

Educación Física 2° medio / Unidad 2 / OA 1;2 / Actividad 1

1. Deportes de colaboración - Tenis de duplas

Con este trabajo, se pretende que las alumnas y los alumnos retomen los golpes básicos del tenis, para iniciar un juego más formal. Para ello, hacen varios juegos de lanzar y pegar. Es importante que al principio golpeen pelotas grandes de espuma con una raqueta corta. Primero lo hacen con la mano a una pelota que cuelga de una cuerda; también pegan a una pelota estacionaria con un golpe de la mano dominante y a una pelota que permanece quieta. Trabajan desde el área de servicio sobre una malla baja.

Observaciones a la o el docente

Estas actividades son muy atractivas para los y las jóvenes, por lo que se sugiere darles información para que puedan continuar practicándolas fuera del horario escolar. A fin de lograr este objetivo, se sugiere ingresar a <http://www.casaboulder.cl>