

## PROCESO DE ENSEÑANZA PÁDEL EN SILLA DE RUEDAS

CURSO ESCOLAR: 2016/2017



### 1. Objetivo general de la actividad:

- Buscar a través del deporte del pádel potenciar sus habilidades psico-motrices y sociales y al mismo tiempo que disfruten de los beneficios de un deporte lúdico.
- Mejorar su calidad de vida a través de la práctica de este deporte, facilitar las herramientas necesarias para ello ofreciendo los servicios más eficientes.
- Divertirse y familiarizarse con el deporte a través de actividades lúdicas.
- Desarrollar aptitudes físicas tales como velocidad, agilidad coordinación, flexibilidad, etc.

### 2. Capacidades a desarrollar por el alumno (objetivos específicos):

- Que el/la alumno/a sea capaz de ...
  - Adquirir unos fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos, con el fin que conozca con mayor profundidad el deporte que practica. . (Conocimiento del pádel en sillas de ruedas).
  - Fomentar una habilidad y una destreza motriz básica para la práctica del pádel en silla de ruedas.
  - Conocer y desarrollar hábitos deportivos básicos. (calentamiento inicial, parte principal de la sesión y vuelta a la calma).
  - Realizar juegos con compañeros fomentando la sociabilidad, empatía y trabajo en equipo.

### 3. Aspectos metodológicos:

La dinámica de las sesiones se desarrolla a través de una rutina básica con el fin hacer más fluida la sesión, dividimos las sesión en un calentamiento, en el cual pretendemos activar a nuestros alumnos y preparar para la siguiente parte, que es la parte principal y donde se desarrolla los ejercicios y contenidos importantes, para finalizar con una vuelta a la calma donde pretendemos que nuestros alumnos bajen pulsaciones y se relajen.

En cuanto a la parte principal, algunos de los ejercicios que realizamos son propios del pádel en silla de ruedas (saque, devoluciones, juego a dos botes, etc.) así como simulaciones de situaciones de partido. Mejorando el control de golpeo y manteniendo un mínimo peloteo de juego.

Otros ejercicios a destacar son los de tipo slalom, como prueba de habilidad, con los que se pretende que los alumnos adquieran una habilidad básica en el manejo de la silla de ruedas.

### 4. Aspectos de la Evaluación:

A nivel individual se utilizarán ejercicios analíticos y aislados de la práctica jugada con el fin de analizar la técnica y corregir posibles errores de base y por medio de partidos entre compañeros se procederá analizar aspectos más cualitativos y tácticos de juego y de reglamento.