

PÀDEL

Monitor: **Joan Pares**

Cursos: **3r a 6è**

Dies: **dilluns i dimecres (*)**

Horari: **17.30 a 18.30 h**

(*) si hi ha molta demanda, es podria oferir també dimarts i dijous

ATENCIÓ! AQUESTA ACTIVITAT ES FA AL CLUB GRAN VIA MAR (C. Ginesta, 30-36)

Els pares i mares seran els encarregats d'acompanyar als alumnes al Club Gran Via Mar.

El compromís de l'Escola de Pàdel Edumar-Gran Via Mar, del Club Gran Via Mar, és ensenyar amb un enfocament amè que permeti als nens evolucionar tècnica i tàcticament mentre es diverteixen i realitzen exercici físic. L'educació en valors a través de l'esport estarà present sempre en els nostres objectius

Objectius generals:

- Desenvolupar diferents capacitats físiques com la força, la coordinació, la velocitat gestual...
- Conèixer el reglament bàsic de pàdel i la superfície de joc
- Iniciar-se en la pràctica dels diferents cops que existeixen en el pàdel així com en altres aspectes tècnics com empunyadures, control postural, etc.
- Comprendre el vocabulari que s'utilitza en aquest esport per a referir-se a puntuació, als tipus de cops i el llenguatge arbitral.
- Promoure valors com la tolerància, el respecte i la sociabilitat entre els alumnes i professors.
- Inculcar als alumnes el gust pel pàdel i altres esports.
- Fer que els alumnes percebin la diversió com la fi de l'activitat.
- Restar importància a la competició i als resultats.
- Realitzar jocs amb companys fomentant la sociabilitat, empatia i treball en equip
- Cuidar el material

Metodologia:

La metodologia que s'utilitzarà en aquestes classes estarà enfocada a la participació activa i constant dels alumnes.

El desenvolupament de la sessió constarà de

Fase Inicial: Escalfament (exercicis on es posa l'èmfasi en la preparació del cos per a l'activitat física)

Fase Principal: Es pot dividir en dues parts:

- Progressions (és la part més important de la classe, on els nens reben les noves instruccions i exercicis)

1. Exercicis mà - pilota 2. Exercicis de recepció de pilota 3. Exercicis de projecció de pilota 4. Exercicis de piloteig 5. Jocs recreatius

- Exercicis de joc i pràctica: moment on s'ha de reforçar l'après mitjançant jocs que siguin simples i divertits

Fase Final: Conclusió de la classe (practicar alguns exercicis de baixa intensitat per a relaxar els nens)