

TENISA



Haurrentzako jarduera

DESKRIPZIOA

Teniseko kirol-hastapen eta -garapeneko programa, 6 urtetik gorako neska-mutilei zuzendua, ikasketa-etapa desberdinetan egituratua, RFETen "Tenisa X etapak" metodologia ofizialaren arabera (<https://tenisxetapas.rfet.es>).

Jarduera kirol-eskola gisa antolatzen da, eta irakaskuntza-prozesua parte-hartzaile bakoitzaren adinera eta mailara egokitzen da, ikaskuntza teknikoa, ulermen taktikoa eta garapen fisiko eta kognitiboa bateratzen dituen progresio baten bidez.

Saioetan ariketa espezifikoak, joko-egoerak eta jarduera egokituak sartzen dira (miniteniak, pista murriztua, material mailakatuak), eta horrek benetako jokorako bilakaera naturala errazten du. Gainera, kontzentrazioa, erabakiak hartzea eta kirol balioak lantzen dira ingurune dinamiko, hezitzaile eta motibagarrian.

HELBURUAK

- Tenisaren oinarrizko kolpeak ikastea eta hobetzea.
- Koordinazio eta gaitasun motor espezifikoak garatzea.
- Joko-egoerak eta oinarrizko taktikak ulertzea.
- Tenisera egokitutako sasoi fisikoa hobetzea.
- Kontzentrazioa eta kontrol emozionala garatzea.
- Errespetua, irmotasuna eta kiroltasuna bezalako baloreak sustatzea.

GOMENDIOAK

- Erabili kirol arropa eta oinetako egokiak.
- Egokitu janzkera eguraldiari.
- Eraman ur-botila.
- Erregulartasunez etorri.
- Ondoeza edo lesioak jakinaraztea.
- Jarraitu begiraleen argibideak.



Tenis pistak (Kiroldegian)



Egun asteko egun bateko (90') eta 2 eguneko taldeak daude (60'), astelehenetik ostiralera, arratsaldean edo larunbatetan goizez, mailaren eta erabilgarritasunaren arabera (plazak sarbide-proba bidez esleitzen dira).



2026/10/01etik 2027/05/31era



EDUKIAK

Kolpatze teknika



Taktika - erabakiak hartzea



Lekualdatzea - Oin-trebetasuna



Berariazko koordinazioa



Sasoi fisikoa



Jolas / Sozioalizazioa



JARDUERA-PROFILA

Intentsitatea



Zailtasuna



Arreta maila



Jardueren aniztasuna



Motibazio-osagaia

