



Iniciación a la enseñanza del tenis. El saque, el intercambio de golpes, y la puntuación (Propuesta didáctica)



Descripción

Esta propuesta didáctica tiene como objetivo introducir a los estudiantes de 5° y 6° grado en las reglas fundamentales del tenis, con un enfoque específico en tres elementos esenciales del juego: el saque, el intercambio de golpes, y el sistema de puntuación. A través de actividades prácticas y reflexivas, se busca que los estudiantes comprendan y apliquen estos conceptos, desarrollando habilidades motrices y cognitivas.

Fundamentación

El tenis es un deporte que favorece el desarrollo integral del individuo, no solo a nivel físico, sino también en áreas como la toma de decisiones, la concentración, y el trabajo en equipo. El conocimiento de las reglas básicas es muy importante para que los estudiantes puedan jugar de manera efectiva, pero también para fomentar valores como el respeto por el oponente y la perseverancia. Esta propuesta busca que los estudiantes experimenten el juego, comprendan sus reglas y adquieran una mayor conciencia corporal y emocional.



Espacios: Desarrollo Personal y conciencia corporal

Desarrollo de la conciencia corporal a través de la práctica del saque y el intercambio de golpes, y el fomento del respeto mutuo en la cancha.

Tramo 4 | Grado 5° y 6°

Competencia general

Relacionamiento con los otros: Trabajar en equipo y respetar a los compañeros es fundamental, ya que el tenis, aunque es un deporte individual, requiere una interacción constante con otros, ya sea durante el intercambio de golpes o en la aplicación de las reglas. Además, fomenta habilidades sociales y el respeto mutuo, elementos clave para el desarrollo de los estudiantes en actividades deportivas y recreativas.

Esta competencia está alineada con los valores de cooperación y respeto que se buscan desarrollar a través de la propuesta, además de incentivar una participación efectiva y colaborativa en el deporte, en este caso tenis.

Espacio	Unidades Curriculares	Competencias específicas	Contenidos	Criterios de Logro
DESARROLLO PERSONAL Y CONCIENCIA CORPORAL	Educación Física	<p>CE1 Concientiza prácticas motrices reflexivas, emocionales y observables del cuerpo humano promoviendo un estilo de vida saludable que implica conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos, con relación al deporte, el juego, recreación, gimnasia y expresiones del movimiento motriz. (Desarrolla prácticas motrices que incluyen la reflexión y la aplicación de</p>	<p>Deporte Diferentes deportes, sus reglas y su práctica deportiva de forma autónoma</p> <p>Realiza e identifica, mediados por el docente, variados deportes con reglas simples</p>	<p>Explica y practica los diferentes deportes y sus reglas en su práctica deportiva de forma autónoma.</p>



		<p>conocimientos sobre el tenis, promoviendo un estilo de vida saludable que combina deporte, recreación y socialización.)</p> <p>CE2 Coordina su esquema corporal, nociones perceptivas (motrices y afectivas) en situaciones concretas para dar respuesta a las distintas situaciones en su entorno desde una corporeidad integral de forma asertiva. (Coordina los movimientos corporales en relación a las nociones perceptivas para adaptarse a las exigencias del juego, como el saque y el intercambio de golpes, mejorando la asertividad en el campo de juego.)</p>		
--	--	--	--	--

Metas de aprendizaje sugeridas a adaptar por cada docente:

Los estudiantes identificarán los elementos fundamentales del tenis y aplicarán las técnicas básicas del saque, el intercambio de golpes y el sistema de puntuación con el objetivo de mejorar su comprensión del juego, desarrollar habilidades motrices y fomentar una participación activa y efectiva en actividades deportivas.



Contenidos específicos

El saque

Técnica para iniciar el juego y las reglas relacionadas (ubicación, errores de saque, doble falta).

Intercambio de golpes

Alternancia de golpes entre jugadores, enfatizando la precisión y las estrategias para mantener el control del juego.

Puntuación

El sistema de puntuación del tenis (15, 30, 40, ventaja, juego, set, partido), y cómo se gana un punto.

Plan de aprendizaje

Actividad 1: Introducción al saque o servicio de tenis

En esta primera actividad, se comenzará explicando la importancia del saque como uno de los elementos fundamentales del tenis, junto con las reglas básicas que lo rigen, las áreas válidas en la cancha, y las penalizaciones por errores (falta y doble falta).

El docente realizará una demostración rápida sobre cómo sujetar correctamente la raqueta, la postura del cuerpo, y la técnica básica de lanzamiento de la pelota con la mano.



Se ejecutarán golpes sencillos, lo que les permitirá comprender los aspectos técnicos del saque. Luego, se dedicaron a realizar ejercicios prácticos en los que perfeccionaron la técnica del saque. Estos ejercicios incluirán el posicionamiento adecuado de los pies, la correcta postura corporal y la coordinación del lanzamiento de la pelota con la mano antes del golpe.

Los estudiantes practicarán la postura básica para el saque. Deben pararse detrás de la línea de fondo con los pies separados al ancho de los hombros, uno ligeramente más adelantado que el otro, dependiendo de su mano dominante.

Objetivos del ejercicio:

- Asegurar una base estable con los pies bien apoyados.
- Mantener el equilibrio y una ligera flexión en las rodillas.
- Colocar el cuerpo lateralmente hacia la red, con los hombros alineados.



Instrucciones:

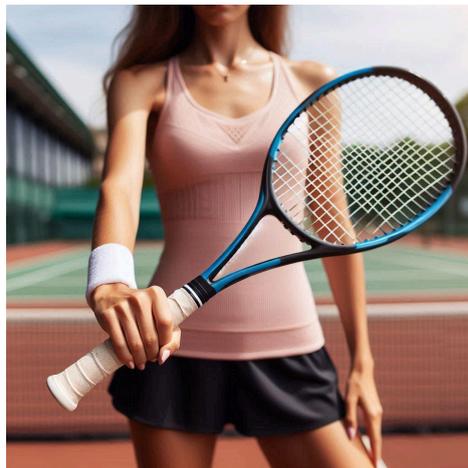
- Los estudiantes mantendrán esta postura y realizarán movimientos de simulación de saque sin raqueta y luego con raqueta, enfocándose en el balance y la colocación del cuerpo.

Puntos clave

- Mantener el cuerpo equilibrado.
- Colocar el cuerpo correctamente con respecto a la red.

Actividad 2: Empuñadura de la raqueta y swing

Los estudiantes practicarán la sujeción correcta de la raqueta con el agarre continental (o "agarre de martillo"), un tipo de agarre básico para el saque.



Para una empuñadura continental adecuada:

1. La base de tu dedo índice debe estar en el segundo bisel del mango de la raqueta.
2. Esta empuñadura es versátil y se usa para golpes como el servicio, la volea y el slice.



Se denomina empuñadura "continental" o "sable", es la empuñadura de "cero grados". Con este agarre, la raqueta se sujeta como un sable, es decir, el plano de la raqueta en la posición inicial es estrictamente perpendicular al suelo.



Se busca

- Sostener la raqueta con firmeza pero sin rigidez.
- Coordinar el movimiento del brazo con el swing del saque.

Para eso:

- Con la raqueta en mano, los estudiantes realizarán el movimiento completo del saque sin golpear la pelota, enfocándose en la fluidez del swing y el seguimiento del golpe (follow-through). Esto les ayudará a familiarizarse con el movimiento correcto de los brazos y la raqueta.
- Los estudiantes practicarán el movimiento completo del saque (swing) con la raqueta en mano, pero sin golpear ninguna pelota, concentrándose en el control y fluidez del movimiento.

Puntos clave

- Utilizar la empuñadura continental.
- Coordinar los brazos y el movimiento del cuerpo.

Actividad 3: Lanzamiento de la pelota

El lanzamiento de la pelota es muy importante para un buen saque. En este ejercicio, los estudiantes practicarán el lanzamiento de la pelota con la mano no dominante, buscando precisión y control.

Se pretende

- Lanzar la pelota recta hacia arriba con un movimiento fluido.
- Mantener la pelota a una altura adecuada (por encima de la cabeza) para realizar el saque.
- Evitar que la pelota caiga hacia adelante o hacia los lados.

Para eso:



- De pie en la posición de saque, los estudiantes lanzarán la pelota varias veces sin realizar el golpe, concentrándose en que la pelota suba de manera controlada y caiga en la misma línea.
- Se les animará a prestar atención a la coordinación entre el lanzamiento y la preparación del golpe.

Puntos clave

- Controlar la altura del lanzamiento.
- Mantener la pelota en línea recta.

Actividad 4: Saque completo a baja velocidad

Este ejercicio combina los elementos practicados en los ejercicios anteriores para que los estudiantes realicen el saque completo, pero a baja velocidad para priorizar la técnica sobre la potencia.

- Coordinar el lanzamiento de la pelota, la postura y el swing de manera efectiva.
- Realizar un saque completo hacia la cancha contraria.
- Mantener la precisión y control del saque, priorizando que la pelota caiga en la zona de servicio.
- Los estudiantes practicarán saques suaves, concentrándose en realizar correctamente cada paso: la postura, el lanzamiento, el swing, y el contacto con la pelota.
- Se animará a cada estudiante a hacer al menos 5 saques, corrigiendo individualmente los errores comunes (lanzamiento descontrolado, balanceo inadecuado de la raqueta, entre otros).

Los estudiantes se dividirán en parejas y practicarán el intercambio de golpes en un espacio delimitado, enfatizando la coordinación, el control de la pelota, y la alternancia de golpes.

Puntos clave

- Lanzar la pelota correctamente.
- Mantener control en la zona de servicio.

Actividad 5: Ejercicios de golpeo de pelota

Cada estudiante practicará el golpeo de la pelota de tenis contra una pared, enfocándose en la técnica adecuada y la coordinación óculo manual.



Puntos clave

- **Mantener un ritmo constante.**
- **Controlar la dirección de los golpes.**

Actividad 6: Los estudiantes se agruparán en equipos de cuatro. Cada grupo observará a otros compañeros y comentará sus observaciones. Cada equipo evaluará a otro grupo observando la postura, el lanzamiento y la ejecución del saque.

Ejemplo de circuito de coevaluación:

Grupo 1 revisa a grupo 2 y 3.

Grupo 2 revisa a grupo 3 y 4, etc.

Puntos clave

- Observar y dar retroalimentación respetuosa.
- Identificar aspectos a mejorar.

Actividad 7: Simulación de puntuación

Se dividirá la clase en grupos pequeños para realizar partidos simulados donde los estudiantes deberán aplicar el sistema de puntuación aprendido. Cada equipo será responsable de llevar la cuenta de los puntos de acuerdo con las reglas del tenis (15, 30, 40, ventaja, juego).

Puntos clave

- Aplicar correctamente el sistema de puntuación.
- Colaborar y respetar las reglas del juego.

Actividad 8: Puesta en común y coevaluación

Los estudiantes discutirán en grupo las dificultades encontradas durante las actividades. Se realizarán observaciones mutuas, fomentando el respeto y la cooperación. Los grupos se evaluarán entre sí sobre el uso correcto del saque, la ejecución de los intercambios de golpes y la aplicación de la puntuación.

Actividad 9: Reflexión personal y grupal



Cada estudiante escribirá una breve reflexión sobre su proceso de aprendizaje en el saque, el intercambio de golpes, y la comprensión de la puntuación, señalando aspectos que podrían mejorar.

Al finalizar los ejercicios, se dedicará un tiempo a revisar el desempeño de los estudiantes. Se darán observaciones y correcciones individualizadas, y se destacarán aspectos que han mejorado.

Se busca:

- Fomentar la reflexión sobre el aprendizaje del saque.
- Identificar áreas de mejora para cada estudiante.

Para esto:

- El docente dará retroalimentación personalizada a cada estudiante, enfatizando los aspectos técnicos del saque.
- Se alentará a los estudiantes a compartir sus experiencias, identificando qué fue lo más fácil o difícil en la práctica del saque.

Al final de esta actividad, los estudiantes habrán trabajado cada uno de los componentes del saque en tenis, desde la postura hasta el control del lanzamiento y el swing, mejorando gradualmente su técnica. Con esta secuencia de ejercicios, se sentarán las bases para un saque más eficiente y preciso en el juego real.

Evaluación

La evaluación se realizará mediante una rúbrica que observe en función de los criterios de logro mencionados, con un enfoque en la **postura, coordinación del movimiento, precisión** en el saque y el **control** en los intercambios de golpes. Además, se valorará la **reflexión personal y grupal** y la capacidad de los estudiantes para colaborar con respeto durante las actividades en equipo.



Criterios de evaluación	Nivel excelente (4)	Nivel bueno (3)	Nivel satisfactorio (2)	Nivel insuficiente (1)
Postura y posición corporal	Mantiene una postura correcta, equilibrada y constante durante el saque. Los pies están bien posicionados y alineados.	La postura es generalmente correcta, aunque a veces pierde equilibrio o posicionamiento o adecuado.	Presenta algunos problemas con la postura o posición de los pies, afectando la estabilidad.	La postura es incorrecta, lo que afecta negativamente el equilibrio y el movimiento del saque.
Sujeción de la raqueta	Sostiene la raqueta correctamente, con el agarre continental, manteniendo control firme y flexible.	Sostiene la raqueta correctamente en la mayoría de los casos, aunque con algo de rigidez.	La sujeción de la raqueta es adecuada pero inconsistente, afectando el control del golpe.	Sostiene la raqueta incorrectamente, lo que dificulta el control del saque.
Coordinación del movimiento (swing)	Realiza el swing de forma fluida y coordinada, con un buen seguimiento después del golpe.	El swing es adecuado, pero a veces falta fluidez o consistencia en el seguimiento.	El swing es rígido o descoordinado en algunas ocasiones, afectando la eficacia del saque.	Tiene dificultades significativas para realizar el swing correctamente, y el movimiento es muy descoordinado.
Lanzamiento de la pelota	Lanza la pelota con precisión y control, alcanzando una altura adecuada y cayendo en línea recta.	El lanzamiento es generalmente bueno, aunque a veces impreciso o con	Lanza la pelota con dificultades para mantener precisión o altura,	El lanzamiento es inexacto y descontrolado, lo que impide un saque eficaz.



		variaciones en la altura.	afectando la preparación del saque.	
Ejecución del saque completo	Realiza un saque completo con buena técnica, control de la velocidad, precisión y colocación en el área de servicio.	El saque completo es bueno, aunque a veces carece de precisión o control en la dirección.	El saque es inconsistente, con problemas en la técnica o colocación en el área de servicio.	No logra realizar el saque de manera eficaz, mostrando errores en la técnica o colocación.
Precisión en el saque (juego de precisión)	Coloca la pelota consistentemente en la zona de servicio, alcanzando los objetivos de precisión establecidos.	Coloca la pelota en la zona de servicio la mayor parte del tiempo, aunque con algunas imprecisiones.	Logra colocar la pelota en la zona de servicio en algunas ocasiones, pero con poca precisión.	Tiene dificultades para colocar la pelota en la zona de servicio, fallando la mayoría de los intentos.
Reflexión y autoevaluación	Demuestra una excelente capacidad para reflexionar sobre su desempeño y hace ajustes positivos en su técnica.	Reflexiona sobre su desempeño, identificando algunos aspectos a mejorar.	Reflexiona sobre su técnica, pero tiene dificultades para identificar áreas de mejora claras.	No demuestra capacidad de reflexión sobre su desempeño ni realiza ajustes en su técnica.
Trabajo en equipo y respeto	Colabora activamente con sus compañeros, mostrando respeto y apoyo durante las actividades.	Participa en el trabajo en equipo y respeta a los compañeros, aunque con menor proactividad.	Colabora en el trabajo en equipo de forma mínima, y muestra actitudes respetuosas en general.	No participa de manera efectiva en el trabajo en equipo ni respeta a los compañeros.



ANEP

DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
INICIAL Y PRIMARIA

DIVISIÓN
PLANEAMIENTO
EDUCATIVO

Departamento
de Tecnologías Educativas
aplicadas y virtualidad



Interpretación de la rúbrica:

- **Puntuación total:** La suma de los puntajes en cada criterio ofrece una evaluación integral del desempeño del estudiante.
 - **28 - 32 puntos:** Nivel excelente
 - **20 - 27 puntos:** Nivel bueno
 - **12 - 19 puntos:** Nivel satisfactorio
 - **Menos de 12 puntos:** Nivel insuficiente



Preguntas de reflexión y aprendizaje:

- ¿Qué desafíos encontraste al realizar el saque?
- ¿Cómo podrías mejorarlo?
- ¿Cómo te sentiste durante los intercambios de golpes?
- ¿Qué estrategias empleaste?
- ¿Cómo te resultó el sistema de puntuación?
- ¿Lo comprendiste fácilmente o tuviste alguna dificultad?

Esta propuesta busca que los estudiantes **desarrollen una conciencia corporal integral**, aplicando conocimientos teóricos y prácticos para mejorar sus habilidades motrices y su participación en actividades deportivas, promoviendo valores fundamentales como la cooperación, el respeto y la perseverancia.

Referencias bibliográficas

Administración Nacional de Educación Pública. MCN (2022). Documentos de la transformación curricular | Administración Nacional de Educación Pública
<https://www.anep.edu.uy/sites/default/files/images/Archivos/publicaciones/progresiones/Progresiones%20de%20Aprendizaje%202022%20v5.pdf>

Administración Nacional de Educación Pública (2024). Compilación Programas 2do Ciclo
<https://www.anep.edu.uy/sites/default/files/images/teprogramas/2023/Compilaci%C3%B3n%20Programas%202do%20Ciclo.pdf>

Contributors to Wikimedia projects. (2010, 28 agosto). *Хватка ракетки*.

https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%BA%D0%B0_%D1%80%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8#/media/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB:Hvatki.jpg

<https://tse2.mm.bing.net/th?id=OIG1.nLH9SuS2Lf8VfpJ2qNTf&pid=ImgGn>

Copilot - Marcos Díaz - Bing. (2024). Empuñadura Continental en Tenis [Imagen]. Recuperado de
<https://tse2.mm.bing.net/th?id=OIG1.nLH9SuS2Lf8VfpJ2qNTf&pid=ImgGn>



ANEP

DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
INICIAL Y PRIMARIA

DIVISIÓN
PLANEAMIENTO
EDUCATIVO

Departamento
de Tecnologías Educativas
aplicadas y virtualidad



Mohamed_hassan (2017) [Imagen] Tenis Hombre Jugando - Gráficos vectoriales gratis en Pixabay

<https://pixabay.com/es/vectors/tenis-hombre-jugando-deporte-2787158/>

SoyKhaler. (2023). *Pelota de tenis y paleta sobre la cancha* [Fotografía]. Pixabay.

<https://pixabay.com/es/photos/tenis-pelota-paleta-deporte-7932066/>

Autor: Prof. Marcos Díaz

Licencia Creative Commons de Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual

