

2. Estructura de la Ficha: Sesión de Deportes de Raqueta (4º ESO)

A. Identificación de la Tarea

- **Título:** Táctica en Acción: Gestión y Rendimiento en Deportes de Raqueta.
- **Nivel:** 4º de ESO (15-16 años).
- **Bloque de Contenidos:** Especialización deportiva y autonomía motriz.
- **Tiempo estimado:** 55 - 60 minutos.

B. Justificación Pedagógica

- **Objetivo de aprendizaje:** Desarrollar estrategias de juego avanzadas (juego en red vs. fondo) y fomentar la autogestión de situaciones competitivas.
- **Competencia clave:** Competencia ciudadana (juego limpio y arbitraje) y competencia personal (autogestión del rendimiento).
- **Criterio de Evaluación (LOMLOE):** Resolver situaciones de oposición compleja seleccionando la respuesta táctica más adecuada y analizando críticamente el desempeño propio y ajeno.

C. Logística y Materiales

- **Material:** Raquetas o palas (pádel/tenis), pelotas, redes y cronómetros.
- **Espacio:** Pistas polideportivas reglamentarias o adaptadas.

D. Desarrollo de la Sesión (Fases)

1. **Activación y Autogestión (10'):** Por parejas, calentamiento libre específico de articulaciones (muñeca, codo, hombro) seguido de intercambios progresivos. El alumno debe decidir cuándo está listo para pasar a la fase técnica.
2. **Desafío Táctico: "La Zona Muerta" (20'):** Se divide el campo contrario en tres zonas (red, media y fondo). El objetivo es forzar al rival a golpear desde la "zona muerta" (media pista) mediante golpes profundos y dejadas alternas, analizando el posicionamiento del oponente.
3. **Torneo Autogestionado (20'):** Partidos rápidos en formato de "escalera" donde los propios alumnos actúan como jueces/árbitros en las pistas adyacentes cuando no están jugando, anotando incidencias y resultados.
4. **Análisis Crítico (10'):** Reflexión grupal sobre la eficacia de las estrategias empleadas y la dificultad de la gestión imparcial del juego.

E. Variantes para la Inclusión

- **Dificultad baja:** Utilizar palas de superficie más ancha o pelotas de baja presión (más lentas) para facilitar el intercambio de golpes.
- **Dificultad alta:** Introducir restricciones tácticas, como la prohibición de golpear de volea o la obligación de subir a la red tras un golpe específico.

- **Adaptación motriz:** Ajustar las dimensiones del campo o permitir un segundo bote en el suelo antes del golpeo para alumnos con movilidad reducida.