

Definición TENIS

Deporte individual que une la práctica del ejercicio físico, con el desarrollo de las cualidades físicas básicas (coordinación, velocidad, agilidad...)

Un juego que fomenta el desarrollo de la autoestima, concentración y el respeto a los rivales y compañeros.

Los dos cursos y niveles están orientados a que el niño aprenda de forma gradual y divirtiéndose, la técnica, reglas y táctica de este deporte:

Mini tenis INFANTIL: Conocimiento de los golpes básicos en un entorno de juegos y diversión

Iniciación PRIMARIA: Aprendizaje de todos los golpes y conocimiento las reglas del juego

MATERIAL NECESARIO:

- Ropa y calzado deportivo
- Raqueta de tamaño adecuado a la edad

PROPUESTA PROGRAMACIÓN TENIS EXTRAESCOLAR

EDUCACIÓN INFANTIL MINI TENIS

1º Trimestre

- Conocimiento mediante juegos de los diferentes elementos de la pista (tamaño, líneas, dentro-fuera, red)
- Toma de contacto con los accesorios del juego (raqueta y pelota)
- Conocimiento de las empuñaduras e iniciación a la técnica de los golpes de derecha y revés

2º Trimestre

- Conocimiento de empuñaduras en los golpes básicos, prestando especial atención a derecha, revés y servicio.
- Técnica de los golpes básicos golpeando desde parado y en movimiento.
- Aprendizaje de las posiciones cerradas (de lado) para golpear
- Fijación de la posición de la empuñadura y lanzamiento de la bola en el servicio

3º Trimestre

- Repaso y práctica de los golpes aprendidos mediante ejercicios con el profesor y los compañeros.
- Control de la fuerza en el golpeo de derecha y revés.
- Iniciación al servicio partido mediante juegos
- Torneo de fin de curso con juegos de tenis aplicados a su edad y nivel
- Grabación trimestral en vídeo (opcional)

PRIMARIA INICIACIÓN

1º Trimestre

- Toma de contacto con el nivel de la clase y valoración de las habilidades físicas básicas del alumno mediante juegos,
- Golpeo desde media pista, tanto en parado como en movimiento, derecha y revés
- Repaso y práctica de las reglas de tenis mediante juegos

2º Trimestre

- Conocimiento de las reglas del juego y aplicación mediante juegos y torneos a lo largo del curso.
- Preparación y terminación de derecha y revés
- Fijación de la posición y empuñadura en la volea y servicio
- Combinación de golpes mediante ejercicios.

3º Trimestre

- Repaso de las reglas del juego y aplicación mediante juegos y torneos a lo largo del curso.
- Iniciación al golpeo en movimiento con diferentes apoyos
- Fijación de la empuñadura y lanzamiento de la bola en el servicio
- Combinación de golpes con subidas a la red (volea y remate).
- Grabación trimestral en vídeo (opcional)



Ignacio Parejo Álvarez 555nacho@gmail.com

Formación

- Instructor Nacional NIVELES 1, 2 y 3 Tenis RPT (Registro Profesional de Tenis)
- Monitor nacional Federación Española de Tenis
- Monitor de pádel APA (Asociación de Pádel Argentino)
- Monitor de pádel Federación Española de Pádel
- Formación en psicología infantil y juvenil, bullying y comportamiento

Experiencia laboral

- 35 años dedicado a la enseñanza del tenis en clubes como La Moraleja, Internacional o David Lloyd's, Boadilla del Monte
- Profesor de tenis, ejerciendo labores de organización y coordinación de eventos deportivos, educativos y festivales en Colegio Internacional Pinosierra (posteriormente Casvi International American School) octubre de 1994 – septiembre 2019
- Coordinador de tenis en el distrito de Arganzuela, septiembre 2019 – marzo 2020
- Profesor de tenis y pádel Colegio San José del Parque (Madrid) septiembre 2019 – hasta la actualidad