

Asignatura: <b>Tenis</b>	Fecha: <b>09/02/2021</b>	
Lugar: <b>Club Esportiu Amposta</b>	Número de sesión: <b>1</b>	Edad a la que va dirigida la sesión: <b>5-6 años</b>
<b>PARTE INICIAL</b>		
Juego 1: <b>Simón dice</b>	Material necesario: <b>Ninguno</b>	Duración: <b>10'</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Objetivo: <b>Reconocer las distintas líneas de la pista mediante el juego de Simón dice y comenzar a calentar con movilidad articular.</b></li> <li>• Espacio de desarrollo: <b>Media pista.</b></li> <li>• Descripción: <b>El profesor dirá cualquier línea de la pista y los alumnos deberán de pisarla, el último en llegar tendrá castigo, todo ello mientras se realiza movilidad articular general.</b></li> <li>• Rol de los alumnos y del profesor: <b>Los alumnos obedecen y el profesor dictará las órdenes.</b></li> <li>• Variaciones: <b>Añadir nuevas directrices como por ejemplo formar grupos de 4.</b></li> </ul>		
<b>PARTE CENTRAL</b>		
Juego 2: <b>El come cocos</b>	Material necesario: <b>Una raqueta de tenis</b>	Duración: <b>10'</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Objetivo: <b>Incrementar las pulsaciones de los alumnos con el juego del come cocos.</b></li> <li>• Espacio de desarrollo: <b>Las líneas de media pista.</b></li> <li>• Descripción: <b>Un alumno que será quien la pare llevará una raqueta en la mano, los demás alumnos deberán de escapar. Habrá una consigna, y es que solo se podrán desplazar por las líneas de la pista.</b></li> <li>• Rol de los alumnos y del profesor: <b>Un alumno la para, los otros escapan y el profesor observa.</b></li> <li>• Variaciones: <b>Añadir más de un alumno que la pare.</b></li> </ul>		
Juego 1: <b>La araña peluda</b>	Material necesario: <b>Ninguno</b>	Duración: <b>5'</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Objetivo: <b>Seguir con las pulsaciones altas mediante otro juego.</b></li> <li>• Espacio de desarrollo: <b>Media pista.</b></li> <li>• Descripción: <b>Un alumno se situará en la línea de saque central, todos los demás estarán en un de los laterales de la pista y deberán de llegar al otro sin que el alumno del medio los pilla, en caso de que ocurra esos alumnos deberán de ponerse también en el centro.</b></li> <li>• Rol de los alumnos y del profesor: <b>Un alumno la para, los otros deberán de llegar al otro lado y el profesor observa.</b></li> <li>• Variaciones: <b>No hay.</b></li> </ul>		
Habilidad individual	Material necesario: <b>Una raqueta y una pelota por alumno</b>	Duración: <b>10'</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Objetivo: <b>Mejorar la habilidad y familiarizarse con la pelota y la raqueta.</b></li> <li>• Espacio de desarrollo: <b>Toda la pista.</b></li> <li>• Descripción: <b>El profesor irá proponiendo ejercicios individuales que deberán de ir practicando los alumnos para poder realizarlos con ambas manos.</b></li> <li>• Rol de los alumnos y del profesor: <b>Los alumnos ejecutan y el profesor da las directrices.</b></li> <li>• Variaciones: <b>Que los alumnos propongan ejercicios.</b></li> </ul>		
<b>PARTE FINAL</b>		
Peloteo suave	Material necesario: <b>Un par de raquetas y una pelota</b>	Duración: <b>15'</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Objetivo: <b>Tener un primer contacto con las dimensiones de la pista grande haciendo un peloteo de manera suave.</b></li> <li>• Espacio de desarrollo: <b>Toda la pista.</b></li> <li>• Descripción: <b>Peloteo por parejas o por cuartetos, simplemente conseguir pasar la pelota por la red. Nada de buscar hacer puntos.</b></li> </ul>		

- Rol de los alumnos y del profesor: Los alumnos participan y el profesor observa.
- Variaciones: Algunos alumnos podrán jugar a pádel.

Asignatura: <b>Tenis</b>		Fecha: <b>10/02/2021</b>	
Lugar: <b>Club Esportiu Amposta</b>		Número de sesión: <b>2</b>	Edad a la que va dirigida la sesión: <b>7-8 años</b>
<b>PARTE INICIAL</b>			
Juego 1: <b>El frontón</b>		Material necesario: <b>2 raquetas y una pelota</b>	Duración: <b>15'</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Objetivo: <b>Mejorar la coordinación de los pasos mientras se golpea la pelota.</b></li> <li>Espacio de desarrollo: <b>Línea lateral de dobles e individual.</b></li> <li>Descripción: <b>Por parejas uno situado en frente del otro deberán de hacer un peloteo mientras se desplazan lateralmente por las líneas laterales de fondo.</b></li> <li>Rol de los alumnos y del profesor: <b>Los alumnos participan y el profesor observa.</b></li> <li>Variaciones: <b>Ir intercalando drive con revés.</b></li> </ul>			
Juego 1: <b>El mata conejos</b>		Material necesario: <b>1 raqueta y una pelota</b>	Duración: <b>10'</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Objetivo: <b>Mejorar los reflejos e ir preparando al cuerpo para la parte principal.</b></li> <li>Espacio de desarrollo: <b>Media pista.</b></li> <li>Descripción: <b>El clásico mata conejos, pero en lugar de lanzar con la mano se lanza con la raqueta con una pequeña variante, solo se puede esquivar la pelota, no se puede coger. Una norma a seguir es no apuntar de cintura hacia arriba.</b></li> <li>Rol de los alumnos y del profesor: <b>Los alumnos participan y el profesor observa.</b></li> <li>Variaciones: <b>Introducir dos pelotas.</b></li> </ul>			
Juego 1: <b>Carrera de habilidad por equipos</b>		Material necesario: <b>1 raqueta y una pelota</b>	Duración: <b>10'</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Objetivo: <b>Mejorar la habilidad con la pelota y la coordinación.</b></li> <li>Espacio de desarrollo: <b>Media pista.</b></li> <li>Descripción: <b>Habrán dos equipos, en cada carrera habrá una consigna, por ejemplo, llegar al cono haciendo toques con la pelota o llegar al cono botando la pelota con la raqueta.</b></li> <li>Rol de los alumnos y del profesor: <b>Los alumnos participan y el profesor indica el movimiento a realizar.</b></li> <li>Variaciones:</li> </ul>			
<b>PARTE CENTRAL</b>			
Mini tenis		Material necesario: <b>2 raquetas y una pelota</b>	Duración: <b>20'</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Objetivo: <b>Familiarizarse con los dos golpes principales del tenis mediante el mini tenis.</b></li> <li>Espacio de desarrollo: <b>Campo de mini tenis.</b></li> <li>Descripción: <b>Por parejas harán un peloteo en el campo de mini tenis, primero deberán de practicar el golpeo de drive. Cuando se haya asimilado el drive, se empezará con el revés.</b></li> <li>Rol de los alumnos y del profesor: <b>Los alumnos participan y el profesor observa y corrige.</b></li> <li>Variaciones: <b>Intercalar el drive con el revés.</b></li> </ul>			
<b>PARTE FINAL</b>			
Peloteo		Material necesario: <b>2 raquetas y una pelota</b>	Duración: <b>15'</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Objetivo: <b>Practicar lo aprendido en la pista grande haciendo un peloteo de manera suave.</b></li> <li>Espacio de desarrollo: <b>Toda la pista.</b></li> <li>Descripción: <b>Peloteo por parejas o por cuartetos, simplemente conseguir pasar la pelota por la red. Nada de buscar hacer puntos. Incidir en la técnica del drive y el revés.</b></li> <li>Rol de los alumnos y del profesor: <b>Los alumnos participan y el profesor observa.</b></li> <li>Variaciones: <b>No hay.</b></li> </ul>			

Asignatura: <b>Tenis</b>		Fecha: <b>23/02/2021</b>	
Lugar: <b>Club Esportiu Amposta</b>		Número de sesión: <b>3</b>	Edad a la que va dirigida la sesión: <b>9-10 años</b>
<b>PARTE INICIAL</b>			
<b>Calentamiento</b>		Material necesario: <b>Ninguno</b>	Duración: <b>5'</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Objetivo: <b>Preparar el cuerpo para la sesión.</b></li> <li>Espacio de desarrollo: <b>Toda la pista.</b></li> <li>Descripción: <b>Los alumnos trotarán y harán movimiento articular alrededor de la pista.</b></li> <li>Rol de los alumnos y del profesor: <b>Los alumnos participan y el profesor observa.</b></li> <li>Variaciones: <b>Ir cambiando los movimientos articulares, de arriba a abajo.</b></li> </ul>			
<b>Juego 1: Juego de la sartén</b>		Material necesario: <b>9 raquetas y 8 pelotas</b>	Duración: <b>5'</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Objetivo: <b>Trabajar la velocidad de reacción y la velocidad.</b></li> <li>Espacio de desarrollo: <b>Media pista.</b></li> <li>Descripción: <b>El profesor colocará una pelota menos respecto al número de alumnos que participen en su raqueta como si de una sartén se tratase. El profesor lanzará las pelotas hacia arriba y los alumnos que estarán situados en la línea de dobles, deberán ir a buscar las pelotas. El que no consiga pelota quedará eliminado. Cada vez que se elimina un alumno, se quita una pelota de la raqueta hasta que no quede ninguna.</b></li> <li>Rol de los alumnos y del profesor: <b>Los alumnos lucharán por las pelotas y el profesor las lanzará.</b></li> <li>Variaciones: <b>No hay.</b></li> </ul>			
<b>Juego 2: Zigzag</b>		Material necesario: <b>9 conos</b>	Duración: <b>5'</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Objetivo: <b>Aumentar pulsaciones.</b></li> <li>Espacio de desarrollo: <b>Media pista.</b></li> <li>Descripción: <b>Por equipos harán una carrera. Cada alumno deberá de realizar el circuito formado por los conos.</b></li> <li>Rol de los alumnos y del profesor: <b>Los alumnos participan y el profesor observa.</b></li> <li>Variaciones: <b>Cambiar la manera de desplazarse entre los conos.</b></li> </ul>			
<b>Juego 3: Los bolos</b>		Material necesario: <b>1 raqueta, pelotas y conos</b>	Duración: <b>5'</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Objetivo: <b>Introducir la volea</b></li> <li>Espacio de desarrollo: <b>Media pista.</b></li> <li>Descripción: <b>En la red estarán situados 6 conos largos, desde la línea de fondo haciendo una volea deberán tirar todos los cono, tres oportunidades cada alumno. La pelota se la podrán ellos.</b></li> <li>Rol de los alumnos y del profesor: <b>Los alumnos participan y el profesor observa.</b></li> <li>Variaciones: <b>No hay.</b></li> </ul>			
<b>Juego 4: La vuelta al mundo</b>		Material necesario: <b>4 raquetas y 1 pelota.</b>	Duración: <b>5'</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Objetivo: <b>Introducir las voleas.</b></li> <li>Espacio de desarrollo: <b>Toda la pista.</b></li> <li>Descripción: <b>Formando un círculo en grupos de 4 irán dando vueltas sobre si mismo y al mismo tiempo golpear pelotas que vayan viniendo de la otra parte de la pista.</b></li> <li>Rol de los alumnos y del profesor: <b>Los alumnos participan y el profesor observa.</b></li> <li>Variaciones: <b>No hay.</b></li> </ul>			
<b>PARTE CENTRAL</b>			
<b>Golpeo desde la red</b>		Material necesario: <b>2 raquetas y 1 pelota</b>	Duración: <b>25'</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Objetivo: <b>Coger confianza con el golpeo de volea.</b></li> <li>Espacio de desarrollo: <b>Media pista de mini tenis.</b></li> </ul>			

- Descripción: Por parejas uno se situará en la línea de saque y el otro 2-3m por detrás de la red. El que está en la línea de saque le tirará la pelota facilitando la volea al compañero de la red.
- Rol de los alumnos y del profesor: Un alumno lanza la pelota, el otro golpea de volea y el profesor observa y corrige.
- Variaciones: Se cambiarán los roles después de haber lanzado 10-15 pelotas.

Peloteo pista completa	Material necesario: 2 raquetas y 1 pelota	Duración: 30'
------------------------	---	---------------

- Tipología y objetivo: Coger confianza con el golpeo de volea.
- Espacio de desarrollo: Media pista de tenis.
- Descripción: En este ejercicio deberemos de hacer un peloteo a pista completa facilitando el golpeo de volea al compañero.
- Rol de los alumnos y del profesor: Los dos alumnos lanzarán la pelota para volea alternamente y el profesor observa.
- Variaciones: No hay.

Partido 3vs3	Material necesario: 6 raquetas y 1 pelota	Duración: 20'
--------------	---	---------------

- Tipología y objetivo: Aplicar el golpeo de volea en situación real.
- Espacio de desarrollo: Toda la pista.
- Descripción: Se colocarán dos jugadores en la línea de fondo y uno en la red. El jugador de la red puede golpear la pelota cuando quiera menos en el saque del rival. Cada 5 puntos rotan los jugadores de la pista en sentido antihorario.
- Rol de los alumnos y del profesor: Los alumnos participan y el profesor observa.
- Variaciones: No hay.

#### PARTE FINAL

Tenis vóley	Material necesario: 6 raquetas y 1 pelota	Duración: 20'
-------------	---	---------------

- Objetivo: Vuelta a la calma.
- Espacio de desarrollo: Pista de mini tenis.
- Descripción: Partido con normas de vóley 3vs3, pero utilizando las raquetas y la pelota de tenis.
- Rol de los alumnos y del profesor: Los alumnos participan y el profesor observa.
- Variaciones: No hay.

Asignatura: <b>Tenis</b>		Fecha: <b>24/02/2021</b>	
Lugar: <b>Club Esportiu Amposta</b>		Número de sesión: <b>4</b>	Edad a la que va dirigida la sesión: <b>11-12 años</b>
<b>PARTE INICIAL</b>			
<b>Vueltas a la pista</b>		Material necesario: <b>Ninguno</b>	Duración: <b>5'</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Objetivo: <b>Subir las pulsaciones.</b></li> <li>· Espacio de desarrollo: <b>Toda la pista.</b></li> <li>· Descripción: <b>Primero los alumnos darán dos vueltas a la pista a trote, después harán una vuelta desplazándose lateralmente y por último darán una vuelta corriendo hacia atrás.</b></li> <li>· Rol de los alumnos y del profesor: <b>Los alumnos participan y el profesor observa.</b></li> <li>· Variaciones: <b>No hay.</b></li> </ul>			
<b>Juego 1: Cazar la pelota</b>		Material necesario: <b>1 raqueta y un cono</b>	Duración: <b>10'</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Objetivo: <b>Mejorar la puntería.</b></li> <li>· Espacio de desarrollo: <b>Cualquier lugar de la pista.</b></li> <li>· Descripción: <b>Por parejas, un alumno deberá golpear la pelota con la raqueta con la intención de meterla en el cono que estará sujetando el compañero situado a unos 2 metros. Después cambiarán el rol.</b></li> <li>· Rol de los alumnos y del profesor: <b>Un alumno golpea la pelota y el otro la cogerá con el cono. El profesor observa.</b></li> <li>· Variaciones: <b>Cada vez mover menos el cono para cazar la pelota y obligar a mejorar la puntería.</b></li> </ul>			
<b>Juego 1: Golpear y correr</b>		Material necesario: <b>6 raquetas y una pelota.</b>	Duración: <b>10'</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Objetivo: <b>Finalizar calentamiento con golpes desde línea de fondo.</b></li> <li>· Espacio de desarrollo: <b>Toda la pista.</b></li> <li>· Descripción: <b>Habrán 6 alumnos por pista, 3 a cada lado. Deberán golpear la pelota al otro lado de la pista facilitando la devolución. Cada vez que se golpea la pelota deberán pasar al otro lado de la pista.</b></li> <li>· Rol de los alumnos y del profesor: <b>Los alumnos participan y el profesor observa.</b></li> <li>· Variaciones: <b>Subir a rematar a la red.</b></li> </ul>			
<b>PARTE CENTRAL</b>			
<b>Introducción al saque.</b>		Material necesario: <b>2 pelotas</b>	Duración: <b>15'</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Objetivo: <b>Coger el movimiento de lanzar la pelota para el saque.</b></li> <li>· Espacio de desarrollo: <b>Cualquier lugar de la pista.</b></li> <li>· Descripción: <b>Los alumnos se posicionarán como si fueran a hacer un saque, con la mano no dominante lanzarán la pelota hacia arriba, como si fueran a realizar el saque, pero únicamente haciendo el gesto de lanzar la pelota hacia arriba.</b></li> <li>· Rol de los alumnos y del profesor: <b>Los alumnos participan y el profesor observa.</b></li> <li>· Variaciones: <b>Cuando la pelota está en el punto más alto, con otra pelota que tendremos en la mano dominante trataremos de golpearla.</b></li> </ul>			
<b>Introducción al saque.</b>		Material necesario: <b>1 pelota</b>	Duración: <b>15'</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Objetivo: <b>Coger el movimiento de golpear la pelota</b></li> <li>· Espacio de desarrollo: <b>Cualquier lugar de la pista.</b></li> <li>· Descripción: <b>Igual que en el ejercicio anterior pero esta vez con la mano dominante haremos el gesto de golpear la pelota con la raqueta, pero cogiendo la pelota al vuelo.</b></li> <li>· Rol de los alumnos y del profesor: <b>Los alumnos participan y el profesor observa.</b></li> </ul>			

· Variaciones: En lugar de coger la pelota, con la raqueta golpear contra la valla intentando cazar la pelota entre la verja y la raqueta.

Saques reales.

Material necesario: 2 raquetas y 1 pelota

Duración: 30'

· Objetivo: Poner en practica lo aprendido anteriormente.

· Espacio de desarrollo: Toda la pista.

· Descripción: Realizaremos los saques por pareja desde la línea de fondo correctamente.

· Rol de los alumnos y del profesor: Los alumnos participan y el profesor observa y corrige.

· Variaciones: Cambiar el lado desde donde se saca.

#### PARTE FINAL

Peloteo a pista completa

Material necesario: 2 raquetas y una pelota

Duración: 35'

· Objetivo: Volver a la calma.

· Espacio de desarrollo: Toda la pista.

· Descripción: Peloteo por parejas poniendo en practica el saque y los golpes que hemos aprendido hasta ahora.

· Rol de los alumnos y del profesor: Los alumnos participan y el profesor observa.

· Variaciones: No hay.

Asignatura: <b>Tenis</b>		Fecha: <b>09/03/2021</b>	
Lugar: <b>Pabellón de EUSES</b>		Número de sesión: <b>5 (preparación física)</b>	Edad a la que va dirigida la sesión: <b>13-15años</b>
<b>PARTE INICIAL</b>			
<b>Movilidad 3 planos</b>		Material necesario: <b>Una esterilla/persona</b>	Duración: <b>15'</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Objetivo: <b>Preparar al cuerpo para la sesión de preparación física.</b></li> <li>• Espacio de desarrollo: <b>Media pista.</b></li> <li>• Descripción: <b>Para calentar se harán los siguientes ejercicios: Crunch, puente de glúteo, flexión con rotación de tronco, puente de glúteo unilateral, cat-caw, movilidad torácica, bird dog, plancha frontal y lateral, ejercicios compensatorios de R/C/H y un ejercicio de relevos con cambios de sentido.</b></li> <li>• Rol de los alumnos y del profesor: <b>El profesor enseña los ejercicios y corrige a los alumnos.</b></li> <li>• Variaciones: <b>Modificar los ejercicios para que resulten más complicados</b></li> </ul>			
<b>PARTE CENTRAL: Circuito de 6 estaciones 1ª vuelta 30" on, 30" of, y 3 vueltas más 30" on, 15" of.</b>			
<b>Ejercicio 1: Salto a la cuerda</b>		Material necesario: <b>1 cuerda/persona</b>	Duración: <b>30"x4</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Objetivo: <b>Mejorar la coordinación mano-pie.</b></li> <li>• Descripción: <b>Los alumnos realizarán saltos simples o dobles a la cuerda.</b></li> <li>• Variaciones: <b>Escalera de coordinación.</b></li> </ul>			
<b>Ejercicio 2: Desplazamiento específico de tenis</b>		Material necesario: <b>4 conos/persona</b>	Duración: <b>30"x4</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Objetivo: <b>Ganar velocidad en los desplazamientos.</b></li> <li>• Descripción: <b>El alumno se desplazará por los 4 conos colocados a su alrededor y trazará una cruz entre los conos.</b></li> <li>• Variaciones: <b>Bajada lateral con un giro en la intersección de los 4 conos.</b></li> </ul>			
<b>Ejercicio 3: Plancha con barco y pie cruzado</b>		Material necesario: <b>Ninguno</b>	Duración: <b>30"x4</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Objetivo: <b>Trabajar el Core.</b></li> <li>• Descripción: <b>Harán un apoyo de un codo y pie contrario en el suelo formando una plancha.</b></li> <li>• Variaciones: <b>Plancha lateral tocando la rodilla.</b></li> </ul>			
<b>Ejercicio 4: Flexiones</b>		Material necesario: <b>Ninguno</b>	Duración: <b>30"x4</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Objetivo:</li> <li>• Descripción:</li> <li>• Variaciones:</li> </ul>			
<b>Ejercicio 5: Zancadas</b>		Material necesario: <b>Ninguno</b>	Duración: <b>30"x4</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Objetivo: <b>Trabajar la fuerza de brazos y pectoral.</b></li> <li>• Descripción: <b>Flexiones tradicionales subiendo y bajando lo más rápido posible bloqueando codos arriba y tocando pecho al bajar.</b></li> <li>• Variaciones: <b>Modificar la obertura de los brazos.</b></li> </ul>			
<b>Ejercicio 6: Lanzamientos de balón medicinal</b>		Material necesario: <b>1 balón medicinal/persona</b>	Duración: <b>30"x4</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Objetivo: <b>Trabajar Core y fuerza de brazos.</b></li> <li>• Descripción: <b>Realizaremos un salto y cuando lleguemos al punto más alto lanzaremos con todas nuestras fuerzas al suelo.</b></li> <li>• Variaciones: <b>Realizar lanzamientos laterales a la pared.</b></li> </ul>			
<b>PARTE FINAL</b>			
<b>Bomba</b>		Material necesario: <b>1 pelota de tenis.</b>	Duración: <b>5'</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Objetivo: <b>Vuelta a la calma.</b></li> </ul>			



- Espacio de desarrollo: [Cualquier lugar de la pista.](#)
- Descripción: [Juego de la bomba pasando la pelota con la raqueta de tenis.](#)
- Rol de los alumnos y del profesor: [Los alumnos participan y el profesor hace la cuenta atrás.](#)
- Variaciones: [No hay.](#)

Asignatura: <b>Tenis</b>		Fecha: <b>10/03/2021</b>	
Lugar: <b>Club Esportiu Amposta</b>		Número de sesión: <b>6 (golpes de red)</b>	Edad a la que va dirigida la sesión: <b>9-11 años</b>
<b>PARTE INICIAL</b>			
<b>Preparación y movilidad articular</b>		Material necesario: <b>Ninguno</b>	Duración: <b>10'</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Objetivo: Preparar al cuerpo para la sesión y empezar a subir pulsaciones.</li> <li>Espacio de desarrollo: Toda la pista.</li> <li>Descripción: Los alumnos empezarán trotando alrededor de la pista, a continuación, harán movilidad articular empezando por tronco superior y acabando por el inferior. Para finalizar el calentamiento harán cambios de ritmo y de dirección.</li> <li>Rol de los alumnos y del profesor: El profesor dirige el calentamiento y los alumnos le siguen.</li> <li>Variaciones: Ir cambiando los distintos movimientos articulares.</li> </ul>			
<b>PARTE CENTRAL</b>			
<b>Voleas</b>		Material necesario: <b>1 raqueta, conos y pelotas</b>	Duración: <b>20'</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Objetivo: Introducir la volea y aprender la correcta ejecución.</li> <li>Espacio de desarrollo: Pista entera.</li> <li>Descripción: El profesor desde el otro campo lanzará una pelota cerca de la red y los alumnos deberán correr hacia ella y realizar una volea en movimiento. La posición inicial será un cono en mitad de la línea de saque.</li> <li>Rol de los alumnos y del profesor: El profesor lanza la pelota y los alumnos harán la volea.</li> <li>Variaciones: Realizaremos el mismo ejercicio de antes, pero colocamos conos en diferentes zonas de la pista y empezarán la carrera desde ahí.</li> </ul>			
<b>Smash</b>		Material necesario: <b>1 raqueta y pelotas</b>	Duración: <b>10'</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Objetivo: Introducir el smash y aprender la correcta ejecución.</li> <li>Espacio de desarrollo: Pista entera.</li> <li>Descripción: Los alumnos se colocarán en la línea de saque. Cada uno se lanzará la pelota a sí mismo con la mano. Tendrán que golpear en estático para coger el movimiento del golpeo. Al principio ya tendrán la raqueta por encima de la cabeza, cuando lo dominen harán el recorrido entero.</li> <li>Rol de los alumnos y del profesor: Los alumnos realizarán el smash y el profesor corregirá.</li> <li>Variaciones: El profesor lanzará la pelota al alumno con la raqueta y tendrá que golpear en una situación real.</li> </ul>			
<b>Golpes de aproximación</b>		Material necesario: <b>1 raqueta, conos y pelotas</b>	Duración: <b>15'</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Objetivo: Velocidad de reacción y perfeccionar la volea en situación real.</li> <li>Espacio de desarrollo: Pista entera.</li> <li>Descripción: Disponemos a los alumnos en un círculo. Cuando el profesor haga una señal, uno del círculo deberá salir corriendo a tocar un cono y luego devolver la pelota que le haya pasado el profesor desde el otro lado de la pista. Primero realizará un revés o drive de aproximación y luego una volea en la red.</li> <li>Rol de los alumnos y del profesor: El profesor dará la señal y lanzará las pelotas y el alumno las devolverá.</li> <li>Variaciones: No hay.</li> </ul>			
<b>Aspa</b>		Material necesario: <b>1 raqueta y pelotas</b>	Duración: <b>15'</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Objetivo: Perfeccionar los golpes de red en situación real.</li> <li>Espacio de desarrollo: Pista entera.</li> <li>Descripción: El profesor lanzará la pelota y cada alumno realizará una derecha de aproximación, una volea de revés, un revés de aproximación, una volea de derecha y al final un Smash.</li> <li>Rol de los alumnos y del profesor: El profesor lanzará las pelotas y el alumno las devolverá.</li> </ul>			

· Variaciones: No hay.		
Fondo vs volea	Material necesario: 1 raqueta y pelotas	Duración: 15'
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Objetivo: Seguir practicando la volea en situación real.</li> <li>· Espacio de desarrollo: Toda la pista.</li> <li>· Descripción: Se colocarán 4 alumnos en la pista, dos en la línea de fondo de un campo y los otros dos en la volea. El ejercicio consiste en que el profesor tira la pelota a los de la línea de fondo, estos deben tirar la pelota a los de la volea, así los que están en la volea podrán devolver la pelota realizando una volea.</li> <li>· Rol de los alumnos y del profesor: Los alumnos participan y el profesor lanza las pelotas.</li> <li>· Variaciones: Los que están en la línea de fondo deben conseguir hacer dos puntos, si los hacen van a la posición de volea.</li> </ul>		
Vóley tenis	Material necesario: 1 raqueta y pelotas	Duración: 15'
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Objetivo: Perfeccionar el golpeo de la volea y el smash.</li> <li>· Espacio de desarrollo: Cuadrados de saque.</li> <li>· Descripción: Como el vóley, pero la pelota podrá votar 2 veces.</li> <li>· Rol de los alumnos y del profesor: Los alumnos participan y el profesor observa.</li> <li>· Variaciones: No hay.</li> </ul>		
PARTE FINAL		
Winner	Material necesario: 1 raqueta y pelotas	Duración: 20'
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Objetivo: Juego de competición.</li> <li>· Espacio de desarrollo: Toda la pista.</li> <li>· Descripción: Como el ejercicio de fondo vs volea pero si los del fondo hacen un punto sin que los de volea hayan tocado la pelota contará un Winner, el equipo con más Winner gana.</li> <li>· Rol de los alumnos y del profesor: Los alumnos participan y el profesor lanza las pelotas.</li> <li>· Variaciones: No hay.</li> </ul>		
Estiramientos	Material necesario: Ninguno	Duración: 5'

Asignatura: <b>Tenis</b>		Fecha: <b>23/03/2021</b>	
Lugar: <b>Club Esportiu Amposta</b>		Número de sesión: <b>7 (continuidad en el juego)</b>	Edad a la que va dirigida la sesión: <b>9-11 años</b>
<b>PARTE INICIAL</b>			
Juego 1: <b>la bola de fuego</b>		Material necesario: <b>Pelotas de tenis</b>	Duración: <b>5'</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Objetivo: <b>Preparar al cuerpo para evitar lesiones.</b></li> <li>Espacio de desarrollo: <b>Media pista de tenis.</b></li> <li>Descripción: <b>El profesor lanzará una pelota de tenis ras i los alumnos situados en el frente a unos 3 metros deberán hacer una fila india de tal manera que la pelota pase por debajo de las piernas de cada alumno sin que ninguno toque la pelota.</b></li> <li>Rol de los alumnos y del profesor: <b>El profesor lanzará la pelota i los alumnos formarán las filas.</b></li> <li>Variaciones: <b>Tirar más de una pelota a la vez.</b></li> </ul>			
Juego 2: <b>3 en raya</b>		Material necesario: <b>Pelotas de tenis y 9 conos</b>	Duración: <b>10'</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Objetivo: <b>Preparar al cuerpo para evitar lesiones.</b></li> <li>Espacio de desarrollo: <b>Media pista de tenis.</b></li> <li>Descripción: <b>Los alumnos formarán dos filas enfrente de un tablero de 3x3, es el clásico juego del tres en raya, pero antes de llegar al tablero realizarán una pequeña salida de velocidad de unos 3 metros.</b></li> <li>Rol de los alumnos y del profesor: <b>Los alumnos participan y el profesor observa.</b></li> <li>Variaciones: <b>Modificar la trayectoria hacia el tablero.</b></li> </ul>			
Circuito de <b>agilidad</b>		Material necesario: <b>Pelotas, raquetas y conos</b>	Duración: <b>10'</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Objetivo: <b>Preparar al cuerpo para evitar lesiones.</b></li> <li>Espacio de desarrollo: <b>Media pista.</b></li> <li>Descripción: <b>Se colocarán los conos formando un circuito por el cual los alumnos deberán de pasar combinando desplazamientos laterales, frontales y hacia atrás.</b></li> <li>Rol de los alumnos y del profesor: <b>Los alumnos participan y el profesor observa</b></li> <li>Variaciones: <b>No hay.</b></li> </ul>			
<b>PARTE CENTRAL</b>			
<b>Pases</b>		Material necesario: <b>Pelotas y raquetas</b>	Duración: <b>10'</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Objetivo: <b>Trabajar la continuidad en el juego.</b></li> <li>Espacio de desarrollo: <b>Pista de mini tenis.</b></li> <li>Descripción: <b>Por parejas realizaremos 10 pases sin que toque el suelo, otros 10 con un solo bote y después combinando.</b></li> <li>Rol de los alumnos y del profesor: <b>Los alumnos participan y el profesor observa.</b></li> <li>Variaciones: <b>No hay.</b></li> </ul>			
<b>Correr a la otra fila</b>		Material necesario: <b>Pelotas y raquetas</b>	Duración: <b>10'</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Objetivo: <b>Trabajar la continuidad en el juego.</b></li> <li>Espacio de desarrollo: <b>Toda la pista</b></li> <li>Descripción: <b>Haremos dos filas, una a cada lado de la pista, cada vez que pasemos la pelota hacia el otro lado de la pista, deberemos ir a la otra fila, y así sucesivamente.</b></li> <li>Rol de los alumnos y del profesor: <b>Los alumnos participan y el profesor observa.</b></li> <li>Variaciones: <b>No hay.</b></li> </ul>			

El juego del 21	Material necesario: Pelotas y raquetas	Duración: 15'
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Objetivo: Mantener la consistencia en el juego.</li> <li>· Espacio de desarrollo: Toda la pista.</li> <li>· Descripción: 4 personas situadas en la pista formato dobles, deberán de hacer un peloteo, cada drive sumará un punto, un revés 2. Deberán de llegar a la cifra de 21.</li> <li>· Rol de los alumnos y del profesor: Los alumnos participan y el profesor observa.</li> <li>· Variaciones: Cambiar el sistema de puntuación.</li> </ul>		
2-4	Material necesario: Pelotas y raquetas	Duración: 20'
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Objetivo: Mantener la consistencia en el juego focalizándose en el drive y el revés.</li> <li>· Espacio de desarrollo: Toda la pista.</li> <li>· Descripción: Habrá dos alumnos situados en media pista y los otros 4 en la otra media, los 4 irán lanzando pelotas a la pareja que estará situada en la línea de fondo. No podrán modificar su posición, si va a drive, obligatorio drive, y si va al revés, obligatorio revés.</li> <li>· Rol de los alumnos y del profesor: Los alumnos participan y el profesor observa.</li> <li>· Variaciones:</li> </ul>		
PARTE FINAL		
Partidos libres	Material necesario: Pelotas y raquetas	Duración: 20'
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Tipología y objetivo: Poner en práctica lo aprendido.</li> <li>· Espacio de desarrollo: Toda la pista.</li> <li>· Descripción: Peloteo por parejas.</li> <li>· Rol de los alumnos y del profesor: Los alumnos participan y el profesor observa.</li> <li>· Variaciones: No hay.</li> </ul>		

Asignatura: <b>Tenis</b>		Fecha: <b>24/03/2021</b>	
Lugar: <b>Club Esportiu Amposta</b>		Número de sesión: <b>8 (golpeos de fondo)</b>	Edad a la que va dirigida la sesión: <b>9-11 años</b>
<b>PARTE INICIAL</b>			
<b>Toques por parejas</b>		Material necesario: <b>Pelotas y raquetas de tenis</b>	Duración: <b>5'</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Objetivo: <b>Preparar al cuerpo para la sesión.</b></li> <li>Espacio de desarrollo: <b>Media pista.</b></li> <li>Descripción: <b>Por parejas harán toques sin que la pelota toque el suelo.</b></li> <li>Rol de los alumnos y del profesor: <b>Los alumnos participan y el profesor observa.</b></li> <li>Variaciones: <b>Cuando lo dominen, la pelota podrá dar un bote.</b></li> </ul>			
<b>Toques por cuartetos</b>		Material necesario: <b>Pelotas y raquetas de tenis</b>	Duración: <b>5'</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Objetivo: <b>Preparar al cuerpo para la sesión.</b></li> <li>Espacio de desarrollo: <b>Media pista.</b></li> <li>Descripción: <b>Por cuartetos harán toques sin que la pelota toque el suelo.</b></li> <li>Rol de los alumnos y del profesor: <b>Los alumnos participan y el profesor observa.</b></li> <li>Variaciones: <b>Cuando lo dominen, la pelota podrá dar un bote.</b></li> </ul>			
<b>Golpeos después de giro.</b>		Material necesario: <b>Pelotas y raquetas de tenis</b>	Duración: <b>5'</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Objetivo: <b>Preparar al cuerpo para la sesión.</b></li> <li>Espacio de desarrollo: <b>Media pista.</b></li> <li>Descripción: <b>Por parejas, uno estará de espaldas, a la voz de ya este se girará y golpeará la pelota que ha lanzado el compañero, después al revés.</b></li> <li>Rol de los alumnos y del profesor: <b>Los alumnos participan y el profesor observa.</b></li> <li>Variaciones: <b>Aumentarle la dificultad del lanzamiento.</b></li> </ul>			
<b>PARTE CENTRAL</b>			
<b>Golpes de fondo</b>		Material necesario: <b>Pelotas y raquetas de tenis</b>	Duración: <b>20'</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Objetivo: <b>Trabajar el golpeo de fondo.</b></li> <li>Espacio de desarrollo: <b>Toda la pista.</b></li> <li>Descripción: <b>El alumno situado en la línea de fondo, recibirá tres pelotas consecutivas para drive, el primer golpeo deberá dirigirlo al lado derecho, el segundo al centro y el tercero al lado izquierdo.</b></li> <li>Rol de los alumnos y del profesor: <b>Los alumnos participan y el profesor lanza las bolas.</b></li> <li>Variaciones: <b>Ahora solo le daremos de revés.</b></li> </ul>			
<b>Correr a la otra fila</b>		Material necesario: <b>Pelotas y raquetas</b>	Duración: <b>20'</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Objetivo: <b>Trabajar el golpeo de fondo.</b></li> <li>Espacio de desarrollo: <b>Toda la pista</b></li> <li>Descripción: <b>Haremos dos filas, una a cada lado de la pista, cada vez que pasemos la pelota hacia el otro lado de la pista, deberemos ir a la otra fila, y así sucesivamente.</b></li> <li>Rol de los alumnos y del profesor: <b>Los alumnos participan y el profesor observa.</b></li> <li>Variaciones: <b>No hay.</b></li> </ul>			
<b>PARTE FINAL</b>			
<b>Tocar el cono</b>		Material necesario:	Duración: <b>20'</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Objetivo: <b>Poner en práctica lo aprendido, pero dirigiendo los golpeos.</b></li> </ul>			

- Espacio de desarrollo: [Toda la pista.](#)
- Descripción: [Como el ejercicio anterior pero esta vez deberán de alcanzar los conos.](#)
- Rol de los alumnos y del profesor: [Los alumnos participan y el profesor lanza pelotas.](#)
- Variaciones: [No hay.](#)

Asignatura: <b>Tenis</b>		Fecha: <b>13/04/2021</b>	
Lugar: <b>Club Esportiu Amposta</b>		Número de sesión: <b>9 (pádel defensivo)</b>	Edad a la que va dirigida la sesión: <b>9-11 años</b>
<b>PARTE INICIAL</b>			
<b>Activación muscular</b>		Material necesario: <b>Ninguno</b>	Duración: <b>5'</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Objetivo: <b>Preparar el cuerpo para la sesión.</b></li> <li>· Espacio de desarrollo: <b>Media pista.</b></li> <li>· Descripción: <b>Los alumnos se situarán al final de la pista. Cuando el profesor diga el número 100, harán 10 sentadillas, cuando diga el número 500 irán hasta la red y volverán, y cuando diga el numero mil tendrán que ir lateralmente de un lado al otro.</b></li> <li>· Rol de los alumnos y del profesor: <b>El profesor dirá los números y los alumnos harán la actividad correspondiente.</b></li> <li>· Variaciones: <b>Cambiar los ejercicios por cada número.</b></li> </ul>			
<b>Habilidad individual</b>		Material necesario: <b>Una pala y una pelota</b>	Duración: <b>10'</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Objetivo: <b>Preparar el cuerpo para la sesión.</b></li> <li>· Espacio de desarrollo: <b>Media pista.</b></li> <li>· Descripción: <b>Los alumnos se situarán a unos 2 metros del cristal del fondo y realizarán un peloteo con ella sin que la pelota bote.</b></li> <li>· Rol de los alumnos y del profesor: <b>Los alumnos participan y el profesor observa.</b></li> <li>· Variaciones: <b>Cuando dominen sin que bote, lo harán con un bote, y después harán voleas de tal manera que bote antes de tocar el cristal.</b></li> </ul>			
<b>PARTE CENTRAL</b>			
<b>Pared y golpeo</b>		Material necesario: <b>Pala y pelotas</b>	Duración: <b>20'</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Objetivo: <b>Trabajar los golpes después de que la bola toque la pared.</b></li> <li>· Espacio de desarrollo: <b>Media pista.</b></li> <li>· Descripción: <b>El profesor tirará la pelota de tal manera que rebote en la pared para que el alumno golpee después de que la toque. Tanto de drive como de revés.</b></li> <li>· Rol de los alumnos y del profesor: <b>Los alumnos participan y el profesor tira las pelotas.</b></li> <li>· Variaciones: <b>Realizarán un circuito con conos antes de posicionarse para el golpeo.</b></li> </ul>			
<b>Fondo y red</b>		Material necesario: <b>Pala y pelotas</b>	Duración: <b>20'</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Objetivo: <b>Trabajar los golpes defensivos para una subida a la red del rival.</b></li> <li>· Espacio de desarrollo: <b>Toda la pista.</b></li> <li>· Descripción: <b>Por parejas, uno se situará en la red y el otro en el fondo de la pista. El del fondo irá devolviendo las bolas al de la red hasta que le lance un globo, de tal manera que se cambiarán los roles.</b></li> <li>· Rol de los alumnos y del profesor: <b>Los alumnos participan y el profesor observa.</b></li> <li>· Variaciones: <b>No hay.</b></li> </ul>			
<b>Yo me quedo</b>		Material necesario: <b>Pala y pelotas</b>	Duración: <b>20'</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Objetivo: <b>Poner en práctica lo aprendido.</b></li> <li>· Espacio de desarrollo: <b>Toda la pista.</b></li> </ul>			



- Descripción: [Rey de la pista, pero si ganas un partido sumas una vida.](#)
- Rol de los alumnos y del profesor: [Los alumnos participan y el profesor observa.](#)
- Variaciones: [No hay.](#)

#### PARTE FINAL

[Puntería](#)

Material necesario: [Palas, pelotas y conos.](#)

Duración: [10'](#)

- Objetivo: [Vuelta a la calma.](#)
- Espacio de desarrollo: [Toda la pista.](#)
- Descripción: [Desde el saqué deberán golpear los conos que estarán situados al fondo de la pista.](#)
- Rol de los alumnos y del profesor: [Los alumnos participan y el profesor observa.](#)
- Variaciones: [No hay.](#)

[Estiramientos](#)

Material necesario: [Ninguno](#)

Duración: [5'](#)

Asignatura: <b>Tenis</b>		Fecha: <b>27/04/2021</b>	
Lugar: <b>Club Esportiu Amposta</b>		Número de sesión: <b>10</b>	Edad a la que va dirigida la sesión: <b>18-22 años</b>
<b>PARTE INICIAL</b>			
<b>Movilidad articular</b>		Material necesario: <b>Ninguno</b>	Duración: <b>5'</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Objetivo: <b>Preparar al cuerpo para la sesión.</b></li> <li>Espacio de desarrollo: <b>Toda la pista.</b></li> <li>Descripción: <b>Los alumnos empezarán trotando alrededor de la pista y seguidamente realizarán ejercicios de movilidad articular dirigidos por el profesor.</b></li> <li>Rol de los alumnos y del profesor: <b>El profesor dirige y los alumnos realizan el ejercicio.</b></li> <li>Variaciones: <b>Cambiar los distintos ejercicios de movilidad.</b></li> </ul>			
<b>Circuito con conos</b>		Material necesario: <b>Conos</b>	Duración: <b>5'</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Objetivo: <b>Preparar al cuerpo para la sesión.</b></li> <li>Espacio de desarrollo: <b>Media pista</b></li> <li>Descripción: <b>Habrán 4 conos situados por la pista y los alumnos tendrán que hacer un desplazamiento frontal, dos laterales y uno de espaldas.</b></li> <li>Rol de los alumnos y del profesor: <b>El profesor dirige y los alumnos realizan el ejercicio.</b></li> <li>Variaciones: <b>Cambiar el circuito a seguir.</b></li> </ul>			
<b>Peloteo</b>		Material necesario: <b>Pelotas y raquetas</b>	Duración: <b>10'</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Objetivo: <b>Preparar al cuerpo para la sesión.</b></li> <li>Espacio de desarrollo: <b>Pista de minitenis.</b></li> <li>Descripción: <b>Harán un peloteo en la pista de minitenis.</b></li> <li>Rol de los alumnos y del profesor: <b>Los alumnos participan y el profesor observa.</b></li> <li>Variaciones: <b>Hacer el peloteo a pista completa e ir introduciendo algún saque.</b></li> </ul>			
<b>PARTE CENTRAL</b>			
<b>Técnica</b>		Material necesario: <b>Pelotas y raquetas de tenis</b>	Duración: <b>10'</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Objetivo: <b>Trabajar la técnica de drive, revés y voleas.</b></li> <li>Espacio de desarrollo: <b>Toda la pista.</b></li> <li>Descripción: <b>El profesor se situará por detrás de la red y le lanzará una pelota a la derecha y otra a la izquierda de fondo, una a la derecha de aproximación y dos a la red, una derecha y otra izquierda.</b></li> <li>Rol de los alumnos y del profesor: <b>Los alumnos participan y el profesor lanza pelotas.</b></li> <li>Variaciones: <b>Cambiar las voleas por Smash.</b></li> </ul>			
<b>Pádel</b>		Material necesario: <b>Pelotas y palas de pádel</b>	Duración: <b>20'</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Objetivo: <b>Practicar la normativa estudiada al pádel.</b></li> <li>Espacio de desarrollo: <b>Pista de pádel.</b></li> <li>Descripción: <b>Se jugará un partido de pádel respetando las normas y puntuación, cambiando de campo en cada juego, etc.</b></li> <li>Rol de los alumnos y del profesor: <b>Los alumnos participan y el profesor observa.</b></li> <li>Variaciones: <b>No hay.</b></li> </ul>			
<b>Peloteo</b>		Material necesario: <b>Raquetas y pelotas de tenis</b>	Duración: <b>10'</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Objetivo: <b>Practicar el 2vs 2 en tenis</b></li> </ul>			

- Espacio de desarrollo: Pista de tenis
- Descripción: Se hará un peloteo de tenis 2vs2 introduciendo pequeñas variantes sin tener en cuenta la puntuación.
- Rol de los alumnos y del profesor: Los alumnos participan y el profesor observa.
- Variaciones: Una pareja en el fondo y la otra en la red.

1vs1	Material necesario: Pelotas y raquetas de tenis	Duración: 10'
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Objetivo: Practicar el 1vs1 en tenis.</li> <li>· Espacio de desarrollo: Toda la pista.</li> <li>· Descripción: Se hará un partido por equipos, es decir, uno de cada equipo en pista, el equipo que pierda el punto tendrá que cambiar al jugador en pista.</li> <li>· Rol de los alumnos y del profesor: Los alumnos participan y el profesor observa.</li> <li>· Variaciones: No hay.</li> </ul>		
2vs2	Material necesario: Pelotas y raquetas de tenis	Duración: 10'
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Objetivo: Aplicar la normativa al 2vs2.</li> <li>· Espacio de desarrollo: Toda la pista.</li> <li>· Descripción: 2vs2 teniendo en cuenta toda la normativa de tenis.</li> <li>· Rol de los alumnos y del profesor: Los alumnos participan y el profesor observa.</li> <li>· Variaciones: No hay.</li> </ul>		
PARTE FINAL		
Estiramientos	Material necesario: Ninguno	Duración: 5'

Asignatura: <b>Tenis</b>		Fecha: <b>28/04/2021</b>	
Lugar: <b>Club Esportiu Amposta</b>		Número de sesión: <b>11 (pádel ofensivo)</b>	Edad a la que va dirigida la sesión: <b>8-11 años</b>
<b>PARTE INICIAL</b>			
<b>Movilidad articular</b>		Material necesario: <b>Ninguno</b>	Duración: <b>5'</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Objetivo: <b>Preparar al cuerpo para la sesión.</b></li> <li>Espacio de desarrollo: <b>Toda la pista.</b></li> <li>Descripción: <b>Los alumnos empezarán trotando alrededor de la pista y seguidamente realizarán ejercicios de movilidad articular dirigidos por el profesor.</b></li> <li>Rol de los alumnos y del profesor: <b>El profesor dirige y los alumnos realizan el ejercicio.</b></li> <li>Variaciones: <b>Cambiar los distintos ejercicios de movilidad.</b></li> </ul>			
<b>Circuito con conos</b>		Material necesario: <b>Conos</b>	Duración: <b>10'</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Objetivo: <b>Preparar al cuerpo para la sesión.</b></li> <li>Espacio de desarrollo: <b>Media pista</b></li> <li>Descripción: <b>Habrán 4 conos situados por la pista y los alumnos tendrán que hacer un desplazamiento frontal, dos laterales y uno de espaldas.</b></li> <li>Rol de los alumnos y del profesor: <b>El profesor dirige y los alumnos realizan el ejercicio.</b></li> <li>Variaciones: <b>Cambiar el circuito a seguir.</b></li> </ul>			
<b>Habilidad individual</b>		Material necesario: <b>Una pala y una pelota</b>	Duración: <b>10'</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Objetivo: <b>Preparar el cuerpo para la sesión.</b></li> <li>Espacio de desarrollo: <b>Media pista.</b></li> <li>Descripción: <b>Los alumnos se situarán a unos 2 metros del cristal del fondo y realizarán un peloteo con ella sin que la pelota bote.</b></li> <li>Rol de los alumnos y del profesor: <b>Los alumnos participan y el profesor observa.</b></li> <li>Variaciones: <b>Cuando dominen sin que bote, lo harán con un bote, y después harán voleas de tal manera que bote antes de tocar el cristal.</b></li> </ul>			
<b>PARTE CENTRAL</b>			
<b>Subida a red</b>		Material necesario: <b>Pelotas y pala de pádel</b>	Duración: <b>20'</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Objetivo: <b>Trabajar las voleas y smash.</b></li> <li>Espacio de desarrollo: <b>Toda la pista.</b></li> <li>Descripción: <b>El alumno subirá a la red para hacer dos voleas de drive, dos de revés y un smash.</b></li> <li>Rol de los alumnos y del profesor: <b>Los alumnos participan y el profesor lanza pelotas.</b></li> <li>Variaciones: <b>No se avisará si se lanzará la pelota a drive o revés.</b></li> </ul>			
<b>Smash</b>		Material necesario: <b>Pelotas y pala de pádel</b>	Duración: <b>20'</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Objetivo: <b>Trabajar el smash.</b></li> <li>Espacio de desarrollo: <b>Toda la pista.</b></li> <li>Descripción: <b>Se lanzará un globo al fondo, uno a la mitad de pista y otro a la red, los alumnos tendrán que escoger el golpeo de smash más óptimo para las diferentes situaciones para no dar opciones al rival.</b></li> <li>Rol de los alumnos y del profesor: <b>Los alumnos participan y el profesor lanza pelotas.</b></li> <li>Variaciones: <b>Habrán conos situados por la pista y tendrán que tumbarlos.</b></li> </ul>			
<b>Rey de la pista</b>		Material necesario: <b>Pelotas y pala de pádel</b>	Duración: <b>20'</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Objetivo: <b>Trabajar lo aprendido en la clase.</b></li> <li>Espacio de desarrollo: <b>Toda la pista.</b></li> </ul>			

- Descripción: Partidos por parejas poniendo en practica lo que se ha trabajado en la sesión.
- Rol de los alumnos y del profesor: Los alumnos participan y el profesor observa.
- Variaciones: No hay.

PARTE FINAL

Estiramientos y castigo a los perdedores

Material necesario: Ninguno

Duración: 5'

Asignatura: <b>Tenis</b>		Fecha: <b>11/04/2021</b>	
Lugar: <b>Club Esportiu Amposta</b>		Número de sesión: <b>12 (competición de tenis)</b>	Edad a la que va dirigida la sesión: <b>18-22 años</b>
<b>PARTE INICIAL</b>			
<b>Movilidad articular</b>		Material necesario: <b>Ninguno</b>	Duración: <b>5'</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Objetivo: <b>Preparar al cuerpo para la sesión.</b></li> <li>· Espacio de desarrollo: <b>Toda la pista.</b></li> <li>· Descripción: <b>Los alumnos empezarán trotando alrededor de la pista y seguidamente realizarán ejercicios de movilidad articular dirigidos por el profesor.</b></li> <li>· Rol de los alumnos y del profesor: <b>El profesor dirige y los alumnos realizan el ejercicio.</b></li> <li>· Variaciones: <b>Cambiar los distintos ejercicios de movilidad.</b></li> </ul>			
<b>Circuito con conos</b>		Material necesario: <b>Conos</b>	Duración: <b>5'</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Objetivo: <b>Preparar al cuerpo para la sesión.</b></li> <li>· Espacio de desarrollo: <b>Media pista</b></li> <li>· Descripción: <b>Habrán 4 conos situados por la pista y los alumnos tendrán que hacer un desplazamiento frontal, dos laterales y uno de espaldas.</b></li> <li>· Rol de los alumnos y del profesor: <b>El profesor dirige y los alumnos realizan el ejercicio.</b></li> <li>· Variaciones: <b>Cambiar el circuito a seguir.</b></li> </ul>			
<b>Peloteo</b>		Material necesario: <b>Pelotas y raquetas</b>	Duración: <b>10'</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Objetivo: <b>Preparar al cuerpo para la sesión.</b></li> <li>· Espacio de desarrollo: <b>Pista de minitenis.</b></li> <li>· Descripción: <b>Harán un peloteo en la pista de minitenis.</b></li> <li>· Rol de los alumnos y del profesor: <b>Los alumnos participan y el profesor observa.</b></li> <li>· Variaciones: <b>Hacer el peloteo a pista completa e ir introduciendo algún saque.</b></li> </ul>			
<b>PARTE CENTRAL</b>			
<b>Competición</b>		Material necesario: <b>Pelotas y raquetas de tenis</b>	Duración: <b>90'</b>

Asignatura: <b>Tenis</b>		Fecha: <b>26/05/2021</b>	
Lugar: <b>Club Esportiu Amposta</b>		Número de sesión: <b>13 (competición de tenis)</b>	Edad a la que va dirigida la sesión: <b>18-22 años</b>
<b>PARTE INICIAL</b>			
<b>Movilidad articular</b>		Material necesario: <b>Ninguno</b>	Duración: <b>5'</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Objetivo: <b>Preparar al cuerpo para la sesión.</b></li> <li>· Espacio de desarrollo: <b>Toda la pista.</b></li> <li>· Descripción: <b>Los alumnos empezarán trotando alrededor de la pista y seguidamente realizarán ejercicios de movilidad articular dirigidos por el profesor.</b></li> <li>· Rol de los alumnos y del profesor: <b>El profesor dirige y los alumnos realizan el ejercicio.</b></li> <li>· Variaciones: <b>Cambiar los distintos ejercicios de movilidad.</b></li> </ul>			
<b>Circuito con conos</b>		Material necesario: <b>Conos</b>	Duración: <b>5'</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Objetivo: <b>Preparar al cuerpo para la sesión.</b></li> <li>· Espacio de desarrollo: <b>Media pista</b></li> <li>· Descripción: <b>Habrán 4 conos situados por la pista y los alumnos tendrán que hacer un desplazamiento frontal, dos laterales y uno de espaldas.</b></li> <li>· Rol de los alumnos y del profesor: <b>El profesor dirige y los alumnos realizan el ejercicio.</b></li> <li>· Variaciones: <b>Cambiar el circuito a seguir.</b></li> </ul>			
<b>Peloteo</b>		Material necesario: <b>Pelotas y raquetas</b>	Duración: <b>10'</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Objetivo: <b>Preparar al cuerpo para la sesión.</b></li> <li>· Espacio de desarrollo: <b>Pista de minitenis.</b></li> <li>· Descripción: <b>Harán un peloteo en la pista de minitenis.</b></li> <li>· Rol de los alumnos y del profesor: <b>Los alumnos participan y el profesor observa.</b></li> <li>· Variaciones: <b>Hacer el peloteo a pista completa e ir introduciendo algún saque.</b></li> </ul>			
<b>PARTE CENTRAL</b>			
<b>Competición</b>		Material necesario: <b>Pelotas y raquetas de tenis</b>	Duración: <b>90'</b>