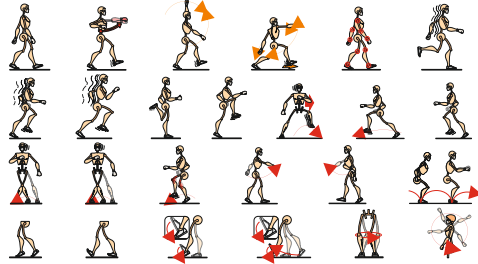
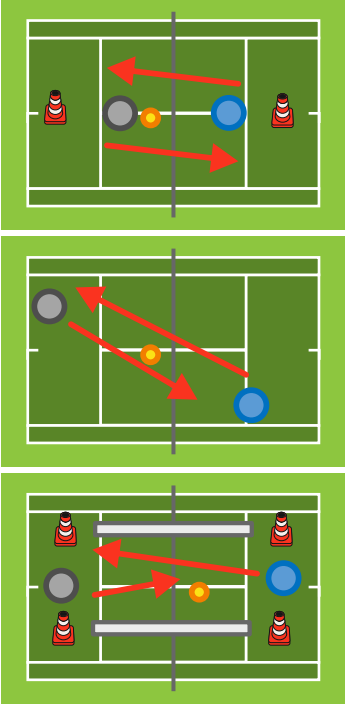
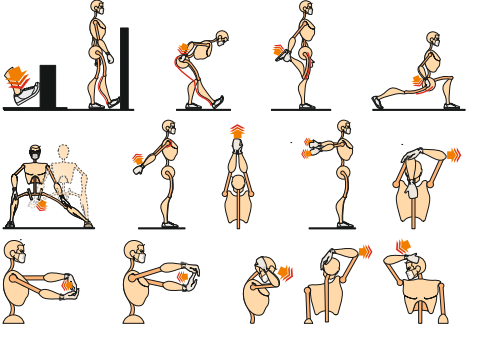


OBJETIVOS	Aprendizaje de la fase del juego de fondo de pista.			
CONTENIDOS	Mejora de los golpes de derecha y revés con actitud táctica neutra y desplazamientos laterales básicos.			
NIVEL DE LA SESIÓN	0	DURACIÓN (minutos)		45 -60 min.
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	30- 40% de la capacidad personal de esfuerzo	<ol style="list-style-type: none"> Realiza un trote suave combinando ejercicios de desplazamiento lateral, talones al glúteo, elevación de rodillas, saltos y giros de brazos. Ejercicios de movilidad de las articulaciones principales 		Sin material
PARTE PRINCIPAL (40 minutos)	60 % de la capacidad personal de esfuerzo	<p>Desde el centro de la línea de saque peloteo a ritmo suave golpeando tras bote de derecha y revés. 5'.</p> <ol style="list-style-type: none"> Desde el minitenis toques de derecha y revés, parando la bola y cambiando al golpe contrario, sacando saquebajo. j1 a un lado de la pista y j2 al otro lado 5'. Desde mitad de pista, toques sin parar la bola de derecha y revés, j1 golpea de derecha en cruzado y j2 golpea de revés en cruzado, cambio de roles, sacando saque bajo. 5'. Desde mitad de pista manteniendo la bola 5 toques y a partir de ahí se juega el punto, el que llegue a 7 puntos gana. saque bajo. 5' Regla: no vale golpear a más del 60% de 		6 pelotas de tenis, 2 conos, (si no se tienen conos usar las fundas de las raquetas, guante en la mano que coge la pelota
VUELTA A LA CALMA	30% de la capacidad personal de esfuerzo	Estiramientos suaves de los músculos trabajados. Mantener posición durante 30''		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	Buscar tener un 50-80% de acierto. Si fallas más del 50% de los golpes intentados intenta hacer los ejercicios más sencillos reduciendo la velocidad de golpeo o quedándote en minitenis más tiempo.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has desarrollado una sesión para aprender golpes de derecha y revés. La sensación de trabajo debería haber sido del 70% de tu capacidad máxima de esfuerzo			