



La Federación Extremeña de Tenis colabora con el Programa de Ayuda al Deporte Escolar realizando actividades junto a los profesores de los colegios e institutos que solicitan la participación en los programas: “Tenis Divertido” y “Touch Tennis”.

El Programa PROADES es un programa de la Dirección General de Deportes en colaboración con las Federaciones deportivas extremeñas centrado en el desarrollo educativo del alumnado que persigue la adquisición de unos hábitos de vida saludable, la participación activa y la recreación deportiva mediante el desarrollo y la práctica de actividades físicas y deportivas, donde el factor competición puede aparecer como un medio más para mejorar la motivación de los participantes y no como un fin en sí mismo.

El objetivo principal de este programa es la adquisición y desarrollo de las habilidades y destrezas básicas en las modalidades deportivas en las que se desarrolla, utilizando la actividad física y el deporte como una herramienta fundamental para que la educación física se integre con mayor fuerza en el currículo educativo de la etapa escolar, favoreciendo el desarrollo integral del alumnado.

Para el año 2025 se ofertan dos modalidades de participación:

- **“CONOCE MI DEPORTE”**. El desarrollo de esta modalidad se realizará en los centros escolares inscritos o en el club de la modalidad deportiva más cercano al centro, siendo la federación correspondiente la encargada de organizar las actividades, pudiendo delegar el desarrollo de las mismas en los clubes más cercanos al centro.

- **“ENCUENTROS ESCOLARES”**. El desarrollo de esta modalidad estará a cargo de las federaciones deportivas correspondientes y consistirá en una convivencia donde todos los centros inscritos participarán en actividades de la modalidad deportiva en un lugar sede al que los centros tendrán que desplazarse.

Para el año 2025 dentro de los dos modelos de participación que el Programa PROADES ofrece a las Federaciones Deportivas extremeñas la Federación Extremeña de Tenis ha elegido la modalidad de “Conoce mi deporte” para dar a conocer en primer lugar el tenis a través del programa “Tenis Divertido” y la modalidad de deporte: “Touch Tennis”.



PROGRAMA TENIS DIVERTIDO

CALENDARIO DE ACTIVIDADES DEL PROGRAMA “TENIS DIVERTIDO”

FECHA	LOCALIDAD	CEIP – IEO- CEE
06-03-25	Llera	CEIP Luis García De Llera
25-03-25	Badajoz	IES Bioclimático
26-03-25	Cabeza del Buey	IES Muñoz Torrero
27-03-25	Rosalejo	CEIP San Isidro Labrador
02-04-25	El Gordo	CEIP Eugenio Jiménez Igual
08-04-25	Villanueva de La Serena	CEIP Santiago Apóstol
10-04-25	Segura de León	CEIP Ntra. Sra.de Guadalupe
24-04-25	Plasencia	CEIP La Paz
30-04-25	Puebla del Maestre	CRA Río Viar
08-05-25	Los Santos de Maimona	CEIP Manuel Jesús Romero Muñoz
21-05-25	Fuente del Arco	CRA Gloria Fuertes
29-05-25	Villanueva de La Vera	IESO La Vera Alta

Los objetivos de las jornadas son los siguientes:

- Contribuir a la formación multilateral de los escolares.
- Dar a conocer diferentes modalidades deportivas que posibiliten la incorporación a la práctica deportiva en alguna de estas modalidades, desarrollando así hábitos de vida saludables y de ocio activo.
- Contribuir a la necesaria coordinación y colaboración entre los campos de la educación física escolar, las actividades deportivas extraescolares y el deporte federado.
- Fomentar la participación en el tenis, tanto de competición como aficionado, dando importancia a la convivencia y desarrollo del deporte.
- Presentación a los alumnos de los distintos centros el CIRCUITO AFICIONADOS de tenis, organizado por la Real Federación Española de Tenis y la Federación Extremeña de Tenis, son torneos que se llevan a cabo a lo largo de la geografía extremeña en la que se fomenta la participación de jugadores desde los niveles de iniciación.
- Promoción de las actividades que llevan a cabo los clubes de tenis extremeños, especialmente los de la zona relativa a cada sesión.
- Captar jugadores para animarles a que obtengan la licencia federativa.



Las actividades que se llevan a cabo en cada sesión a cargo del técnico de la Federación Extremeña de Tenis son las siguientes:

- **EJERCICIOS DE FAMILIARIZACIÓN:**
 - Con empuñadura de derecha, primeramente botamos la bola contra el suelo moviéndonos por el espacio.
 - Seguidamente realizamos golpes hacia arriba 2 veces con las cuerdas, y dejamos dar un bote, para tener un mayor control.
 - Rodar la pelota por el suelo libremente por el espacio, y luego ponernos en parejas para rodar de un lado a otro del ancho de la pista para seguir con la toma de contacto con la empuñadura y la raqueta.
- **EXPLICACIÓN Y DEMOSTRACIÓN TÉCNICA DERECHA:**
 - Explicación del golpe de derecha, con empuñadura, colocación del cuerpo, preparación, golpeo y terminación.
- **DEMOSTRACIÓN Y TOMA DE CONTACTO ALUMNOS:**
 - Los alumnos se colocan en varios conos para probar el golpeo de derecha lanzándose ellos mismos la pelota hasta que se acaba el cubo.
 - El siguiente ejercicio es entre ellos, de nuevo con la red por medio, les coloco en parejas: uno de ellos le lanzará la pelota y el de en frente tratará de pasarle la bola lo mejor posible realizando el golpe de derecha.
- **EXPLICACIÓN Y DEMOSTRACIÓN TÉCNICA REVÉS:**
 - Explicación del golpe de revés, con empuñadura, colocación del cuerpo, preparación, golpeo y terminación.
- **DEMOSTRACIÓN Y TOMA DE CONTACTO ALUMNOS:**
 - Los alumnos se colocan en varios conos para probar el golpeo de revés lanzándole yo a ellos la pelota hasta que se acaba el cubo.
 - El siguiente ejercicio es entre ellos, de nuevo con la red por medio, les coloco en parejas: uno de ellos le lanzará la pelota y el de en frente tratará de pasarle la bola lo mejor posible realizando el golpe de revés.
- **JUEGOS:**
 - Hago dos equipos con varios integrantes en cada uno. Unos golpearán de derecha y otros de revés. En el campo contrario hay puntuaciones delimitadas por conos. El equipo que más puntos obtenga, es el que gana. Lo harán de ambos golpes.
 - Último juego, que es un tipo rey de la pista o una ronda, donde participan todos, mitad en cada campo, y quien mete la bola pasa al otro campo y continúa, y el que falla queda eliminado. Los 2 que llegan a la final se juegan los premios que damos desde la federación.



Centro	CEIP Luis García de Llera
Localidad	Llera
Fecha de Celebración	06-03-25
Cursos	4º, 5º y 6º
Total de participantes	24 alumnos, 11 chicas, 13 chicos
Personal técnico	1 Técnico de la FExT y 1 profesor del CEIP



Centro	IES Bioclimático
Localidad	Badajoz
Fecha de Celebración	25-03-25
Cursos	1º de ESO, dos grupos
Total de participantes	42 alumnos, 26 chicas, 16 chicos
Personal técnico	1 Técnico de la FExT y 2 profesores del IES



Centro	IES Muñoz Torrero
Localidad	Cabeza del Buey
Fecha de Celebración	26-03-25
Cursos	2 grupos de 1º de ESO
Total de participantes	28 alumnos, 17 chicas, 11 chicos
Personal técnico	1 Técnico de la FExT y 1 profesor del IES



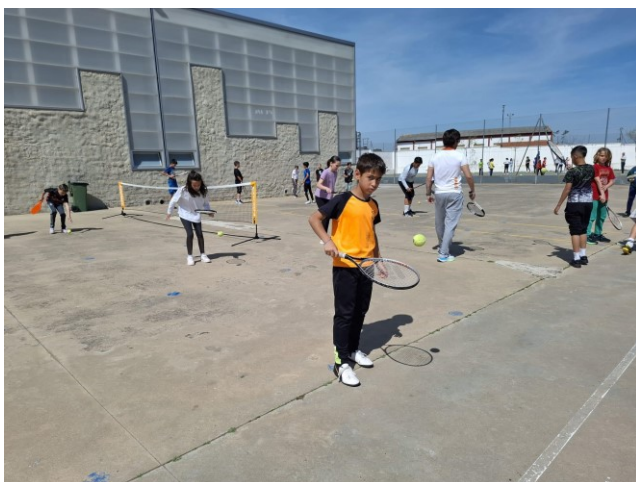
Centro	CEIP San Isidro Labrador
Localidad	Rosalejo
Fecha de Celebración	27-03-25
Cursos	5º y 6º de primaria
Total de participantes	27 alumnos, 12 chicas, 15 chicos
Personal técnico	1 Técnico de la FExT y 2 profesores



Centro	CEIP Eugenio Jiménez Igual
Localidad	El Gordo
Fecha de Celebración	02-04-25
Cursos	1º a 6º de Primaria
Total de participantes	18 alumnos, 9 chicas y 9 chicos
Personal técnico	1 Técnico de la FExT y 1 profesor del CEIP



Centro	CEIP Santiago Apóstol
Localidad	Villanueva de La Serena
Fecha de Celebración	08-04-25
Cursos	2 grupos de 5º de Primaria
Total de participantes	45 alumnos, 20 chicas, 25 chicos
Personal técnico	1 Técnico de la FExT y 2 profesores del CEIP



Centro	CEIP Ntra. Sra.de Guadalupe
Localidad	Segura de León
Fecha de Celebración	10-04-25
Cursos	5º y 6º de primaria
Total de participantes	14 alumnos, 11 chicas y 3 chicos
Personal técnico	1 Técnico de la FExT y 1 profesor del CEIP



Centro	CEIP La Paz
Localidad	Plasencia
Fecha de Celebración	24-04-25
Cursos	3º y 5º de primaria
Total de participantes	18 alumnos 10 chicas y 8 chicos
Personal técnico	1 Técnico de la FExT y 1 profesor del CEIP



Centro	CRA Río Viar
Localidad	Puebla del Maestre
Fecha de Celebración	30-04-25
Cursos	1º a 6º de primaria
Total de participantes	25 alumnos, 12 chicas, 13 chicos
Personal técnico	1 Técnico de la FExT y 2 profesores del CEIP



Centro	CEIP Manuel Jesús Romero Muñoz
Localidad	Los Santos de Maimona
Fecha de Celebración	08-05-25
Cursos	4º, 5º y 6º de primaria
Total de participantes	68 alumnos, 40 chicas, 28 chicos
Personal técnico	1 Técnico de la FExT y 2 profesores del CEIP



Centro	CRA Gloria Fuertes
Localidad	Fuente del Arco
Fecha de Celebración	21-05-25
Cursos	1º a 6º de primaria
Total de participantes	55 alumnos, 28 chicas y 27 chicos
Personal técnico	1 Técnico de la FExT y 3 profesores del CRA



Centro	IESO La Vera Alta
Localidad	Villanueva de la Vera
Fecha de Celebración	29-05-25
Cursos	2 grupos de 2º de ESO
Total de participantes	24 alumnos 9 chicas y 15 chicos
Personal técnico	1 Técnico de la FExT y 1 profesor del IESO



EVALUACIÓN Y CONCLUSIONES:

FECHA	LOCALIDAD	CEIP – IEO- CEE	ALUMNOS
06-03-25	Llera	CEIP Luis García De Llera	24
25-03-25	Badajoz	IES Bioclimático	42
26-03-25	Cabeza del Buey	IES Muñoz Torrero	28
27-03-25	Rosalejo	CEIP San Isidro Labrador	27
02-04-25	El Gordo	CEIP Eugenio Jiménez Igual	18
08-04-25	Villanueva de La Serena	CEIP Santiago Apóstol	45
10-04-25	Segura de León	CEIP Ntra. Sra.de Guadalupe	14
24-04-25	Plasencia	CEIP La Paz	18
30-04-25	Puebla del Maestre	CRA Río Viar	25
08-05-25	Los Santos de Maimona	CEIP Manuel Jesús Romero Muñoz	68
21-05-25	Fuente del Arco	CRA Gloria Fuertes	55
29-05-25	Villanueva de La Vera	IESO La Vera Alta	24
TOTAL ALUMNOS			388

De los objetivos propuestos al inicio de la actividad se han cumplido todos, destacando por parte de los alumnos la receptividad ante las explicaciones junto a la participación tanto de profesores como de alumnos, en los ejercicios prácticos en los que ha ido consistiendo cada una de las sesiones, que se han llevado a cabo en los 12 centros participantes en el programa.

Desde la FExT destacar que no ha habido ninguna incidencia relevante en la realización del programa.



PROGRAMA TOUCH TENNIS

CALENDARIO DE ACTIVIDADES DEL PROGRAMA "TOUCH TENNIS"

FECHA	I.E.S.	LOCALIDAD
07-03-25	CEIP Santa Teresa	Badajoz
14-03-25	CEIP Almanzor	Navalmoral
24-03-25	CEIP La Anunciación	Valverde de Mérida
28-03-25	CEIP Francisco de Parada	Medina de las Torres
16-05-25	CEIP El Rodeo	Jerez de los Caballeros
23-05-25	IES Valle del Jerte	Cabezuela - Navaconcejo



Es la modalidad deportiva del tenis que se practica en una pista reducida (12x5 metros. para individuales y 12,5 metros para dobles) con materiales adaptados: raqueta de dimensiones especiales (longitud mínima de 20,8" y máxima de 21,5") y pelota de 8 cm de diámetro fabricada con una espuma específica de Touchtennis.

Fue ideado en Londres en el año 2000 por el empresario Rashid Ahmad y está regulado internacionalmente por Touchtennis Pro Limited (TPL).

La RFET trajo la disciplina a España tras el acuerdo alcanzado entre ambas entidades.

A nivel competitivo todo jugador de cualquier edad en posesión de la licencia federativa de tenis o la Tennis Card. Es una modalidad apta para todas las edades y niveles.

A nivel aficionado, es apto para todo el público.

El Touchtennis es muy similar al tenis convencional, con algunas diferencias:

- Dimensiones reducidas de la pista.
- Materiales adaptados: raqueta y pelotas ultraligeras.
- Solo hay un servicio. Si el saque toca la red y entra se sigue.
- En el caso de 40 iguales, se juega un punto decisivo en el que el restador elige el lado del saque.
- Los partidos se disputan a sets reducidos de 4 juegos. El empate a 4 juegos se decide con un tie-break al mejor de 5 puntos, con punto decisivo en el caso de 4 iguales.

Los objetivos de las jornadas son los siguientes:

- Conocer en profundidad todo el material necesario
- Conseguir la coordinación mínima para llevar a cabo ejercicios mano-pelota, raqueta-pelota, desplazamientos, peloteos, botes, lanzamientos, recepciones, controles.
- Dominar mínimamente los golpes básicos del juego (derecha y revés).
- Poder jugar un partido “real”, con puntuación y aplicando las reglas.
- Ejecutar las tareas consiguiendo un buen ambiente de compañerismo, cooperación, equipo, y diversión.
- Presentación a los alumnos de los distintos centros el CIRCUITO AFICIONADOS de tenis, organizado por la Real Federación Española de Tenis y la Federación Extremeña de Tenis, son torneos que se llevan a cabo a lo largo de la geografía extremeña en la que se fomenta la participación de jugadores desde los niveles de iniciación.
- Promoción de las actividades que llevan a cabo los clubes de tenis extremeños, especialmente los de la zona relativa a cada sesión.
- Captar jugadores para animarles a que obtengan la licencia federativa.
-



El desarrollo de las sesiones es el siguiente:

Se inicia la actividad con la presentación de esta divertida dinámica adaptada al ámbito escolar. La explicación fue breve y concisa relativa al material utilizado, el espacio de juego y algunas nociones sobre la puntuación con el objetivo de pasar cuanto antes a la acción.

A partir de aquí, comenzamos con actividades de familiarización con el material que a su vez fueron propicias para la activación del alumnado en esta primera parte de la sesión. Así pues, se les indica una acción por cada número. La organización se realiza por parejas.

Con el número 1, debían desplazarse por toda la pista realizando un bote con una pelota. (Mano dominante y no dominante, coordinación óculo manual)

Con el número 2, ídem al anterior, pero un miembro de la pareja llevaba un cono y debía coger la pelota que el compañero le lanzaba, previo bote. Cambiaban los roles.

Con el número 3, en relación con la acción anterior, pero esta vez debían enviar la pelota al compañero que llevaba el cono realizando un golpe de derecha. Rotaban posiciones.

Con el número 4, ídem al anterior, pero realizando golpe de revés.

En la segunda parte de la sesión, los alumnos practicaron el desarrollo de estas habilidades a través de situaciones más reales de juego. Disponemos las 9 redes con los correspondientes campos gracias al espacio con el que se cuenta.



Centro	CEIP Santa Teresa
Localidad	Badajoz
Fecha de Celebración	07-03-25
Cursos	2º de primaria
Total de participantes	48 alumnos, 23 chicas y 25 chicos
Personal técnico	1 Técnico de la FExT y 2 profesores del IES



Centro	CEIP Almanzor
Localidad	Navalmoral
Fecha de Celebración	14-03-25
Cursos	5º de primaria
Total de participantes	26 alumnos, 11 chicas y 15 chicos
Personal técnico	1 Técnico de la FExT y el profesor del IES



Centro	CEIP La Anunciación
Localidad	Valverde de Mérida
Fecha de Celebración	24-03-25
Cursos	3º y 4º de primaria
Total de participantes	18 alumnos 11 chicas y 7 chicos
Personal técnico	1 Técnico de la FExT y 3 profesores del IES



Centro	CEIP Francisco de Parada
Localidad	Medina de las Torres
Fecha de Celebración	28-03-25
Cursos	5º y 6º de primaria
Total de participantes	18 alumnos 5 chicas 13 chicos
Personal técnico	1 Técnico de la FExT y el profesor del IES



Centro	CEIP El Rodeo
Localidad	Jerez de los Caballeros
Fecha de Celebración	16-05-25
Cursos	6º de primaria
Total de participantes	37 alumnos 15 chicas y 22 chicos
Personal técnico	1 Técnico de la FExT y 1 profesora del IES



Centro	IES Valle del Jerte
Localidad	Cabezuela - Navaconcejo
Fecha de Celebración	23-05-25
Cursos	2º de ESO
Total de participantes	34 alumnos 16 chicas y 18 chicos
Personal técnico	1 Técnico de la FExT y el profesor del IES



EVALUACIÓN Y CONCLUSIONES:

FECHA	LOCALIDAD	I.E.S.	Nº de alumnos
CEIP Santa Teresa	Badajoz	CEIP Santa Teresa	48
CEIP Almanzor	Navalmoral	CEIP Almanzor	26
CEIP La Anunciación	Valverde de Mérida	CEIP La Anunciación	18
CEIP Francisco de Parada	Medina de las Torres	CEIP Francisco de Parada	18
CEIP El Rodeo	Jerez de los Caballeros	CEIP El Rodeo	37
IES Valle del Jerte	Cabezuela - Navaconcejo	IES Valle del Jerte	34
Total			181

De los objetivos propuestos al inicio de la actividad se han cumplido todos, destacando por parte de los alumnos la receptividad ante las explicaciones junto a la participación tanto de profesores como de alumnos, en los ejercicios prácticos en los que ha ido consistiendo cada una de las sesiones, que se han llevado a cabo en los 6 centros participantes en el programa.

Desde la FExT destacar que no ha habido ninguna incidencia relevante en la realización del programa

