



NOM DE L'ESPORT: Pàdel

Objectius generals de l'activitat:

- Gaudir de l'activitat esportiva
- Treballar la tècnica i la tàctica del pàdel
- Familiaritzar els alumnes amb l'esport
- Respectar la diversitat motriu
- Aprendre activitats motrius pròpies de l'esport
- Realització d'activitats dinàmiques
- Respectar el material amb el que treballem

CALENDARI ANUAL D'ACTIVITATS

- Farem entrenament 4 dies per setmana, on els alumnes podran escollir quins dies poden o volen venir a fer l'activitat

HORARIS

- De dilluns a dijous de 18h a 19h

METODOLOGIA DE TREBALL

- Començarem l'activitat a les 18h amb 15 min de escalfament per tal que els alumnes comencin a activar-se
- Després realitzarem exercicis tècnico-tàctics relacionats sempre amb el món del pàdel i amb raqueta o pilota
- Amb la tornada a la calma final, realitzarem exercicis d'estirament o amb poca activitat física per tal que els alumnes relaxin cos i ment per donar per finalitzada l'activitat.

NORMES DE FUNCIONAMENT

- Caldrà que els nens i nenes portin roba còmoda, per fer les activitats, estil xandall, samarreta de coto, malles, ja que farem activitats de moviment requereix comoditat per fer-les, igual que un calçat còmode.
- L'activitat és d'una hora (18h a 19h)
- No demanem un comportament perfecte als alumnes, però si un mínim d'interès i motivació per la activitat que realitzem i un respecte als companys i monitors.
- Si el comportament es molt negatiu, se'ls sancionarà d'alguna manera acorada entre pares i monitors, per tal que el nen es prengui les normes seriosament
- Les famílies poden tenir contacte amb els monitors quan anem a recollir-los, o al finalitzar l'activitat per tal de comunicar coses que els preocupin o coses que podem millorar.

ASPECTES A DESTACAR DE L'ACTIVITAT

- Amb aquesta activitat els nens treballaran molt la motricitat, ja que el pàdel és un dels esports més complets que hi ha.
- Farem a la vegada un treball de grup, ja que encara que el tennis sigui un esport individual, estan amb molts companys a pista i hem de conivir i realitzar l'activitat correctament, i aprendre a respectar les diferències amb els companys

MATERIALS NECESARIS

- Roba còmoda, calçat adequat i raqueta de tennis (sinó en poden tenir, el tennis posarà una a disposició de l'alumne).