

MAHAI TENISAN HASTEKO IKASTAROAK CURSOS DE INICIACION AL TENIS DE MESA



Nork har dezake parte?

Ikastaroan izen-ematea ikastetxearen bidez ematen duten Lehen Hezkuntzako 4. mailatik D.B.H. 4. mailara bitarteko ikasleek parte hartu dezakete. Ikastetxeek nahi beste taldeen izena eman dezakete, beti ere gutxienez 8 eta gehienez 24 lagunez osatuak badira.

Ikastetxeren batek ezingo balu talde bat osatu, onarpena ez da segurua izango beste ikasleekin taldea osatu ahal izango den jakin arte.

Ikastaro motak eta datak:

- 1. maila: ordu eta erdiko 2 saio.
- 2. maila: ordu eta erdiko 4 saio (LH 6. mailatik gorako ikasleentzat).

Ikastaroak eskola ordutan zein eskola ordukan kanpo egin daiteke. Datak eta ordutegia finkatzeko, ikastetxea Gipuzkoako Federazioarekin jarri beharko da harremanetan.

Izen-ematea urria apirila bitartean egin daiteke.

Lekua:

Ikastetxean bertan edo inguruko kiroldegi batean, behar adina mahai teniseko mahai badituzte.

Material eta irakasleak:

Mahai Teniseko Federazioa arduratuko da ikastarorako behar den material guztiaz (mahaiak, palak eta pilotak). Ikastaroak emango dituzten irakasleek beharrezko titulazioaren jabe dira,

Prezioa:

- 1. maila: 90€ ikastaroko.
- 2. maila: 20 € partaideko.

Ordaindu beharreko zenbatekoa kontu korrante honetan sartu behar da: 2095 5009 73 1061409073

Izena ematea:

Ikastetxeak Interneten bidez egingo du izen-ematea eta, horretarako, eskola kirolaren izen-emateak aplikazio informatikoan hastapeneko irakaskuntza jardueren atalean sartuko da.

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos se dirigen a escolares entre 4º curso de Educación Primaria y 4º de E.S.O. que realicen la inscripción a través de su centro escolar. Éste podrá inscribir a cuantos grupos desee, siempre y cuando los mismos estén formados por un mínimo de 8 y un máximo de 24 escolares.

En el caso de que un centro escolar no pueda formar grupo, su aceptación estará supeditada a que se pueda completar el grupo.

Tipo de cursos y fechas:

- 1º nivel: 2 sesiones de 1h y 30min.
- 2º nivel: 4 sesiones de 1h y 30min (para escolares a partir de 6º de Primaria).

Los cursos se podrán realizar tanto en horario escolar como fuera de él. Para concretar fechas y horario, el centro tendrá que ponerse en contacto con la Federación Guipuzcoana.

La inscripción se podrá realizar entre octubre y abril.

Lugar:

En el propio centro escolar, o en las instalaciones deportivas más cercanas que cuenten con las suficientes mesas de juego.

Material y profesorado:

La Federación Guipuzcoana de Tenis de Mesa se hará cargo de proporcionar el material necesario para el desarrollo de la actividad (mesas, palas y pelotas). El profesorado encargado de los cursos cuenta con la titulación necesaria.

Precio:

- 1º nivel: 90€ por curso.
- 2º nivel: 20 € por participante.

El importe deberá ser abonado en la siguiente cuenta corriente: 2095 5009 73 1061409073

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción a través de Internet, accediendo al apartado dedicado a actividades de enseñanza-iniciación en la aplicación informática de Inscripciones de deporte



Izen-ematea egin baino lehen, ikastaroaren egunak eta ordutegia zehaztu beharko dira Gipuzkoako Mahai Teniseko Federazioarekin.

Informazio gehiago nahi izanez gero harremanetan jarri **Gipuzkoako Mahai Teniseko Federazioko** eskola kiroleko koordinatzaileekin:

- Jesus Gomez (607443781)
- Carlos Hernandez (639429082)

EGITARAUA

1. maila:

- Beroketa espezifikoa
- Palari heltzea (euoparra nahiz "lapitza")
- Elementuen koordinazioa eta kontrola: pala eta pilota.
- Trebetasunak mahaitik kanpo
- Sakea egiteko oinarritzko arauen azalpena
- Mahaian, eskuin eta errebes sakea
- Piloteoan hastea
- Luzatze ariketak eta lasaitzea

2. maila:

- Beroketa espezifikoa
- Palari heltzea (euoparra nahiz "lapitza")
- Eskuin eta errebes kolpea egiten ikastea
- Eskuin eta errebes kolpez mozten ikastea
- Eskuin eta ezkerreko eraso kolpea ikastea (Top-spin)
- Defentsa blokeoak
- Efectudun sakeen segidak
- Denbora jakineko partida laburrak denen artean
- Luzatze ariketak eta lasaitzea

escolar.

Previamente, deberán confirmarse las fechas y el horario del curso con la Federación Guipuzcoana de Tenis de Mesa.

Para cualquier información complementaria contactar con los coordinadores de deporte **escolar** de la **Federación Guipuzcoana de Tenis de Mesa**:

- Jesús Gomez (607443781)
- Carlos Hernandez (639429082)

PROGRAMA

1º nivel:

- Calentamiento específico
- Presa de la pala (europea y lapicero)
- Coordinación y control de los elementos: pala y pelota
- Habilidades fuera de la mesa
- Normas básicas de un correcto servicio
- En la mesa, servicio de derecha y de revés
- Iniciación al peloteo
- Estiramientos y vuelta a la calma

2º nivel:

- Calentamiento específico
- Presa de la pala (europea y lapicero)
- Aprendizaje del golpeo de derecha y de revés
- Aprendizaje del golpeo cortado de derecha y de revés
- Iniciación al golpeo de ataque de derecha y de revés (Top-spin)
- Bloqueos defensivos
- Series de servicios con efecto
- Partidillos entre todos a tiempo
- Estiramientos y vuelta a la calma

