

TENISA

 Helduentzako jarduera

DESKRIPZIOA

Tenisa ikasi eta hobetzeko kirol jarduera, maila guztietako helduei zuzendua, hastapenetik hobekuntzaraino.

Saioak talde txiki eta homogeneotan egituratzen dira, lan tekniko, joko-egoerak eta benetako praktika uztartuz, parte-hartzaile bakoitzaren mailara egokitutako progresioa ahalbidetuz. Tenisaren oinarriak (oinarrizko kolpeak, desplazamenduak eta posizionamendua) lantzen dira, baita alderdi taktikoak eta jokoan zehar erabakiak hartzekoak ere.

Jarduera ingurune dinamiko eta sozial batean egiten da, eta kirola hobetzea eta parte-hartzaileen arteko elkarrekintza bultzatzen ditu. Halaber, jarduera jarraitua, motibatzailea eta kirolaz goatzera bideratua sustatzen du.

HELBURUAK

- Teniseko oinarrizko kolpeen teknika hobetzea.
- Jolasaren ulermen taktikoa garatzea.
- Koordinazioa eta pistako desplazamendua hobetzea.
- Egoera fisiko espezifikoa areagotzea.
- Joko errealean autonomia sustatzea.
- Kirol jarduera erregularra eta soziala sustatzea.

GOMENDIOAK

- Kirol-arropa egokia eta pistarako berariazko oinetakoak erabili.
- Praktika eguraldira egokitu.
- Hidratazioa zaintzea.
- Jarraikortasunez etorri ikaskuntzan sakontzeko.
- Ondoeza edo lesioak jakinaraztea.
- Intentsitatea banakako gaitasunetara egokitu.

 Tenis pistak (Kiroldegian)

 Egun asteko egun bateko (90') eta 2 eguneko taldeak daude (60'), astelehen eta ostiraletan, arratsalde, 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

