

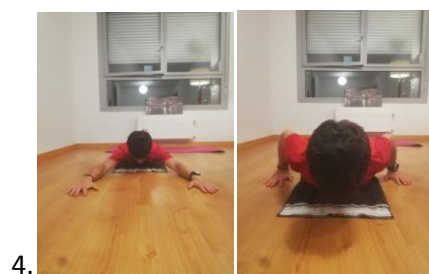
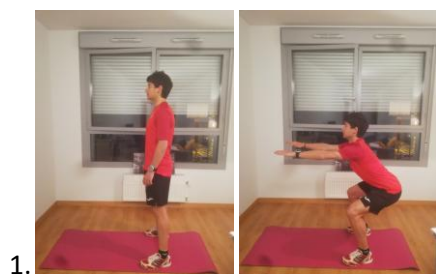
LUNES, 16 DE MARZO

ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA

Para hoy he preparado un circuito de fuerza- resistencia sencillo sin material que lo puede hacer todo el mundo, tanto alumnos como madres y padres.

Calentamiento 5' ó 10': movilidad de todas las articulaciones, trotar por casa si podéis sino en el sitio.

Circuito: 3-4 rondas (ejercicio 20"- 30" rec. entre ejercicios 20") Rec. entre rondas 1'-2'.



EXPLICACIÓN TÉCNICA DE DIA: LOS GRIPS O EMPUÑADURAS

Es la forma que cada jugador tiene de agarrar la raqueta, todos los jugadores tenemos 3 grips, uno para el de golpe de derecha, otro para el golpe de revés y otro para saque, remate, voleas y golpes cortados.

La forma de agarrar la raqueta la marca en cuál de los 8 planos del mango de la raqueta colocamos la base del nudillo del dedo índice de la mano o manos que agarramos.

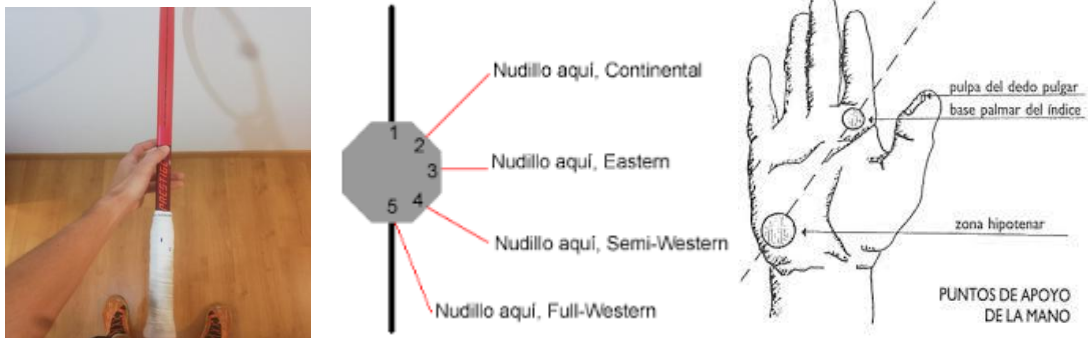
Para golpes de derecha: la base del nudillo tiene que estar colocado del plano 3 al 4.

Revés a dos manos: la base del nudillo de la mano de abajo debe estar en el plano 2 y de la mano de arriba en el plano 7.

Revés a una mano: la base del nudillo debe estar entre el plano 1 y 8.

Saque, remate, voleas y golpes cortados: la base del nudillo tiene que estar en el plano 2

A la hora de agarrar la empuñadura para colocar bien la mano, el tapón del mango nos tiene apuntar a nosotros y viendo el plano 1 del mango y a la hora de coger apoyar bien la base del nudillo del dedo índice y la diagonal que baja.



*la forma de marcar los planos los hago hacia el lado de mi mano hábil, si es diestro girará hacia la derecha y si es zurdo hacia la izquierda.

EJERCICIO TÉCNICO DEL DIA: AFIANZAR LOS GRIPS O EMPUÑADURAS

1. Agarrar la raqueta en los distintos planos para ir cogiendo sensibilidad con ojos abiertos.
 2. Hacer girar la raqueta y cogerla en el plano que queramos con los ojos abiertos (practicar todos los planos)
 3. Agarrar la raqueta en los distintos planos para ir cogiendo sensibilidad con ojos cerrados.
 4. Hacer girar la raqueta y cogerla en el plano que queramos con los ojos cerrados (practicar todos los planos).
- Practicarlo durante 10 minutos al día ya que a la hora de jugar no puedo estar mirando la empuñadura que cojo y tengo que coger esa sensibilidad de hacer un buen agarre.

¿SABÍAS QUÉ...?

El Tenis no siempre se ha jugado a la intemperie y no empezó exactamente tal y como se juega ahora. El Tenis, se inspira en el Real Tenis, un juego de raquetas en interior que, a su vez, se inspiraba en el Juego Francés “**Jeu de Paume**”, un juego de pelota en el que solo se usaba la palma de la mano para darle a la pelota –algo así como la Pelota Vasca o Valenciana-. **El Real Tenis**, introdujo las raquetas –de madera y pequeñas, como las de Pádel-, para que las manos no sufriesen tanto castigo. Además, se jugaba en un recinto cerrado que tenía superficies de madera o de piedra.

No es hasta **1865** que el Real Tenis se revoluciona, gracias a la idea de Augurio Perera y el capitán Harry Gem, que deciden sacar el Real Tenis al césped de la casa personal de Perera. Desde entonces, el Tenis se juega a la intemperie, haciendo que se creen las primeras reglas oficiales del juego años más tarde, en **1874**. Esta primera versión, el Tenis de Césped, es la versión “primitiva” del Tenis habitual, en tierra batida, el cual se “trasladó” a **esta superficie gracias a los estudios** que se realizaron a los deportistas y a las lesiones más graves sufridas por los mismos.