

KIROLETAN HASTEKO JARDUERAK

MAHAI TENISAN HASTEKO IKASTAROAK I / CURSOS DE INICIACIÓN AL TENIS DE MESA I

Nork har dezake parte?

Ikastaroak izena ikastetxearen bidez emango duten L.H.I.ko 4., 5. eta 6. mailako ikasleek eta D.B.H.ko 1., eta 2. mailako ikasleek parte hartu dezakete. Ikastetxeek maila horietako 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.

Datak:

Ikastaroak ordu eta erdiko 2 saiokosatzen dute. Ikastaroa, bai eskola ordutan bai eskola ordutan kanpo egin daiteke. Datak eta ordutegia finkatzeko, ikastetea Gipuzkoako Federazioarekin jarri beharko da harremanetan.

Lekua:

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

Material eta irakasleak:

Mahai Teniseko Federazioa arduratuko da ikastarorako behar diren mahaiak jartzeaz, jokatzeko lokala gordetzeaz eta jarduerarako behar den material guztia (palak eta pilotak) eskuratzetik. Ikastaroak emango dituzten irakasleek behar duten titulazioaren jabe dira.

Prezioa:

90 euro ikastaroa (bi saioak sartzen dira). Diru kopuru hori 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 jardueren** atalean sartuko da.

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

Informazio gehiago nahi izanek gero: *Gipuzkoako Mahai Teniseko Federazioa* Eskola Kiroleko koordinatzaileak: 607 44 37 81 (Jesús Gómez).

EGITARAU/PROGRAMA

- Beroketa espezifikoa.
- Palari ondo heltzea (heldukera europarra nahiz “lapitza”).
- Elementuak, pala eta pilota, koordinatzea eta kontrolatzea.
- Elementuak trebetasunez erabiltzea mahaitik kanpo.
- Sake ona egiteko arauen oinarritzko azalpen laburra.
- Mallan, eskuin sanea eta errebes sanea.
- Piloteoan hastea.
- Luzatze ariketak eta lasaitzea.

