

EXTRAESCOLARES
Escuela Europea
2017-2018

auca
projectes educatius



ÁREA
DEPORTIVA

Alicante

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

Valencia

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



Síguenos en:



Taller de **TENIS DE MESA**

Información

Este deporte presenta diversos beneficios para los niños que lo practican. Una buena rutina de entrenamiento permite ejercitar la mayoría de los músculos del cuerpo.

El tenis de mesa es importante en el desarrollo psicomotriz de los niños, debido a que su práctica, estimula la coordinación, así como requiere una concentración especial, la toma rápida de decisiones y fomenta la agilidad mental... Es considerado una base de preparación bastante completa, para la práctica de otros ejercicios físicos.

 **Dirigido a:** Ed. Primaria

 **Horario:** Miércoles y viernes
13.45 a 15.00 h

 **Lugar:** Escuela Europea de Alicante

 **Fechas:** Septiembre a Junio

 **Precio:** **22 €/mes**

 **escuelaeuropea@auca.es**

Taller de TENIS DE MESA



Objetivos

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

- Iniciarse a los golpes técnicos: técnica a partir de las acciones básicas (rascar, picar, acompañar, amortiguar).
- Adquirir una seguridad/control y rapidez sobre los golpes.
- Aprender a identificar cuál es el efecto que lleva la pelota.
- Saber producir diferentes trayectorias.
- Saber jugar desde diferentes distancias de la mesa.
- 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. Algunas líneas de actuación consistirán en:

- **Ejercicios en forma de juego o retos adaptados a su edad.**
- **Ejercicios que fomenten movilidad constante.**
- **Concentración en entrenamiento.**
- **Preparación del partido.**
- **Equilibrio entre revés y derecha.**

Es conveniente seguir un esquema de trabajo general para todo el grupo de entrenamiento pero respetando la individualidad de cada jugador; es decir, exigiendo a cada niño según sus características, posibilidades y ritmo de aprendizaje, y ayudando a cada uno a desarrollar su propio talento. Es importante que los niños comiencen a percibir que el aprendizaje de la técnica le va a ayudar a ir resolviendo las exigencias del juego, así como a desarrollar la iniciativa de utilizar lo que estén aprendiendo, aunque cometan errores, llegando a poder disfrutar en mayor medida de la propia práctica del tenis de mesa. Lo que se busca es que los niños tengan muchas experiencias positivas y que estén a gusto la mayor parte del tiempo.