

SESION DE CLASE

Institución: I.E San Isidro

Nivel: 5to. Secundaria

Docente: Murielle Heredia Castañeda

Área: Educación Física

Tema: Agarre con la Raqueta

Competencia:

- Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.
- Asume una vida saludable.

Objetivos:

- Ejecución del gesto técnico.
- Dominar y reconocer el espacio-tiempo.
- Conocer su esquema corporal.

MATERIAL

- Raqueta
- Pelotas de tenis

INICIO

Antes de iniciar las actividades:

- Nos dirigiremos a una pista de tenis dura o de cemento.
- El docente da a conocer el propósito de la sesión: actividades sobre el agarre con la raqueta.
- El docente realiza diferentes preguntas a los estudiantes para conocer sus saberes previos:
 - o ¿Es importante agarrar bien la raqueta?
 - o ¿Cuántas empuñaduras hay?
 - o ¿Por qué hay distintas empuñaduras?

Actividades Previas:

- Se procederá a realizar la activación fisiológica del tren inferior y superior con movimientos articulares y elongaciones.



- ¿Realizamos los calentamientos con buen ánimo?
- ¿Las elongaciones son fundamentales para evitar lesiones?

DESARROLLO

ACTIVIDAD: Nuestro mejor agarre

El alumno deberá seguir las indicaciones del profesor.

Empuñadura de Derecha Este

- Deberá comenzar sujetando la raqueta apuntando hacia afuera con la mano izquierda. Orientada a la zona del encordado de manera que esté perpendicular al suelo.
- Extenderá su mano derecha como si fuera a estrecharle la mano al mango de la raqueta y colocará el nudillo base de su dedo índice en el lado largo y plano del mango, apuntando hacia afuera y a tu derecha.
- Cerrará la mano alrededor del mango de manera que este mismo ángulo de la empuñadura vaya en dirección diagonal, atravesando su palma y apuntando hacia la base del pulgar, debajo de su dedo meñique.



CIERRE

ACTIVIDAD (Vuelta a la calma)

- Se procede a realizar los elongamientos finales para evitar lesiones.
- Los estudiantes con asesoría del docente reflexionan sobre las actividades realizadas.
- El docente realiza la Metacognición.
 - ¿Qué empuñadura realizamos?
 - ¿Cómo se sintieron al realizar la empuñadura de Derecha Este?
 - ¿les resultó difícil realizar la empuñadura e Derecha Este?
- Los alumnos pasan a recoger sus materiales y asearse.