

# PROGRAMACIÓN TENIS

## 1. OBJETIVOS

- Trabajar las habilidades específicas que afectan al rendimiento en el tenis.
- Analizar, planificar y poner en práctica un programa de entrenamiento físico-deportivo.
- Promover y fomentar el deporte base y en concreto el tenis.

## 2. CONTENIDOS

- Participación activa en los juegos, siempre buscando el carácter lúdico y recreativo.
- Perfeccionamiento de los diferentes golpes básicos del tenis.
- Espacios para desarrollar el juego: la casa o piso de cada uno/a.
- Participación y disfrute en actividades que supongan comunicación a través de la expresión corporal y el movimiento.

## 3. METODOLOGÍA

Dada las circunstancias especiales en las que nos encontramos y la edad del grupo al que va dirigido, la metodología se adaptará a tales circunstancias.

Las sesiones se desarrollarán a través de los siguientes vídeos:

- [Vídeo 1](#): Trabajar las habilidades específicas que afectan al rendimiento en el tenis por Sara Nogark.
- [Vídeo 2](#): Entrenamiento físico-deportivo por Sara Nogark.
- [Vídeo 3](#): Promover y fomentar el deporte base y en concreto el tenis por Sara Nogark.

*IMPORTANTE: Los vídeos requieren de la ayuda o supervisión de un adulto para su realización.*