



Actividades Extraescolares Deportivas: Tenis

Científicos y doctores de todo el mundo coinciden en que el tenis es una de las actividades más saludables en las que uno puede participar. El tenis ofrece grandes beneficios físicos y psicológicos para los niños entre los que podemos citar:

-Beneficios físicos del tenis: capacidad aeróbica, fuerza muscular, coordinación de los movimientos, velocidad, agilidad, flexibilidad, etc.

<p- Beneficios psicológicos del tenis: desarrolla la disciplina y el aprendizaje de juego, refuerza el valor del trabajo y del esfuerzo, crea un sentido competitivo íntegro, estimula el trabajo en equipo, desarrolla habilidades sociales, fomenta la diversión, aumenta la autoestima, incrementa la seguridad.

Objetivos de esta Actividad

Lo principal para todas las escuelas de tenis es que los niños se diviertan con la práctica de juegos adaptados con raqueta y pelota, creando una adherencia a la práctica deportiva. Primero y antes que nada es asimilar las conductas organizativas así como aceptar las distintas reglas del tenis, implicarse en la organización, cuidar el material con el cual se practica y el buen desarrollo de las sesiones de práctica que se establezcan, potenciar la cooperación y la socialización creando vínculos afectivos con el profesor y el resto de los compañeros, estimular el trabajo y las habilidades motrices básicas, que son el apoyo donde se asentarán los posteriores aprendizajes y adquirir los conocimientos de las técnicas básicas, creando así, los primeros patrones de movimiento específicos del tenis.

- **Horarios:** El horario de la actividad es de 2 sesiones semanales de 1 hora de duración.
- **Espacios necesarios:** para el desarrollo de esta actividad será necesaria un espacio amplio libre de obstáculos preferiblemente las pistas exteriores del colegio o el gimnasio del mismo.

- **A quién va dirigido:** Esta actividad va dirigida a alumnos de primaria de edades comprendidas entre los 6 y 12 años.
- **Número mínimo y máximo de participantes:** el número de alumnos por grupo será de 8 mínimo, 20 máximo.