

INSTRUCCIONES CAMPAMENTO TENIS - 2026

A continuación les señalamos unas indicaciones a tener en cuenta durante el campamento de tenis.

Queda prohibido el uso de dispositivos telefónicos durante el desarrollo del campamento.

Se recomienda traer a los niños/as los siguientes ítems:

- Raqueta de tenis.
- Agua.
- Crema solar.
- Visera.
- Ropa deportiva y zapatillas deportivas.
- Ropa para piscina: bañador, gorro, gafas y chanclas, toalla y una bolsa para guardar la ropa mojada.
- Manguitos u otros materiales de flotación en caso de no saber nadar.
- Merienda.

Horarios (podrán consultarlos en nuestra app Resasports)

Almuerzo a media mañana:

Creemos en la importancia de fomentar hábitos de vida saludable desde edades tempranas. Se recomienda a los niños/as traer al campamento un almuerzo para tomar a media mañana que podría consistir (por ejemplo) en:

- Sándwich + fruta
- Lácteo o zumo + fruta
- Bocado + fruta
- Tortitas o barritas + fruta

Etc.

Planificación de actividades:

Tenis. En este bloque se desarrollarán ejercicios adecuados a cada tipo de nivel que le corresponda al alumno. Todos los ejercicios se llevarán a cabo en la pista y el tiempo estimado por día será de 2 horas.

Preparación física/juegos deportivos, en este apartado intentaremos desarrollar las distintas capacidades físicas aplicadas al tenis (fuerza, velocidad, coordinación, resistencia).

Habilidades acuáticas (en función del tiempo), el agua es un medio que favorece el aprendizaje de habilidades, el ocio y la recreación. Estas habilidades acuáticas son un complemento perfecto para la práctica del tenis.

