



Actividades Extraescolares Deportivas: Pelota mano, pala y frontenis

Uno de los deportes con mas arraigo en nuestra tierra ya sea pelota, pala o frontenis, es además un deporte muy divertido con grandes beneficios que citamos:

-Beneficios físicos de la pala, pelota mano o frontenis: capacidad aeróbica, fuerza muscular, coordinación de los movimientos, velocidad, agilidad, flexibilidad, etc.

Objetivos de esta Actividad

Lo principal para todas las escuelas de pala o pelota es que los niños se diviertan con la práctica de juegos adaptados con raqueta, pala y pelota, creando una adherencia a la práctica deportiva. Primero y antes que nada es asimilar las conductas organizativas así como aceptar las distintas reglas del tenis, implicarse en la organización, cuidar el material con el cual se practica y el buen desarrollo de las sesiones de práctica que se establezcan, potenciar la cooperación y la socialización creando vínculos afectivos con el profesor y el resto de los compañeros, estimular el trabajo y las habilidades motrices básicas, que son el apoyo donde se asentarán los posteriores aprendizajes y adquirir los conocimientos de las técnicas básicas, creando así, los primeros patrones de movimiento específicos del tenis.

- **Horarios:** El horario de la actividad es de 2 sesiones semanales de 1 hora de duración.
- **Espacios necesarios:** para el desarrollo de esta actividad será necesaria un espacio amplio libre de obstáculos preferiblemente las pistas exteriores del colegio o el gimnasio del mismo.
- **A quién va dirigido:** Esta actividad va dirigida a alumnos de primaria de edades comprendidas entre los 6 y 12 años.
- **Número mínimo y máximo de participantes:** el número de alumnos por grupo será de 8 mínimo, 20 máximo.

