



# T-Cuida

*... en el tiempo libre.*

## *Actividades Extraescolares 2014 -2015.*

### *Tenis*

El tenis es una de las actividades más saludables para practicar. La práctica del tenis en niños, es muy interesante ya que enriquece su capacidad motora y desarrolla el pensamiento táctico-estratégico al tener que resolver en menos de un segundo, las situaciones cambiantes que se le presentan en el ejercicio o en el juego mismo. Entre los beneficios físicos del tenis, tenemos:

- Incrementa la capacidad aeróbica
- Aumenta la fuerza muscular
- Ayuda a la coordinación de los movimientos
- Proporciona agilidad, velocidad y flexibilidad

Entre los beneficios psicológicos podemos decir que:

- Desarrolla la disciplina y el aprendizaje de juego
- Refuerza el valor del esfuerzo y del trabajo
- Crea un sentido competitivo íntegro
- Fomenta la diversión y la autoestima e incrementa la seguridad

### *Horarios y espacios necesarios*

El horario de la actividad es de 2 sesiones semanales de 1 hora de duración. Se requiere un espacio amplio como podría ser el gimnasio del colegio o las pistas deportivas del mismo. Esta dirigida a alumnos de primaria. El Número de participantes será de un mínimo de 8 y un máximo de 20.