



Síguenos =



@clubtenismassmagrell  
@diecrepa3737



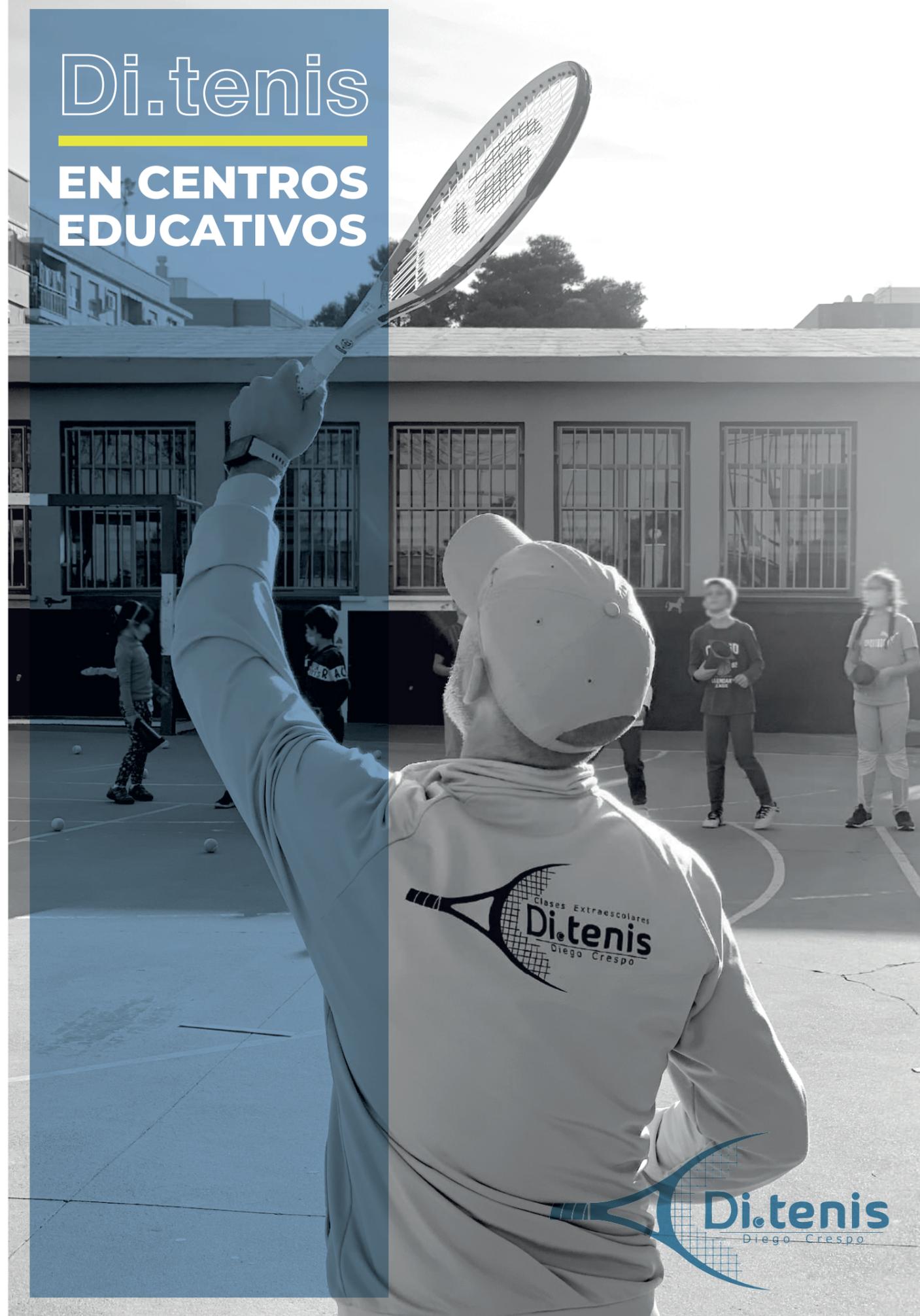
clubdetenismassmagrell.com



Diego Crespo | 686 445 906 | diego@clubdetenismassmagrell.com

# Di.tenis

## EN CENTROS EDUCATIVOS



# Qué es Di.tenis -

**Di.tenis** nace en el año 2011 con la ilusión de poder llevar a los colegios este bonito deporte y que de esta manera puedan tener acceso al tenis desde muy pequeños, con la comodidad de hacerlo en sus mismos coles.

Desde el año 2014 **Di.tenis** pertenece al **Club de Tenis Massamagrell**, donde nuestros alumnos pueden seguir disfrutando de nuestro deporte en la pista reglamentaria.



# Qué fomentamos -



## LA PSICOMOTRICIDAD

De cada niño y siempre a través del juego.



## MATERIAL ADAPTADO

Redes más pequeñas, pelotas con menos botes, campos reducidos...



## INTELIGENCIA EMOCIONAL

Poder compaginar nuestro deporte con pequeñas historias y cuentos adaptados a ellos.



# Nuestras clases -

## INICIO DE LA CLASE

Montamos el material, **recibimos a nuestros pequeños** y tenemos una pequeña charla inicial donde nos ponemos al día y pasamos lista.

## CALENTAMIENTO SIN RAQUETA

Potenciamos **el equilibrio, la agilidad y la velocidad**, haciéndolo siempre de una manera divertida, creativa y potenciando las ganas de superarse día a día.

## CALENTAMIENTO CON RAQUETA

Comenzamos con **juegos de desplazamiento y equilibrio** de la pelota sobre la raqueta individual y con parejas para potenciar el compañerismo.

## RECÍPROCO SIN RAQUETA

Realizamos lanzamientos y golpes con una y dos manos directamente sobre la pelota; **preparamos y perfeccionamos la técnica de tiro**. En este caso reforzamos la técnica de 'Nariz de Pinocho'.

## RECÍPROCO CON RAQUETA

Realizamos ejercicios siempre parando y controlando previamente la pelota que recibimos.

Practicamos con las diferentes partes de la raqueta:

- Cabeza** Parte superior de la raqueta
- Corazón** Parte intermedia
- Mango** Parte inferior

## REPETICIÓN DE GOLPES

Hacemos la repetición de los golpes que hemos ido repasando durante la clase, **circuitos y series dinámicas de tiros y toques**.

## FINAL Y DESPEDIDA

Acabamos con **juegos de agilidad y sincronización** entre compañeros y vamos turnándonos con mini - partidos de tenis.

¡Finalmente nos despedimos hasta el próximo día!

