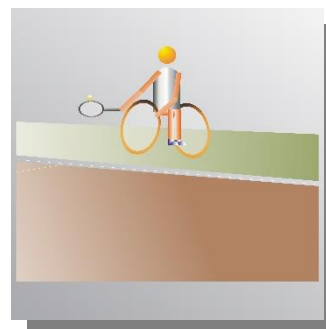


## PROCESO DE ENSEÑANZA TENIS EN SILLA DE RUEDAS

CURSO ESCOLAR: 2024/2025

### 1. Objetivo general de la actividad:

- Ofrecer a las personas con discapacidad una actividad lúdica y placentera en la que ocupar su tiempo libre.
- Mejorar el desempeño de las capacidades funcionales de la persona, desarrollando asimismo conductas deseables que faciliten la integración social del alumno/a.
- Adquirir un conocimiento básico del tenis en sillas de ruedas.
- Favorecer la práctica deportiva en competiciones adecuadas a sus características.
- Favorecer la autonomía y las transferencias de la silla de calle a la silla deportiva.
- Transferir las habilidades motrices adquiridas en el tenis a su vida diaria.



### 2. Capacidades a desarrollar por el/la alumno/la (objetivos específicos):

Que el/la alumno/a capaz de ...

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS O TAREAS
Adquirir unos fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos, con el fin que conozca con mayor profundidad el deporte que practica.	Repaso y aplicación del reglamento. Ejercicios que faciliten la asimilación de este
Fomentar una habilidad y una destreza motriz básica para la práctica del tenis en silla de ruedas	Ejercicios de desplazamiento con raqueta. Ejercicios de golpeo. Ejercicios de saque.
Conocer y desarrollar hábitos deportivos básicos (calentamiento inicial y relajación final).	Desarrollo de la sesión remarcando la importancia de cada una de las fases.
Conocer los diferentes tipos de giros según la situación de juego.	Ejercicios de movilidad con conos distribuidos por toda la pista.

### 3. Aspectos metodológicos:

La dinámica de las sesiones se desarrolla a través de una rutina básica con el fin hacer más fluida la sesión, dividimos la sesión en un calentamiento, en el cual pretendemos activar al alumnado y preparar para la siguiente parte, que es la parte principal y donde se desarrolla los ejercicios y contenidos importantes, para finalizar con una vuelta a la calma donde pretendemos que el grupo baje pulsaciones y se relaje.

En cuanto a la parte principal, algunos de los ejercicios que realizamos son propios del tenis en silla de ruedas (saque, devoluciones, juego a dos botes, etc.) así como simulaciones de situaciones de partido.

Otros ejercicios a destacar son los de tipo slalom, como prueba de habilidad, con los que se pretende que los/as alumnos/as adquieran una habilidad básica en el manejo de la silla de

ruedas, así como ejercicios de fuerza, coordinación y elasticidad (balones medicinales, gomas..) para mejorar su condición física general.

#### **4. Aspectos de la Evaluación:**

A nivel individual se utilizarán ejercicios analíticos y aislados de la práctica jugada con el fin de analizar la técnica y corregir posibles errores de base y por medio de partidos entre compañeros/as se procederá analizar aspectos más cualitativos y tácticos de juego y de reglamento.