

TENIS

 Actividad infantil

DESCRIPCIÓN

Programa de iniciación y desarrollo deportivo en tenis dirigido a niños y niñas a partir de 6 años, estructurado en diferentes etapas de aprendizaje según la metodología oficial "Tenis X Etapas" de la RFET (<https://tenisxetapas.rfet.es/>).

La actividad se organiza como escuela deportiva, adaptando el proceso de enseñanza a la edad y nivel de cada participante, mediante una progresión que combina el aprendizaje técnico, la comprensión táctica y el desarrollo físico y cognitivo.

Las sesiones integran ejercicios específicos, situaciones de juego y actividades adaptadas (minitenis, pista reducida, materiales progresivos), favoreciendo una evolución natural hacia el juego real. Además, se trabajan aspectos como la concentración, la toma de decisiones y los valores deportivos en un entorno dinámico, educativo y motivador.

OBJETIVOS

- Aprender y mejorar los golpes básicos del tenis.
- Desarrollar la coordinación y habilidades motrices específicas.
- Comprender las situaciones de juego y la táctica básica.
- Mejorar la condición física adaptada al tenis.
- Desarrollar la concentración y el control emocional.
- Fomentar valores como el respeto, la constancia y la deportividad.

RECOMENDACIONES

- Utilizar ropa y calzado deportivo adecuado.
- Adaptar la vestimenta a la climatología.
- Llevar botella de agua.
- Ser constante en la asistencia.
- Comunicar posibles molestias o lesiones.
- Seguir las indicaciones del monitorado.



Pistas de tenis (inst. deportivas)



Hay grupos de 1 día / semana (90') y 2 días / semana (60'), de lunes a viernes en horario de tarde o sábados mañana en función del nivel y disponibilidad (las plazas se asignan en la prueba de acceso).



Del 1/10/2026 al 31/05/2027



CONTENIDOS

Técnica de golpeo



Táctica - toma de decisión



Desplazamientos - Juego pies



Coordinación específica



Condición física



Juego / Comp. social



PERFIL ACTIVIDAD

Intensidad



Dificultad



Nivel de atención



Variabilidad tareas



Componente motivacional

