



CAMPUS DE PÀDEL COMPLEX ESPORTIU VALLDORÈIX



El pàdel és un esport que s'adapta a tot tipus d'edats, des dels més petits als més grans. Aquest esport complementa el desenvolupament òptim dels nens i joves, treballant aspectes o capacitats tant importants com la coordinació, resistència, força, agilitat física i mental, pressa de decisions, col·laboració i companyerisme.

El campus de pàdel treballa des de el pre-pàdel, és a dir, la familiarització amb l'esport, fins la preparació per la competició. Passant per tres nivells d'iniciació i dos de perfeccionament o tecnificació. Es treballa mitjançant un programa per nivells, a través d'una prova inicial o el seguiment trimestral del nen a la nostra escola, adaptant uns criteris òptims d'ensenyament. Cada nen és agrupat segons el seu nivell d'inici, en grups màxims de vuit alumnes pels petits o nivell inicial i sis alumnes per grans i nivell més avançat. Cada sessió està desenvolupada segons el nivell del grup i els objectius establerts, seguint el programa i la metodologia adient.

Tots els nens/es hauran de portar:

- roba esportiva i sabatilles esportives (de pàdel si en tenen)
- Gorra i crema solar (més val prevenir en cas que faci molt sol)
- Pala de pàdel (si en tenen, sinó se li deixarà)
- banyador, casquet de bany, xanquetes i tovallola
- Una muda per poder-se canviar si fos necessari
- Aigua per hidratar-se i esmorzar

DISTRIBUCIÓ HORÀRIA INICIACIÓ

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9:00-10:00	Aprenentatge tècnic de pàdel	Aprenentatge tècnic de pàdel	Aprenentatge tècnic de pàdel	Aprenentatge tècnic de pàdel	Aprenentatge tècnic de pàdel
10:00-11:00	Aprenentatge tècnic de pàdel	Aprenentatge tècnic de pàdel	Aprenentatge tècnic de pàdel	Aprenentatge tècnic de pàdel	Aprenentatge tècnic de pàdel
11:00-11:30	ESMORZAR	ESMORZAR	ESMORZAR	ESMORZAR	ESMORZAR
11:30-12:00	Condicionament físic + Jocs	Condicionament físic + Jocs	Condicionament físic + Jocs	Condicionament físic + Jocs	Condicionament físic + Jocs
12:00-13:00	Conceptes tàctics + partits	Conceptes tàctics + partits	Conceptes tàctics + partits	Conceptes tàctics + partits	Conceptes tàctics + partits
13:00-14:00	Curs de natació + piscina lúdica	Curs de natació + piscina lúdica	Curs de natació + piscina lúdica	Curs de natació + piscina lúdica	Curs de natació + piscina lúdica
14:00-15:00	DINAR	DINAR	DINAR	DINAR	DINAR
15:00-16:00	Taller/Monogràfic de pàdel	Taller/Monogràfic de pàdel	Taller/Monogràfic de pàdel	Taller/Monogràfic de pàdel	Taller/Monogràfic de pàdel
16:00-17:00	Tàctica + tècnica de pàdel	Tàctica + tècnica de pàdel	Tàctica + tècnica de pàdel	Tàctica + tècnica de pàdel	Tàctica + tècnica de pàdel

DISTRIBUCIÓ HORARIA PERFECCIONAMENT

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9:00-10:00	Aprenentatge tècnic de pàdel	Aprenentatge tècnic de pàdel	Aprenentatge tècnic de pàdel	Aprenentatge tècnic de pàdel	Aprenentatge tècnic de pàdel
10:00-11:00	Aprenentatge tècnic de pàdel	Aprenentatge tècnic de pàdel	Aprenentatge tècnic de pàdel	Aprenentatge tècnic de pàdel	Aprenentatge tècnic de pàdel
11:00-11:30	ESMORZAR	ESMORZAR	ESMORZAR	ESMORZAR	ESMORZAR
11:30-12:00	Conceptes tàctics + Partits	Conceptes tàctics + Partits	Conceptes tàctics + Partits	Conceptes tàctics + Partits	Conceptes tàctics + Partits
12:00-13:00	Conceptes tàctics + Partits	Conceptes tàctics + Partits	Conceptes tàctics + Partits	Conceptes tàctics + Partits	Conceptes tàctics + Partits
13:00-14:00	Condicionament Físic + piscina lúdica	Condicionament Físic + piscina lúdica	Condicionament Físic + piscina lúdica	Condicionament Físic + piscina lúdica	Condicionament Físic + piscina lúdica
14:00-15:00	DINAR	DINAR	DINAR	DINAR	DINAR
15:00-16:00	Taller/Monogràfic de pàdel	Taller/Monogràfic de pàdel	Taller/Monogràfic de pàdel	Taller/Monogràfic de pàdel	Taller/Monogràfic de pàdel
16:00-17:00	Tàctica + tècnica de pàdel	Tàctica + tècnica de pàdel	Tàctica + tècnica de pàdel	Tàctica + tècnica de pàdel	Tàctica + tècnica de pàdel

INFORMACIÓ DE LES ACTIVITATS

NIVELLS:

-PRE-PÀDEL (edat 5-7 anys aprox. + nens que s'inicien amb l'esport)

*En aquesta primera fase d'aprenentatge és pretén aconseguir un desenvolupament òptim de les habilitats motrius bàsiques, treballant aspectes tant importants com la coordinació i l'agilitat física i mental.

L'objectiu amb els més menuts i un nivell de pre-pàdel es familiaritzar-se amb l'esport i els cops bàsics (cop de dreta i cop de revés).

-INICIACIÓ/PERFECCIONAMENT/COMPETICIÓ (nens que tenen un cert domini de l'esport)

*Aprenentatge tècnic de pàdel: L'objectiu d'aquesta activitat es adquirir un desenvolupament de la tècnica de l'esport. Es treballaran aspectes com la posició d'espera, la preparació del cop, la posició de les cames, el punt d'impacte i la terminació del cop. Es treballarà el cop pla de dreta, revés, servei, cop plans de parets, cop pla de volea i esmatx, cops tallats, doble paret, globus...

ACTIVITATS COMUNES:

***Condicionament físic + Jocs:** L'objectiu d'aquesta activitat es realitzar activitats, exercicis o jocs amb un component físic, que tinguin una transferència específica a l'esport del pàdel.

***Tàctica + tècnica de pàdel:** L'objectiu d'aquesta activitat es treballar aspectes o capacitats tant importants com l'agilitat mental, la pressa de decisions, col·laboració, companyerisme i el posicionament a la pista. Complementat amb els aspectes tècnics treballats.

***Curs de natació + piscina lúdica:** L'objectiu d'aquesta activitat es que el nen gaudeixi de l'aigua a la piscina que disposem a la mateixa instal·lació. Durant 30 minuts el nen realitzarà un curs de natació aprenent els diferents estils de natació i els altres 30 minuts es realitzarà un treball lúdic, dirigit en tot moment pels tècnics.

***Taller/Monogràfic de pàdel:** L'objectiu d'aquesta activitat es visualitzar vídeos de pàdel, conèixer i fer servir diferents materials per l'esport, saber posar overgrip a la pala...