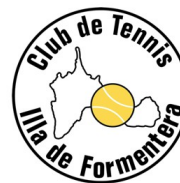




**Consell Insular
de Formentera**
Escola Municipal de Tennis



PLANIFICACIÓ

Mesocicle 1: Treball de força, volum aeròbic i tècnica.

1r Trimestre

Familiarització.

- Escalfament.
- Normalització.
- Exercicis dinàmics de raqueta.

Cops.

- Escalfament.
- Treball de cops de dreta i revés.
- Saques
- Jocs

Mobilitat

- Escalfament
- Exercicis aeròbics
- Desplaçaments laterals, diagonals i frontals.
- Assimilació d'exercicis amb raqueta

Mesocicle 2: Treball d'Intensitat i Resistència Anaeròbica

2n trimestre

Mobilitat

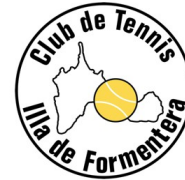
- Escalfament
- Exercicis aeròbics
- Desplaçaments laterals, diagonals i frontals.
- Assimilació d'exercicis amb raqueta
- Hàbits d'hidratació

Enfocament d'errors

- Escalfament



**Consell Insular
de Formentera**
Escola Municipal de Tennis



- Desplaçaments laterals i cops
- Saques
- Introducció a la volea
- Assimilació d'exercicis amb raqueta
- Hàbits d'hidratació

Punts i intercanvis

- Escalfament
- Piloteig entre alumnes
- Cops de bola amb efectes
- Assimilació d'exercicis amb raqueta
- Hàbits d'hidratació

Mesocicle 3: Adaptació i competència.

3r trimestre

Adaptació

- Escalfament
- Correcció d'errors
- Intercanvis entre alumnes
- Saques
- Hàbits d'hidratació

Dinàmics

- Escalfament
- Carros dinàmics amb tots els cops possibles menys el saque
- Punts i jocs.
- Hàbits d'hidratació

Punts i Jocs

- Escalfament
- Saques
- Jocs entre alumnes i professor amb puntuació
- Hàbits d'hidratació