



Ajuntament de Lleida

TENNIS PER A PERSONES ADULTES

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.

Aquest curs d'iniciació al tennis vol apropar aquest esport a totes aquelles persones que no estan vinculades amb cap club esportiu o atansar aquest esport a tota la població adulta i promocionar d'aquesta manera l'activitat física i l'esport en aqueta franja d'edat.

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.
- Promoure l'adquisició d'hàbits esportius que els allunyin dels hàbits perjudicials per a la salut i complementin el creixent nombre d'hàbits sedentaris.
- Promoure un desenvolupament adequat dels patrons motrius bàsics.
- Promoure un bon desenvolupament antropomètric i postural.
- Motivar els adults 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.



Ajuntament de Lleida

A qui va adreçada l'activitat

A totes les persones majors de 40 anys

Tècnics de l'activitat

3 Tècnics especialistes en tennis

Material necessari

- Ampolla d'aigua
- Roba i calçat esportiu
- Repel·lent d'insectes a la primavera
- Raqueta de tennis

Dia, horari i lloc de l'activitat

Tots els **dissabtes**, des del 2 d'abril de 2022 al 28 de maig de, al **Club Tennis Urgell**, de **9 a 10h**, excepte festius.

Preu de l'activitat

40 € el curs.