



Ajuntament de Lleida

ESCOLA MUNICIPAL DE TENNIS

El tennis és un esport de pilota en què s'enfronten dos jugadors o dues parelles de jugadors, que es desenvolupa en una pista rectangular dividida transversalment per una xarxa i consisteix en colpejar la pilota amb una raqueta per fer-la passar per damunt de la xarxa de manera que l'adversari no la pugui tornar.

L'escola de tennis vol apropar aquest esport a tots els nens i nenes que no estan vinculats amb cap club esportiu per crear una base de cara a aconseguir la promoció d'aquest esport entre tota la població d'infants de la nostra ciutat.

Objectius específics

- Conèixer les característiques bàsiques del tennis, la tècnica i reglament.
- Adquirir una actitud positiva cap a aquest esport, reconeixent el gran esforç que exigeix.
- Aconseguir la integració social dels nens i nenes mitjançant l'esport.
- Promoure l'adquisició d'hàbits esportius que els allunyin dels hàbits perjudicials per a la salut i complementin el creixent nombre d'hàbits sedentaris (televisió, ordenadors,...).
- Promoure un desenvolupament adequat dels patrons motrius bàsics.
- Promoure un bon desenvolupament antropomètric i postural.
- Motivar als nens i nenes per a la pràctica del tennis.

Continguts bàsics

- Aprenentatge del reglament, tècnica i característiques del joc (els cops bàsics i la situació d'oposició).
- Adquisició d'hàbits de bones pràctiques: puntualitat, esportivitat, adquisició d'hàbits saludables (hidratació, higiene postural, dieta equilibrada).
- Respecte als companys, material i monitors.
- Valoració de l'esforç com un instrument important, no només per al tennis, sinó per a la vida.
- Familiarització amb l'entorn.
- Pràctica global del joc.

Servei d'Esports
Regidoria de les polítiques a favor de la Creativitat, la Cultura i els Esports
Avinguda de Tortosa, 2, 1a planta
25005 Lleida
Tel. 973 70 06 14 Fax. 973 70 06 12
esports@paeria.cat
www.esport.paeria.cat



Ajuntament de Lleida

A qui va adreçada l'escola

A tots els nens i nenes d'edats compreses entre els 4 i 8 anys (nascuts des de l'1 de gener de 2011 al 31 de desembre de 2014).

Tècnics de l'escola

2 Tècnics especialistes en tennis

Material necessari

- Ampolla d'aigua
- Roba i calçat esportiu
- Caçadora o jaqueta per cobrir-se a l'acabar l'activitat
- Repel·lent d'insectes a la primavera

Dia, horari i lloc de l'activitat

Tots els **dissabtes**, des del 20 d'octubre de 2018 al 15 de desembre de 2018, al **Club Tennis Urgell**, de **10 a 11:30h**, excepte festius.

Preu de l'activitat

38.50 € el curs.