

2

UNIDAD DIDÁCTICA

Juego a tenis de mesa

Introducción

A lo largo de los años anteriores los alumnos se han enfrentado y han ido superado numerosos retos, cada vez más complejos y seguramente más atrayentes. Sin embargo, esta corta unidad logrará en la mayoría de los casos una gran aceptación y mucha motivación en el alumnado, debido a la novedad, tanto del juego en sí mismo como del material que se emplea.

En ella se incidirá en el dominio y conocimiento del esquema corporal, en el dominio del espacio que les rodea, en la correcta percepción de los tiempos y duraciones de las acciones que realizan, y por supuesto, en la combinación de todos estos aspectos: los ritmos de ejecución, la apreciación de las trayectorias de móviles, el cálculo de sus velocidades, la adaptación de las acciones a las exigencias de la actividad... Todos estos contenidos han sido ya trabajados en otras unidades de esta colección de libros, lo que facilitará una rápida y correcta realización de las tareas propuestas.

Las seis sesiones propuestas siguen una progresión que parte de la exploración del material, empleando juegos para mejorar el dominio del mismo, hasta el juego real del tenis de mesa y juegos adaptados con y sin tanteo.

Por último, señalar que los materiales que se utilizan en esta unidad pueden no estar a disposición del profesor en algunos centros, y por ello se ofrecen alternativas para poder realizarla casi íntegra: usar otro tipo de raquetas de madera, usar pupitres o mesas escolares, usar una goma elástica como red, etc.

Competencias clave

- **Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería:** los números, el orden en los saques, control del tanteo..., son hechos que aparecen a lo largo de esta unidad y que están estrechamente vinculados al dominio matemático, y su vivencia a través de la misma sirve para progresar en esta competencia. También se contribuye a su desarrollo al tener que realizar muchas de las actividades en un espacio reducido como es la mesa de tenis de mesa, lo que contribuye a la mejora de las posibilidades motrices. También se favorece la adquisición de hábitos de empleo activo del tiempo libre, al impulsar este juego como una alternativa de ocupación del tiempo de ocio, utilizando las mesas públicas existentes en muchos parques para jugar al tenis de mesa.
- **Competencia emprendedora:** a lo largo de la unidad se deja libertad al alumnado para tomar ciertas decisiones y organizar de forma autónoma algunas actividades, lo que contribuye al desarrollo de esta competencia.
- **Competencia digital:** en esta unidad se facilita la utilización de las tecnologías de la información y comunicación al incentivar al alumnado con el programa Ludos como un recurso que sirve de apoyo a la misma.

Objetivos didácticos

- Conocer los principales aspectos del juego del tenis de mesa.
- Familiarizar a los alumnos en la práctica del tenis de mesa.
- Mejorar la coordinación óculo-manual usando implementos.
- Desarrollar la capacidad de control del golpeo con la raqueta.
- Emplear habilidades motrices básicas en juegos de iniciación al tenis de mesa.
- Mejorar la apreciación y anticipación de trayectorias.
- Golpear la pelota con la precisión suficiente para devolverla al otro campo.
- Practicar golpes básicos propios del juego: el saque, el drive, el revés, el globo y el remate.
- Realizar con corrección los golpes básicos más habituales.
- Disfrutar jugando pequeños partidos.
- Participar en un pequeño torneo.
- Utilizar las TIC para consolidar los conocimientos adquiridos.

Contenidos

- Juegos de iniciación al tenis de mesa.
- Destreza en el manejo y dominio de la raqueta.
- Control del golpeo de la pelota con la raqueta
- Adecuación de la postura a las necesidades motrices de forma económica y equilibrada.
- Discriminación selectiva de estímulos y anticipación perceptiva.
- Estructuración espacio-temporal en acciones y situaciones motrices complejas.
- Golpes básicos propios del juego del tenis de mesa: el saque, el drive, el revés, el globo y el remate.

- Juego real mediante pequeños partidos y un torneo.
- Medidas de seguridad en la práctica de la actividad física.
- Uso correcto y respetuoso de materiales y espacios.
- Aceptación y respeto de las normas y las personas que participan en el juego.
- Apreciación del juego como medio de disfrute y de empleo del tiempo de ocio.
- Ficha de trabajo.
- Uso de las TIC como medio para recabar información relativa a la unidad.
- Programa Ludos, apartado Moviland: "Alimentos olímpicos".

Planteamiento didáctico y metodológico

En el área de Educación Física las clases deben ser un proceso vivenciado por el alumno y apoyado por el profesor para facilitar los progresos del niño, y la metodología que se utiliza en ellas es un elemento fundamental que facilita los procesos de aprendizaje.

Los principios metodológicos básicos en los que se fundamenta esta unidad son los siguientes:

- Partir del nivel de desarrollo y las experiencias previas de los alumnos.
- Plantear actividades accesibles y variadas.
- Emplear un tratamiento de carácter lúdico, con el juego como medio de aprendizaje.
- Adoptar un enfoque globalizado e integrador.
- Construir aprendizajes significativos y vivenciados por los alumnos.
- Adaptarse a la diversidad de los alumnos
- Fomentar el interés, la cooperación y la participación activa en las sesiones.
- Emplear agrupamientos variados que favorezcan la relación con los demás compañeros.
- Eliminar todo tipo de estereotipos sexistas respecto a la actividad física.
- Motivar adecuadamente a los alumnos.
- Propiciar un clima de comunicación, cooperación y armonía en las relaciones.

En esta unidad los estilos de enseñanza a utilizar serán variados y dependerán de la actividad a desarrollar. Se emplearán principalmente el mando directo, sobre todo en la fase inicial de las sesiones, y la asignación de tareas, durante la fase principal. También se recurrirá, siempre que la actividad lo permita, a estilos menos directivos como la reproducción de modelos, la enseñanza recíproca, la resolución de problemas y el descubrimiento guiado.

La distribución de los alumnos en las sesiones planteadas se estructurará de las siguientes formas:

- Gran grupo: la organización de los alumnos es homogénea y se emplea en ocasiones para realizar juegos de persecución en los que se utiliza el material propio del tenis de mesa.
- Dos grupos: la distribución de la clase en dos grupos se utiliza en muchas de las sesiones cuando se hacen dos filas, una a cada lado de la mesa, para practicar los golpes básicos.
- Pequeños grupos: el empleo de grupos reducidos con un número variable de alumnos se produce en las dos últimas sesiones para mejorar el golpeo con la raqueta al tiempo que se favorece la cooperación.

- Parejas: es la distribución que se utiliza en la primera sesión para realizar actividades en las que los alumnos practican actividades de control del golpeo con la raqueta, y en las fases finales de casi todas las sesiones.
- Trabajo individual: se utiliza en las fases iniciales y en la principal de varias sesiones para realizar ejercicios de dominio del golpeo con la raqueta.

El material e instalaciones a utilizar durante el desarrollo de esta unidad didáctica será el siguiente:

- Material convencional: raquetas y pelotas de tenis de mesa, mesa de tenis de mesa, red y soportes, aros.
- Instalaciones: gimnasio o sala multiusos.

Atención a la diversidad

Aunque cada grado que se supera permite a los alumnos mejorar el dominio de su propio cuerpo y aumentar el bagaje motor, los contenidos de esta unidad son muy específicos y por ello pueden plantear dificultades a algún alumno, que se reflejarán en aspectos como el control postural, el mantenimiento del equilibrio, la apreciación de trayectorias, la orientación respecto a la pelota, la coordinación de movimientos para golpear con la raqueta, etc.

En el caso de alumnos con problemas motrices, cada uno realizará las tareas y los juegos de acuerdo con su nivel madurativo, y la misión del profesor no es otra que ayudarlo a superar los retos con éxito. Se trata, por tanto, de facilitar las tareas, cambiar normas, dar más intentos, etc., de manera que al finalizar cada sesión hayan podido superar las actividades planteadas y, con ello, se consiga mejorar su autoestima.

De igual manera, podemos encontrarnos con el caso opuesto, y entonces nuestra función será la de ofrecer retos más complejos para que los alumnos que sobresalen no se desmotiven por la facilidad aparente de las tareas.

En ambos casos, para facilitar el logro de los objetivos propuestos se plantean las siguientes medidas:

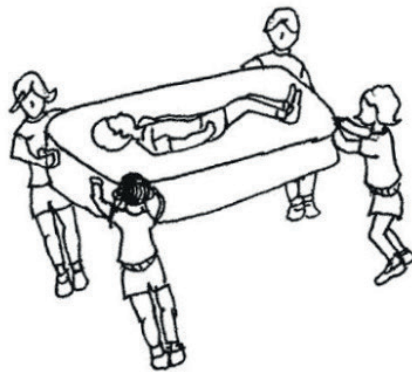
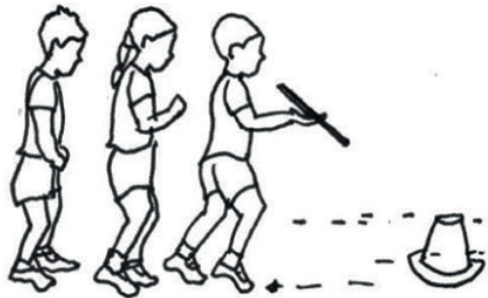
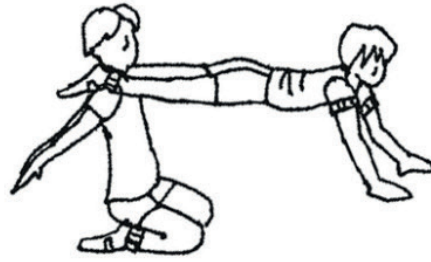
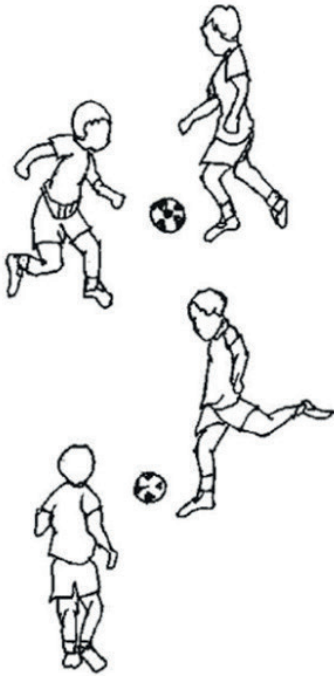
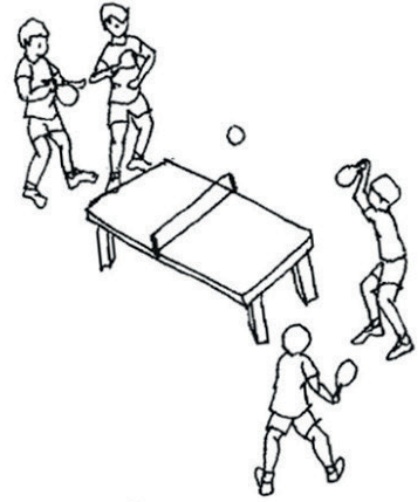
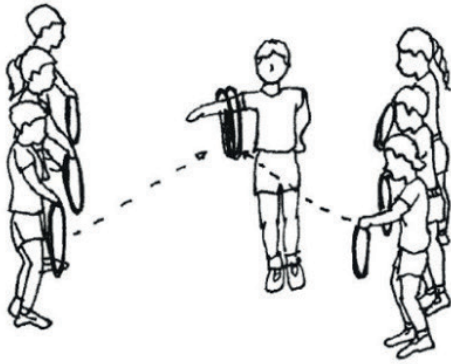
- Individualización, atendiendo a las características personales de los alumnos.
- Modificación de las actividades cuando sea preciso, facilitando ayudas a los alumnos con dificultades.
- Estimulación del deseo de experimentar que el niño tiene de forma innata, mediante situaciones que lo favorezcan.
- Aceptación del alumno tal como es, con sus limitaciones, sus dificultades y sus posibilidades.
- Respeto de los intereses del alumno, tomando como punto de partida lo que el niño puede hacer.
- Valoración del trabajo realizado.
- Incremento de la dificultad de las tareas en alguna de sus fases para ajustarlas a las capacidades de aquellos alumnos que las superan con facilidad.
- Adaptación de la duración de las explicaciones y de las actividades al grado de atención de los alumnos.

Evaluación

La evaluación será continua y formativa, de forma que permita detectar cuanto antes las necesidades específicas y aplicar las medidas de atención a la diversidad antes expuestas.

La evaluación de esta unidad se realizará a través de la observación sistemática a lo largo de todas las sesiones y el registro de la información en la ficha individual del alumno. Se valorarán los siguientes criterios de evaluación:

- Ajusta los movimientos corporales a los cambios de las condiciones de la actividad, tales como su duración y el espacio donde se realiza.
- Orienta el cuerpo en función de la trayectoria de la pelota.
- Se anticipa a la trayectoria y a la velocidad de la pelota, realizando los movimientos adecuados para efectuar el golpeo posterior.
- Golpea la pelota correctamente, con intención de continuidad de la acción.
- Realiza el saque de forma correcta.
- Participa en el juego mostrando actitudes de autoexigencia personal.
- Acepta la competición como una parte del juego, con independencia del resultado final.
- Mantiene una correcta actitud postural en la práctica de la actividad.



Conocimiento del material

Objetivos:

- Conocer los principales aspectos del juego del tenis de mesa.
- Familiarizar a los alumnos con la práctica del tenis de mesa.
- Mejorar la coordinación óculo-manual con implementos.
- Desarrollar la capacidad de control del golpeo con la raqueta.

Recursos materiales:

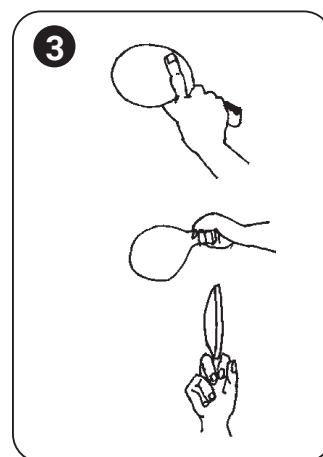
- Raquetas y pelotas de tenis de mesa.

Fase inicial (10 minutos)

1. Calentamiento.

Fase principal (30 minutos)

2. Explicación de las dos formas de sujetar la raqueta de tenis de mesa (ver Anexos).
3. Cada alumno con una raqueta, practicar las dos formas de sujetar la raqueta de tenis de mesa.
4. Cada alumno con una raqueta y una pelota, botarla contra el suelo con la ayuda de la raqueta a la altura de las rodillas. Sujetar la raqueta con agarre europeo con la mano dominante.
 - a. Botar la pelota con la raqueta a la altura de: los muslos, la cadera, la cintura, el pecho, los hombros.
 - b. Botar la pelota con la raqueta desde la posición: de rodillas, en cuclillas, sentados, agachándose y levantándose continuamente.
 - c. Botar la pelota: con la mano no dominante, siguiendo las líneas del campo.
 - d. Cambiar la presa de la raqueta y sujetarla con agarre asiático.
5. Cada alumno con una raqueta y una pelota, mantenerla en el aire golpeándola con la raqueta, sujetando ésta con agarre europeo con la mano dominante.
 - a. Golpear la pelota: sujetando la raqueta con la mano no dominante, alternando el derecho y el revés de la raqueta, alternando ambas manos.
 - b. Cambiar la presa de la raqueta y sujetarla con agarre asiático.
6. Cada alumno con una raqueta y una pelota, lanzarla con la raqueta contra una pared a modo de frontón y controlar el rebote con la raqueta tras un bote en el suelo, para atraparla con la ayuda de la mano libre. Sujetar la raqueta con agarre europeo usando la mano dominante.



- a. Hacerlo: lanzando la pelota con la raqueta en la mano no dominante, sin permitir el bote.
- b. Golpear de forma continua hasta que se pierda el control de la pelota.

- c. Cambiar la presa de la raqueta y sujetarla con agarre asiático.

7. Por parejas frente a frente, con una pelota y cada uno con una raqueta, mantener en el aire la pelota alternando los golpes. Sujetar la raqueta con agarre europeo con la mano dominante.

- a. Hacerlo: colocados uno al lado del otro, con la mano no dominante, cambiando de mano cada vez.
- b. Hacerlo desde la posición: de rodillas, en cuclillas, sentados.
- c. Por turnos, hacer el mayor número de toques posibles, intentando superar el mejor resultado del compañero, con la mano: dominante, no dominante.
- d. Cambiar la presa de la raqueta y sujetarla con agarre asiático.

8. Por parejas con una pelota y cada uno con una raqueta, lanzar la pelota contra una pared y devolverla tras un bote en el suelo, alternándose en el golpeo y sujetando la raqueta con la mano dominante de la forma europea.

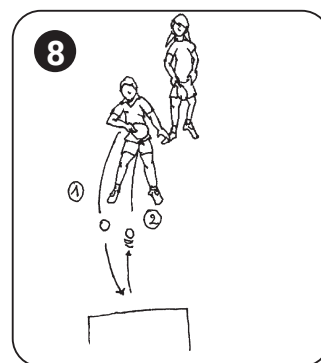
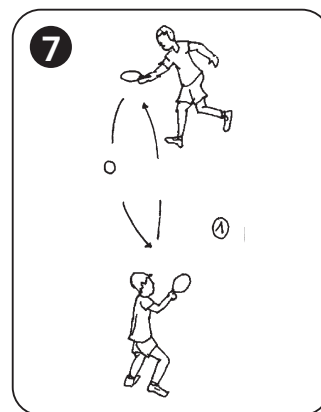
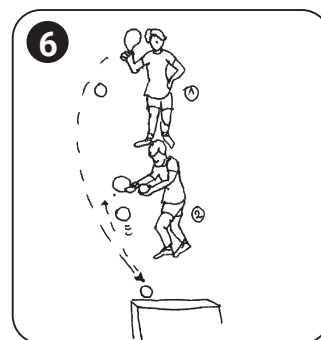
- a. Hacerlo: sin permitir el bote en el suelo, sujetando la raqueta con la mano no dominante.
- b. Golpear la pelota: dos rebotes cada uno, tres rebotes cada uno, cambiando de mano cada vez, cambiando de mano cada dos rebotes, cambiando la presa de la raqueta...
- c. Cambiar la presa de la raqueta y sujetarla con agarre asiático.

Fase final (5 minutos)

9. Por parejas con una raqueta, uno tiene que recorrer con ella el contorno del cuerpo del compañero. A la señal, cambio de papeles.

- a. Tocar con la raqueta: las partes del cuerpo que indique el profesor, los objetos que mencione, el lugar del espacio que señale.

10. Recoger el material.



Familiarización con el material y el saque

Objetivos:

- Emplear habilidades motrices básicas en juegos de iniciación al tenis de mesa.
- Realizar ejercicios para mejorar el dominio de la raqueta.
- Practicar golpes básicos propios del juego: el saque.
- Mejorar la apreciación y anticipación de trayectorias.

Recursos materiales:

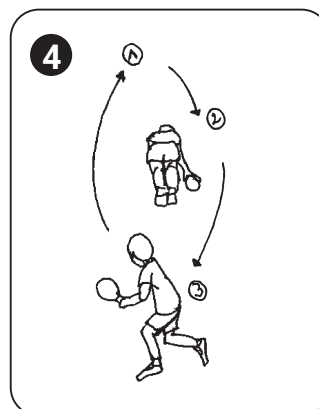
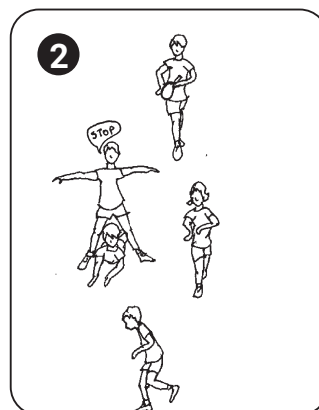
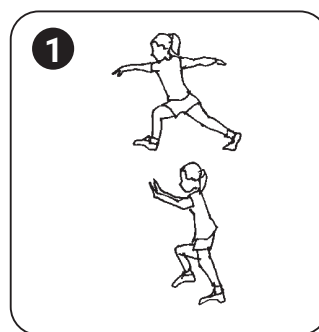
- Raquetas y pelotas de tenis de mesa, mesa de tenis de mesa, red y soportes.

Fase inicial (10 minutos)

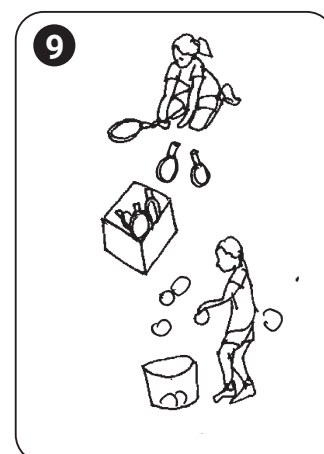
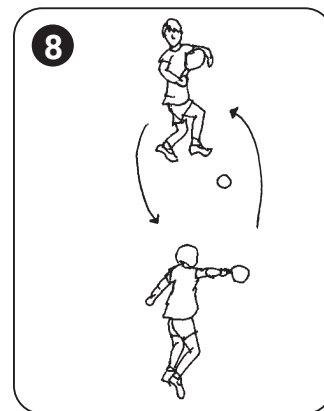
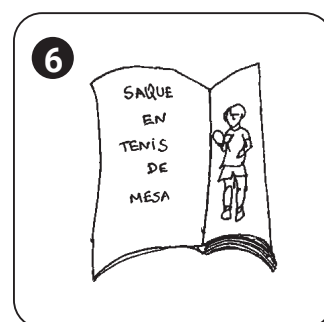
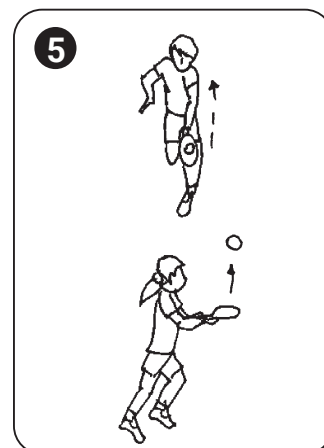
1. Calentamiento.

Fase principal (30 minutos)

2. Juego, "Pilla con raqueta": un alumno con una raqueta trata de pillar a sus compañeros tocándolos con ella, que pueden evitar ser tocados si gritan "Stop" y se quedan quietos con las piernas abiertas y los brazos en cruz hasta que otro compañero los libere pasando por debajo.
 - a. Aumentar el numero de alumnos con raqueta que se quedan: dos, tres...
3. Cada alumno con una raqueta y una pelota, transportar la pelota en equilibrio sobre la raqueta sujetándola con la mano dominante y usando el agarre preferido.
 - a. Sujetar la raqueta con la mano no dominante.
 - b. A la señal, cambiar: la raqueta de mano, el lado de la raqueta sobre el que se lleva la pelota sin tocarla, el agarre de la raqueta.
 - c. Sin soltar la raqueta, transportar la pelota en equilibrio sobre: la palma de la mano abierta, el dorso de la mano, la cabeza.
4. Cada alumno con una raqueta y una pelota, lanzarla lo más lejos posible golpeándola con la raqueta e ir a recogerla para repetir el lanzamiento. Sujetar la raqueta con la mano dominante usando el agarre preferido.



- a. Hacerlo: sujetando la raqueta con la mano no dominante, con el otro agarre de raqueta.
 - b. Lanzar la pelota: lo más alto posible, lo más fuerte posible contra el suelo, todas las anteriores con la otra mano.
- 5. Cada alumno con una raqueta y una pelota, golpearla con la raqueta y hacer "toques" tratando de que la pelota no se caiga al suelo. Sujetar la raqueta con la mano dominante usando el agarre preferido.
 - a. Hacerlo: sujetando la raqueta con la mano no dominante, con el otro agarre de raqueta.
 - b. Golpear la pelota alternando una vez con la raqueta y otra con la mano abierta.
- 6. Explicación de la forma de realizar el saque en tenis de mesa (ver Anexos).
- 7. Dos filas de alumnos, una a cada lado de una mesa de tenis de mesa, todos con raqueta y el primero de una de ellas con una pelota (si no se dispone de mesa, usar dos pupitres juntos a modo de "mesa" sin red). Practicar saques por turnos en diagonal, apuntando a la esquina contraria. El primero de la fila de enfrente debe atrapar la pelota para poder sacar, y el que saca pasa al final de su fila.
 - a. Sacar alejándose un paso de la mesa.
 - b. El primero de la fila contraria intenta devolver la pelota al otro campo después del saque.
 - c. Hacerlo cambiando el agarre de la raqueta cada vez que se saca.



Fase final (5 minutos)

- 8. Por parejas con una pelota y cada uno con una raqueta, peloteo intentando mantener la pelota en el aire. Sujetar la raqueta con la mano dominante usando el agarre preferido.
 - a. Hacerlo: sujetando la raqueta con la mano no dominante, con el otro agarre de la raqueta, cambiando la raqueta de mano cada vez que se indique.
- 9. Recoger el material.

Golpes básicos, el drive y el revés

Objetivos:

- Mejorar la coordinación óculo-manual usando implementos.
- Practicar golpes básicos propios del juego: el drive y el revés.
- Golpear la pelota con la precisión suficiente para devolverla al otro campo.

Recursos materiales:

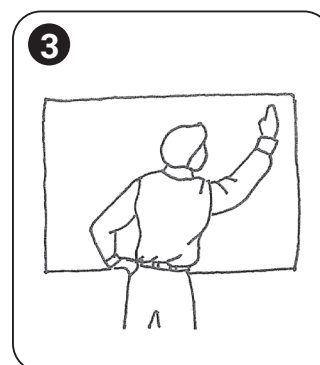
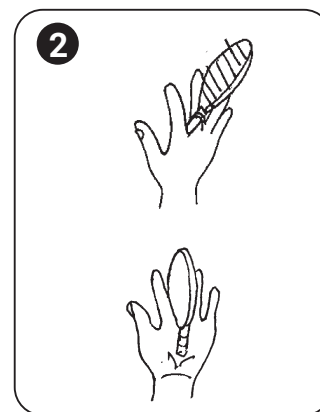
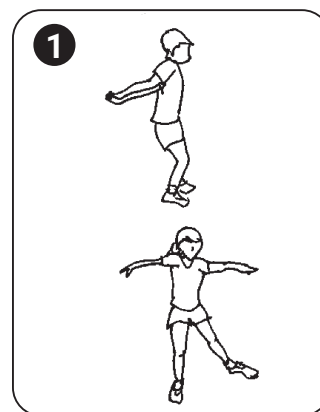
- Raquetas y pelotas de tenis de mesa, mesa de tenis de mesa, red y soportes, aros.

Fase inicial (10 minutos)

1. Calentamiento.

Fase principal (30 minutos)

2. Cada alumno con una raqueta, mantenerla en equilibrio sobre la palma de la mano dominante sin desplazarse y con el mango de la raqueta hacia abajo.
 - a. Mantener la raqueta en equilibrio sobre: la punta de dos dedos, la punta de un dedo.
 - b. Hacerlo: con la otra mano, con el mango de la raqueta hacia arriba, desplazándose por el terreno.
 - c. Desplazarse sujetando la raqueta: bajo la barbilla, bajo un brazo, entre las piernas, a gatas sobre la espalda...
3. Explicación de la forma de realizar el golpeo de drive y de revés (ver Anexos).
4. Cada alumno con una raqueta y una pelota, lanzarla con la raqueta contra una pared a modo de frontón, golpeando la pelota de drive y permitiendo un bote en el suelo. Usar el agarre de la raqueta preferido.
 - a. Hacerlo: golpeando la pelota de revés, golpeando la pelota alternativamente de drive y de revés, sin permitir el bote en el suelo.
 - b. Hacerlo en posición: de rodillas, sentado en el suelo.
 - c. Hacerlo con el otro agarre de raqueta.
5. Dos filas de alumnos, una a cada lado de una mesa de tenis de mesa, todos con raqueta y el primero de una de ellas con una pelota, tiene que pasársela con

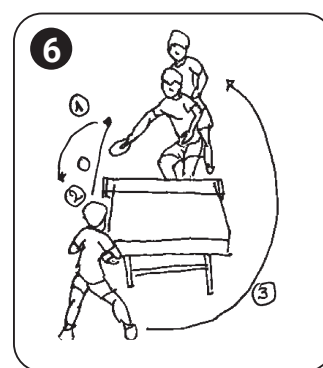
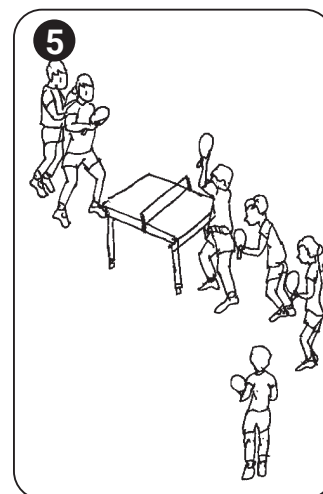


la mano al compañero de enfrente, que la devuelve de drive. El siguiente debe atrapar la pelota para repetir el ejercicio. Se pasa al final de la fila contraria.

- a. Hacerlo dando un paso para aproximarse a la pelota y golpearla.
- b. Devolver la pelota de revés.
- c. Dirigir la pelota hacia el interior de los aros situados en el campo contrario.
- d. El que tiene la pelota se la pasa al compañero realizando un saque.

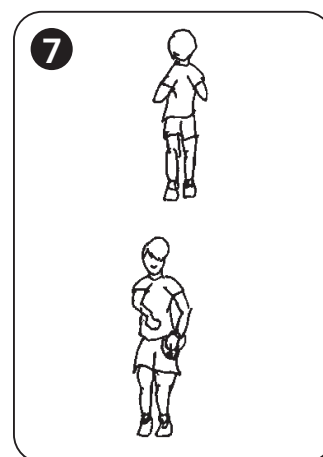
6. Dos filas de alumnos, una a cada lado de una mesa de tenis de mesa, todos con raqueta y el primero de una de ellas con una pelota, realizar un peloteo continuo, hay que devolver la pelota y correr a ponerse el último de la fila de enfrente. El que inicia el juego lo hace realizando un saque.

- a. Cambiar el agarre de la raqueta en cada ronda.
- b. Hacerlo dando un paso para aproximarse a la pelota y golpearla.
- c. Pasar por debajo de la mesa para ir a la otra fila.



Fase final (5 minutos)

7. Por parejas uno esconde una pelota de tenis de mesa entre su vestimenta mientras el compañero está de espaldas y luego éste debe descubrir dónde la escondió. Cuando la encuentre se cambian los papeles.
8. Recoger el material.



Observaciones y variaciones:

.....

.....

.....

.....

Golpes básicos, el globo

Objetivos:

- Mejorar la coordinación óculo-manual usando implementos.
- Practicar golpes básicos propios del juego: el globo.
- Emplear habilidades motrices básicas en juegos de iniciación al tenis de mesa.
- Desarrollar la coordinación y la capacidad perceptivo-motriz.

Recursos materiales:

- Raquetas y pelotas de tenis de mesa, mesa de tenis de mesa, red y soportes, aros.

Fase inicial (10 minutos)

1. Calentamiento.

Fase principal (30 minutos)

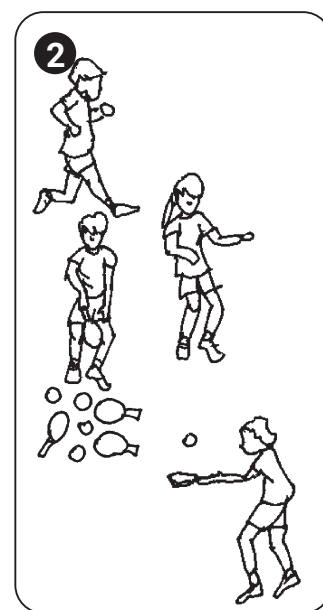
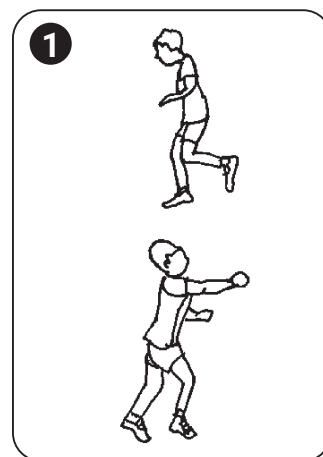
2. Juego, "Polis y cacos": se divide la clase en dos grupos, unos son polis y deben atrapar a los cacos, que tratan de robar el material del medio del terreno de juego. El caco que logre robar una pelota y una raqueta deja el juego y se pone a hacer toques. El poli que atrape a un caco también sale del juego con una raqueta y una pelota y hace toques.

- a. Los que salen del juego hacen: equilibrios con la raqueta, frontón contra una pared.

3. Dos filas de alumnos, una a cada lado de una mesa de tenis de mesa, todos con raqueta y el primero de una de ellas con una pelota, realizar un peloteo continuo, hay que devolver la pelota y correr a ponerse el último de la fila de enfrente. El que inicia el juego lo hace realizando un saque.

- a. Cambiar el agarre de la raqueta en cada ronda.
- b. Hacerlo dando un paso para aproximarse a la pelota y golpearla.
- c. Hacer rebotar la pelota en la raqueta antes de pasarla: una vez, dos veces...

4. Explicación de la forma de realizar el globo (ver Anexos).
5. Dos filas de alumnos, una a cada lado de una mesa de tenis de mesa, todos con raqueta y el primero de una de ellas con una pelota, tiene que pasársela con



la mano al compañero de enfrente, que la devuelve de globo. El siguiente debe atrapar la pelota para repetir el ejercicio. Cambiar de fila tras pasar o devolver la pelota.

- a. Hacerlo dando un paso para aproximarse a la pelota y golpearla.
- b. Dirigir la pelota hacia el interior de los aros situados en el campo contrario.
- c. El que tiene la pelota se la pasa al compañero realizando un saque.

6. Por parejas con una pelota y cada uno con una raqueta, en una mesa de tenis de mesa, por turnos pelotear intentando que uno golpee siempre de drive y el otro le devuelva la pelota de globo. Cada cinco golpes se cambian los papeles, y cuando ambos hayan hecho los dos tipos de golpes se cambia la pareja. Las parejas restantes hacen pases intentando mantener la pelota en el aire, alternando los golpes.

- a. Uno golpea siempre de revés y el otro le devuelve la pelota de globo.
- b. Uno alterna los golpes de drive y de revés, y el otro le devuelve la pelota de globo.

7. Explicación de la regla del saque en tenis de mesa (ver Anexos).

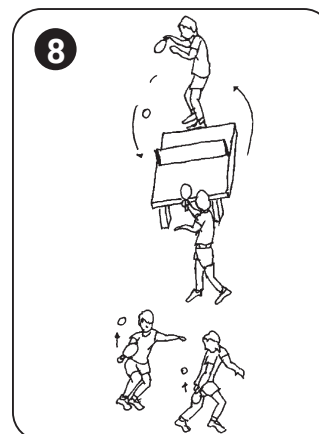
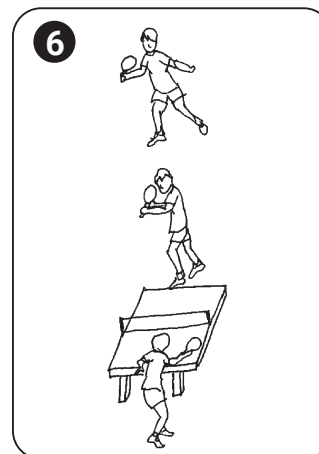
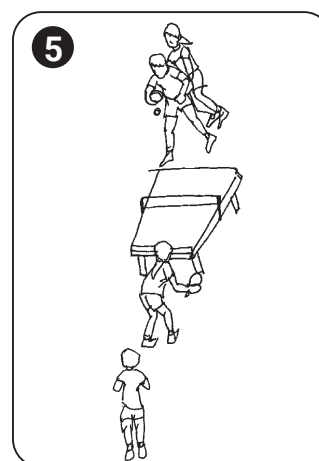
8. Por parejas con una pelota y cada uno con una raqueta, por turnos jugar en una mesa con tanteo a cinco puntos, empleando los golpes que ya se conocen. Las parejas restantes hacen pases intentando mantener la pelota en el aire, alternando los golpes.

- a. Si uno gana por más de tres puntos debe jugar con la mano no dominante.

Fase final (5 minutos)

9. Por parejas con una pelota y cada uno con una raqueta, construir una figura con las raquetas que se mantenga en equilibrio y derribarla lanzando la pelota a una distancia de un metro. Cada vez que se consiga se reconstruye la figura y se lanza un paso más atrás.

10. Recoger el material.



Golpes básicos, el remate

Objetivos:

- Realizar con corrección los golpes básicos más habituales.
- Practicar golpes básicos propios del juego: el remate.
- Mejorar la apreciación y anticipación de trayectorias.
- Disfrutar jugando pequeños partidos.

Recursos materiales:

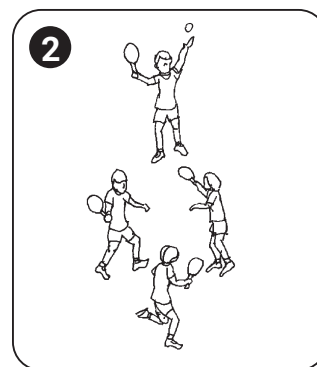
- Raquetas y pelotas de tenis de mesa, mesa de tenis de mesa, red y soportes, aros.

Fase inicial (10 minutos)

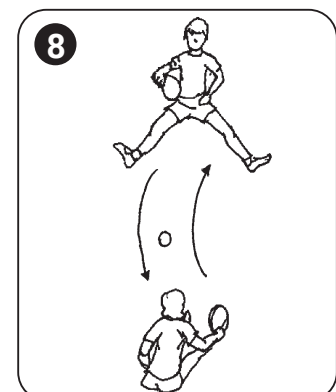
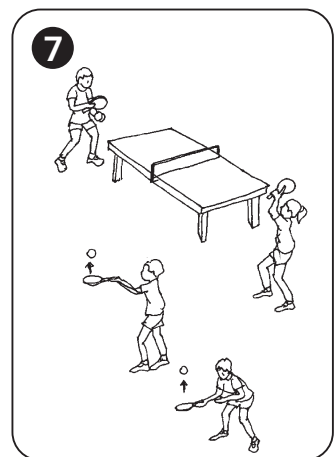
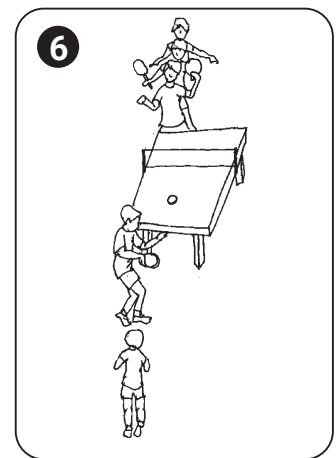
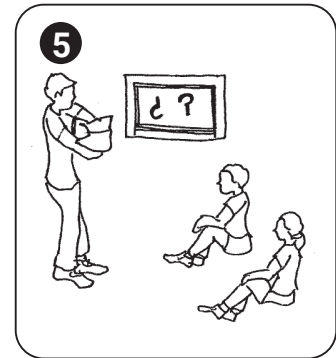
1. Calentamiento.

Fase principal (30 minutos)

2. Grupos de cuatro alumnos con una pelota y cada uno con una raqueta, tres se pasan la pelota y el otro, en medio de ellos, intenta tocarla con la raqueta. No se permite el bote.
 - a. Hacerlo: con un bote, sujetando la raqueta con la mano no dominante.
 - b. Los tres se pasan la pelota simulando un saque con bote en el suelo, y el del medio la intenta interceptar con la mano.
3. Grupos de cuatro alumnos con una pelota y cada uno con una raqueta, divididos en dos parejas, una a cada lado de una mesa de tenis de mesa con un aro colocado en cada cuarto de la mesa. Por turnos, sacar intentando que la pelota bote dentro de los dos aros situados en diagonal en el campo propio y en el contrario. Cada saque correcto que bote en los dos aros suma un punto para el grupo. Si sólo bota en uno de los aros suma medio punto. Cada 20 saques, cinco por alumno, se cambia el grupo que ocupa la mesa. Los grupos restantes hacen toques intentando mantener la pelota en el aire.
 - a. Sujetar la raqueta con el otro tipo de agarre.
 - b. El compañero que está enfrente del que saca puede devolverla al campo contrario y comenzar un peloteo de un máximo de cuatro toques.
4. Dos filas de alumnos, una a cada lado de una mesa de tenis de mesa, todos con raqueta y el primero de una de ellas con una pelota, tiene que pasársela con la mano al compañero de enfrente, que la devuelve haciendo el golpe que quiera de los trabajados. Cambiar de fila tras pasar o devolver la pelota.
 - a. El que pasa escoge el golpe con que le han de devolver la pelota.
 - b. Pasar la pelota realizando un saque.



- c. Pasar a la otra fila: por debajo de la mesa sin tocarla, corriendo por la derecha, corriendo por la izquierda, llevando la raqueta en equilibrio sobre dos dedos...
 - d. Hacerlo dando un paso para aproximarse a la pelota.
 - e. Sujetar la raqueta con el otro tipo de agarre.
5. Explicación de la forma de realizar el remate (ver Anexos).
 6. Dos filas de alumnos, una a cada lado de una mesa de tenis de mesa, todos con raqueta y el primero de una de ellas con una pelota, tiene que pasársela con la mano al compañero de enfrente, que la devuelve con un remate. El siguiente debe atrapar la pelota para repetir el ejercicio. Cambiar de fila tras pasar o devolver la pelota.
 - a. Hacerlo dando un paso para aproximarse a la pelota y golpearla.
 - b. Dirigir la pelota hacia el interior de los aros situados en los límites del campo contrario.
 7. Por parejas con una pelota y cada uno con una raqueta, por turnos jugar en una mesa con tanteo a cinco puntos, empleando los golpes que ya se conocen. Las parejas restantes hacen toques intentando mantener la pelota en el aire, alternando los golpes.
 - a. Si uno gana por más de dos puntos de diferencia debe jugar con la otra mano.
 - b. Hacerlo en grupos de cuatro, jugando por parejas dos contra dos.
 - c. Colocar aros en las esquinas, cada bote dentro de ellos suma un punto extra.



Fase final (5 minutos)

8. Por parejas con una pelota y cada uno con una raqueta, sentados frente a frente con las piernas abiertas, hacer peloteo sin levantarse, sólo pueden balancearse adelante, atrás, a izquierda o derecha.
 - a. Hacerlo sin raqueta, golpeando con las manos.
9. Recoger el material.

Juego real con tanteo

Objetivos:

- Practicar el juego del tenis de mesa, poniendo en práctica los golpes aprendidos.
- Disfrutar jugando pequeños partidos.
- Participar en un pequeño torneo.

Recursos materiales:

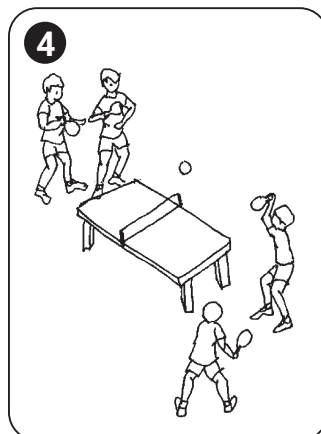
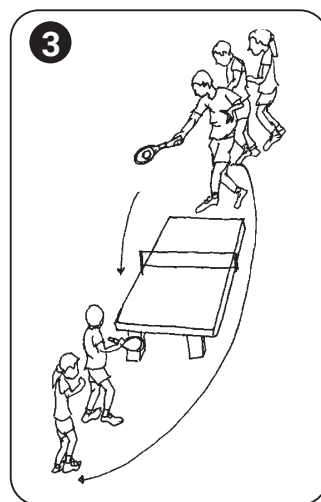
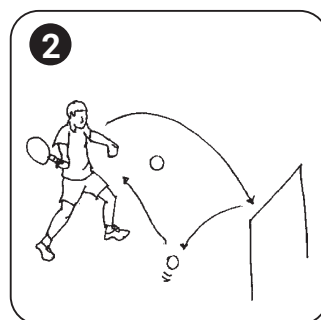
- Raquetas y pelotas de tenis de mesa, mesa de tenis de mesa, red y soportes.

Fase inicial (10 minutos)

1. Calentamiento.

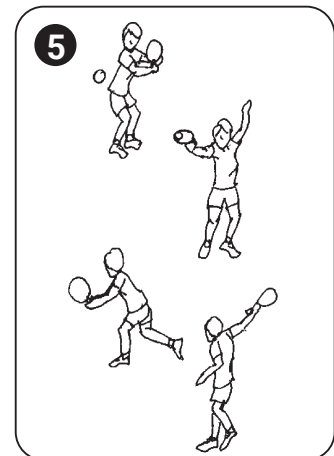
Fase principal (30 minutos)

2. Cada alumno con una raqueta y una pelota, sacar contra una pared y devolver el rebote de drive después de dejar que bote en el suelo.
 - a. Devolver la pelota: de revés, haciendo globos.
 - b. Hacerlo sin dejar que la pelota bote en el suelo.
 - c. Antes de devolver la pelota, hacer rebotes con ella en la raqueta, sin tocarla con la mano: dos, tres, cinco.
3. Dos filas de alumnos, una a cada lado de una mesa de tenis de mesa, todos con raqueta y el primero de una de ellas con una pelota, realizar un peloteo continuo golpeando la pelota de drive, hay que devolver la pelota y correr a ponerse el último de la fila de enfrente. El que inicia el juego lo hace realizando un saque.
 - a. Golpear la pelota: una vez cerca de la red y la siguiente cerca de la línea de fondo, una vez alta y la siguiente baja, una vez a la derecha y la siguiente a la izquierda.
 - b. Hacerlo golpeando la pelota de revés.
4. Mini torneo de tenis de mesa: por parejas, se elabora un cuadro de partidos de dobles al mejor de 11 puntos, las parejas ganadoras se van enfrentando entre ellas hasta que sólo queden dos, que jugarán la final.



5. Las parejas que pierdan van formando grupos de cuatro alumnos con una pelota y hacen toques intentando que no se caiga al suelo. Se permite usar ambas manos.

- a. Usar: sólo la mano derecha, sólo la mano izquierda, una vez con cada mano de forma alternativa.
- b. Hacerlo con los dos miembros de la pareja agarrados de las manos.



Fase final (5 minutos)

- 6. Recoger el material.
- 7. Diálogo grupal sobre la experiencia, aprendizajes alcanzados, utilización de mesas públicas existentes en muchos parques para jugar al tenis de mesa en el tiempo libre, etc.
- 8. Preguntas de los alumnos.



Observaciones y variaciones:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Anexo 1: Recursos informáticos.

Recursos informáticos:

- Programa “Ludos”.
 - Se accede a través de la página <http://ares.cnice.mec.es/edufisica/>.
 - En el apartado de Alumnado, entrar en MOVILAND.
 - La zona con actividades a emplear en esta unidad es **Alimentos olímpicos**.
 - Se puede consultar una guía didáctica sobre esta actividad en la sección Profesorado, apartado Guía Didácticas.