

UNIDAD DIDÁCTICA

JUGUEMOS AL TENIS

“Esto es un proceso que lleva al desarrollo y el aprendizaje tanto en lo deportivo como en lo personal. Es buscar la fórmula para avanzar mentalmente (Novak Djokovic)”



*Máster Universitario en formación de profesorado
de ESO, BACH, FP y EI.*

Curso 2015-2016

Especialidad: EDUCACIÓN FÍSICA

Alumno: Víctor Melero Lozano

Tutor/a Académico: Elisa Huescar Hernández

Tutor/a Profesional: Inmaculada Hortal García

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. INTRODUCCIÓN
2. OBJETIVOS DIDÁCTICOS
3. CONTENIDOS
4. COMPETENCIAS CLAVE
5. ACTIVIDADES
6. MATERIALES
7. CRITERIOS DE EVALUACIÓN
8. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN
9. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD
10. BIBLIOGRAFÍA
11. EVALUACIÓN AL DOCENTE

1. INTRODUCCIÓN

Esta Unidad didáctica (UD) está destinada a la asignatura de Educación Física, concretamente a 3º de ESO A, 3º de ESO B , y a 3º de ESO D + 3º de ESO PMAR, grupos que se agrupan en la asignatura de Educación Física; el primero formado por 29 alumnos/as, el segundo formado por 28 alumnos/as y, el tercero, por 31. Está planificada para cuatro sesiones de cincuenta y cinco minutos cada una, con un total de doce sesiones entre los tres cursos. La UD gira en torno al deporte del Tenis, que se engloba dentro del segundo bloque de contenidos denominado juegos y deportes.

En cuanto a la metodología, se han diseñado clases en las que el principal protagonista sea el alumnado, es decir, se pretende que el alumno sea un sujeto activo, motivado y, que además pueda resolver las diferentes situaciones que se puedan producir durante el desarrollo de las sesiones prácticas. Pretendemos que el alumnado aprenda el tenis de la manera más práctica, a través de juegos y que vean la importancia que implica este deporte pero sin olvidar la importancia de la práctica analítica de cada golpeo para avanzar en el juego. El tenis es un deporte individual de oposición y cancha dividida en el que la mentalidad de cada persona tiene un papel muy importante, pero para aprender desde la iniciación tenemos que tener en cuenta que con el modelo de metodología y juegos aplicados, el compañerismo, la cooperación y la solidaridad son unos valores muy importantes que aprendan para con llevar un juego llevadero y divertido para conseguir progresar desde la iniciación con una buena base y puedan divertirse y competir en un futuro sin que este deporte resulte aburrido y termine por abandono como ocurre en muchos casos. Al final de cada una de las sesiones, se hará una pequeña reflexión de la sesión impartida y comentaremos los aspectos más importantes de la misma. De igual forma, se introducirá de manera breve el contenido de la siguiente sesión, para que el alumnado indague de manera voluntaria en aspectos a trabajar el siguiente día. Además, durante todas las sesiones los/las estudiantes, con la

ayuda del/la profesor/a, participarán de manera activa en el montaje de los ejercicios y en la recogida de los materiales.

Por otro lado, se propondrán actividades en las clases prácticas que permitirán, por un lado, evaluar la consecución de los objetivos y, por otro, afianzar los contenidos teóricos. Por último, es importante añadir que, además de trabajarse el desarrollo motor del alumnado, se trabajarán aspectos relacionados con las nuevas tecnologías, matemáticas, lengua, música, expresión oral, entre otros. Así, se trabajarán diversas competencias claves (lingüística, matemática, digital, sociales y cívicas, aprender a aprender, etc.) de tal modo que se demuestre a los/las estudiantes que aquello que se les explica tiene sentido y es útil para sus vidas, ayudándoles a que desarrollen estrategias y habilidades que les permitan “aprender a aprender”, para poder crecer en todos los aspectos como persona integrada en la sociedad. Para dar por finalizada esta UD recogeremos el último día un cuestionario en el cual los/las alumnos/as han de responder a una serie de preguntas tipo test, con todo el material teórico que se les proporcionará y con todo los contenidos que el profesor explicará durante las sesiones prácticas, deberán responder a dichas preguntas del cuestionario. Este cuestionario y teoría lo podrán encontrar en el blog: <http://plevictormelero.blogspot.com.es/> , en la pestaña PRACTICUM- TFM, unidad didáctica y [materiales y recursos](#).

2. OBJETIVOS DIDÁCTICOS

A partir del desarrollo de esta UD, se persiguen superar unos objetivos didácticos. Así, el cumplimiento de estos objetivos didácticos significa que el discente es un ser competente y cualificado en los contenidos que definen la UD y, por tanto, debe tener una evaluación positiva en esta UD.

	OBJETIVOS
	1. Participar y colaborar de manera activa, con regularidad y eficiencia, en las actividades programadas, con independencia del nivel de

G E N E R A L E S	habilidad y capacidad personal y valorando los aspectos de relación que fomentan; mostrando una actitud de respeto y tolerancia hacia todos los miembros de la comunidad educativa.
	2. Aumentar las propias posibilidades de rendimiento motor mediante la mejora de las capacidades, tanto físicas como motrices, desarrollando actitudes de autoexigencia y superación personal.
	3. Mejorar las capacidades de adaptación motriz a las exigencias del entorno y a su variabilidad.
	4. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales de habilidad.
	5. Conocer y practicar actividades y modalidades deportivas individuales, colectivas y de adversario; aplicar los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.
E S P E C Í F I C O S	6. Participar activamente en el deporte individual planteado.
	7. Conocer y comprender las reglas básicas del tenis.
	8. Descubrir y desarrollar los principios técnicos del tenis.
	9. Saber aplicar las soluciones motrices a los problemas que se plantean en situaciones de juego de los deportes colectivos tratados.
	10. Conocer y participar en una situación de juego real para poder desenvolverse con facilidad.
	11. Valorar el tenis como una alternativa de ocio saludable adoptando una actitud de autoexigencia en relación con las posibilidades de rendimiento motor, así como en el dominio y control corporal en los distintos elementos técnico-tácticos básicos.

3. CONTENIDOS

Víctor Melero Lozano

Especialidad: Educación Física

Máster en Formación del Profesorado de ESO, BACH, FP y EI

Los contenidos que se tratarán a lo largo de esta UD están referidos a los propuestos en el DECRETO 87/2015, de 5 de junio, del Consell, por el que establece el currículo y desarrolla la ordenación general de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato en la Comunitat Valenciana. [2015/5410]. La adquisición de estos contenidos y su puesta en práctica implica el desarrollo de los conocimientos por parte del alumnado y garantiza su desarrollo intelectual y personal. De esta manera, a continuación aparecen enumerados cada uno de los contenidos de esta unidad vinculados a los objetivos didácticos expuestos anteriormente.

	CONTENIDOS	OBJETIVOS DIDÁCTICOS
G E N E R A L E S	1. El juego como marco de aprendizaje y desarrollo personal. Implicaciones en los ámbitos físicos, psíquicos y socio afectivos..	(1) (2) (3)
	2. Valoración de las posibilidades lúdicas del juego y el deporte para la dinamización de grupos y el disfrute personal.	(5)
	3. Respeto y aceptación de las normas y los reglamentos.	(4)
	4. Realización de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticas de un deporte individual, de adversario y colectivo.	(5)
	5. Normas del tenis: tolerancia, oposición...	(7)
	6. Reglas básicas del tenis: terreno de juego, red, formas de conseguir el punto, puntuación, etc.	(7)
	7. Práctica de los principios técnicos básicos (golpeos)	(8) (9) (10)

E S P E C Í F I C O S	8. Manifestación de actitudes de cooperación, tolerancia y deportividad tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador en las competiciones y actividades de tenis.	(6) (9) (10)
	9. Valoración el tenis como una alternativa de ocio saludable adoptando una actitud de autoexigencia en relación con las posibilidades de rendimiento motor, así como en el dominio y control corporal en los distintos elementos técnico-tácticos básicos.	(11)
	10. Participación activa en las actividades y juegos que se propongan.	(6)

4. COMPETENCIAS CLAVE

Las competencias básicas se desarrollan en esta Unidad Didáctica de la siguiente manera:

- **Competencia Matemática, ciencia y tecnología:** esta competencia se trabaja a la hora de contabilizar las distintas puntuaciones que se llevan durante un juego o un partido de fútbol. También se pueden ver otras contabilizaciones más complejas o específicas como el número de faltas personales de un jugador o la posesión de un equipo durante un partido.
- **Competencia Lingüística:** trabajamos este aspecto a la hora de comunicarse durante la realización de un juego, y además implica el conocimiento de ciertas expresiones y terminologías específicas de cada deporte que no se puede ver en otro lugar.
- **Competencia digital:** esta competencia puede ser trabajada mediante el uso de páginas webs para buscar información.
- **Competencias sociales y cívicas:** esta competencia se trabaja a través de ciertos valores como el trabajo en equipo y la deportividad. Es muy importante saber cooperar y convivir con tus compañeros de equipo para alcanzar los objetivos comunes.

- **Competencia aprender a aprender:** este aspecto es trabajado al hacerle ver a cada alumno cuales son sus capacidades y conocimientos para que mejoren en aquellos aspectos que sea necesario, y además deben ser capaces de llevar a cabo una sesión de alguno de los deportes tratados.
- **Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor:** esta competencia básica es también importante, y la trabajaríamos a la hora de fomentar el liderazgo de los alumnos y ver en qué aspectos pueden mejorar, además es importante que los alumnos trabajen la socialización.

5. ACTIVIDADES

Con el objetivo de poner en práctica el aprendizaje del alumnado, nos basaremos en la realización de diferentes actividades que, a través actividades prácticas, propicien la adquisición de los conocimientos y garanticen el desarrollo de las habilidades y destrezas del/la estudiante para contribuir a su desarrollo integral.

5.1 Temporalización

Esta Unidad Didáctica se desarrollará en 4 sesiones en las cuales se tratará el tenis. Se comenzará con una sesión inicial de familiarización, donde empezaremos con pequeños juegos de contacto con la pelota y la raqueta y se acabará jugando al tenis. En las siguientes dos sesiones trabajaremos la técnica básica del fútbol, donde los alumnos trabajarán los golpes básicos (derecha, revés, volea y mate) y en la última sesión sesión realizarán un torneo a 11 puntos de dobles.

SESIÓN (55'/sesión)	CONTENIDOS
Sesión 1	Iniciación y familiarización al tenis
Sesión 2	técnica básica I (derecha y revés)
Sesión 3	técnica básica II (volea y remate)
Sesión 4	torneo y situación real de juego

5.2 Descripción de cada una de las sesiones de la unidad didáctica

A continuación en el siguiente enlace se presentan de manera desarrollada todas y cada una de las sesiones impartidas. En todas ellas se pueden observar los objetivos a conseguir, los contenidos a trabajar, las actividades de enseñanza a realizar y la duración de las mismas.

<https://drive.google.com/file/d/0B-n1ZY9-xEZY21zNm5TczdubEE/view?usp=sharing>

6. MATERIALES

Los materiales utilizados en esta UD se caracterizan por ser asequibles y fáciles de utilizar. En primer lugar, en referencia al material deportivo se usarán unas 25 raquetas y pelotas de tenis y gomaespuma, conos y cintas a modo de red. En segundo lugar, en cuanto a instalaciones se refiere, utilizaremos 2 pistas polideportivas 40x20 metros (una pista será de fútbol y otra de baloncesto). Por último, los recursos didácticos usados serán los siguientes: fichas de aula y fotocopias sobre la historia y reglas básicas del tenis y documentos para realizar el cuestionario obligatorio que deberán entregar al tutor y que encontrarán en el blog: <http://plevictormelero.blogspot.com.es/> donde en la pestaña [PRACTICUM-TFM](#) y en el apartado [recursos y materiales](#), encontrarán los apuntes y el cuestionario.

7. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	OBJETIVOS DIDÁCTICOS	CONTENIDOS DE LA U.D
Anticiparse a la trayectoria de un objeto realizando los movimientos adecuados para cogerlo o golpearlo	6, 8, 9 y 10	7, 8 y 10
Haber incrementado globalmente las capacidades físicas de acuerdo con el momento de desarrollo motor, acercándose a los valores normales del grupo de edad en el entorno de referencia	2, 3, 4, 5 y 7	1, 4, 8 y 9
Participar en las actividades físicas ajustando su	1, 4, 6 y 11	1, 4 y 8

actuación al conocimiento de las propias posibilidades y limitaciones corporales y de movimiento.		
Señalar algunas de las relaciones que se establecen entre la práctica correcta y habitual del ejercicio físico y la mejora de la salud individual y colectiva.	4, 5 y 11	4 y 10
Colaborar activamente en el desarrollo de los juegos de grupo, mostrando una actitud de aceptación hacia los demás y de superación de las pequeñas frustraciones que se pueden producir	3, 4, 6 y 8	7, 8 y 10
Respetar las normas establecidas en los juegos, reconociendo su necesidad para su correcta organización y desarrollo.	1,4 y 5	3, 5, 6 y 8
Identificar como valores fundamentales de los juegos y la práctica de actividades de iniciación deportiva el esfuerzo personal y las relaciones que se establecen con el grupo, dándoles más importancia que a otros aspectos de la competición	1,2, 8 y 10	1, 3 y 8
Mantener un intercambio con el compañero golpeando tanto de derecha como de revés.	6, 7 y 8	4, 6, 7 y 9
Controlar la dirección del golpeo durante el intercambio en función de la ubicación del compañero.	6, 7 y 8	4, 7, 8 y 9
Mantener un intercambio con el compañero golpeando tanto de volea de derecha como de volea de revés y remate.	6, 7 y 8	4, 7, 8 y 9

8. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

La evaluación será procesual e individualizada y se tendrá en cuenta el grado de desarrollo cognitivo y curricular de los alumnos, a la luz de los datos obtenidos a partir de las pruebas que se realicen y de las observaciones diarias en el aula.

En términos porcentuales, los criterios de calificación serán los siguientes:

→ 70% → Participación activa en las clase prácticas, asistencia, cooperación con los compañeros e implicación durante el desarrollo el de las actividades planteadas en cada una de las sesiones. Evaluación práctica de los contenidos aprendidos durante la UD, con torneo de dobles.

Víctor Melero Lozano

Especialidad: Educación Física

Máster en Formación del Profesorado de ESO, BACH, FP y EI

→ 30% → Cuestionario voluntario que consiste en responder a 10 preguntas tipo test con los apuntes proporcionados por el docente y a través de las cuestiones planteadas por el profesor en clase y los contenidos explicados y 4 preguntas tipo práctico.

★ La nota de esta UD supondrá un 20% de la nota final de la asignatura de este trimestre.

9. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

En numerosas ocasiones son necesarias necesidades de adaptación por distintas patologías. Las más comunes son:

El **asma** es una patología bastante común en la población, sobre todo en los últimos tiempos por un gran aumento de la contaminación. Por ello el profesor de educación física deberá controlar diversos aspectos:

- Que la práctica del ejercicio no se realice en lugares ni ambientes secos, fríos y contaminados. Donde haya una temperatura que se ajuste a cada ejercicio o deporte, con un grado de humedad adecuada.
- Que el alumno/a sepa cual el su máximo y sus limitaciones para regular continua y adecuadamente la intensidad de la actividad.
- Que el alumno siempre lleve la medicación encima (broncodilatadores) y que la tenga a mano.
- Conocer el procedimiento y pautas a seguir en caso de que surja una crisis.
- Es conveniente realizar ejercicios aeróbicos intermitentes de 5 min con periodos de descanso.

La **diabetes** es una patología habitual en la sociedad y las personas que lo sufren deben pincharse todos los días insulina para combatirla. En una clase de educación física, para los alumnos que la sufren, en principio no deben encontrar ningún impedimento para la práctica de actividad física. Un factor que es importante es que el profesor comunique al alumno/a el tipo de actividad a realizar en la siguiente sesión para que pueda regular la dosis de insulina que se tiene que pinchar según convenga, para ajustarla a la forma que tiene el cuerpo de metabolizarla al realizar actividad física.

Es recomendable que el profesor tenga en cuenta los siguientes aspectos:

- Conocer la toma de insulina y alimentación habitual del alumno/a.
- Conocer y disponer de un plan de emergencia y evacuación en caso de crisis.
- Disponer de una dosis de insulina en caso de emergencia.
- Disponer de instrumentos de control glucémico.
- Evitar realizar ejercicios muy intensos sin un adecuado calentamiento.

Los alumnos con **problemas traumatológicos**, encuentran limitada la posibilidad de realizar la práctica deportiva y dependiendo de la zona afectada podrán realizar un tipo de u otra o incluso ningún, así que se deberá plantear las siguientes alternativas:

- Ayudar al profesor a la hora de presentar, organizar y dirigir los juegos y actividades de la sesión.
- Realizar fichas de observación y diseño de la sesión con ayuda del profesor.
- Grabar las sesiones para verlas y analizarlas posteriormente.
- Ayudar a los compañeros en la organización del material y diseño de sesiones.
- Dirigir y diseñar el calentamiento del grupo.
- Buscar artículos en prensa, revisar revistas, realizar trabajos relacionados con el rugby.
- Buscar información de fútbol y baloncesto en periódicos, revistas, televisión, etc.
- Trabajo relacionados con el fútbol y baloncesto.

La **alergia** es algo de lo más común y casi todas las personas, la sufren en mayor o menor medida dependiendo de la climatología y condiciones del lugar donde se viva y dependiendo de la estación del año (en mayor medida en primavera). La alergia no suele suponer ningún impedimento a la hora de la práctica deportiva, aunque si ocasiona grandes picores y cierto malestar y en algunos casos puede provocar una crisis, en este último el profesor deberá tener en cuenta:

- Los alumnos que sufren alergia y en qué grado la sufren.
- Un plan de actuación de emergencia en caso de una crisis.
- Una dosis de medicación en caso de emergencia.

10. BIBLIOGRAFÍA

Disposiciones legales:

- DECRETO 87/2015, de 5 de junio, del Consell, por el que establece el currículo y desarrolla la ordenación general de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato en la Comunitat Valenciana.
- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.
- Real decreto 1537/2006
- *Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.*

11. EVALUACIÓN AL DOCENTE

<http://www.encuestafacil.com/RespWeb/Cuestionarios.aspx?EID=338&MSJ=NO#Inicio>