

Recibido: 2-12-2018

Aceptado: 21-12-2018

PROPUESTA DIDÁCTICA DE TENIS EN EDUCACIÓN PRIMARIA DIDACTIC PROPOSAL OF TENNIS IN PRIMARY EDUCATION

Autor:

Puga, E. ⁽¹⁾; Velázquez, A. ⁽²⁾; Blanca-Torres, J. C. ⁽³⁾

Institución:

⁽¹⁾ Universidad de Granada.

⁽²⁾ Universidad de Granada.

⁽³⁾ Universidad de Jaén. jcblancatorres@gmail.com

Resumen:

Este trabajo tiene como finalidad principal indagar acerca de los deportes de raqueta en el ámbito escolar, concretamente un deporte como el tenis. Consta de dos partes: la realización, en primer lugar, de un marco teórico sobre el tenis y el valor educativo de la raqueta, para, seguidamente, realizar una propuesta didáctica en la Etapa de Primaria, compuesta de actividades de iniciación a este deporte. Se destaca que la importancia de este trabajo radica en la introducción de dichos deportes en la etapa escolar como alternativa a otros más comunes.

Palabras Clave:

Educación Física, deportes de raqueta, unidad didáctica.

Abstract:

The main purpose of this study is to investigate about racket sports in the school scope, specifically a sport such as tennis. It consists of two parts: firstly, the realization of a theoretical framework on tennis and the educational value of the racket, to then make a didactic proposal Primary Education, consisting of introductory activities to this sport. It is emphasized that the importance of this work lies in the introduction of these sports in the school stage as an alternative to other more common ones.

Key Words:

Physical Education, racket sports, didactic unit.

1. Introducción

El paso de los años y la evolución de las nuevas tecnologías han provocado que el estilo de vida de la población haya sufrido cambios. Se puede observar como la obesidad y la diabetes, ambas íntimamente ligadas al sedentarismo y a una alimentación inapropiada, son dos de las enfermedades más comunes en la sociedad actual (Moreno, 2018). Ante esta situación, la clave para conseguir una mejora en la salud está en el ejercicio físico (Stein, Molinero, Salguero, Corrêa, & Márquez, 2014), coincidiendo con algunos estudios realizados, en los cuales se puede observar los beneficios que tiene la práctica de actividad física tanto a nivel cognitivo como psicológico (Aguilar Cordero et al., 2014; Martínez & González, 2017; Ruiz-Ariza, Ruiz, de la Torre-Cruz, Latorre-Román, & Martínez-López, 2016).

El abandono de la práctica deportiva se hace frecuente a partir de los quince años en los países desarrollados, con cifras más preocupantes si se trata del género femenino (Cenarruzabeitia et al., 2003). En España concretamente, en torno al 80% de niños y niñas en edad escolar no practican actividad física fuera del horario lectivo (Europea, 2013). De ahí la relevancia del área de Educación Física por su capacidad para promover la actividad física saludable (Sos, Pardo, Clemente, Casterad, & Lanaspá, 2015).

El tenis es uno de los deportes más practicados a nivel mundial y el primero de los considerados deportes de raqueta (García-Ferrando & Llopis, 2011). A pesar de esto, hay que tener en cuenta que su aplicación en el ámbito escolar ha sido menos tratada debido a la creencia de la dificultad de obtención de material, desconocimiento por parte del profesorado, etc. (Torres & Carrasco, 2005). No obstante, por medio de esta propuesta didáctica se mostrará cómo se puede emplear el deporte del tenis como medio educativo en la etapa de Educación Primaria.

2. Deportes de raqueta como elemento educativo

Si se toma en consideración el marco legislativo, se puede decir que:

El Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria afirma: *“la Educación Física está vinculada a la adquisición de competencias relacionadas con la salud través de acciones que ayuden a la adquisición de hábitos responsables de actividad física regular, y de la adopción de actitudes críticas ante prácticas sociales no saludables”*.

De esta manera, una de las situaciones motrices destacadas en Educación Física hace referencia a los deportes de raqueta, puesto que en ellos se realizan acciones motrices en situación de oposición. *“En estas situaciones resulta imprescindible la interpretación correcta de las acciones de un oponente, la selección acertada de la acción, la oportunidad del momento de llevarla a cabo, y la ejecución de dicha decisión. La atención, la anticipación y la previsión de las consecuencias de las propias acciones en el marco del objetivo de superar, al contrario, son algunas de las facultades implicadas. A estas situaciones corresponden los juegos de uno contra uno, los juegos de lucha, el judo, el bádminton, el tenis, el mini-tenis y el tenis de mesa, entre otros”* (Real Decreto 126/2014).

Según la Orden de 17 de marzo de 2015, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Primaria en Andalucía, se pueden destacar aspectos estrechamente relacionados con los deportes de raqueta, recogidos en esta orden como estándares de aprendizaje. Los que están más relacionados son:

STD.1.1. Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.

STD.1.2. Adapta las habilidades motrices básicas de salto a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artísticas expresivas, ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.

STD.1.3. Adapta las habilidades motrices básicas de manipulación de objetos (lanzamiento, recepción, golpeo, etc.) a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas aplicando correctamente los gestos y utilizando los segmentos dominantes y no dominantes.

STD.1.4. Aplica las habilidades motrices de giro a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas teniendo en cuenta los tres ejes corporales y los dos sentidos, y ajustando su realización a los parámetros espacio temporal.”

Dicha Orden de 17 de marzo de 2015 expone los cuatro bloques de contenidos de los que consta el área de Educación Física. El Bloque 2, “La Educación Física como favorecedora de salud” y el Bloque 4, “El juego y el deporte escolar” es el que más relación tiene con la presente propuesta.

La Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la Educación Primaria, la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato hace referencia a la competencia social. Se relaciona con el bienestar personal y colectivo. *“Exige entender el modo en que las personas pueden procurarse un estado de salud física y mental óptimo, tanto para ellas mismas como para sus familias y para su entorno social próximo, y saber cómo un estilo de vida saludable puede contribuir a ello”.*

3. Propuesta didáctica

La unidad didáctica que se presenta está diseñada para llevarse a cabo durante el tercer ciclo de Educación Primaria, planteando como objetivo principal inculcar en el alumnado los deportes de raqueta, más concretamente el tenis, como alternativa a otros deportes.

La presente unidad didáctica estará compuesta de 9 sesiones, las cuales se llevarán a cabo en el segundo trimestre, posteriormente a unidades didácticas relacionadas con la condición física y salud y, previa a la unidad didáctica de deportes colectivos.

A continuación, se muestra la temporalización de las sesiones:

Sesiones	Contenidos
Sesión 1: Aprendiendo con raqueta.	- Aplicación de golpesos. - Aceptación de las normas propuestas para la iniciación.
Sesión 2: Golpeando con bola.	- Ejecución de golpesos. - Identificación de los movimientos básicos que este deporte requiere.
Sesión 3: Jugando con raquetas.	- Reconocimiento de las reglas básicas del deporte del tenis. - Ejecución de los diferentes golpesos.
Sesión 4: Voleando.	- Consolidación de lo aprendido de forma individual. - Habilidades de juegos por parejas.
Sesión 5: Raqueta vs Raqueta.	- Consolidación del golpeo experimentado hasta el momento. - Consolidación de las normas y sistemas de puntuación de los deportes de raqueta.
Sesión 6: Compañeros con raqueta.	- Consolidación y mejora de los diferentes golpesos. - Dominio de las reglas básicas expuestas para los juegos y partidos.
Sesión 7: ¡Bola va!	- Ejecución de una relación de golpesos entrando en juego los compañeros. - Consolidación de las habilidades básicas de los deportes de raqueta.
Sesión 8: Táctica y preparación.	- Información sobre la actividad programada en el centro deportivo con familiares.
Sesión 9: Match tennis	- Aplicación de lo aprendido por medio de la competición en modalidad cooperativo-competitivo.

Objetivos

La propuesta de actividades se llevará a cabo en función de la consecución de una serie de objetivos por parte del alumnado, mientras que el docente será el encargado de velar por su consecución.

- | |
|--|
| 1.- Tener entusiasmo a la hora de adquirir conocimientos sobre el deporte del tenis. |
| 2.- Adquirir conocimientos técnico-táctico del deporte del tenis. |
| 3.- Conocer y comprender el reglamento del tenis. |
| 4.- Mejorar la percepción espacio-temporal a través de las habilidades motrices específicas de este deporte. |

Metodología

Lo ideal es que el alumnado disponga de raqueta, pues las tareas diseñadas son más efectivas si se realizan individualmente o por parejas. No obstante, todas ellas también admiten una organización en grupos reducidos, a través de filas enfrentadas, en las que el ejecutante puede pasar su raqueta al siguiente de la fila y colocarse al final de ésta.

Aunque el objetivo es que el alumnado adquiera la destreza suficiente para ejecutar satisfactoriamente los golpes básicos del juego del tenis, no se persigue alcanzar una correcta realización de los mismos, sino diferenciar unas acciones de otras. Después de realizar unas actividades de familiarización con la raqueta y la pelota de tenis a través de juegos, se plantean tareas fundamentalmente organizadas por parejas y a través de “peloteos” informales, para la práctica de los fundamentos técnicos de este deporte. La unidad se completa con la práctica de la modalidad de dobles y juegos competitivos, donde cada equipo está compuesto por varios alumnos/as, los cuales participan consecutivamente durante el desarrollo de los mismos, por lo cual, el elemento competitivo pierde valor a favor de los aspectos de colaboración.

En las actividades de puesta común se pregunta a los alumnos y alumnas sobre las posibilidades educativas de este deporte, así como el desarrollo de actitudes relacionadas con la alegría y la satisfacción que puede proporcionar

la práctica de este deporte. También se intenta que el alumnado reflexione y aporte soluciones a los problemas derivados de la modalidad de dobles, de las situaciones que se crean cuando se juega con jugadores o compañeros/as zurdos, las exigencias reglamentarias relacionadas con el saque, etc. Son diferentes los autores que plantean posibles tareas a llevar a cabo, que pueden ayudar al profesorado a la variabilidad de actividades (Torres-Luque & Carrasco, 2005; Torres-Luque et al., 2013; Mediero, 2000).

Sesión tipo

Esta Unidad Didáctica estará estructurada en nueve sesiones de trabajo. A continuación, se expone una de ellas a modo de ejemplo:

SESIÓN 1: APRENDIENDO CON RAQUETA		U. DIDÁCTICA: “DAME UNA RAQUETA”	CURSO: 6º
Nº DE ALUMNOS: 24		INSTALACIÓN: “PISTA DEPORTIVA DEL CENTRO”	
OBJETIVOS: - Trabajar la coordinación óculo – manual - Conocer el manejo y funcionamiento de los elementos necesarios para este deporte como son la raqueta y la pelota			
CONTENIDOS: - Aplicación de golpes - Aceptación de las normas propuestas para la iniciación			
MATERIALES: 24 pelotas de tenis			
FASE	DESCRIPCIÓN:		DURACIÓN
CALENTAMIENTO	Movimiento articular: □ Tobillos □ Rodillas □ Cintura □ Brazos □ Muñecas □ Cuello		5´

PARTE PRINCIPAL	1. El alumno de manera individual, se moverá libremente por el espacio golpeando una pelota de tenis con una mano haciéndola botar. 2. Siguiendo el juego anterior, ahora los alumnos deberán intentar quitar la pelota a los compañeros, intentando evitar que continúen botando su pelota mientras el alumno en cuestión sigue botando la suya. 3. Por parejas, y con una sola pelota, los alumnos deberán pasarse la pelota de la manera que el profesor le indique. 4. En grupos de 4, se colocaran 2 y 2 a una cierta distancia, teniendo que llevar la pelota botando de la manera que diga el profesor, cederla al compañero sin parar de botar y continuar con la carrera, cada uno a su ritmo pero lo más rápido posible.	35'
VUELTA A LA CALMA	□ Estiramientos musculares □ Higiene e hidratación personal	5'

Evaluación

Para la evaluación de esta propuesta, se ha preparado una tabla con unos ítems concretos y específicos referidos a las sesiones. Una vez avanzadas las sesiones iniciales, las cuales son de iniciación y toma de contacto del alumnado con este deporte, se observará de forma directa la realización de los partidos entre el alumnado.

La observación directa es uno de los métodos de evaluación más empleados en educación física en los centros educativos, ya que se pretende buscar la mejora y consolidación de las habilidades motrices básicas del alumnado y adquisición de valores generales y específicos. Por consiguiente, la observación directa junto con la tabla que se expone a continuación será el método utilizado en clase para cubrir los criterios de evaluación.

4. Conclusiones

La presente propuesta didáctica pretendía motivar al alumnado proponiendo los deportes de raqueta, más concretamente el tenis, como alternativa a otros deportes más conocidos y practicados. Hay que tener en cuenta que el juego y el deporte escolar junto con la salud constituyen ejes primordiales del presente trabajo y por tanto favorecen tanto al desarrollo de la competencia motriz, que es la finalidad principal de la Educación Física, así como al desarrollo integral del alumnado, siendo esta la meta de la Educación Primaria.

5. Referencias bibliográficas

1. Aguilar Cordero, M., Sánchez López, A., Rodríguez Blanque, R., Noack Segovia, J., Cano, P., López-Contreras, G., & Mur Villar, N. (2014). Actividad física en embarazadas y su influencia en parámetros materno-fetales: revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 30(4), 719-726.
2. Cenarruzabeitia, J. V., González, M. M., Sánchez-Villegas, A., Hernández, J. M., de Irala Estévez, J., & Gibney, M. J. (2003). Actitudes y prácticas en actividad física: situación en España respecto al conjunto europeo. *Atención primaria*, 31(2), 77-84.
3. Europea, C. (2013). La educación física y el deporte en los centros escolares de Europa. Informe Eurydice. Luxemburgo: Oficina de Publicaciones de la Unión Europea.
4. García-Ferrando, M., & Llopis, R. (2011). Ideal democrático y bienestar personal. Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010. Madrid: Consejo Superior de Deportes, Centro de Investigaciones Sociológicas.
5. Junta de Andalucía (2015). Orden de 17 de marzo de 2015, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Primaria en Andalucía.
6. Martínez, F., & González, J. (2017). Autoconcepto, práctica de actividad física y respuesta social en adolescentes: Relaciones con el rendimiento académico. *Revista Iberoamericana de Educación*, 73(1), 87-108.

7. MECD (2014). Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.
8. MECD (2015). Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la Educación Primaria, la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato.
9. Mediero, L. (2000). Streetennis. Madrid: Tutor.
10. Moreno, L. M. (2018). Nivel de actividad física cardiosaludable en Educación Física en educación primaria: expectativas y algunas evidencias. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 4(1), 95-110.
11. Ruiz-Ariza, A., Ruiz, J. R., de la Torre-Cruz, M., Latorre-Román, P., & Martínez-López, E. J. (2016). Influencia del nivel de atracción hacia la actividad física en el rendimiento académico de los adolescentes. *Revista latinoamericana de psicología*, 48(1), 42-50.
12. Sos, A. A., Pardo, B. M., Clemente, J. A. J., Casterad, J. Z., & Lanaspá, E. G. (2015). La Educación Física: ¿Una oportunidad para la promoción de la actividad física? Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación (28), 155-159.
13. Stein, A., Molinero, O., Salguero, A., Corrêa, M., & Márquez, S. (2014). Actividad física y salud percibida en pacientes con enfermedad coronaria. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 109-116.
14. Torres, G., & Carrasco, L. (2005). El tenis en la escuela. Barcelona: Inde.
15. Torres-Luque, G., Sánchez-Pay, A., Gago, C. & Ros, J.M. (2013). Tenis. Ejercicios progresivos para mejorar tu juego. Barcelona: Paidotribo.

