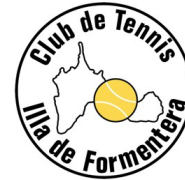




**Consell Insular
de Formentera**
Escola Municipal de Tennis



PLANIFICACIÓ EXEMPLE MINI - TENNIS

1^r Trimestre

1r DIA: Coordinació amb la raqueta i la pilota

- Escalfament
- Adaptació a la pista amb jocs aplicats al tennis.
- Jocs de tennis i pilota.
- Cops i coordinació amb la pilota
- Descalfament
- Hàbits d'hidratació

En cadascun dels apartats cal recordar l'hàbit de beure AIGUA.

2n DIA: Cops i correccions

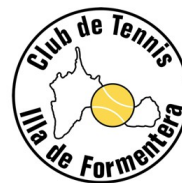
- Escalfament
- Exercicis amb la mà i la pilota
- Cops amb raqueta
- Jocs i puntuació entre alumnes

En cadascun dels apartats cal recordar l'hàbit de beure AIGUA.

** Ninguna sessió serà repetida durant tot el trimestre excepte petició de l'alumnat, és a dir de jocs ; ja que és evident que els hàbits seran exercicis rutinaris per a la millora de l'educació social - esportiva i per tant exemple de valors a tenir en compte.



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



2ⁿ Trimestre

1r DIA: Transició de mitja pista a pista completa

- Escalfament
- Cops de fons de pista
- Saques
- Jocs de tennis amb puntuació
- Hàbits d'hidratació

En cadascun dels apartats cal recordar l'hàbit de beure AIGUA.

2n DIA: Introducció al piloteig

- Escalfament
- Jocs dinàmics
- Piloteig entre alumnes
- Saques
- Hàbits d'hidratació

En cadascun dels apartats cal recordar l'hàbit de beure AIGUA.

3^r Trimestre

1r DIA: Correcció de cops

- Escalfament
- Correcció d'empunyadura
- Enfoc d'errors i correcció
- Jocs de tennis amb puntuació per aplicar la correcció d'errors
- Hàbits d'hidratació

En cadascun dels apartats cal recordar l'hàbit de beure AIGUA.

2n DIA: Punts i intercanvis

- Escalfament
- Tregui i resta
- Mini partits
- Hàbits d'hidratació

En cadascun dels apartats cal recordar l'hàbit de beure AIGUA.