

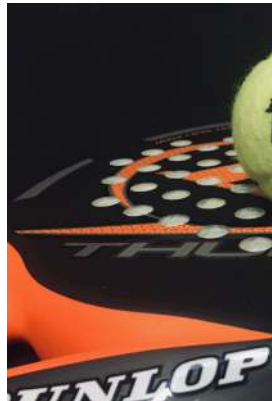
Àrea
Raqueta

PROGRAMA
**ESCOLA
DE PÀDEL**

Juny 2020



LLOP
GESTIÓ DE L'ESPORT



CONTINGUT

Al llarg d'aquest dossier trobareu una descripció del nostre programa de l'Escola de Pàdel. Veureu una mostra de les nostres bases i el nostre objectiu didàctic.



4 PRÒLEG

En aquest apartat descrivim què és la educativa per a nosaltres.

6 METODOLOGIA

El joc com a pedra angular de la nostra metodologia.

8 NIVELLS ESCOLA DE PÀDEL

Descobreix els 4 eixos de la pàdel educativa i les seves competències.

12 EVALUACIÓ

Coneix com hem adaptat els continguts curriculars de l'Educació Física al medi aquàtic.

16 COMPETICIÓ

Així és com treballem.

18 SERVEI PÀDEL ADULTS


Fes un cop d'ull als objectius per a cada nivell.

18 ACCIONS DE DIFUSIÓ I PROMOCIÓ

Fes un cop d'ull als objectius per a cada nivell.

PRÒLEG

Entenem com a escola de pàdel un programa educatiu que busca el desenvolupament de totes les habilitats i capacitats de l'infant a través d'un implament com és la pala de pàdel. L'objectiu ja no es centra en l'acompliment d'una tècnica concreta sinó en el desenvolupament motriu de l'infant a través de l'esport.



L'apartat d'ensenyament en la secció de pàdel és fonamental per tenir una gran base de practicants, ja que, donat el seu baix nivell de dificultat en els inicis, permet practicar-lo en família en cap de setmana. Des dels seus orígens, el pàdel és un esport, on l'aspecte social i familiar adquireix un protagonisme que no veiem en altres esports, a més és un esport molt obert tant a diferents edats, com a tots dos sexes (imp: és el segon esport més practicat a nivell aficionat en noies). D'altra banda, el pàdel és una gran alternativa de practicar esport lúdic-competitiu, per a usuaris adults que no volen fer fitness o pàdel. Aquí s'obre una gran oportunitat per a un servei professional de classes per a adults per nivells.

“El pàdel és un esport on l'aspecte social i familiar adquireix un protagonisme que no veiem en altres esports.”



METODOLOGIA

LA PEDRA ANGULAR DE L'ESCOLA DE PÀDEL

El pilar de la nostra metodologia són les formes jugades. Volem que els nostres nens i nenes descobreixin nous reptes, millorin les capacitats, reflexionin i solucionin les diferents situacions exposades a través del joc.

ESCOLA DE PÀDEL

La dinàmica de les classes tindrà un fil conductor, el joc. Les nostres sessions i exercicis tindran sempre un enfocament lúdic (volem alumnes motivats). Les progressions dels exercicis aniran de prop a lluny de la xarxa, de cops directes sense paret a joc amb paret en totes les situacions, de jugar pla a jugar amb efecte, de fer jocs adaptats a situació real de joc... en resum, una classe d'èxit ha de complir amb el triangle:

intensitat / ensenyament / motivació

CLASSES D'ADULTS

Al servei d'adults, a banda de la professionalitat, puntualitat i capacitat de comunicació del professor, és molt important el component d'intensitat en les classes (els adults si no suen, creuen que no han treballat la sessió). D'altra banda hem de ser conscients de valorar el principi el nivell dels nostres alumnes per poder plantejar les progressions d'exercicis que ens condueixin a millorar notablement el seu nivell de joc.



“El joc és, en si mateix, una font educativa rica en situacions i vivències. La seva observació és una eina per al docent per conèixer facetes diverses dels alumnes: com es relaciona, quin tipus de joc li agrada, com es comporta, quins rols ocupa... El joc motriu afavoreix aquestes situacions de forma privilegiada”



NIVELLS DE L'ESCOLA DE PÀDEL

Comencem amb els quatre gran blocs que dominen el nostre programa de pàdel escolar. A més a dins de cada eix trobarem dos competències característiques a cadascun que es treballaran al llarg del curs i són comuns al llarg de tota la programació.

Entenem per competència la capacitat de resoldre problemes reals, aplicant i relacionant coneixements, habilitats i actituds en contextos diversos." Aquests quatre eixos són una forma d'estructurar el

nostre programa. D'aquests eixos o "dimensions" en el currículum d'educació física, derivaran uns continguts més genèrics que al seu torn es tornaran en uns objectius variables en funció de l'etapa evolutiva dels nens. Els

objectius aniran creixent i adaptant-se amb els nens des del primer fins a l'últim cicle.



Competició

Perfeccionament

Pàdel iniciació 2

Pàdel iniciació 1

Mini pàdel

Pàdel i escoles

SERVEI DE PÀDEL A ESCOLES

Característiques

- Es tracta d'una activitat extraescolar que es pot realitzar tant a l'escola, com anar a buscar els alumnes a l'escola i desplaçar-se al centre, on es realitzarà l'activitat extraescolar de pàdel
- En un primer pas es contactarà amb els professors d'educació física dels col·legis propers a l'cem, per fer una promoció de pàdel en educació física en horari escolar.
- En el cas dels col·legis públics, l'activitat es comunica als alumnes des del ampa
- En el cas dels col·legis privats, l'activitat es comunica des del propi col·legi.
- Amb aquest servei es pretén crear una gran base de practicants per a la nostra escola de pàdel.

Edats

- El servei s'oferirà des de 1r a 6è de primària (de 6 a 12 anys)

Horari

- L'activitat inclou el desplaçament des de l'escola, si bé la recollida la faran els pares al Centre Esportiu a l'acabar l'activitat.
- L'horari seria de 16:30h (recollida a l'escola) a 17:45 (fi d'activitat al CEM).

Material

- Pales per a tots els alumnes (facilitar l'activitat sense necessitat de comprar una pala).
- Material de senyalització, dianes, pilotes de diferents presions...

Objectius

- Iniciar els alumnes en una activitat amb implement, d'una manera divertida, on els alumnes millorin el seu nivell coordinatiu.
- Conèixer els cops bàsics
- Ser capaços a final de el curs de pilotejar i jugar punts amb companys i així poder començar a practicar pàdel en el seu temps lliure amb amics o família.

Continguts

- exercicis de coordinació pilota / pala
- exercicis de cops de fons sense i amb desplaçament (dianes)
- exercicis de cops de volees sense i amb desplaçament (dianes)
- exercicis de combinació de cops de fons i volees amb desplaçament
- jocs de col·laboració i oposició adaptats a el nivell dels alumnes

MINI PÀDEL

Característiques

- Activitat adaptada a les capacitats dels més petits
- Les pales són més petites i molt lleugeres
- Les boles són de pressió baixa i bot lent
- Es treballa molt la coordinació oculomanual
- És fonamental el component lúdic en les classes, vam realitzar molts jocs.

Edats

- Treballem de 4 a 7 anys

Horari

- Classes d'1 hora, 1 o 2 dies a la setmana

Material

- Pales de mini pàdel per a tots els alumnes
- Pilotes de baixa pressió i diferents mides
- Moltes dianes (porteries ..) i material de senyalització (cèrcols / cons ...), la pista ha de ser un espectacle
- Tanques baixes per als circuits de coordinació

Objectius

- Millorar la coordinació dels alumnes
- Se amb la pala, pilotes, pista
- Iniciar-se en els cops bàsics, començant per la volea, el drive, el servei
- Aconseguir pilotejar amb el professor 8-10 cops
- Divertir-se a l'activitat
- Fer amics i respectar els companys i al professor

Continguts

- Exercicis de coordinació óculo manual amb pilota (amb o sense pot, amb desplaçament, col·laborant amb companys ..)
- Exercicis de familiarització de pilota / pala
- Circuits de coordinació
- Piloteig amb la paret
- Jocs de velocitat de reacció
- Jocs per equips sense pala
- Jocs per equips amb pala
- Jocs adaptats de pàdel

PÀDEL INICIACIÓ 1

Característiques

- Després del mini pàdel, a la feina en pista, els alumnes es van allunyant de la xarxa, per ja colpejar des del fons
- El professor llança les boles amb afecte i sense efecte perquè els alumnes tinguin èxit en els cops
- En aquest nivell és on, amb un treball professional i motivant als nostres alumnes es fidelitzen amb aquest esport.

Edats

- El servei s'ofereix per edats de 8 a 12 anys

Horari

- L'horari seria de 17 a 18.15h

Material

- Pales per a tots els alumnes (facilitar l'activitat sense necessitat de comprar una pala).
- Material de senyalització, dianes, pilotes de diferents presions...

Objectius

- Iniciar els alumnes en una activitat amb implement, d'una manera divertida, on els alumnes millorin el seu nivell coordinatiu.
- Conèixer tots els cops bàsics: drive, revés, volees, remat i tregui
- Iniciar-se en el rebot de paret: paret de fons i paret lateral.
- Ser capaços a final de el curs de pilotejar i jugar punts amb companys i així poder començar a practicar pàdel en el seu temps lliure amb amics o família.

Continguts

- exercicis de coordinació pilota / pala
- exercicis de cops de fons sense i amb desplaçament (dianes)
- exercicis de cops de volees sense i amb desplaçament (dianes)
- exercicis de combinació de cops de fons i volees amb desplaçament
- jocs de col·laboració i oposició adaptats a el nivell dels alumnes

PÀDEL INICIACIÓ 2

Característiques

- Després Iniciació I, a la feina en pista, els alumnes treballen amb més intensitat i els exercicis tenen molt més desplaçament.
- El professor llança les boles amb més velocitat i efecte perquè els alumnes s'acostumin a la realitat de el joc
- En aquest nivell es treballa amb el grup en 2 o 3 pistes
- Es combinen entrenaments de cubs amb el professor amb jocs de col·laboració i oposició
- Comencen a jugar partits

Edats

- El servei s'oferirà per a edats de 12 a 16 anys

Horari

- L'horari seria de 18.15 a 19.30h o entre 15:30 i 18h, els dies que no tenen col·legi a la tarda (dimecres i divendres, alumnes d'ESO)

Material

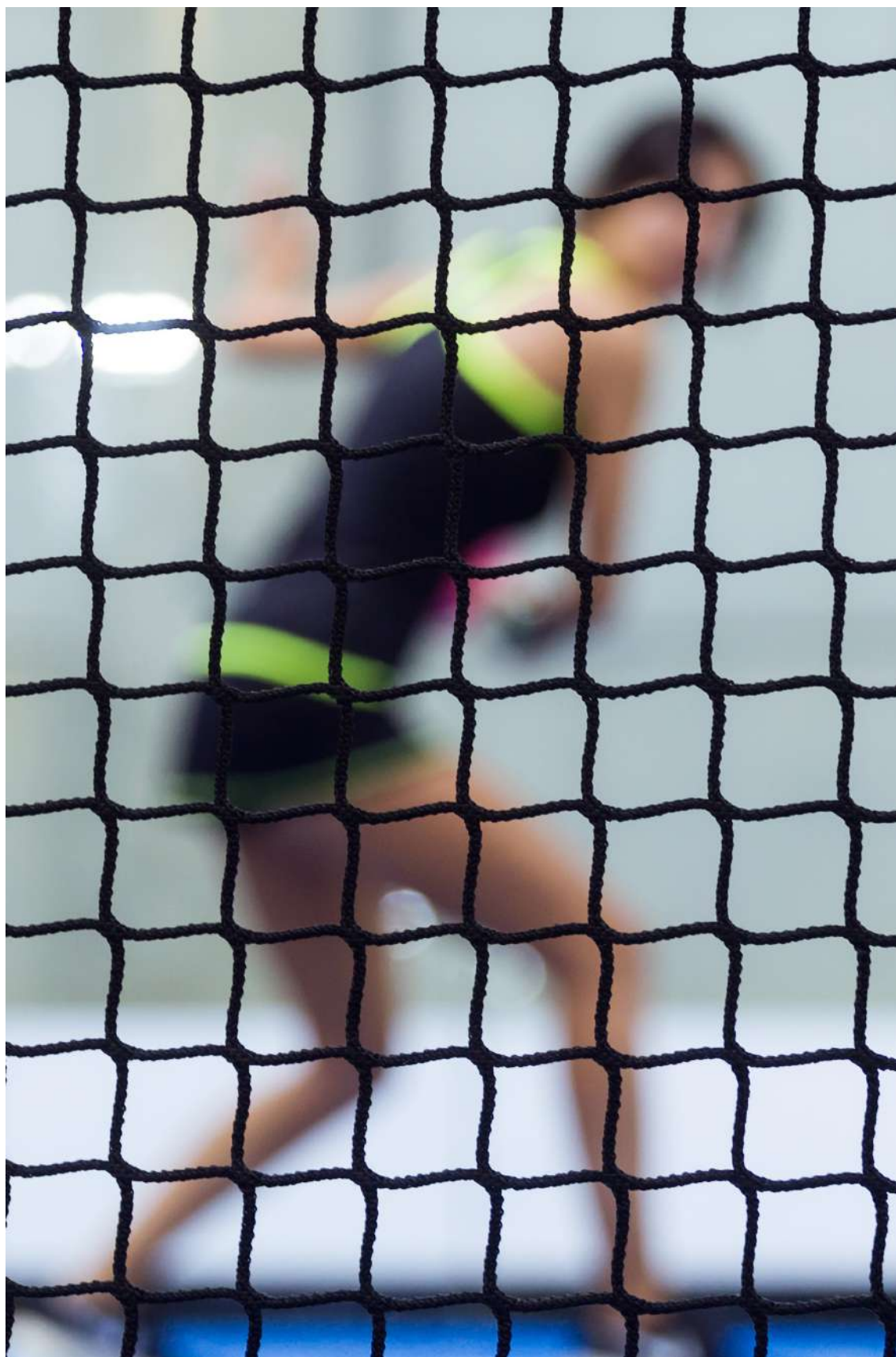
- Pales per a tots els alumnes (facilitar l'activitat sense necessitat de comprar una pala).
- Material de senyalització, 2 cistelles de pilotes per a treballar en més pistes

Objectius

- Donada la seva edat i nivell coordinatiu, les progressions dels exercicis es treballaran incrementant totes les variables que impliquen major dificultat per pujar el nivell: velocitat de bola, desplaçament, efectes ...
- Reforçar tots els cops bàsics: drive, revés, volees, remat i tregui
- Reforçar el rebot de paret: paret de fons i paret lateral.
- Iniciar el treball de cops especials: Safata, rematada x 3, rematada x 4, globus, volea deixada ...

Continguts

- Combinacions d'exercicis de cop de fons amb volees
- Combinacions d'exercicis de volees i remat
- Exercicis de combinació de volees, safata i rematades
- Exercicis per ampliar repertori de cops especials: volea deixada, globus rematada x 3, *Vib-ora* ..
- Jocs de col·laboració i oposició adaptats a el nivell dels alumnes
- Competicions adaptades: pou, americanes individuals, americanes amb parella fixa ..



PÀDEL PERFECCIONAMENT

Característiques

- Després Iniciació I, a la feina en pista, els alumnes treballen amb més intensitat i els exercicis tenen molt més desplaçament.
- El professor llança les boles amb més velocitat i efecte perquè els alumnes s'acostumin a la realitat de el joc
- En aquest nivell es treballa amb el grup en 2 o 3 pistes
- Es combinen entrenaments de cubs amb el professor amb jocs de col·laboració i oposició
- Comencen a jugar partits

Edats

- El servei s'ofereix per edats de 12 a 16 anys

Horari

- L'horari seria de 18.15 a 19.30h o entre 15:30 i 18h, els dies que no tenen col·legi a la tarda (dimecres i divendres, alumnes d'ESO)

Material

- Pales per a tots els alumnes (facilitar l'activitat sense necessitat de comprar una pala).
- Material de senyalització, 2 cistelles de pilotes per a treballar en més pistes

Objectius

- Donada la seva edat i nivell coordinatiu, les progressions dels exercicis es treballaran incrementant totes les variables que impliquen major dificultat per pujar el nivell: velocitat de bola, desplaçament, efectes ...
- Reforçar tots els cops bàsics: drive, revés, volees, remat i tregui
- Reforçar el rebot de paret: paret de fons i paret lateral.
- Iniciar el treball de cops especials: Safata, rematada x 3, rematada x 4, globus, volea deixada ...

Continguts

- Combinacions d'exercicis de cop de fons amb volees
- Combinacions d'exercicis de volees i remat
- Exercicis de combinació de volees, safata i rematades
- Exercicis per ampliar repertori de cops especials: volea deixada, globus rematada x 3, *Vib-ora* ..
- jocs de col·laboració i oposició adaptats a el nivell dels alumnes
- Competicions adaptades: pou, americanes individuals, americanes amb parella fixa ..

LLOP 

Una empresa del Grup Sintagma
