EXTRAESCOLARES
Escuela Europea
2017-2018

auca
projectes educatius

ÁREA DEPORTIVA

Alicante

C/ del Carmen, 79 entlo. C
03550 Sant Joan d'Alacant
Tel. 966 593 141
Fax 966 593 142
auca@auca.es

Valencia

C/ Pintor Vila Prades, 13
bajo dcha. 46008 Valencia
Tel. 962 058 696
Fax 962 058 692
auca.valencia@auca.es

10 años creando espacios para educar auca

Síguenos en:

Taller de **PRE-TENIS**

Información

El Tenis es un deporte muy completo que ayuda a desarrollar los reflejos, la coordinación, favorece la superación, trabaja la resistencia y la precisión y constituye un ejercicio muy saludable tanto física como psicológicamente. Sus beneficios también inciden en el ámbito de las relaciones personales, ya que a través del juego aprendemos valores muy positivos como el respeto y la deportividad.

Pretendemos, en definitiva, ofrecer un taller entretenido que inicie a los participantes en esta disciplina deportiva.

Dirigido a: Ed. Primaria

Horario: Miércoles y viernes 13.45 a 15 h

Lugar: Escuela Europea de Alicante

Fechas: Septiembre a Junio

Precio: **22 €/mes**

escuelaeuropea@auca.es

EXTRAESCOLARES
Escuela Europea
2017-2018

auca
projectes educatius

Taller de **PRE-TENIS**

Objetivos

Nos proponemos, mediante el taller de tenis, alcanzar los siguientes objetivos generales:

- Conocer los diferentes golpes del juego.
- Adquirir rapidez en los golpes.
- Obtener velocidad en los saques.
- Aumentar la coordinación de movimientos.
- Controlar la respiración.
- Diferenciar el juego ofensivo y defensivo.

Desarrollo de la actividad

Todas las sesiones comenzarán con un conjunto de ejercicios de calentamiento y estiramiento de todos los músculos que sirvan de preparación y eviten lesiones y finalizarán con estiramientos.

1er Trimestre:

El tenis resulta complicado en un primer momento, dado que hay que controlar peso de la raqueta, golpes, velocidad de las bolas…por ello en el primer mes nos centraremos en ejercicios con la raqueta, para acostumbrarse al peso y a los desplazamientos con ella. Además, haremos ejercicios que faciliten y amplíen la coordinación óculo- manual, de pies y manos. También trabajaremos los posicionamientos. Todo a través de ejercicios individuales y por parejas.

2º Trimestre:

Una vez practicado el manejo, posicionamiento, saques y técnicas de peloteo, será el momento para ir añadiendo dificultad a todo lo aprendido. Iremos aumentando la resistencia física y ello nos permitirá realizar ejercicios más complejos. Hacia el final de trimestre iremos iniciando partidos individuales.

3er Trimestre:

Habiendo logrado mayor soltura en los movimientos y coordinación, subiremos un poquito más la dificultad en los ejercicios y estableceremos un calendario de competición entre los participantes, donde alternaremos partidos individuales y dobles.