



Activitat Extraescolar de Tennis - Escola Domeny

Temporada 2026-2027

L'activitat de tennis està pensada com una iniciació divertida i educativa a aquest esport. Treballem des dels fonaments del joc per adaptar-nos a cada etapa escolar, des d'14 fins a 6è, fomentant l'aprenentatge progressiu i el gaudi de l'activitat física.

Objectius principals

- Desenvolupar la coordinació, l'agilitat i l'equilibri.
- Introduir els cops bàsics (dreta, revés, servei i volea).
- Fomentar el respecte, la companyonia i l'esforç personal.
- Aprendre les regles bàsiques i el funcionament del joc.

Metodologia

Cada sessió inclou jocs de moviment, activitats tècniques amb raqueta i pilotes adaptades, i petites situacions de joc en pista. L'enfocament és lúdic però estructurat, amb un sistema de nivells simbòlics (raqueta de coure, bronze, argent i or) que reconeix els avenços dels infants al llarg del curs.

Descripció dels nivells

Raqueta de Coure

- Nivell 1 (I4): Primer contacte amb la raqueta, joc lliure, coordinació bàsica i familiarització amb l'espai.
- Nivell 2 (I5): Introducció guiada a la dreta i al revés, jocs de percepció i desplaçament amb pilota.

Raqueta de Bronze

- Nivell 1 (1r): Control de cops des de posició estàtica, mini-jocs amb interacció, recepció i colpeig senzill.
- Nivell 2 (2n): Desplaçaments curts, servei inicial i situacions de partit molt simples.

Raqueta d'Argent

- Nivell 1 (3r): Millora tècnica dels cops bàsics, jocs de parelles, inici de puntuació.
- Nivell 2 (4t): Regularitat, col·locació i comprensió tàctica bàsica del joc.

Raqueta d'Or

- Nivell 1 (5è): Construcció de punts, servei amb llançament, millora de l'actitud competitiva positiva.
- Nivell 2 (6è): Joc real, autocorrecció, respecte a les normes, preparació per a la continuïtat a la ESO (raqueta de diamant).