

PROGRAMACIÓN TENIS

1. OBJETIVOS

- Conocer e interiorizar las reglas básicas del tenis y su sistema de puntuación.
- Promover entrenamientos para la mejora de la condición física en el tenis.
- Perfeccionar la técnica de golpeo de paralelos y cruzado.

2. CONTENIDOS

- Reglas del tenis como base esencial en dicho deporte.
- Perfeccionamiento de los diferentes golpes de bola del tenis.
- Condición física como parte necesaria en el tenis.
- 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](#): Reglas básicas y sistema de puntuación por Sara Nogark
- [Vídeo 2](#): Condición física en el tenis por AMGeducadorfísico.
- [Vídeo 3](#): Golpeo de paralelo y cruzado por Sara Nogark.

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