

# PROGRAMACIÓN TENIS

Teniendo en cuenta la situación que se está viviendo tendremos que adaptar las sesiones a las características y al contexto de cada uno/a.

## 1. OBJETIVOS

- Mejorar y perfeccionar el golpe de derecha.
- Mejorar y perfeccionar el golpe de revés.
- Afianzar y perfeccionar el saque en tenis.
- Optimizar la volea de derecha.
- Optimizar la volea de revés.
- Progresar en el golpe de remate o smash.

## 2. CONTENIDOS

- Participación activa en los juegos, siempre buscando el carácter lúdico y recreativo.
- Interiorización sobre la importancia de cumplir las normas y reglas del juego.
- 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](#): Golpe de derecha por Mariano Peinado.
- [Vídeo 2](#): Golpe de revés por Mariano Peinado.
- [Vídeo 3](#): Saque por Mariano Peinado.
- [Vídeo 4](#): Volea derecha por Impactotenis.
- [Vídeo 5](#): Volea de revés por Arranztenis.
- [Vídeo 6](#): golpe de remate o smash por DeportesUncomo.

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