variados

- Denominación: Los grupos se llamarán BLANCO (4 años) y AMARILLO (5 años) respectivamente, en el caso de que hubiera alumnos para formar dos grupos.

- Objetivos generales:

- Desarrollo de las cualidades perceptivo-motrices básicas para la práctica deportiva.
- Diversión y familiarización con el deporte del tenis a través de juegos y ejercicios divertidos.
- Adquirir habilidades y destrezas básicas con la raqueta y la pelota.
- Conseguir una gran base de practicantes que puedan ser a la larga jugadores de tenis, habiendo empezado a edades tempranas.

- Contenidos:

- Conocer y describir la pista y el equipamiento necesario para su práctica (las líneas, la pelota, las zonas)
- Familiarización con los golpes básicos del tenis (derecha, revés, servicio, volea de derecha y de revés, y el remate).

EJEMPLO EJERCICIOS DE PRE-TENIS / MINITENIS

SIN PELOTA

- 1- Zigzag entre conos
- 2- Colocados sobre una línea, obedecer las órdenes del profesor: adelante, atrás, derecha, media vuelta, etc.
- 3- Saltar con los pies juntos.
- 4- Saltar hacia arriba para tocar algo establecido.
- 5- Saltar a la pata coja.
- 6- Por parejas, uno frente a otro, el uno y el dos, a mi orden, unos corren hacia la línea lateral y los otros intentan atraparlos.
- 7- Igual pero de espalda, una contra otro.
- 8- Desde la posición decúbito supino, a la orden, se levantan y corren hasta la línea establecida.
- 9- Desde la posición decúbito prono, a la orden, se levantan y corren hasta la línea establecida.
- 10- Forman en círculo, uno tras otro, a la orden, intentan atrapar al compañero que les precede.

CON PELOTA SIN RAQUETA

Individual

- 1- Lanzar la pelota al aire y recogerla después de botar.
- 2- Lanzar la pelota al aire y recogerla sin que bote.
- 3- Lanzar la pelota al aire con una mano y recogerla con la otra tras bote.
- 4- Lanzar la pelota al aire con una mano y recogerla con la otra sin bote.
- 5- Lanzar la pelota al aire, dar una palmada y recogerla.
- 6- Lanzar la bola muy alta, dejar que bote, entrelazar las manos e ir rodeando la bola tantas veces como sea posible mientras bote (co).
- 7- Lanzar la bola a aire y dar un giro de 360º antes de recogerla (coor).
- 8- Lanzar la bola al aire y dar una palmada coincidiendo con cada bote (coor).
- 9- Andar pasando la bola por debajo de las piernas con las manos (coor).
- 10- Lanzar la pelota y pararla: con la palma de la mano; con el dorso; con el pecho; con la espalda; con los hombros, etc

Con compañero

- 1- Lanzar la pelota al compañero para que la recoja con bote.
- 2- Dar un paso atrás cada vez que el ejercicio anterior sale bien.
- 3- Lanzar la pelota al compañero sin bote.
- 4- Lanzar la pelota con bote y el compañero sin bote.
- 5- En posición de sentados, se pasan la pelota de mano derecha a mano izquierda, de izquierda a derecha.

CON PELOTA Y RAQUETA

Individual

- 1- Con la bola en el suelo, empujarla con la raqueta a través de un circuito.
- 2- Recorrer una línea con la pelota sobre la raqueta sin que se caiga.
- 3- Botar la bola sobre la raqueta
- 4- Botar la bola contra el suelo.
- 5- Botar la bola contra el suelo a la vez que andamos sobre una línea.

Con compañero en cooperación

- 1- Rodar o pasar la bola desde la propia raqueta hacia la del compañero.
- 2- Lanzar la pelota rodando hacia el compañero para que la pare con la raqueta.
- 3- Lanzar la pelota con la mano al compañero para que la recoja con su raqueta tras bote.
- 4- Lanzar rodando la pelota hacia la raqueta del compañero para que la recoja sobre la raqueta.
- 5- Carrera de relevos con la pelota sobre la raqueta.

2.- NIVEL INICIACIÓN:

- Características: Nivel inicial en la enseñanza del tenis y de sus fundamentos técnicos.

- Subniveles:

- Iniciación I : Alumnos de 6/7 años que acuden por primera vez a una escuela de tenis.
- Iniciación II : Alumnos de 8/9 años, con un año de práctica tenística o que juegan desde media pista de derecha y de revés. Capaces de mantener un peloteo, poniendo ellos mismos la pelota en movimiento.

- Progresiones:

- Iniciación I: En golpes de fondo de pista desde la 2ª progresión y en golpes de red desde la 1ª progresión. Capaces de ejecutar golpes planos con las empuñaduras básicas y con su correspondiente juego de pies. Meten la pelota dentro de la pista.
- Iniciación II: En golpes de fondo de pista desde la 3ª progresión y en golpes de red desde la 1ª progresión. Capaces de ejecutar golpes planos con las empuñaduras básicas y con su correspondiente juego de pies con una mayor movilidad hacia la pelota. Capaces de dirigir los tiros tanto paralelos como cruzados, y tanto bajos como altos.

- Objetivos:

- Generales:
- Diversión y familiarización con el tenis.
- Adquirir una técnica básica.
- Mejora de las capacidades psicomotrices fundamentales.
- Formación educativa (socialización) de los alumnos a través de juegos.

- Específicos:

Iniciación I:

- Mejora de la técnica básica de golpeo: fases de los golpes básicos (derecha, revés y servicio plano)
- Adaptación a la pista, la red y las pelotas reglamentarias.
- Iniciación a los cambios en las distintas empuñaduras.

- Iniciación II:

- Perfeccionamiento de la técnica básica de los golpes de fondo de pista básicos.
- Desarrollo de los golpes básicos de red.
- Dirigir y controlar los golpes tanto en altura como en dirección.
- Realizar el cambio de empuñaduras con rapidez y precisión.

- Contenidos:

- Iniciación I:

- Golpes básicos: derecha y revés planos, servicio, remate, volea de derecha y de revés.

- Desarrollo de las cualidades perceptivo - motrices básicas: Percepción espacio - tiempo y coordinación dinámica general.

- Iniciación II:

- Desarrollo de los golpes básicos: control y consistencia.

- Iniciación de los golpes especiales y de situación: globo, dejada, bote-pronto y resto; pase, contra dejada y subida a la red.

- Desarrollo de la coordinación óculo - manual.

3-NIVEL PERFECCIONAMIENTO:

- Características: Nivel formativo intermedio destinado a aquellos alumnos que quieran adentrarse más en la práctica del tenis y gusten de jugar con los amigos o participar en ligas locales o provinciales como diversión.

- Subniveles:

- Perfeccionamiento I: Alumnos que juegan desde media pista, hacia el fondo con consistencia. Son capaces de jugar un partido pero necesitan refinar golpes y movimientos así como las estrategias básicas del juego.

- Perfeccionamiento II : Alumnos que juegan desde el fondo con cierta consistencia y dominan tanto las fases de juego, como las situaciones tácticas básicas.

- Progresiones:

- Perfeccionamiento I: En los golpes de fondo desde la 4ª progresión y en los golpes de red desde la 2ª progresión. Se produce cambio de empuñaduras de básicas a intermedias, es decir, las semis en los golpes de fondo; la continental en el servicio, la volea de revés y remate y la australiana en la volea de derecha. Juego de pies medio sobre todo en el servicio que se exigirá el paso de la pierna. Aplicación de las trayectorias básicas a la pelota en profundidad.

- Perfeccionamiento II: En los golpes de fono de pista desde la 5ª progresión y en los golpes de red desde la 2ª progresión. Conocimiento de las empuñaduras extremas como son la oeste de derecha y de revés. Aplicación de efectos a la pelota y práctica con los golpes especiales y de situación. Progresión en el juego de pies con desplazamiento y recuperaciones constantes. En el servicio se pedirá la terminación de la mano derecha entre pie izquierdo y brazo izquierdo.

- Objetivos:

- Generales:

- Dominar la técnica de los golpes, obteniendo un control de las situaciones reales de juego.
- Iniciarse en los aspectos tácticos en el desarrollo del juego.
- Conocer las reglas básicas del juego para poder disputar un partido.

- Contenido:

- Perfeccionamiento I:

- Mejora en los golpes básicos.
- Iniciación a los golpes de situación.
- Aplicación de velocidad a la pelota.

- Perfeccionamiento II:

- Desarrollo de los golpes de situación.
- Iniciación a los golpes especiales.
- Aplicación de efectos a la pelota.

4.- NIVEL AVANZADO

- Características: Nivel avanzado, destinado a aquellos alumnos que quieran obtener un perfeccionamiento de su técnica y gusten de jugar ligas locales o provinciales.

4.- COMPETICIÓN

-Características: Destinado a los alumnos que destacan por su técnica y destreza, alumnos del Club.

CONTENIDOS DE LA ENSEÑANZA:

La amplitud de los conocimientos de los monitores, serán la base para poder desarrollar las tareas y funciones encomendadas. En esta línea, es importante velar pues, por el continuo estudio y refresco de los materiales y fuentes de información deportiva que posibiliten la frescura de ideas y de contenidos; los cuales serán el objeto de numerosos programas de docencia a aplicar.

MÉTODOS DE LA ENSEÑANZA:

Método de enseñanza, es el conjunto de reglas utilizadas para conseguir un objetivo concreto, que en nuestro caso, se trata de intentar que se produzcan cambios positivo y observables en las conductas de los alumnos de tal forma que faciliten su aprendizaje.

Es importante destacar la multitud de métodos de enseñanza a aplicar, dado que podríamos adaptar uno para cada alumno. Aquí, en este programa docente, vamos a tomar como columna vertebral, el Método de Maestría de la E.N.M.T.; realizando una enseñanza sistemática que posibilite la consecución de objetivos. Como auxiliar, sobre todo en los grupos avanzados y de competición, nos apoyaremos en el programa de ejercicios de la U.S.T.A.

MEDIOS DISPONIBLES:

Al hablar de medios disponibles nos estamos refiriendo a todos los recursos tanto económicos, como materiales, como humanos, destinados para alcanzar los objetivos propuestos. Estos adquieren una gran importancia dado su carácter caduco, que obliga a una buena gestión que sea capaz de aplicarlos correctamente para poder rentabilizarlos.

Como hemos dicho podríamos hablar de tres principalmente:

- Materiales: Están compuestos principalmente por:

Complementos necesarios para la docencia: cubos de bolas, pelotas ST, pelotas presurizadas, pivotes, aros y balones.

- Material auxiliar: tablón de anuncios para colocar distribución de alumnos, horarios, programas, etc., material de oficina,...

- Humanos: Monitores nacionales de tenis de la Escuela de Maestría de la R.F.E.T.

En ocasiones se da la necesidad de que un monitor (¿director técnico?) tenga que hacer labores de gestor, técnico y dirigente al mismo tiempo, cuya obligación será la de adecuar los medios disponibles para el cumplimiento de los objetivos programados.

Sus funciones deberán ser:

- Realizar la organización y planificación de la escuela de tenis.

- Elaborar el programa de contenidos de la enseñanza, así como los planteamientos didácticos y el método.
- Llevar a la práctica lo programado.
- Controlar y evaluar los resultados.
- Estar en contacto con los padres, para resolver sus dudas.
- Organizar las confrontaciones programadas y estrechar lazos con centros similares (formación de ligas o campeonatos).
- Resolver cualquier duda que pueda surgir durante el curso, o preocuparse por poderla solucionar.

LA EVALUACIÓN:

La evaluación es una parte importante dentro del proceso de aprendizaje y dentro de la planificación y programación de la enseñanza. Esta nos permite determinar y controlar los resultados de nuestro trabajo y ver si se han producido los cambios positivos esperados en los alumnos.

La evaluación no es solo una prueba para aprobar o suspender, constituye un proceso de obtención de información y su posterior procesamiento para emitir informes que a su vez serán usados para tomar decisiones.

Vamos a establecer tres tipos de evaluaciones. La evaluación inicial, la evaluación continua y la evaluación final. En nuestra escuela la evaluación final se realizará al final de cada trimestre, para que podamos establecer un control de los resultados más cercano en el tiempo y ver como va siendo la progresión de los alumnos en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

- Objetivos de la evaluación:
- Agrupar según un criterio de homogeneidad a los alumnos.
- Conocer las habilidades y condiciones reales de los alumnos.
- Determinar las mejoras en el proceso de aprendizaje.
- Redactar informes de resultados obtenidos.

POSIBLES HORARIOS Y PRÉCIOS DE LA ACTIVIDAD PRETENIS/MINITENIS

Edades: de 4 a 12 años.

Precios: 20€ al mes socios del AMPA y 25 € no socios

Horario: Martes y Jueves de 16:00 a 17:00 y de 17:00 a 18:00.