

TENIS



Actividad para personas adultas

DESCRIPCIÓN

Actividad deportiva orientada al aprendizaje y mejora del tenis, dirigida a personas adultas de todos los niveles, desde iniciación hasta perfeccionamiento.

Las sesiones se estructuran en grupos reducidos y homogéneos, combinando trabajo técnico, situaciones de juego y práctica real, permitiendo una progresión adaptada al nivel de cada participante. Se trabajan los fundamentos del tenis (golpes básicos, desplazamientos y posicionamiento), así como aspectos tácticos y de toma de decisiones durante el juego.

La actividad se desarrolla en un entorno dinámico y social, favoreciendo tanto la mejora deportiva como la interacción entre participantes, promoviendo una práctica continuada, motivadora y orientada al disfrute del deporte.

OBJETIVOS

- Mejorar la técnica de los golpes básicos del tenis.
- Desarrollar la comprensión táctica del juego.
- Mejorar la coordinación y el desplazamiento en pista.
- Incrementar la condición física específica.
- Fomentar la autonomía en el juego real.
- Promover la práctica deportiva regular y social.

RECOMENDACIONES

- Utilizar ropa deportiva adecuada y calzado específico de pista.
- Adaptar la práctica a las condiciones climatológicas.
- Mantener una correcta hidratación.
- Ser constante en la asistencia para favorecer el aprendizaje.
- Comunicar posibles molestias o lesiones.
- Realizar calentamiento previo y vuelta a la calma.



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 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

