

# EXTRAESCOLAR DE TENIS DE MESA 2021-2022



Lugar: GIMNASIO CEIP TERESA BERGANZA

## Horarios

Martes, Jueves y Viernes de 14 a 15 horas

(4º a 6º prim).

Viernes de 17 a 18 horas recogida hasta las 18:10 (todo prim.)



No es necesario pala se la prestamos

Posibilidad de pertenecer al club e iniciarse en la competición con ventajas

Monitores jugadores profesionales y Campeón de España

Cumplimiento condiciones COVID estricto según normativa vigente en cada momento

## PRECIOS

**3 Días M, J y V de 14 a 15 h**

Socio AMPA 40 E/mes No soc. 50 E/mes

2º herm. soc. 30 E/mes No soc. 40 E/mes

**2 Días M y J de 14 a 15 h**

Socio AMPA 27,50 E/mes No soc. 37,50 E/mes

2º herm. Soc. 22,50 E/mes No soc. 32,50 E/mes

**1 Día V de 14 a 15 o V de 16 a 17**

Socio AMPA 18E/mes No soc. 28E/mes

2º herm. Soc 13 E/mes No soc. 23 E/mes

INSCRIPCIONES EN LA WEB [www.ampateresaberganza.es](http://www.ampateresaberganza.es)

MAS INFORMACION escribiendo a [boadillatenisdemesa@gmail.com](mailto:boadillatenisdemesa@gmail.com)

## BENEFICIOS DEL TENIS DE MESA (1)

### - Para el cerebro

La mayoría de los niños que lo practican, alcanzan un mejor rendimiento intelectual que los demás:

- Es motivador y desarrolla la inteligencia.
- Favorece el desarrollo del pensamiento y la inteligencia.
- Desarrolla la habilidad de procesar la información.
- Desarrolla la capacidad de atención y concentración.
- Ayuda a aprender a pensar y a “aprender a aprender”.
- Favorece la resolución de problemas (percepción, análisis y toma de decisión).

### - Para la salud

- Mejora los reflejos y la coordinación óculo-manual.
- Es un ejercicio completo para el crecimiento sano y equilibrado en los niños.
- Mejora los hábitos higiénicos.
- Disminuye lesiones y caídas.
- Mejora la condición física.
- Activa el impulso nervioso neuronal.
- Mejora el flujo sanguíneo.
- Favorece la reducción del colesterol.
- Aumenta el tono muscular.
- Facilita la resolución de problemas.
- Aumenta la capacidad aeróbica.
- Mejora la capacidad de reacción (reflejos).
- Aporta resistencia a los medios inferiores.
- Desarrolla la motricidad fina de la mano (sensibilidad de la mano).
- Desarrolla la visión (coordinación ojo-pelota).
- Estimula la concentración.
- Mejora el desarrollo psicomotriz del niño.
- Estimula la coordinación.
- Estimula la toma de decisiones rápidas.
- Mejora la movilidad, circulación y oxigenación.

## BENEFICIOS DEL TENIS DE MESA (2)

### - Para la vida social

- Favorece el comportamiento ético.
- Desarrolla capacidades y herramientas de socialización (en estos tiempos caracterizados por el individualismo).
- Combate el sedentarismo y evita la obesidad.
- Favorece la autoestima.
- Mejora la salud física y psíquica aumentando nuestra calidad de vida.
- Mejora la comunicación y las relaciones con independencia de la edad, el sexo, raza,...

### - Grandes ventajas del Tenis Mesa

- Apenas se producen lesiones.
- Se puede practicar toda la vida.
- Al no haber contacto físico puede jugar cada uno con quien quiera
- Puede considerarse: el deporte de la familia.
- Uno de los 10 deportes más completos que se pueden practicar.
- Es el 2º deporte más sano que se puede practicar.
- Está comprobado que practicando tenis de mesa no solo se hace deporte sino que se ejercita el cerebro y la vista, retrasando los efectos seniles en las personas mayores.
- Un estudio de la NASA determinó que era el deporte más difícil (a nivel de élite) y era la tercera actividad deportiva más complicada
- Es el 2º deporte (quizás ya el 1º) con más practicantes federados en el mundo.
- Una serie de estudios han podido demostrar que la mayoría de los niños que practican este deporte alcanzan un mejor rendimiento intelectual que los demás.
- El tenis de mesa es el mejor deporte para el cerebro (según estudios del doctor Daniel Amen). activa varias partes del cerebro de forma simultánea:
  - ♣ Aumenta la concentración y la lucidez.
  - ♣ Estimula las funciones cerebrales.
  - ♣ Desarrolla habilidades de pensamiento táctico.
  - ♣ Desarrolla la coordinación ojo-mano (óculo-manual).
  - ♣ Aporta ejercicio aeróbico.
- Da la oportunidad de tener una interacción recreacional y social.
- Ofrece:
  - ♣ Velocidad visual triple al promedio.
  - ♣ Reflejos mejores al promedio.
  - ♣ Aumento en el trabajo neuronal que hace que tomes mejores decisiones en menos tiempo.
  - ♣ Conocimientos de física lógica y entendimiento de variables tridimensional.
  - ♣ Es el deporte más completo y más rápido al mismo tiempo (a nivel de élite).
  - ♣ Da mucha resistencia y velocidad en las piernas.
- La Práctica del tenis de mesa acelera el desarrollo motriz en los niños (puede practicarse desde los 6 años).
- Dada la abundancia de golpes en la práctica, el tenis de mesa provee mayor interacción con esta técnica psicomotriz que cualquier otro deporte, en un ambiente seguro y divertido. (John B. Allen, profesor de Educación Física y practicante de tenis de mesa, entrenado en China y Japón)

