

# TALLER DE PRE-TENIS



## Información:

El taller de Pre-tenis está basado en 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 como el respeto y la deportividad.



## Horario:

Miércoles y viernes  
13.45 a 15 h



## Fechas:

Septiembre a Junio



## Edades:

Primaria.



## Objetivos:

- Dar a conocer las reglas y normas básicas del tenis.
- Fomentar estilos de vida y ocio saludables.
- Ejercitar y mejorar habilidades físicas.
- Favorecer las relaciones personales a través del deporte.
- Ampliar el conocimiento y práctica deportiva.



## Desarrollo de la Actividad:

- **Primer Trimestre:** Hacer tareas que incidan en la adquisición y posterior consolidación de los aspectos técnicos (empuñaduras, golpesos, etc.). Trabajar los componentes tácticos del juego (posicionamiento en la pista, dirección y profundidad de la bola, etc.). Realizar mini partidos dentro de la sesión con el fin de poner en práctica lo adquirido durante las tareas.
- **Segundo Trimestre:** Conocer las normas básicas: sólo puede dar un bote, conocer las zonas de la pista. Aprender la posición eficiente para golpear. Aprender los golpesos básicos: Saque (largo y corto), derecha, y revés. Familiarizar a los alumnos con el resto de los golpesos: dejada, remate, globo. Realizar juegos largos. Poner en práctica los golpesos y todo lo aprendido mediante la realización de mini-partidos.
- **Tercer Trimestre:** Realizar tareas que estimulen en la mejora y consolidación de los aspectos técnicos (empuñaduras, golpesos, etc.). Trabajar los componentes tácticos del juego (posicionamiento en la pista, dirección y profundidad de la bola, etc.). Realizar mini partidos. Desarrollar la cooperación, coordinación y el trabajo en equipo con el fin de alcanzar los mismos objetivos de mejora. Desarrollar la agilidad mental y disciplina a la hora de resolver situaciones reales de un partido.

**MÁS INFORMACIÓN**  
[extraescolares@auca.es](mailto:extraescolares@auca.es)



ALICANTE - 966593141  
CASTELLÓN - 960046293  
VALENCIA - 962058696



[auca.projectes](http://auca.projectes)