

JORNADAS LÚDICO-DEPORTIVAS

TALLER DE TENIS DE MESA

DEL 28 DE JUNIO AL 2 DE JULIO, EN EL PABELLÓN DE LOS DEPORTES DE BREÑA ALTA. (El 29 de junio la actividad se realizará en el Gimnasio del colegio Manuel Galván por ser festivo en Breña Alta).

ORGANIZA: Club Tenis de Mesa Defense. MATRICULA SIMBÓLICA: 12€. Dos hermanos 16€. PERSONA DE CONTACTO PARA INSCRIPCIÓN E INFORMACIÓN: Gustavo. 649366303. PLAZAS LIMITADAS.

LUNES 28 DE JUNIO.

-9'00h. Entrada al taller y Presentación.

-9'30h. Preparación del material y entrada en calor.

-9'45h. Taller de tenis de mesa: coger bien la raqueta, 1er contacto raqueta-pelota: equilibrio pelota sobre raqueta, con obstáculos, golpear pelota caminando, golpes sentados en suelo, etc.

-10'45h. Desayuno y descanso.

-11'15h. Taller de tenis de mesa: Juegos en la mesa.

-12'15h. Descanso (recoger material).

-12'30h. Taller manualidades: Carteles sobre Juego Limpio en cartulinas.

-13'30h. Salida del taller.

MARTES 29 DE JUNIO (En el Gimnasio del Manuel Galván)

-9'25h. Entrada al taller.

-9'30h. Preparación del material y entrada en calor.

-9'45h. Taller de tenis de mesa: golpes de dcha. y de revés, el servicio, colocación en la mesa, multibolas para iniciación, principiante y más avanzado, etc.

-10'45h. Desayuno y descanso.

-11'15h. Taller de tenis de mesa: Juegos en la mesa. Aprendizaje de las reglas del juego y el servicio.

-12'15h. Descanso (recoger material).

-12'30h. Juegos Recreativos: Tiro al balón (material: un balón pesado y pelotas para lanzar y desplazarlo). La tormenta (material no. Realizar en sala sentados: recrear los sonidos de una tormenta). Juegos de mesa.

-13'30h. Salida del taller.

MIÉRCOLES 30 DE JUNIO

-9'25h. Entrada al taller.

-9'30h. Preparación del material y entrada en calor.

-9'45h. Taller de tenis de mesa: desplazamientos de piernas con multibolas y con sparring, aprendizaje rozar la pelota para dar efecto.

-10'45h. Desayuno y descanso.

-11'15h. Taller de tenis de mesa: Juegos en la mesa. Aprendizaje de las reglas del juego, el tanteo.

-12'15h. Descanso (recoger material).

-12'30h. Juegos Recreativos: Conquista del Círculo (no hace falta material, juego de fuerza con las manos en la espalda), Dibujos en equipo (material: lápices y cuartillas o folios para hacer dibujos. Creatividad y compañerismo). Videojuegos: la Wii.

-13'30h. Salida del taller.

JUEVES 1 DE JULIO

- 9'25h. Entrada al taller.
- 9'30h. Preparación del material y entrada en calor.
- 9'45h. Taller de tenis de mesa: Tipos de efecto; backspin -cortada, topspin -efecto hacia delante y efectos laterales.
- 10'45h. Desayuno y descanso.
- 11'15h. Taller de tenis de mesa: Juegos en la mesa. Partidillos con hándicap, mesa ganadora.
- 12'15h. Descanso (recoger material).
- 12'30h. Juegos Recreativos: las 4 esquinas (material: 1 balón + 4 pañuelos.), El Dragón (material: pañuelos). Videojuegos: la Wii.
- 13'30h. Salida del taller.

VIERNES 2 DE JULIO

- 9'25h. Entrada al taller.
- 9'30h. Preparación del material y entrada en calor.
- 9'45h. Taller de tenis de mesa: Ejercicios coordinación.
- 10'45h. Desayuno y descanso.
- 11'15h. Taller de tenis de mesa: Partidillos mesa ganadora.
- 12'00h. Descanso (Recogida material).
- 12'15h. Clausura. Actividad lúdica en la piscina de Baltavida.
- 13'15h. Despedida.
- 13'30h. Salida del taller.