



BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE PUEBLA



FACULTAD DE CULTURA FÍSICA

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE ESCOLAR

**“PROPUESTA DE UNA UNIDAD DIDÁCTICA DE EJERCICIOS DE
CAPACIDADES MOTRICES COORDINATIVAS QUE MEJOREN EL VALOR
DEL INTERNATIONAL TENIS NUMBER (ITN) EN ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS DE LA BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE
PUEBLA”**

TESIS

PARA OTORGAR EL TÍTULO DE:
MAESTRO EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE ESCOLAR

PRESENTA:

LCF ÁNGEL ROMERO ESTRADA

DIRECTORES DE TESIS

MTRA. ANDREA FLORES FLORES

MC. ENRIQUE RICARDO PABLO BUENDÍA LOZADA

FECHA: 13 DE DICIEMBRE DE 2018

DEDICATORIA

A mi padre que me acompaña siempre con su bendición, a mi madre por ser mi apoyo y mi fortaleza, a mi hermano por siempre estar conmigo, a Alba por sacar lo mejor de mí y a todos mis familiares, amigos, colegas y alumnos darles infinitas gracias.

INDICE

CAPÍTULO I INTRODUCCIÓN	1
1.1 Introducción.....	1
1.2 Problema de Investigación	2
1.3 Antecedentes	3
1.3.1 Antecedentes Históricos	3
1.3.2 Antecedentes de la Investigación	3
1.4 Justificación	5
1.4.1 Importancia de la investigación.....	5
1.4.2 Aportes	5
1.5 Objetivo de la investigación	6
1.5.1 Objetivos General	6
1.5.2 Objetivos Específicos	6
1.6 Hipótesis	7
1.6.1 Hipótesis.....	7
1.6.2 Variables.....	7
1.6.3 Definición del trabajo	7
1.7 Marco Contextual	8
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO	9
2.1 Marco teórico	9
2.2 Marco legal	14
CAPÍTULO III DISEÑO METODOLÓGICO	15
3.1 Método de Investigación	15
3.2 Metodología	15
3.3 Universo y Muestra	16
3.4 Instrumentos	16

Capítulo IV Análisis de Resultados	17
4.1 Análisis de resultados	17
4.2 Discusión	26
Capítulo V Conclusiones	27
5.1 Conclusión (es)	27
Bibliografía	28
Anexos	30

CAPÍTULO I INTRODUCCIÓN

1.1 Introducción

El tenis es un deporte de un alto grado de coordinación. En él se ven involucrados varias capacidades y habilidades motrices coordinativas. Es por ello que se hace necesario incluir el aprendizaje de las capacidades motrices coordinativas en las sesiones de entrenamiento destinadas a la iniciación del tenis para que el desarrollo de los gestos técnicos sea mucho mejor. Acosta,C. &Quenguan ,J. (2013).

Respecto a que capacidades coordinativas habrá que aprender para un mejor desarrollo tenístico y cuales están involucradas directamente en el tenis, hay ciertas similitudes entre las propuestas de varios autores. Sin embargo con base en la revisión bibliográfica se escogieron las capacidades a trabajar en esta propuesta.

1.2 Problema de Investigación

La investigación y los recursos teóricos en los ámbitos deporte y la actividad física se han enfocado en poblaciones infantiles, juveniles y adultos mayores en cuanto a las propuestas metodológicas de trabajo para mejorar el performance de las poblaciones citadas en esos ámbitos.

Es necesario que la población físicamente activa que está inmensa en los deportes de manera recreativa y/o con algún fin de salud, pueda recibir un entrenamiento que le permita desarrollar sus habilidades y por ende mejorar su técnica.

1.3 Antecedentes

1.3.1 Antecedentes Históricos

La coordinación relacionada al tenis ha sido objeto investigación por investigadores y entrenadores desde 1993 Snelleman, L. (1993).

Desde 2003 La Federación Internacional de Tenis (ITF) ha dado una guía de cómo se debe trabajar las capacidades motrices coordinativas en el tenis dependiendo al grupo de edad que pertenezcas ITF (2003). Sin embargo para la población adulto joven y adulto no hay muchas referencias teóricas a su entrenamiento.

1.3.2 Antecedentes de la Investigación

Los antecedentes de la investigación se remontan a inquietudes del autor de la tesis sobre como poder hacer que la técnica se afianzara mejor en jugadores universitarios de la BUAP de iniciación tenística. Noto que quienes se les percibía con una mejor coordinación, aprendían mejor los golpes y progresaban en ellos.

Por ello, el autor de la tesis emprendió una revisión bibliografía acerca de los temas de las capacidades motrices coordinativas, el tenis y el desarrollo de la técnica.

Entre los textos encontrados en la revisión bibliográfica están:

-“Análisis de la coordinación motora básica y su influencia en el gesto técnico del miniatletismo: pruebas de fondo en 1000 y 1200 mts planos en los niños de 11 a 12 años del equipo atlético de la escuela “odilo aguilar pazmiño” del cantón quito en el periodo abril – septiembre 2015”.

-“Relación de las capacidades coordinativas, ritmo, acoplamiento, reacción, equilibrio y orientación, en la ejecución de las distintas fases del viraje de voltereta en el estilo libre en el deporte de la natación una perspectiva teórica. Universidad Del Valle Instituto De Educacion Y Pedagogia Area De Educacion Fisica Y Deportes Santiago De Cali, 2012.

-La psicomotricidad en el tenis de campo CARLOS ANDRÉS ACOSTA
JAVIER RICHARD QUENGUAN TULCÁN UNIVERSIDAD DEL VALLE
INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN
FÍSICA Y DEPORTES SANTIAGO DE CALI 2013

-The effect of coordination training program on the development of tennis
service Tsetseli, Marina & Malliou, Vasiliki & Zetou, Eleni & Michalopoulou, Maria.
(2010).

1.4 Justificación

1.4.1 Importancia de la investigación

A lo largo del tiempo ha habido diferentes autores que han estudiado las capacidades motrices coordinativas y su influencia en el tenis. En específico Dietrich (1983) nos menciona que: “las capacidades coordinativas son necesarias para la aplicación óptima de la técnica”(sic), puesto que nos permite hacer una variabilidad de las situaciones, de la ejecución del movimiento, de la entrada de informaciones, de la presión del tiempo, de la carga previa o de los propios ejercicios, transformando las posibilidades energéticas y la condición física en destrezas del deportista. Vargas.(2015)

Además, el entrenamiento de las capacidades coordinativas nos ayudará a facilitar el aprendizaje de los gestos técnicos, favorecer la eficiencia del movimiento, posibilitar la adaptación del movimiento a las condiciones del entorno, acercar la acción real a la deseada, estimular la creatividad y potenciar la individualidad.

1.4.2 Aportes

El aporte de la investigación es aportar un parámetro de incidencia de las capacidades motrices coordinativas en el tenis en la población universitaria de la BUAP.

1.5 Objetivo de la investigación

1.5.1 Objetivos General

Proponer una unidad didáctica de ejercicios de capacidades motrices coordinativas que mejoren el valor del International Tennis Number (ITN)

1.5.2 Objetivos Específicos

- Elaborar una unidad didáctica de ejercicios de capacidades motrices coordinativas para mejorar el International Tennis Number (ITN) de los jugadores recreativos universitarios de la BUAP.
- Evaluar el International Tennis Number (ITN) de los jugadores recreativos universitarios de la BUAP a través de la evaluación ITN en cancha.
- Aplicar la unidad didáctica de ejercicios de capacidades motrices coordinativas.
- Evaluar el ITN de los jugadores recreativos universitarios de la BUAP a través de la evaluación ITN en cancha posterior a la aplicación de la unidad didáctica
- Analizar los resultados de las evaluaciones ITN en cancha.

1.6 Hipótesis

1.6.1 Hipótesis

Las capacidades motrices coordinativas mejoran el valor dell ITN (Número internacional de tenis).

1.6.2 Variables

-Variable independiente: Capacidades motrices coordinativa

-Variable dependiente ITN (Número internacional de tenis)

1.6.3 Definición del trabajo

El aumento o disminución del ITN se evaluara a través de la Evaluación ITN en cancha, la cual tiene una escala de medición de 10 niveles. 10 representa el nivel más bajo (Principiante) y el numero 1 representa el nivel más alto (Jugador de tenis profesional).

1.7 Marco Contextual

Centro tenístico universitario

El centro tenístico universitario de la BUAP es una dependencia de la dirección de cultura física de la BUAP. Se localiza en la ciudad de Puebla, Puebla, México en la zona deportiva de CU. O también conocido como el Complejo deportivo universitario y de alto rendimiento (COMDE).

Cuenta con cuatro canchas de tenis de superficie dura y ofrece sus servicios desde las 7:00 horas hasta las 20:00 horas de lunes a viernes. Sábados y domingos de 7:00 horas hasta las 14:00 horas.

Los servicios que ofrece son los siguientes:

- a) -Escuelas infantiles
- b) -Clases de tenis para la Comunidad Universitaria y Público en general .Niveles Principiante, Intermedio y avanzado.
- c) -Selectivo
- d) -Uso de canchas

Por lo que respecta a los recursos materiales del centro, éste cuenta con todo lo necesario para que los profesores desempeñen adecuadamente su labor profesional, disponiendo así de material específico como canastas de bolas, raquetas, etc. y material genérico para las clases como conos, platos de diferentes tamaños, escaleras de coordinación, aros de colores, pelotas de diferentes tamaños, cuerdas, balones medicinales, pelota de equilibrio marca Bosu,etc.

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

2.1 Marco teórico

A lo largo del tiempo ha habido diferentes autores que han estudiado las capacidades motrices coordinativas y su influencia en el tenis. En específico Dietrich (1983) nos menciona que: “las capacidades coordinativas son necesarias para la aplicación óptima de la técnica”, puesto que nos permite hacer una variabilidad de las situaciones, de la ejecución del movimiento, de la entrada de informaciones, de la presión del tiempo, de la carga previa o de los propios ejercicios, transformando las posibilidades energéticas y la condición física en destrezas del deportista. Vargas,L.(2015)

El deporte del tenis está caracterizado por un alto grado de incertidumbre, la pelota nunca bota dos veces de la misma forma. El medio es cambiante, diferentes superficies, condiciones ambientales y las variaciones debidas al contrario hacen de este deporte uno de los más completos en cuanto a las características coordinativas que debe demostrar el jugador de tenis. Golpear a la pelota de forma óptima requiere de diferentes capacidades coordinativas, la estabilidad, el timing... todas estas características del movimiento adecuado serán producto de las cualidades físicas del tenista y en gran parte de la coordinación, en todas sus manifestaciones que este posea. Agudelo,C. et alt.. (2018)

El objetivo fundamental a la hora de considerar la participación de la coordinación en el tenis, es tener en cuenta que influye a la hora de:

- Ir hacia la pelota.
- Moverse alrededor de la pelota.
- Moverse después de golpear la pelota.
- (Cassinelo P. & Piqueras,i. 2010)

Capacidades motrices coordinativas según diferentes autores

Montenegro las capacidades coordinativas son las “Capacidades relacionados con los procesos de conducción y regulación del movimiento”; dicho de otra manera, son las capacidades supeditadas a la percepción, análisis, ejecución y control del movimiento, mediante una constante retroalimentación, cuyo mecanismo funcional es el sistema nervioso central (SNC). (Montenegro ,2010).

Pozo y colaboradores definen la coordinación como el dominio global del cuerpo, un ajuste dinámico continuo a lo cercano o al medio. Esta cualidad está relacionada con la cantidad de espacio de la corteza cerebral que se involucra en el manejo del aparato locomotor. Una mejora en las capacidades coordinativas refleja un aumento en la eficiencia de los mecanismos responsables del proceso de la información, planificación del movimiento y adaptación del acto motor (Pozo, A., 2007)

Tomando la coordinación como el funcionamiento óptimo de la musculatura en la producción de un acto motor, entendemos que el desarrollo de esta cualidad será imprescindible para obtener ejecuciones de calidad en cualquier deporte o actividad. Un movimiento coordinado es aquel que se realiza con un mínimo gasto energético, fácil y seguro en la ejecución, con un grado de automatismo alto y preciso en la ejecución. Estas características están relacionadas con la activación de los músculos estrictamente necesarios, con la fuerza justa necesaria y de forma consciente. (Pozo, A., 2007)

MassaFret y Segrés (2010) definen las capacidades coordinativas como el conjunto de capacidades que favorecen la eficiencia y la adaptación del movimiento a las condiciones del entorno, a través de la estrecha relación del Sistema Nervioso Central y la musculatura esquelética, fomentando la individualidad y la creatividad en el gesto, favoreciendo el aprendizaje y facilitando el acercamiento entre la acción final real y la acción final deseada.

Ochoa (2007) presenta su conceptualización de las capacidades coordinativas para el deporte del tenis y es la siguiente:

Ritmo. Capacidad del tenista para desempeñarse de manera fluida y rítmica en las diferentes situaciones que plantea el entrenamiento y la competencia.

Acomodamiento. Capacidad del tenista para acomodar el tren inferior a las exigencias del tiro del oponente, posición cerrada (de lado), abierta (de frente), semiabierta (casi de frente), para posteriormente ejecutar un lance con el tren superior.

Diferenciación. Capacidad del tenista para percibir la diferencia existente entre cada uno de los tiros del oponente (alto, bajo, fuerte, etc.) a fin de poder reaccionar de manera adecuada en la siguiente ejecución técnica.

Reacción. Capacidad del tenista para reaccionar ante ciertas situaciones del entrenamiento y del juego, reacción que puede ser simple o compleja.

Orientación. Capacidad del tenista para orientarse en la cancha utilizando la geometría de la misma en el espacio y tiempo adecuados, antes, durante y después de la ejecución técnica del golpe.

Adaptación. Capacidad del tenista para adaptarse a diferentes situaciones del juego, ya sean propuestas por el oponente o por las condiciones propias de la superficie de juego, ya por las condiciones climáticas o geográficas de la competencia.

Equilibrio. Capacidad del tenista para equilibrarse en la cancha de tenis durante situaciones de entrenamiento o competencia, equilibrio que puede ser estático o dinámico.

De acuerdo con Aparicio (1998), se puede afirmar que el tenis compromete al menos 6 capacidades coordinativas:

Capacidad de orientación: capacidad de determinar la situación de las distintas partes del cuerpo en el espacio, con respecto a un punto fijo o en movimiento.

Capacidad de diferenciación: capacidad de discriminar e interpretar las sensaciones motrices, para conseguir una mejor coordinación de movimiento, la cual se manifiesta mediante una mayor exactitud y economía en los movimientos requeridos.

Capacidad de acoplamiento: capacidad de coordinar los movimientos parciales del cuerpo orientados entre sí hacia un objetivo concreto. Es la capacidad que permite al jugador ajustar el movimiento previo al momento del golpe.

Capacidad de equilibrio: capacidad de mantener la posición deseada del cuerpo, tanto en movimiento como estático. Esta capacidad está directamente relacionada con el sistema nervioso central.

Capacidad de ritmo: capacidad de organizar el tiempo y el espacio a través del movimiento. Permite capturar y adquirir un ritmo en función de una fuente externa y reproducir el movimiento.

Capacidad de cambio: capacidad para adaptarse a situaciones cambiantes durante una actividad motriz. Los cambios pueden obedecer a muchos factores en el tenis, como el terreno de juego, el contrario, las condiciones climáticas, etc.

Evaluación oficial del ITN en cancha

La Evaluación se compone de cinco tareas.

1. Evaluación de la profundidad de los golpes de fondo – incluye el factor potencia. (Alternar 10 derechas y reveses de fondo)

2. Evaluación de la precisión de los golpes de fondo – incluye el factor potencia. (Alternar 6 derechas y reveses paralelos y alternar 6 derechas y reveses cruzados).

3. Evaluación de la profundidad en la volea - incluye el factor potencia. (Alternar 8 voleas de derecha y revés)

4. Evaluación del servicio - incluye el factor potencia. (12 servicios en total, 3 servicios a cada diana)

5. Evaluación de la movilidad - mide el tiempo que tarda el jugador en recoger cinco pelotas de tenis y devolverlas a una zona específica. ITF (2003)

La evaluación tiene las tres siguientes puntuaciones:

Puntuación de Precisión

Se conceden puntos por cada golpe según el lugar en que botó la pelota en la cancha de individuales.

Puntuación de Potencia

Se concede un punto de Bonificación cuando el segundo bote cae entre la línea de fondo y la línea de potencia.

Se conceden puntos dobles cuando el segundo bote cae más allá de la línea de potencia.

Puntuación de Consistencia

Se concede 1 punto extra por cada golpe que no sea un fallo.

Documentación y Material necesario para llevar a cabo la Evaluación.

El material para la evaluación del ITN se encuentra en el paquete de evaluación el cual consta de:

• 2 x 27" (8.23m) Líneas de Profundidad lápiz	• 1 x Hoja de puntuación y
• 1 x 48" (14.63m) Línea de Potencia.	• Cronómetro
• 2 x 39" (11.88m) Líneas de Precisión.	• Cesto de Pelotas.

Reglas generales de evaluación.

1. Todos los participantes deben haber calentado y estar listos para empezar.

2. Los jugadores reciben 4 pelotas de prueba antes de cada sección (golpes de fondo, voleas y servicios).

3. El participante tiene el derecho a rechazar una pelota antes de golpearla. Una vez que se haya golpeado la pelota, el golpe cuenta como válido. Los participantes pueden rehusar un total de 4 pelotas por sección.

4. Si la pelota bota sobre una línea siempre se toma la puntuación mayor.

5. El evaluador oficial será la mayor autoridad durante la Evaluación y tendrá la decisión final en todos los aspectos de la Evaluación.

6. Las puntuaciones de la evaluación se tomarán tras cada golpe y se sumarán al final de cada sección.

7. La Evaluación ha de ser firmada por el evaluador oficial y el participante. Los participantes recibirán una copia de la evaluación.

2.2 Marco legal

La investigación se realizó bajo los parámetros éticos de la Declaración de Helsinki

CAPÍTULO III DISEÑO METODOLÓGICO

3.1 Método de Investigación

La investigación fue cuasiexperimental y con característica cronológica de un solo grupo, pues la muestra es única y preestablecida y se sometió a pruebas antes y después de la intervención.

3.2 Metodología

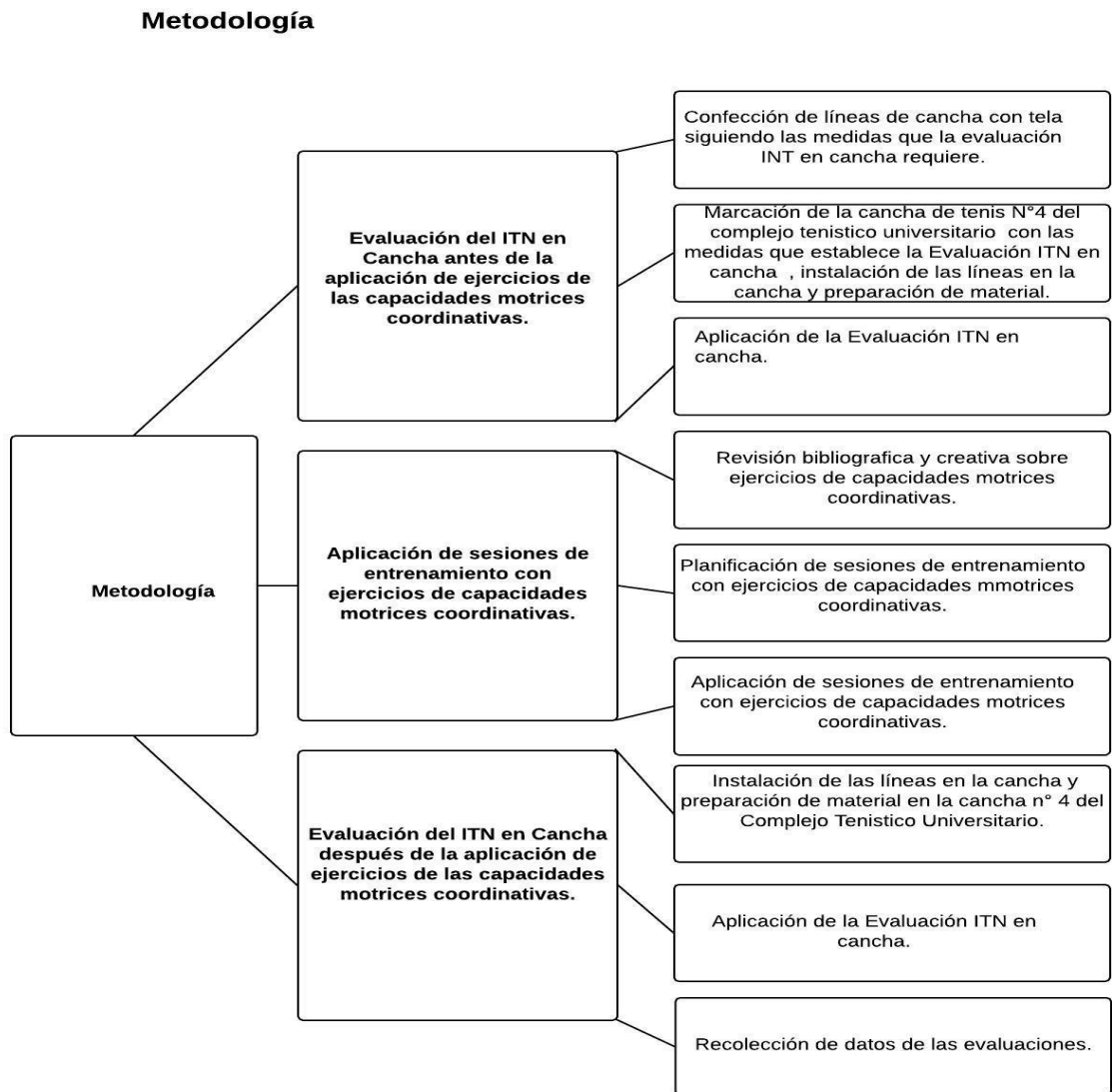


Figura 1: Descripción de la metodología

3.3 Universo y Muestra

El universo de la tesis consiste en los todos los usuarios de los servicios del centro tenístico universitario (Público en general, estudiantes universitarios de la BUAP y niños de las escuela infantil BUAP de tenis).

La muestra consiste en 10 alumnos de las clases para público general y universitario que voluntariamente decidieron participar en las sesiones de entrenamiento.

La muestra está compuesta por 4 mujeres y 6 hombres. El rango de edad se encuentra entre los 20 y los 23 años. La experiencia tenística de la muestra va entre un mes y tres semanas hasta los 8 años.

3.4 Instrumentos

El instrumento utilizado para esta tesis fue la Evaluación ITN en cancha, la cual se aplicó tanto en el pre test como el post test.

Capítulo IV Análisis de Resultados

4.1 Análisis de resultados

Tabla 1 Resultados de las evaluaciones antes (pre test) y después (post test) de aplicación de la propuesta de entrenamiento.

Participante	Pre test 1	Pre test 2	Pre test 3	Post test1	Post test 2	Post test 3
1	98 (ITN 9)	107 (ITN 9)	94 (ITN 9)	101 (ITN 9)	115(ITN8)	81 (ITN 9)
2	161 (ITN7)	126 (ITN 8)	135 (ITN 8)	125 (ITN8)	129 (ITN8)	138 (ITN8)
3	115 (ITN 9)	164 (ITN 8)	153 (ITN 8)	164 (ITN8)	160 (ITN8)	169 (ITN8)
4	133 (ITN8)	113 (ITN8)	126 (ITN8)	203 (ITN6)	196 (ITN6)	201 (ITN6)
5	171 (ITN8)	189 (ITN7)	158 (ITN8)	177 (ITN7)	186 (ITN7)	208 (ITN7)
6	150 (ITN7)	124 (ITN8)	91 (ITN9)	156 (ITN7)	130 (ITN8)	114 (ITN9)
7	164 (ITN 8)	161 (ITN8)	147(ITN8)	163 (ITN8)	186 (ITN 7)	166 (ITN8)
8	101 (ITN10)	101 (ITN10)	90 (ITN10)	115 (ITN9)	111 (ITN9)	142 (ITN8)
9	192 (ITN7)	173 (ITN8)	224 (ITN6)	224 (ITN6)	204 (ITN7)	185 (ITN7)
10	135 (ITN9)	130 (ITN9)		141 (ITN8)	129 (ITN9)	

Tabla 2: Asistencia a las sesiones de entrenamiento y las diferencia de puntaje entre el pre test y el post test

Nº Participante	Asistencia (sin contar tests)	Pre test 1	Post test1	Diferencia
1	5	98 (ITN 9)	101 (ITN 9)	3
2	3	161 (ITN7)	125 (ITN8)	-36
3	7	115 (ITN 9)	164 (ITN8)	49
4	8	133(ITN8)	203 (ITN6)	70
5	3	171 (ITN8)	177 (ITN7)	6
6	9	150 (ITN7)	156 (ITN7)	6
7	5	164 (ITN 8)	163 (ITN8)	-1
8	9	101 (ITN10)	115 (ITN9)	14
9	7	192(ITN7)	224(ITN6)	32
10	3	135(ITN9)	141(ITN8)	6

Como podemos observar en la tabla, la mayoría de los participantes tuvieron un aumento en su puntaje en la evaluación ITN en cancha. Solo el participante número 7 y el numero 2 presentaron una reducción en sus puntajes. Esto puede explicarse a sus numerosas ausencias y a que estaban bajo estrés escolar. Además hay que tomar en cuenta que el participante es uno de los que menos tiempo tiene de experiencia con 1 mes y tres semanas, así que la irregularidad es normal cuando se tiene poco tiempo de aprender tenis. De entre los jugadores que tuvieron un aumento de puntaje, seis lograron aumentar su nivel y uno de ellos seis logro aumentar dos niveles.

En términos de juego, ¿Qué significa este aumento de nivel en términos de habilidades en el tenis y en donde estaban? Veamos la siguiente tabla para observar su progreso:

Tabla 3 . Descripción de niveles iniciales y los niveles después de realizar el entrenamiento.

N°	Nivel ITN	Referencia General	Características	Referencia General	Nivel ITN	Características Nivel ITN en post test
1	9	Principiante-intermedio	Necesita experiencia de estar en pista. · A pesar de que puede ejecutar los golpes con cierto éxito, las debilidades en ellos son evidentes. · Este jugador ha empezado a disputar partidos. · Está aprendiendo las reglas básicas y el sistema de puntuación	Principiante-intermedio	9	Necesita experiencia de estar en pista. · A pesar de que puede ejecutar los golpes con cierto éxito, las debilidades en ellos son evidentes. · Este jugador ha empezado a disputar partidos. · Está aprendiendo las reglas básicas y el sistema de puntuación
2	7	Intermedio	Bastante sólido cuando juega golpes con velocidad moderada, pero no está cómodo con todos los golpes y puede faltarle control cuando busca dirección, profundidad o potencia. · El partido individual lo juega casi en su totalidad desde el fondo de pista	Principiante-intermedio	8	· Está aprendiendo a juzgar hacia a dónde va la pelota, aunque necesita mejorar mucho cómo cubrir la pista. · Al jugar con otros jugadores del mismo nivel puede mantener un breve peloteo, sin mucho ritmo, con cierta consistencia. ·
3	9	Principiante-intermedio	Necesita experiencia de estar en pista. · A pesar de que puede ejecutar los golpes con cierto éxito, las debilidades en ellos son evidentes. · Este jugador ha empezado a disputar partidos. · Está aprendiendo las reglas básicas y el sistema de puntuación	Principiante-intermedio	8	· Está aprendiendo a juzgar hacia a dónde va la pelota, aunque necesita mejorar mucho cómo cubrir la pista. · Al jugar con otros jugadores del mismo nivel puede mantener un breve peloteo, sin mucho ritmo, con cierta consistencia
4	8	Principiante-intermedio	Está aprendiendo a juzgar hacia a dónde va la pelota, aunque necesita mejorar mucho cómo cubrir la pista. · Al jugar con otros jugadores del mismo nivel puede mantener un breve peloteo, sin mucho ritmo, con cierta consistencia	Intermedio	6	Ha logrado mejorar la consistencia de golpeo con control de dirección en los tiros moderados, pero con poca profundidad y variedad. · Está mejorando cómo cubrir la pista, pero todavía titubea al irse a la red. ·
5	8	Principiante-intermedio	Está aprendiendo a juzgar hacia a dónde va la pelota, aunque necesita mejorar mucho cómo cubrir la pista. · Al jugar con otros jugadores del mismo nivel puede mantener un breve peloteo, sin mucho ritmo, con	Intermedio	7	Bastante sólido cuando juega golpes con velocidad moderada, pero no está cómodo con todos los golpes y puede faltarle control cuando busca dirección, profundidad o potencia. · El partido individual lo juega casi en su totalidad

			cierta consistencia			desde el fondo de pista
6	7	Intermedio	Bastante sólido cuando juega golpes con velocidad moderada, pero no está cómodo con todos los golpes y puede faltarle control cuando busca dirección, profundidad o potencia. · El partido individual lo juega casi en su totalidad desde el fondo de pista	Intermedio	7	Bastante sólido cuando juega golpes con velocidad moderada, pero no está cómodo con todos los golpes y puede faltarle control cuando busca dirección, profundidad o potencia. · El partido individual lo juega casi en su totalidad desde el fondo de pista
7	8	Principiante-intermedio	Está aprendiendo a juzgar hacia a dónde va la pelota, aunque necesita mejorar mucho cómo cubrir la pista. · Al jugar con otros jugadores del mismo nivel puede mantener un breve peloteo, sin mucho ritmo, con cierta consistencia	Principiante-intermedio	8	· Está aprendiendo a juzgar hacia a dónde va la pelota, aunque necesita mejorar mucho cómo cubrir la pista. · Al jugar con otros jugadores del mismo nivel puede mantener un breve peloteo, sin mucho ritmo, con cierta consistencia
8	10	Principiante		Principiante-intermedio	9	
9	7	Intermedio	Bastante sólido cuando juega golpes con velocidad moderada, pero no está cómodo con todos los golpes y puede faltarle control cuando busca dirección, profundidad o potencia. · El partido individual lo juega casi en su totalidad desde el fondo de pista	Intermedio	6	Ha logrado mejorar la consistencia de golpeo con control de dirección en los tiros moderados, pero con poca profundidad y variedad. · Está mejorando cómo cubrir la pista, pero todavía titubea al irse a la red. ·
10	9	Principiante-intermedio	Necesita experiencia de estar en pista. · A pesar de que puede ejecutar los golpes con cierto éxito, las debilidades en ellos son evidentes. · Este jugador ha empezado a disputar partidos. · Está aprendiendo las reglas básicas y el sistema de puntuación	Principiante-intermedio	8	· Está aprendiendo a juzgar hacia a dónde va la pelota, aunque necesita mejorar mucho cómo cubrir la pista. · Al jugar con otros jugadores del mismo nivel puede mantener un breve peloteo, sin mucho ritmo, con cierta consistencia

En términos de referencias generales, podemos observar que los participantes cuatro y cinco lograron avanzar el umbral de principiante-intermedio a intermedio. Aunque cabe mencionar que ellos ya habían tenido una experiencia previa tenística de años practicando tenis cuando eran niños (8 años y 4 años 3 meses respectivamente).

Profundidad golpes fondo Golpes de fondo

Tabla 4 : Puntuación de la profundidad de los golpes de fondo

Abreviaturas :						
PGF PRT: Puntuación profundidad golpes de fondo en el pre test						
PGF PST: Puntuación profundidad golpes de fondo en el post test						
Participante	PGF PRT 1	PGF PRT 2	PGF PRT 3	PGF PST1	PGF PST2	PGF PST3
1	21	9	23	19	33	10
2	39	12	18	14	20	36
3	23	37	33	23	36	27
4	47	16	23	42	42	41
5	37	27	27	30	40	41
6	42	17	11	44	28	28
7	27	38	29	26	44	34
8	4	7	24	15	24	28
9	30	45	53	51	31	35
10	25	25	18	27	25	54

Tabla 5 : Puntuación de la consistencia en la prueba de profundidad de los golpes de fondo

Abreviaturas :

C PGF PRT: Consistencia en puntuación profundidad golpes de fondo en el pre test

C PGF PST: Consistencia Puntuación profundidad golpes de fondo en el post test

Participante	C PGF PRT 1	C PGF PRT 2	C PGF PRT 3	C PGF PST1	C PGF PST2	C PGF PST3
1	3	1	5	4	6	4
2	7	4	7	4	6	8
3	4	7	8	5	9	6
4	8	4	4	7	8	9
5	6	6	6	7	7	9
6	9	4	3	10	7	6
7	7	8	7	5	10	6
8	2	3	8	5	8	7
9	10	9	10	10	6	9
10	3	5	4	5	4	9

Podemos observar que el 70 % de la población mejoro sus puntajes de profundidad en el golpeo. Solo el participante 3, el 7 y 9 no lograron incrementar sus puntajes.

En cuanto a la consistencia para la profundidad en el golpeo, igualmente un 70 % incremento su puntaje de consistencia, un solo participante solo los igualo y dos más los disminuyeron. Aunque cabe mencionar que en uno de sus pruebas de post test logro su mayor puntaje de consistencia.

Precisión de golpes de fondo

Tabla 5 Puntuación de la consistencia en la precisión de los golpes de fondo

Abreviaturas :											
Consist GF Pre test : Consistencia en puntuación profundidad golpes de fondo en el pre test											
Consist GF Post test											
GF Pre Test: Puntuación total en precisión golpes de fondo en el pre test											
GF Post test: Puntuación total en precisión golpes de fondo en el post test											
	Consist GF Pre Test1	GF Pre test 2	Consist GF Pre Test2	GF Pre test 3	Consist GF Pre Test3	GF Post test 1	Consist GF Post Test1	GF Post test 2	Consist GF Post Test2	GF Post test 3	Consist GF Post Test 3
1	4	18	6	23	5	20	7	27	8	16	6
2	7	23	6	31	7	25	6	23	8	28	8
3	6	22	4	29	7	23	6	41	10	29	6
4	7	26	5	33	9	50	11	37	9	30	9
5	5	32	8	19	5	45	12	28	8	35	11
6	7	27	6	25	7	37	9	39	8	13	4
7	10	30	8	45	10	21	6	39	9	30	9
8	3	7	3	9	3	27	7	4	2	25	4
9	10	28	7	42	10	34	9	37	9	31	7
10	7	23	5	18	5	29	8	32	9	32	9

En lo que respecta a la precisión de los golpes. 7 jugadores pudieron incrementar su promedio de precisión, mientras que 8 jugadores manifestaron un incremento en su promedio de consistencia en las pruebas de precisión. Participante siete y participante nueve fueron quienes no redujeron sus promedios de precisión y consistencia.

Profundidad de volea

Tabla 6 Puntuación en la prueba de Profundidad de volea

Abreviaturas :												
PV Pre test: Puntuación total de la prueba de profundidad de volea en el pre test												
Consist PV Pre Test: Puntuación de consistencia en la prueba de profundidad de volea en el pre test												
PV Post test: Puntuación total de la prueba de profundidad de volea en el post test												
Consist PV Post Test: Puntuación de consistencia en la prueba de profundidad de volea en el post test												
Part.	PV Pre test 1	Consist PV Pre Test1	PV Pre test 2	Consist PV Pre Test2	GF Pre test 3	Consist PV Pre Test3	PV Post test 1	Consist PV Post Test1	PV Post test 2	Consist PV Post Test2	PV Post test 3	Consist PV Post Test 3
1	11	4	25	7	34	8	19	6	10	3	18	7
2	14	7	12	5	21	4	15	4	31	7	22	5
3	21	6	25	7	16	5	38	8	16	5	40	8
4	11	3	27	6	26	5	23	6	35	7	30	6
5	18	5	18	6	24	6	17	5	27	7	40	8
6	26	6	29	6	9	3	14	5	9	4	19	6
7	19	4	32	6	18	5	36	6	21	6	29	7
8	7	2	17	4	6	2	13	3	21	7	25	6
9	22	5	17	4	46	7	37	8	34	7	31	7
10	9	1	19	4	14	4	26	6	12	3	11	4

8 jugadores lograron incrementar sus promedios de profundidad en la volea después del entrenamiento. Mientras que solo 7 jugadores lograron aumentar su promedio en la consistencia. Participante número uno fue quien disminuyó su porcentaje de profundidad y consistencia. Participante seis solo logro incrementar su porcentaje de profundidad y, al igual que participante seis, solo igualo su porcentaje de consistencia.

Precisión Saque, segundo servicio y dobles faltas

Tabla 7 Puntuación de la prueba de saque						
Saque Pre test: Puntuación total de la prueba de saque en el pre test						
Consist Pre test: Puntuación de la consistencia en la prueba de saque en el pre test						
Saque Post test: Puntuación total de la prueba de saque en el Post test						
Consist Post test: Puntuación de la consistencia en la prueba de saque en el post test						
Participante	Saque Pre test	Consist Pre Test	Doble falta Pre Test	Saque Post test	Consist Post Test	Doble falta Post Test
1	14	3	9	17	3	9
2	40	9	3	45	10	2
3	28	6	6	41	9	3
4	18	5	7	56	12	0
5	49	12	0	47	11	1
6	25	6	6	35	9	3
7	29	7	5	46	10	2
8	38	9	3	41	10	2
9	44	11	1	45	12	0
10	18	4	8	27	7	5

El noventa por ciento de los participantes logro incrementar su puntaje de saque en el post test. Mientras que el ochenta por ciento logro mejorar su consistencia en el servicio.

4.2 Discusión

Sanz y Fernández (2016) nos mencionan en su propuesta de trabajo de las capacidades coordinativas que el trabajo de todas las capacidades motrices se deben estimular por igual . Sin embargo las capacidades motrices coordinativas que poseen una mayor trascendencia en el tenis son las capacidades de diferenciación kinestésica y la capacidad de reacción.

En otro estudio realizado por Zetou(2012) , de acuerdo a sus resultados la habilidad de la diferenciación kinestésica y la reacción están conectadas a habilidades tenística de alto rendimiento. Además de que practicar estas habilidades ayuda a mejorar el proceso de aprendizaje del revés y la derecha.

En un estudio anterior donde se aplicó un programa de entrenamiento de las capacidades motrices coordinativas para mejorar el saque, Zetou y su colaboradora Tsetseli (2010) llegaron a la conclusión que el entrenamiento de las capacidades motrices coordinativas se puede utilizar para mejorar la técnica del servicio

En lo que respecta a otros deportes, en natación existe una investigación sobre la relación de las capacidades motrices coordinativas, en la ejecución de las distintas fases del viraje de voltereta en el estilo libre en el deporte de la natación una perspectiva teórica. Escobar (2012) dice que las capacidades motrices coordinativas influyen positivamente en el proceso de aprendizaje , sino también a nivel competitivo.

Capítulo V Conclusiones

5.1 Conclusión (es)

El entrenamiento de las capacidades motrices coordinativas mejora en un porcentaje importante el valor del ITN.

En cuanto a la consistencia de los golpes de fondo y volea tiene una incidencia importante. Más aun en el servicio, los beneficios son aún más palpables ya que tiene una incidencia mayor en hacer mejores servicios y cometer menos dobles faltas, punto importante a evitar por parte de los entrenadores.

Derivado de la experiencia de la aplicación de la unidad didáctica de ejercicios de capacidades motrices coordinativas, se recomienda que el entrenamiento de las capacidades motrices no debe pasar los 30 minutos y se recomienda variabilidad en los ejercicios, además de buscar ejercicios que involucren alguna situación de juego.

Bibliografía

- 1 Acosta,C. &Quenguan ,J. (2013). La psicomotricidad para el tenis de campo. Santiago de cali : Universidad del valle instituto de educación y pedagogía licenciatura en educación física y deportes.
- 2 Agudelo,C. et alt.. (Abril-Junio 2018). Efecto de entrenar por modelamiento para el desarrollo coordinativo en tenistas de 10-16 años. VIREF Revista de Educación física, 7, 2.
- 3 Alonso,A. (2010). UNIDAD DIDÁCTICA DE TENIS Para niveles de iniciación infantil. España: Universidad Miguel Hernández de Elche.
- 4 Aparicio, J. (1998). Preparación física en el tenis. Madrid: Gymnos.
- 5 BUAP. (2018). Centro Tenístico Universitario. 30/11/2018, de Dirección de Cultura Física Sitio web: <http://www.dicufi.buap.mx/>
- 6 Dietrich, D. H.(1983). Teoría del entrenamiento deportivo. La Habana: Editorial CientíficoTécnica.
- 7 Escobar, M.(2012) Relación de las capacidades coordinativas, ritmo, acoplamiento, reacción, equilibrio y orientación, en la ejecución de las distintas fases del viraje de voltereta en el estilo libre en el deporte de la natación una perspectiva teórica. Universidad Del Valle Instituto De Educacion Y Pedagogia Area De Educacion Fisica Y Deportes Santiago De Cali, 2012,
- 8 International Tennis Federation (2003) Evaluación Oficial del ITN en Cancha
- 9 Montenegro, O. (2010). Capacidades coordinativas. Manifestaciones y método de trabajo.Kinesis, 51, 5-14.
- 10 Ochoa, F. (2007), "Sistema de Entrenamiento Multidireccional de Tenis de Campo por Capacidades Motoras y Cognoscitivas para las categorías de 14, 16 y 18 años varonil", La Habana: Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo (tesis de doctorado).
- 11 SOLANA, Antonio M., MUÑOZ, Alejandro (Importancia Del Entrenamiento De Las Capacidades Coordinativas En La Formación De Jóvenes

- Futbolistas. Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, SOCIOTAM [en línea] 2011, XXI (Sin mes)
- 12 Vargas,L.. (Julio-Septiembre 2015). Propuesta metodológica para mejorar las capacidades coordinativas en Ultimate Frisbee. VIREF Revista de Educación física, 4, 3,101.
 - 13 Sanz,D.&Fernández.J . (2016). Propuesta de trabajo de las capacidades coordinativas en las primeras etapas de formación del tenista. ITF Coaching and Sport Science
 - 14 Snelleman, L. (1993). Speed training related to co-ordination, anticipation, footwork and concentration, 1, 8-9.
 - 15 Tsetseli, Marina & Malliou, Vasiliki & Zetou, Eleni & Michalopoulou, Maria. (2010). The effect of a coordination training program on the development of tennis service technique. Biology of Exercise. 6.
 - 16 Toaquiza, H. (2015). Análisis de la coordinación motora básica y su influencia en el gesto técnico del miniatletismo: pruebas de fondo en 1000 y 1200 mts planos en los niños de 11 a 12 años del equipo atlético de la escuela “Odilo Aguilar Pazmiño” del Cantón Quito en el periodo abril – septiembre 2015. Trabajo de grado presentado como requisito parcial para optar por el Grado de Licenciatura en Ciencias de la Educación, mención Educación Física. Carrera de Cultura Física. Quito: UCE. 149 p.
 - 17 Zetou,E. , Vernadakis,N. , Tsetseli,M. , Kampas,A. & Michalopoul,M (2012). The Effect of Coordination Training Program on Learning Tennis Skills. The sport journal , 20.

Anexos

Anexo 1. Sesión1

SESIÓN 1	
Calentamiento General	
Tiempo: 10 '	Finalidad/organización: Lubricación articular y elevación de la frecuencia cardíaca.
Material: Cancha de tenis	
Se realiza la lubricación de cada articulación comenzando desde el cuello hasta los tobillos. Se harán 8 repeticiones de movimientos articulares y se realizaran en planos sagitales o transversales, dependiendo el rango de movilidad de cada articulación.	
Ejercicio Uno	
Tiempo: 5'	Diferenciación.
Material: Pelotas de tenis punto verde. , Cronometro (Aplicación de cronometro en sistema Android)	
Botar pelota hacia abajo con raqueta, lanzar y atrapar una bola con la otra mano.	
Ejercicio dos	
Tiempo: 5'	Finalidad/ organización: Reacción/En equipo
Material: Pelotas de tenis punto verde , Cronometro (Aplicación de cronometro en sistema Android)	
Descripción: Los alumnos deben formar un círculo. Cada uno va a pasar una pelota al siguiente niño a su derecha. Poco a poco el entrenador da a los alumnos otra pelota hasta completar que circulen el mismo número de pelotas por el mismo número de alumnos. Los jugadores deben pasar todas las bolas al mismo tiempo sin dejarlas caer.	
Ejercicio tres	
Tiempo: 5'	Finalidad/ organización: Reacción/ Se trabajara en parejas
Material: Pelotas de tenis , Cronometro (Aplicación de cronometro en sistema Android)	
Un miembro de la pareja se para a 4 - 5 metros de frente de los niños. Tiene 2 bolas, una en cada una mano. Quien sostiene las pelotas debe dejar una de las dos bolas inesperadamente y el niño debe atraparla antes que rebote dos veces.	
Ejercicio cuatro. Aro, plato y cono	
Tiempo: 5'	Finalidad/organización: Diferenciación/ Individual
Pelotas de tenis , Cronometro (Aplicación de cronometro en sistema Android) , aros , platos y conos	
Cada jugador tendrá seis pelotas para golpear con golpes de derecha y revés. Se seguirá la misma secuencia primero golpear para que la bola vaya a uno de los aros que se encuentra en la cancha, luego a los platos y finalmente a los conos. En el segundo turno harán 3 servicios del lado derecho detrás de la línea de servicio y tres del lado izquierdo.	
Ejercicio cinco	
El recorrido.	
Tiempo: 5'	Finalidad/organización: Diferenciación/ Individual
Pelotas de tenis, cascos, escalera de agilidad. Cronometro (Aplicación de cronometro en sistema Android)	

<p>Pasaran Individualmente para completar un recorrido con obstáculos, realizando botes con la pelota hacia arriba con su raqueta sin que la bola caiga al suelo o se detenga. El primero obstáculo será recorrer uno de los “pasillos” de la cancha con pasos laterales y al llegar a la línea pisar una “tortuga” con la pierna izquierda si la tortuga se encuentra en la línea derecha. Si la línea se encuentra en la línea izquierda, pisamos la tortuga con el pie derecho. Posteriormente realizara una marcha frontal en una escalera de habilidad, ocupando los espacios libres (habrá un espacio libre y enseguida un espacio con un obstáculo (conos). Una vez terminada la escalera, caminaran por el pasillo de la cancha llevando la raqueta en la mano haciendo rebotes de una pelota hacia arriba con la raqueta. Si en la realización del recorrido se cae la pelota, se vuelve a comenzar desde el principio del recorrido.</p>	
<p>Ejercicio seis Peloteo con aros</p>	
Tiempo: 5'	Finalidad/organización: Acoplamiento, orientación/ por tercias
Material: Raquetas , pelotas de tenis, aros	
<p>Dos de ellos con una pelota y dos raquetas y el otro con un aro. Los de la raqueta se colocan enfrente uno del otro y el del aro en medio de los dos. Los de los extremos deben intentar meter la pelota por el aro sin que caiga al suelo.</p>	
<p>Ejercicio siete Las 4 raquetas.</p>	
Tiempo: 5'	Finalidad/Organización: Diferenciación/ Individual
Pelotas de tenis (espuma, rojo, naranja, verde, normal), pelotas de tenis, 1 raqueta de tenis junior, 1 raqueta de squash, 1 pala de pádel, 1 raqueta de tenis de adulto	
<p>Se colocan 4 raquetas de diferentes tamaños (1 pala de padel , 1 raqueta de Squash, raqueta de tenis infantil) todas las raquetas se colocan en la línea de fondo, una al lado de la otra. El entrenador se para en el lado opuesto de la cancha y alimenta a los jugadores con una pelota diferente cada vez. Cada niño golpea una bola, luego cambia la raqueta por otra y golpea la siguiente bola.</p>	
<p>Ejercicio ocho</p>	
Tiempo: 5'	Finalidad/Organización: Orientación/ Individual
Material : Pelotas de tenis , raquetas	
<p>El entrenador le lanza una pelota con la mano al jugador a diferentes distancias, el deportista deberá llegarle y atraparla con la mano Izquierda, en el momento de atrapar la pelota, deja caer y realiza un golpe. Si falla el atrapar la bola, regresa al centro de la cancha, deja la raqueta el centro , vuelve a intentar atrapar la bola y después simula un golpe.</p>	
<p>Estiramiento Céfalo –Caudal.</p>	
Tiempo : 5'	Finalidad /organización: Vuelta a la calma/ Individual
Material: Un espacio libre	
<p>De manera individual, cada alumno realizara estiramientos de 8 segundos desde la cabeza hasta los pies.</p>	

Anexo 2. Sesión 2

SESIÓN 2	
Calentamiento General	
Tiempo: 10´	Finalidad/organización: Lubricación articular y elevación de la frecuencia cardiaca.
Material: Cancha de tenis	
Se realiza la lubricación de cada articulación comenzando desde el cuello hasta los tobillos. Se harán 8 repeticiones de movimientos articulares y se realizaran en planos sagitales o transversales, dependiendo el rango de movilidad de cada articulación.	
Ejercicio Uno	
Tiempo: 5´	Diferenciación.
Material: Pelotas de tenis punto verde. , Cronometro (Aplicación de cronometro en sistema Android)	
Botar pelota hacia abajo con raqueta, lanzar y atrapar una bola con la otra mano.	
Ejercicio dos	
Tiempo: 5´	Finalidad/ organización: Reacción/En equipo
Material: Pelotas de tenis punto verde , Cronometro (Aplicación de cronometro en sistema Android)	
Descripción: Los alumnos deben formar un círculo. Cada uno va a pasar una pelota al siguiente niño a su derecha. Poco a poco el entrenador da a los alumnos otra pelota hasta completar que circulen el mismo número de pelotas por el mismo número de alumnos. Los jugadores deben pasar todas las bolas al mismo tiempo sin dejarlas caer.	
Ejercicio tres	
Tiempo: 5´	Finalidad/ organización: Reacción/ Se trabajara en parejas
Material: Pelotas de tenis , Cronometro (Aplicación de cronometro en sistema Android)	
Un miembro de la pareja se para a 4 - 5 metros de frente de los niños. Tiene 2 bolas, una en cada una mano. Quien sostiene las pelotas debe dejar una de las dos bolas inesperadamente y el niño debe atraparla antes que rebote dos veces.	
Ejercicio cuatro. Aro, plato y cono	
Tiempo: 5´	Finalidad/organización: Diferenciación/ Individual
Pelotas de tenis , Cronometro (Aplicación de cronometro en sistema Android) , aros , platos y conos	
Descripción: cada jugador tendrá seis pelotas para lanzar , tres con la mano derecha, tres con la mano izquierda. El lanzamiento se hara detrás de la línea de servicio, primeramente hacia un aro ,luego a un plato y por ultimo a un cono con la mano derecha. Inmediatamente se repetirá la misma secuencia pero con la mano izquierda. En el primer turno de lanzamiento se lanzara la bola por abajo del hombro y en el segundo turno por encima del hombro. El objetivo es poder golpear con la pelota , el elemento que corresponde al lanzamiento. Equipamiento: pelotas de tenis, objetivos de diferentes tamaños	
Ejercicio cinco	
El recorrido.	
Tiempo: 5´	Finalidad/organización: Diferenciación/ Individual
Pelotas de tenis, cascos, escalera de agilidad. Cronometro (Aplicación de cronometro en sistema Android)	

<p>Pasaran Individualmente para completar un recorrido con obstáculos, realizando botes con la pelota hacia arriba con su raqueta sin que la bola caiga al suelo o se detenga. El primero obstáculo será recorrer uno de los “pasillos” de la cancha con pasos laterales y al llegar a la línea pisar una “tortuga” con la pierna izquierda si la tortuga se encuentra en la línea derecha. Si la línea se encuentra en la línea izquierda, pisamos la tortuga con el pie derecho. Después rebotaran la pelota hacia arriba con sus raquetas con la mano derecha hasta llegar a donde está la escalera de agilidad. La escalera de agilidad se pasara dando pasos laterales, colocando un pie en cada cuadro y de manera consecutiva. Una vez terminada la escalera, caminaran por el pasillo de la cancha llevando la raqueta en la mano haciendo rebotes de una pelota hacia arriba con la raqueta sujeta en la mano izquierda. Finalmente volverán a hacer sombras. Realizarán todas estas tareas la mayor cantidad de repeticiones que puedan durante 5 minutos.</p>	
<p>Ejercicio seis Peloteo con aros</p>	
<p>Tiempo: 5'</p>	<p>Finalidad/organización: Acoplamiento, orientación/ por tercias</p>
<p>Material: Raquetas , pelotas de tenis, aros</p>	
<p>Dos de ellos con una pelota y dos raquetas y el otro con un aro. Los de la raqueta se colocan enfrente uno del otro y el del aro en medio de los dos. Los de los extremos deben intentar meter la pelota por el aro sin que caiga al suelo.</p>	
<p>Ejercicio siete Las 4 raquetas.</p>	
<p>Tiempo: 5'</p>	<p>Finalidad /Organización : Diferenciación/ Individual</p>
<p>Pelotas de tenis (espuma, rojo, naranja, verde, normal), pelotas de tenis, 1 raqueta de tenis junior, 1 raqueta de squash, 1 pala de pádel, 1 raqueta de tenis de adulto</p>	
<p>Se colocan 4 raquetas de diferentes tamaños (1 pala de pádel, 1 raqueta de Squash, raqueta de tenis infantil) todas las raquetas se colocan en la línea de fondo, una al lado de la otra. El entrenador se para en el lado opuesto de la cancha y alimenta a los jugadores con una pelota diferente cada vez. Cada jugador golpea una bola, luego cambia la raqueta por otra y golpea la siguiente bola.</p>	
<p>Ejercicio ocho</p>	
<p>Tiempo: 5'</p>	<p>Finalidad/organización: El objetivo de este ejercicio es entrenar el ajuste de los pasos en el desplazamiento.</p>
<p>Material : Pelotas de tenis , raquetas</p>	<p>Finalidad/organización: El objetivo de este ejercicio es entrenar el ajuste de los pasos en el desplazamiento.</p>
<p>El entrenador le lanza una pelota con la mano al jugador a diferentes distancias, el deportista deberá llegarle y atraparla con la mano izquierda, en el momento de atrapar la pelota, deja caer y realiza un golpe. Si falla el atrapar la bola, regresa al centro de la cancha, deja la raqueta el centro , vuelve a intentar atrapar la bola y después simula un golpe.</p>	
<p>Estiramiento Céfal –Caudal.</p>	
<p>Tiempo : 5'</p>	<p>Finalidad /organización: Vuelta a la calma/ Individual</p>
<p>Material: Un espacio libre</p>	
<p>De manera individual, cada alumno realizara estiramientos de 8 segundos desde la cabeza hasta los pies.</p>	

Anexo 3.Sesión 3

SESIÓN 3	
Calentamiento General	
Tiempo: 10´	Finalidad/organización: Lubricación articular y elevación de la frecuencia cardiaca.
Material: Cancha de tenis	
Se realiza la lubricación de cada articulación comenzando desde el cuello hasta los tobillos. Se harán 8 repeticiones de movimientos articulares y se realizaran en planos sagitales o transversales, dependiendo el rango de movilidad de cada articulación.	
Ejercicio Uno	
Tiempo: 5´	Diferenciación.
Material: Pelotas de tenis punto verde. , Cronometro (Aplicación de cronometro en sistema Android)	
Botar pelota hacia abajo con raqueta, lanzar y atrapar una bola con la otra mano.	
Ejercicio dos	
Tiempo: 5´	Finalidad/ organización: Reacción/En equipo
Material: Pelotas de tenis punto verde , Cronometro (Aplicación de cronometro en sistema Android)	
Descripción: Los alumnos deben formar un círculo. Cada uno va a pasar una pelota al siguiente niño a su derecha. Poco a poco el entrenador da a los alumnos otra pelota hasta completar que circulen el mismo número de pelotas por el mismo número de alumnos. Los jugadores deben pasar todas las bolas al mismo tiempo sin dejarlas caer.	
Ejercicio tres	
Tiempo: 5´	Finalidad/ organización: Reacción/ Se trabajara en parejas
Material: Pelotas de tenis , Cronometro (Aplicación de cronometro en sistema Android)	
Un miembro de la pareja se para a 4 - 5 metros de frente de los niños. Tiene 2 bolas, una en cada una mano. Quien sostiene las pelotas debe dejar una de las dos bolas inesperadamente y el niño debe atraparla antes que rebote dos veces.	
Ejercicio cuatro. Aro, plato y cono	
Tiempo: 5´	Finalidad/organización: Diferenciación/ Individual
Pelotas de tenis , Cronometro (Aplicación de cronometro en sistema Android) , aros , platos y conos	
Descripción: cada jugador tendrá seis pelotas para lanzar , tres con la mano derecha, tres con la mano izquierda. El lanzamiento se hara detrás de la línea de servicio, primeramente hacia un aro ,luego a un plato y por ultimo a un cono con la mano derecha. Inmediatamente se repetirá la misma secuencia pero con la mano izquierda. En el primer turno de lanzamiento se lanzara la bola por abajo del hombro y en el segundo turno por encima del hombro. El objetivo es poder golpear con la pelota , el elemento que corresponde al lanzamiento. Equipamiento: pelotas de tenis, objetivos de diferentes tamaños	
Ejercicio cinco	
El recorrido.	
Tiempo: 5´	Finalidad/organización: Diferenciación/ Individual
Pelotas de tenis, cascos, escalera de agilidad. Cronometro (Aplicación de cronometro en sistema Android)	

<p>Pasaran Individualmente para completar un recorrido con obstáculos, realizando botes con la pelota hacia arriba con su raqueta sin que la bola caiga al suelo o se detenga. El primero obstáculo será recorrer uno de los “pasillos” de la cancha con pasos laterales y al llegar a la línea pisar una “tortuga” con la pierna izquierda si la tortuga se encuentra en la línea derecha. Si la línea se encuentra en la línea izquierda, pisamos la tortuga con el pie derecho. Después rebotaran la pelota hacia arriba con sus raquetas con la mano derecha hasta llegar a donde está la escalera de agilidad. La escalera de agilidad se pasara dando pasos laterales, colocando un pie en cada cuadro y de manera consecutiva. Una vez terminada la escalera, caminaran por el pasillo de la cancha llevando la raqueta en la mano haciendo rebotes de una pelota hacia arriba con la raqueta sujeta en la mano izquierda. Finalmente volverán a hacer sombras. Realizarán todas estas tareas la mayor cantidad repeticiones que puedan durante 5 minutos.</p>	
<p>Ejercicio seis Peloteo con aros</p>	
Tiempo: 5'	Finalidad/organización: Acoplamiento, orientación/ por tercias
Material: Raquetas , pelotas de tenis, aros	
<p>Dos de ellos con una pelota y dos raquetas y el otro con un aro. Los de la raqueta se colocan enfrente uno del otro y el del aro en medio de los dos. Los de los extremos deben intentar meter la pelota por el aro sin que caiga al suelo.</p>	
<p>Ejercicio siete Las 4 raquetas.</p>	
Tiempo: 5'	Finalidad /Organización : Diferenciación/ Individual
Pelotas de tenis (espuma, rojo, naranja, verde, normal), pelotas de tenis, 1 raqueta de tenis junior, 1 raqueta de squash, 1 pala de pádel, 1 raqueta de tenis de adulto	
<p>Se colocan 4 raquetas de diferentes tamaños (1 pala de pádel, 1 raqueta de Squash, raqueta de tenis infantil) todas las raquetas se colocan en la línea de fondo, una al lado de la otra. El entrenador se para en el lado opuesto de la cancha y alimenta a los jugadores con una pelota diferente cada vez. Cada jugador golpea una bola, luego cambia la raqueta por otra y golpea la siguiente bola.</p>	
<p>Ejercicio ocho</p>	
Tiempo: 5'	Finalidad/organización: El objetivo de este ejercicio es entrenar el ajuste de los pasos en el desplazamiento.
Material : Pelotas de tenis , raquetas	
<p>El entrenador le lanza una pelota con la mano al jugador a diferentes distancias, el deportista deberá llegarle y atraparla con la mano Izquierda, en el momento de atrapar la pelota, deja caer y realiza un golpe. Si falla el atrapar la bola, regresa al centro de la cancha, deja la raqueta el centro , vuelve a intentar atrapar la bola y después simula un golpe.</p>	
<p>Estiramiento Céfal –Caudal.</p>	
Tiempo : 5'	Finalidad /organización: Vuelta a la calma/ Individual
Material: Un espacio libre	
<p>De manera individual, cada alumno realizara estiramientos de 8 segundos desde la cabeza hasta los pies.</p>	

Anexo 4. Sesión 4

SESIÓN 4	
Calentamiento General	
Tiempo: 10´	Finalidad/organización: Lubricación articular y elevación de la frecuencia cardiaca.
Material: Cancha de tenis	
Se realiza la lubricación de cada articulación comenzando desde el cuello hasta los tobillos. Se harán 8 repeticiones de movimientos articulares y se realizaran en planos sagitales o transversales, dependiendo el rango de movilidad de cada articulación.	
Ejercicio Uno	
Tiempo: 5´	Diferenciación.
Material: Pelotas de tenis punto verde. , Cronometro (Aplicación de cronometro en sistema Android)	
Botar pelota hacia abajo con raqueta, lanzar y atrapar una bola con la otra mano siguiendo una trayectoria en zigzag. . Cada 2.5 minutos se cambia el rol de cada mano.	
Ejercicio dos	
Tiempo: 5´	Finalidad/ organización: Reacción/En equipo
Material: Pelotas de tenis punto verde , Cronometro (Aplicación de cronometro en sistema Android)	
Los alumnos deben formar un círculo. Cada uno va a pasar una pelota al siguiente niño a su derecha. Poco a poco el entrenador da a los alumnos otra pelota hasta completar que circulen el mismo número de pelotas por el mismo número de alumnos. Los jugadores deben pasar todas las bolas al mismo tiempo sin dejarlas caer. Se darán tres pasos atrás para aumentar la distancia entre los jugadores.	
Ejercicio tres	
Tiempo: 5´	Finalidad/ organización: Reacción/ Se trabajara en parejas
Material: Pelotas de tenis , Cronometro (Aplicación de cronometro en sistema Android)	
Un miembro de la pareja se para a 4 - 5 metros de frente de su pareja. El otro miembro se colocara en la línea de fondo dándole la espalda a su compañero Tiene 2 bolas, una en cada una mano. Quien sostiene las pelotas debe llamar al compañero por su nombre y dejar caer una de las dos bolas inesperadamente y el jugador debe atraparlo antes que rebote dos veces.	
Ejercicio cuatro. Aro, plato y cono	
Tiempo: 5´	Finalidad/organización: Diferenciación/ Individual
Pelotas de tenis , Cronometro (Aplicación de cronometro en sistema Android) , aros , platos y conos	
Cada jugador tendrá seis pelotas para golpearlas, 3 con la derecha ,3 con la izquierda. Se seguirá la misma secuencia primero golpear para que la bola vaya a uno de los aros que se encuentra en la cancha, luego a los platos y finalmente a los conos. En el segundo turno harán 3 golpes del lado derecho detrás de la línea de servicio y tres del lado izquierdo impactándolas por encima del hombro.	
Ejercicio cinco El recorrido.	
Tiempo: 5´	Finalidad/organización: Diferenciación/ Individual

Pelotas de tenis, cascos, escalera de agilidad. Cronometro (Aplicación de cronometro en sistema Android)	
<p>Pasaran Individualmente para completar un recorrido con obstáculos, realizando botes con la pelota hacia arriba con su raqueta sin que la bola caiga al suelo o se detenga. El primero obstáculo será recorrer uno de los “pasillos” de la cancha con pasos laterales y al llegar a la línea pisar una “tortuga” con la pierna izquierda si la tortuga se encuentra en la línea derecha. Si la línea se encuentra en la línea izquierda, pisamos la tortuga con el pie derecho. Después harán “gacelas” en las líneas del pasillo hasta llegar a la escalera de agilidad. Recorrerán la escalera dando pasos laterales por cada uno de los cuadros Una vez terminada la escalera , volverán a realizar “gacelas” por las líneas del otro pasillo. . Finalmente volverán a hacer sombras . Realizarán todas estas tareas la mayor cantidad repeticiones que puedan durante 5 minutos.</p>	
Ejercicio seis	
Peloteo con aros	
Tiempo: 5'	Finalidad/organización: Acoplamiento, orientación/ por tercias
Material: Raquetas , pelotas de tenis, aros	
<p>Dos de ellos con una pelota y dos raquetas y el otro con un aro. Los de la raqueta se colocan enfrente uno del otro, cada uno aumentado la distancia en comparación a la sesión anterior, y el del aro en medio de los dos. Los de los extremos deben intentar meter la pelota por el aro sin que caiga al suelo.</p>	
Ejercicio siete	
Las 4 raquetas.	
Tiempo: 5'	Finalidad /Organización : Diferenciación/ Individual
Pelotas de tenis (espuma, rojo, naranja, verde, normal), pelotas de tenis, 1 raqueta de tenis junior, 1 raqueta de squash, 1 pala de pádel, 1 raqueta de tenis de adulto	
<p>Se colocan 4 raquetas de diferentes tamaños (1 pala de pádel, 1 raqueta de Squash, raqueta de tenis infantil) todas las raquetas se colocan en la línea de fondo, una al lado de la otra. El jugador se coloca detrás de las raquetas. El entrenador se para detrás del alumno y lanzara pelota por detrás de él , pasándola por arriba de su cabeza. Una vez que el jugador haya detectado la bola, la impactara antes de que la bola deje de botar en la cancha o llegue a la red.</p>	
Ejercicio ocho	
Tiempo: 5'	Finalidad/organización: Orientación/Individual
Material : Pelotas de tenis , raquetas	
<p>El entrenador le lanza una pelota con la mano al jugador a diferentes distancias, el deportista deberá llegarle y atraparla con la mano Izquierda, en el momento de atrapar la pelota, deja caer y realiza un golpe. Si falla el atrapar la bola, regresa al centro de la cancha, deja la raqueta el centro , vuelve a intentar atrapar la bola y después simula un golpe.</p>	
Estiramiento Céfalo –Caudal.	
Tiempo : 5'	Finalidad /organización: Vuelta a la calma/ Individual
Material: Un espacio libre	
De manera individual, cada alumno realizara estiramientos de 8 segundos desde la cabeza hasta los pies.	

Anexo 5. Sesión 5

SESIÓN 5	
Calentamiento General	
Tiempo: 10´	Finalidad/organización: Lubricación articular y elevación de la frecuencia cardiaca.
Material: Cancha de tenis	
Se realiza la lubricación de cada articulación comenzando desde el cuello hasta los tobillos. Se harán 8 repeticiones de movimientos articulares y se realizaran en planos sagitales o transversales, dependiendo el rango de movilidad de cada articulación.	
Ejercicio Uno	
Tiempo: 5´	Diferenciación.
Material: Pelotas de tenis punto verde. , Cronometro (Aplicación de cronometro en sistema Android)	
Botar pelota hacia abajo con raqueta, lanzar y atrapar una bola con la otra mano siguiendo una trayectoria en zigzag. . Cada 2.5 minutos se cambia el rol de cada mano.	
Ejercicio dos	
Tiempo: 5´	Finalidad/ organización: Reacción/En equipo
Material: Pelotas de tenis punto verde , Cronometro (Aplicación de cronometro en sistema Android)	
Los alumnos deben formar un círculo. Cada uno va a pasar una pelota al siguiente niño a su derecha. Poco a poco el entrenador da a los alumnos otra pelota hasta completar que circulen el mismo número de pelotas por el mismo número de alumnos. Los jugadores deben pasar todas las bolas al mismo tiempo sin dejarlas caer. Se darán tres pasos atrás para aumentar la distancia entre los jugadores.	
Ejercicio tres	
Tiempo: 5´	Finalidad/ organización: Reacción/ Se trabajara en parejas
Material: Pelotas de tenis , Cronometro (Aplicación de cronometro en sistema Android)	
Un miembro de la pareja se para a 4 - 5 metros de frente de su pareja. El otro miembro se colocara en la línea de fondo dándole la espalda a su compañero Tiene 2 bolas, una en cada una mano. Quien sostiene las pelotas debe llamar al compañero por su nombre y dejar caer una de las dos bolas inesperadamente y el jugador debe atraparlo antes que rebote dos veces.	
Ejercicio cuatro. Aro, plato y cono	
Tiempo: 5´	Finalidad/organización: Diferenciación/ Individual
Pelotas de tenis , Cronometro (Aplicación de cronometro en sistema Android) , aros , platos y conos	
Cada jugador tendrá seis pelotas para golpearlas, 3 con la derecha ,3 con la izquierda. Se seguirá la misma secuencia primero golpear para que la bola vaya a uno de los aros que se encuentra en la cancha, luego a los platos y finalmente a los conos. En el segundo turno harán 3 golpes del lado derecho detrás de la línea de servicio y tres del lado izquierdo impactándolas por encima del hombro.	
Ejercicio cinco El recorrido.	
Tiempo: 5´	Finalidad/organización: Diferenciación/ Individual

Pelotas de tenis, cascos, escalera de agilidad. Cronometro (Aplicación de cronometro en sistema Android)	
<p>Pasaran Individualmente para completar un recorrido con obstáculos, realizando botes con la pelota hacia arriba con su raqueta sin que la bola caiga al suelo o se detenga. El primero obstáculo será recorrer uno de los “pasillos” de la cancha con pasos laterales y al llegar a la línea pisar una “tortuga” con la pierna izquierda si la tortuga se encuentra en la línea derecha. Si la línea se encuentra en la línea izquierda, pisamos la tortuga con el pie derecho. Después harán “gacelas” en las líneas del pasillo hasta llegar a la escalera de agilidad. Recorrerán la escalera dando pasos laterales por cada uno de los cuadros Una vez terminada la escalera , volverán a realizar “gacelas” por las líneas del otro pasillo. . Finalmente volverán a hacer sombras . Realizarán todas estas tareas la mayor cantidad repeticiones que puedan durante 5 minutos.</p>	
Ejercicio seis	
Peloteo con aros	
Tiempo: 5'	Finalidad/organización: Acoplamiento, orientación/ por tercias
Material: Raquetas , pelotas de tenis, aros	
<p>Dos de ellos con una pelota y dos raquetas y el otro con un aro. Los de la raqueta se colocan enfrente uno del otro, cada uno aumentado la distancia en comparación a la sesión anterior, y el del aro en medio de los dos. Los de los extremos deben intentar meter la pelota por el aro sin que caiga al suelo.</p>	
Ejercicio siete	
Las 4 raquetas.	
Tiempo: 5'	Finalidad /Organización : Diferenciación/ Individual
Pelotas de tenis (espuma, rojo, naranja, verde, normal), pelotas de tenis, 1 raqueta de tenis junior, 1 raqueta de squash, 1 pala de pádel, 1 raqueta de tenis de adulto	
<p>Se colocan 4 raquetas de diferentes tamaños (1 pala de pádel, 1 raqueta de Squash, raqueta de tenis infantil) todas las raquetas se colocan en la línea de fondo, una al lado de la otra. El jugador se coloca detrás de las raquetas. El entrenador se para detrás del alumno y lanzara pelota por detrás de él , pasándola por arriba de su cabeza. Una vez que el jugador haya detectado la bola, la impactara antes de que la bola deje de botar en la cancha o llegue a la red.</p>	
Ejercicio ocho	
Tiempo: 5'	Finalidad/organización: Orientación/Individual
Material : Pelotas de tenis , raquetas	
<p>El ejercicio está dividido en tres fases de 1m con 40 segundos. En la primera fase se atrapa la pelota que va hacia el lado derecho de la cancha con la mano izquierda. Inmediatamente se pasa a la mano derecha para hacer un lanzamiento hacia el entrenador, que se encuentra en la línea de servicio en la mitad de la cancha, simulando un golpe de derecha. En la fase dos vuelven a atrapar la pelota pero ahora después de atrapar dejamos caer la raqueta para que sea golpeada con la técnica del golpe de derecha.</p>	
Estiramiento Céfalo –Caudal.	
Tiempo : 5'	Finalidad /organización: Vuelta a la calma/ Individual
Material: Un espacio libre	
De manera individual, cada alumno realizara estiramientos de 8 segundos desde la cabeza hasta los pies.	

Anexo 6. Sesión 6

SESIÓN 6	
Calentamiento General	
Tiempo: 10 ‘	Finalidad/organización: Lubricación articular y elevación de la frecuencia cardiaca.
Material: Cancha de tenis	
Se realiza la lubricación de cada articulación comenzando desde el cuello hasta los tobillos. Se harán 8 repeticiones de movimientos articulares y se realizaran en planos sagitales o transversales, dependiendo el rango de movilidad de cada articulación.	
Ejercicio Uno	
Tiempo: 5’	Diferenciación.
Material: Pelotas de tenis punto verde. , Cronometro (Aplicación de cronometro en sistema Android)	
Botar pelota hacia abajo con la mano izquierda y atraparla inmediatamente; rebotar la pelota hacia arriba con la raqueta sujeta con la mano derecha. Después de 2.5 minutos alternar de manos.	
Ejercicio dos	
Tiempo: 5’	Finalidad/ organización: Reacción/En equipo
Material: Pelotas de tenis punto verde , Cronometro (Aplicación de cronometro en sistema Android)	
Se hace pasar la pelota en el círculo de alumnos a través de un golpe con la raqueta. Se debe pasar la bola en ambos sentidos	
Ejercicio tres	
Tiempo: 5’	Finalidad/ organización: Reacción/ Se trabajara en parejas
Material: Pelotas de tenis , Cronometro (Aplicación de cronometro en sistema Android)	
El entrenador sujetando dos pelotas en lo alto, colocado a un metro y medio aproximadamente de la red y los alumnos detrás de la línea de servicio viendo hacia el entrenador. Cuando el entrenador deja caer una de las pelotas, el jugador debe golpear antes de que de dos botes y pasarla del otro lado de la red. Los golpes sugeridos son volea, golpe suave de derecha o revés y sílice. (2.5 minutos de trabajo para dos o tres alumnos.)	
Ejercicio cuatro. Aro, plato y cono	
Tiempo: 5’	Finalidad/organización: Diferenciación/ Individual
Pelotas de tenis , Cronometro (Aplicación de cronometro en sistema Android) , aros , platos y conos	
El objetivo es igualmente impactar 6 pelotas, tres con derecha y tres con revés. Pero ahora se les indica que la bola debe ir preferentemente entre las líneas de conos y las líneas de singles. Si su pelota logra caer en esos lugares sumaran dos puntos , si la bola cae en el centro solo vale un punto . Mismo criterio se aplicara al golpear las 6 pelotas por arriba en la segunda ronda.	
Ejercicio cinco El recorrido.	
Tiempo: 5’	Finalidad/organización: Diferenciación/ Individual
Pelotas de tenis, cascos, escalera de agilidad. Cronometro (Aplicación de cronometro en sistema Android)	

<p>Pasaran Individualmente para completar un recorrido con diferentes tareas. La primera será realizar sombras de los golpes de derecha y revés a través de los pasillos pisando los cascos que se encuentran en las líneas de los pasillos. Después pasaran la escalera de habilidad metiendo cada uno de los pies alternadamente dentro de cada cuadro, salir por adelante, luego pasar al siguiente cuadro ahora entrando hacia atrás y saliendo igualmente hacia atrás. Se repite la secuencia hasta terminar el último cuadro de la escalera. Por ultimo realizara un golpe de derecha.</p> <p>Pasado 2.5 minutos se realizara las mismas tareas pero cambiando el sentido de las tareas para acabar golpeando un revés.</p>	
<p>Ejercicio seis Peloteo en cuadros de servicio</p>	
Tiempo: 5'	Finalidad/organización: Acoplamiento, orientación/ por tercias
Material: Raquetas , pelotas de tenis.	
Por parejas, se colocaran en un cuadro de servicio frente a frente para realizar un peloteo durante 5 minutos.	
<p>Estiramiento Céfaló –Caudal.</p>	
Tiempo : 5'	Finalidad /organización: Vuelta a la calma/ Individual
Material: Un espacio libre	
De manera individual, cada alumno realizara estiramientos de 8 segundos desde la cabeza hasta los pies.	

Anexo 7.Sesión 7

SESIÓN 7	
Calentamiento General	
Tiempo: 10 '	Finalidad/organización: Lubricación articular y elevación de la frecuencia cardiaca.
Material: Cancha de tenis	
Se realiza la lubricación de cada articulación comenzando desde el cuello hasta los tobillos. Se harán 8 repeticiones de movimientos articulares y se realizaran en planos sagitales o transversales, dependiendo el rango de movilidad de cada articulación.	
Ejercicio Uno	
Tiempo: 5'	Diferenciación.
Material: Pelotas de tenis punto verde. , Cronometro (Aplicación de cronometro en sistema Android)	
Botar pelota hacia abajo con la mano izquierda y atraparla inmediatamente; rebotar la pelota hacia arriba con la raqueta sujeta con la mano derecha. Después de 2.5 minutos alternar de manos.	
Ejercicio dos	
Tiempo: 5'	Finalidad/ organización: Reacción/En equipo
Material: Pelotas de tenis punto verde , Cronometro (Aplicación de cronometro en sistema Android)	
Se hace pasar la pelota en el círculo de alumnos a través de un golpe con la raqueta. Se debe pasar la bola en ambos sentidos	
Ejercicio tres	
Tiempo: 5'	Finalidad/ organización: Reacción/ Se trabajara en parejas
Material: Pelotas de tenis , Cronometro (Aplicación de cronometro en sistema Android)	
El entrenador sujetando dos pelotas en lo alto, colocado a un metro y medio aproximadamente de la red y los alumnos detrás de la línea de servicio viendo hacia el entrenador. Cuando el entrenador deja caer una de las pelotas, el jugador debe golpear antes de que de dos botes y pasarla del otro lado de la red. Los golpes sugeridos son volea, golpe suave de derecha o revés y sílice. (2.5 minutos de trabajo para dos o tres alumnos.)	
Ejercicio cuatro. Líneas de conos	
Tiempo: 5'	Finalidad/organización:Orientación / Individual
Pelotas de tenis ,Cronometro (Aplicación de cronometro en sistema Android) y conos	
El objetivo es igualmente impactar 6 pelotas, tres con derecha y tres con revés. Pero ahora se les indica que la bola debe ir preferentemente entre las líneas de conos y las líneas de singles. Si su pelota logra caer en esos lugares sumaran dos puntos, si la bola cae en el centro solo vale un punto. Mismo criterio se aplicara al golpear las 6 pelotas por arriba en la segunda ronda.	
Ejercicio cinco	
El recorrido.	
Tiempo: 5'	Finalidad/organización: Diferenciación/ Individual
Pelotas de tenis, cascots, escalera de agilidad. Cronometro (Aplicación de cronometro en sistema Android)	

Pasaran Individualmente para completar un recorrido con diferentes tareas. La primera será realizar “metralletas” avanzando lentamente a través de una línea del pasillo, al aplauso del entrenador pasaran a otra línea situada en la mitad del cuadro de servicio y hará lo mismo y volverá a cambiarse de lado hasta la señal del entrenador. Cuando llegue a la mitad de la cancha , hare sombras de derecha y revés marcando cada uno de los apoyos sobre los cascos. Después pasaran la escalera de habilidad metiendo cada uno de los pies alternadamente dentro de cada cuadro, salir por adelante, luego pasar al siguiente cuadro ahora entrando hacia atrás y saliendo igualmente hacia atrás. Se repite la secuencia hasta terminar el último cuadro de la escalera. Por ultimo realizara un golpe de derecha.
Pasado 2.5 minutos se realizara las mismas tareas pero cambiando el sentido de las tareas para acabar golpeando un revés. (5 minutos)

**Ejercicio seis
1,2,3,4.**

Tiempo: 5'	Finalidad/organización: Acoplamiento, orientación/ por tercias
------------	--

Material: Raquetas, pelotas de tenis.

Se golpearan 2 pelotas seguidas desde el fondo de la cancha, uno de golpe de derecha y uno de revés. Sin embargo se golpeará de la siguiente manera: Se dirá en voz alta el número uno en la fase del golpe correspondiente al viaje de la pelota hacia el jugador y el armado del golpe . Se dirá 2 en voz alta en el momento en que la pelota rebota en la cancha por primera vez. Se dirá tres en el momento exacto en el que se golpea la pelota . Se dirá cuatro cuando se realiza la terminación del golpe.

Estiramiento Céfalo –Caudal.

Tiempo : 5'	Finalidad /organización: Vuelta a la calma/ Individual
-------------	--

Material: Un espacio libre

De manera individual, cada alumno realizara estiramientos de 8 segundos desde la cabeza hasta los pies.

Anexo 8.Sesión 8

SESIÓN 8	
Calentamiento General	
Tiempo: 10 '	Finalidad/organización: Lubricación articular y elevación de la frecuencia cardiaca.
Material: Cancha de tenis	
Se realiza la lubricación de cada articulación comenzando desde el cuello hasta los tobillos. Se harán 8 repeticiones de movimientos articulares y se realizaran en planos sagitales o transversales, dependiendo el rango de movilidad de cada articulación.	
Ejercicio Uno	
Tiempo: 5'	Diferenciación.
Material: Pelotas de tenis punto verde. , Cronometro (Aplicación de cronometro en sistema Android)	
Botar pelota hacia abajo con la mano izquierda y atraparla inmediatamente; rebotar la pelota hacia arriba con la raqueta sujeta con la mano derecha. Después de 2.5 minutos alternar de manos.	
Ejercicio dos	
Tiempo: 5'	Finalidad/ organización: Reacción/En equipo
Material: Pelotas de tenis punto verde , Cronometro (Aplicación de cronometro en sistema Android)	
Se hace pasar la pelota en el círculo de alumnos a través de un golpe con la raqueta. Se debe pasar la bola en ambos sentidos	
Ejercicio tres	
Tiempo: 5'	Finalidad/ organización: Reacción/ Se trabajara en parejas
Material: Pelotas de tenis , Cronometro (Aplicación de cronometro en sistema Android)	
El entrenador sujetando dos pelotas en lo alto, colocado a un metro y medio aproximadamente de la red y los alumnos detrás de la línea de servicio viendo hacia el entrenador. Cuando el entrenador deja caer una de las pelotas, el jugador debe golpear antes de que de dos botes y pasarla del otro lado de la red. Los golpes sugeridos son volea, golpe suave de derecha o revés y sílice. (2.5 minutos de trabajo para dos o tres alumnos.)	
Ejercicio cuatro. Líneas de conos	
Tiempo: 5'	Finalidad/organización: Orientación / Individual
Pelotas de tenis ,Cronometro (Aplicación de cronometro en sistema Android) y conos	
El objetivo es igualmente impactar 6 pelotas, tres con derecha y tres con revés. Pero ahora se les indica que la bola debe ir preferentemente entre las líneas de conos y las líneas de singles. Si su pelota logra caer en esos lugares sumaran dos puntos, si la bola cae en el centro solo vale un punto. Mismo criterio se aplicara al golpear las 6 pelotas por arriba en la segunda ronda.	
Ejercicio cinco	
El recorrido.	
Tiempo: 5'	Finalidad/organización: Diferenciación/ Individual
Pelotas de tenis, cascots, escalera de agilidad. Cronometro (Aplicación de cronometro en sistema Android)	

Pasaran Individualmente para completar un recorrido con diferentes tareas. Primero se, colocaran cinco conos en medio de un cuadro de servicio o en un pasillo. Se correrá por la derecha desde el primer cono hasta el último . Posteriormente se regresara por detrás hasta el segundo cono donde igualmente tomaremos la derecha para ir hacia el ultimo cono , regresar por atrás por el lado izquierdo y entrar por el lado derecho al tercer cono. Todo esto se hará hasta recorrer la totalidad de los conos de esa manera . Después de eso se prosigue a hacer sombras marcando los apoyos de los golpes en los cascos, pasar por la escalera y luego realizar dos golpes, uno de derecha y otro de revés invertido.

Después de 2.5 minutos se cambia el sentido y al terminar el recorrido se golpeará un revés y una derecha invertida (5 minutos)

**Ejercicio seis
1,2,3,4.**

Tiempo: 5' | Finalidad/organización: Acoplamiento, orientación/ por tercias

Material: Raquetas, pelotas de tenis.

Se golpearán 2 pelotas seguidas desde el fondo de la cancha, uno de golpe de derecha y uno de revés. Sin embargo se golpeará de la siguiente manera: Se dirá en voz alta el número uno en la fase del golpe correspondiente al viaje de la pelota hacia el jugador y el armado del golpe . Se dirá 2 en voz alta en el momento en que la pelota rebota en la cancha por primera vez. Se dirá tres en el momento exacto en el que se golpea la pelota . Se dirá cuatro cuando se realiza la terminación del golpe.

Estiramiento Céfalo –Caudal.

Tiempo : 5' | Finalidad /organización: Vuelta a la calma/ Individual

Material: Un espacio libre

De manera individual, cada alumno realizara estiramientos de 8 segundos desde la cabeza hasta los pies.

Anexo 9. Sesión 9

SESIÓN 9	
Calentamiento General	
Tiempo: 10 ‘	Finalidad/organización: Lubricación articular y elevación de la frecuencia cardiaca.
Material: Cancha de tenis	
Se realiza la lubricación de cada articulación comenzando desde el cuello hasta los tobillos. Se harán 8 repeticiones de movimientos articulares y se realizaran en planos sagitales o transversales, dependiendo el rango de movilidad de cada articulación.	
Ejercicio Uno	
Tiempo: 5’	Diferenciación.
Material: Pelotas de tenis punto verde. , Cronometro (Aplicación de cronometro en sistema Android)	
Botar pelota hacia abajo con la mano izquierda y atraparla inmediatamente; rebotar la pelota hacia arriba con la raqueta sujeta con la mano derecha. Después de 2.5 minutos alternar de manos.	
Ejercicio dos	
Tiempo: 5’	Finalidad/ organización: Reacción/En equipo
Material: Pelotas de tenis punto verde , Cronometro (Aplicación de cronometro en sistema Android)	
Se hace pasar la pelota en el círculo de alumnos a través de un golpe con la raqueta. Se debe pasar la bola en ambos sentidos	
Ejercicio tres	
Tiempo: 5’	Finalidad/ organización: Reacción/ Se trabajara en parejas
Material: Pelotas de tenis , Cronometro (Aplicación de cronometro en sistema Android)	
El entrenador sujetando dos pelotas en lo alto, colocado a un metro y medio aproximadamente de la red y los alumnos detrás de la línea de servicio viendo hacia el entrenador. Cuando el entrenador deja caer una de las pelotas, el jugador debe golpear antes de que de dos botes y pasarla del otro lado de la red. Los golpes sugeridos son volea, golpe suave de derecha o revés y sílice. (2.5 minutos de trabajo para dos o tres alumnos.)	
Ejercicio cuatro. Líneas de conos	
Tiempo: 5’	Finalidad/organización: Orientación / Individual
Pelotas de tenis ,Cronometro (Aplicación de cronometro en sistema Android) y conos	

<p>El objetivo es igualmente impactar 6 pelotas, tres con derecha y tres con revés. Pero ahora se les indica que la bola debe ir preferentemente entre las líneas de conos y las líneas de singles. Si su pelota logra caer en esos lugares sumaran dos puntos, si la bola cae en el centro solo vale un punto. Mismo criterio se aplicara al golpear las 6 pelotas con servicio, todos con la mano derecha haciendo tres de cada lado, en la segunda ronda.</p>	
<p>Ejercicio cinco El recorrido.</p>	
Tiempo: 5'	Finalidad/organización: Diferenciación/ Individual
<p>Pelotas de tenis, conos, escalera de agilidad. Cronometro (Aplicación de cronometro en sistema Android)</p>	
<p>Pasaran Individualmente para completar un recorrido con diferentes tareas. Primero se, colocaran cinco conos en medio de un cuadro de servicio o en un pasillo. Se correrá por la derecha desde el primer cono hasta el último . Posteriormente se regresara por detrás hasta el segundo cono donde igualmente tomaremos la derecha para ir hacia el ultimo cono , regresar por atrás por el lado izquierdo y entrar por el lado derecho al tercer cono. Todo esto se hará hasta recorrer la totalidad de los conos de esa manera . Después de eso se prosigue a hacer sombras marcando los apoyos de los golpes en los conos, pasar por la escalera y luego realizar dos golpes, uno de derecha y otro de revés invertido.</p> <p>Después de 2.5 minutos se cambia el sentido y al terminar el recorrido se golpeará un revés y una derecha invertida (5 minutos)</p>	
<p>Ejercicio seis 1,2,3,4.</p>	
Tiempo: 5'	Finalidad/organización: Acoplamiento, orientación/ por tercias
<p>Material: Raquetas, pelotas de tenis.</p>	
<p>Se golpearan 2 pelotas seguidas desde el fondo de la cancha, uno de golpe de derecha y uno de revés. Sin embargo se golpeará de la siguiente manera: Se dirá en voz alta el número uno en la fase del golpe correspondiente al viaje de la pelota hacia el jugador y el armado del golpe . Se dirá 2 en voz alta en el momento en que la pelota rebota en la cancha por primera vez. Se dirá tres en el momento exacto en el que se golpea la pelota . Se dirá cuatro cuando se realiza la terminación del golpe.</p>	
<p>Estiramiento Céfalo –Caudal.</p>	
Tiempo : 5'	Finalidad /organización: Vuelta a la calma/ Individual
<p>Material: Un espacio libre</p>	
<p>De manera individual, cada alumno realizara estiramientos de 8 segundos desde la cabeza hasta los pies.</p>	

Anexo 10. Fotografía de la cancha de tenis acondicionada para la Evaluación oficial del ITN en cancha.



Anexo 11. Fotografía de la Prueba de profundidad en los golpes de fondo de la Evaluación oficial del ITN en cancha.



Anexo 12. Fotografía de la Prueba de profundidad en la volea de la Evaluación oficial del ITN en cancha.



Anexo 13. Fotografía de la Prueba de precisión en los golpes de fondo.



Anexo 14. Fotografía de la Prueba de servicio.

