

ESCUELA **PADEL** ESKOLA



OLTZA
LEKU

CRISTINA
TORRENS

ADVANCE
SPORT



01 DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD JARDUERAREN DESKRIBAPENA

02 OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS HELBURU OROKORRAK ETA ESPEZIFIKOAK

03 CONTENIDO EDUKIA

04 METODOLOGÍA METODOLOGIA

PADEL

Se ha convertido en los últimos tiempos en el deporte de mayor crecimiento del panorama internacional.

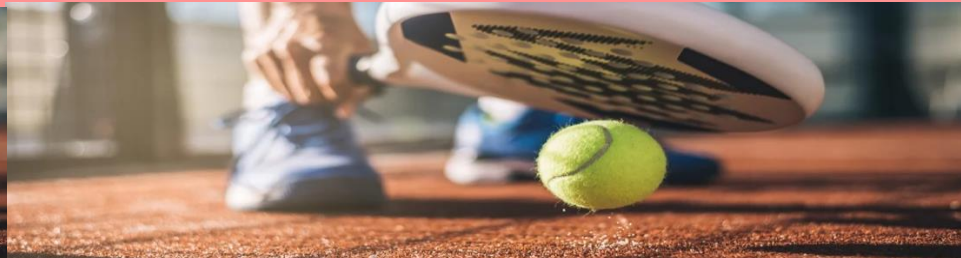
Se puede practicar a **cualquier edad y condición física**, resultando divertido y fomentando la sociabilización desde el primer momento.

Azken aldian, nazioartean hazkunderik handiena izan duen kirola bihurtu da.

Edozein adin eta egoera fisikotan egin daiteke, dibertigarria da eta soziabilizazioa sustatzen du hasiera-hasieratik.



BENEFICIOS DEL PADEL ONURAK



MEJORA LA COORDINACIÓN KOORDINAZIOA HOBETZEN DU

Es un deporte de **coordinación y reflejos** por lo que con cada práctica se trabajan esas cualidades.

Koordinazio eta erreflexuen kirola da, beraz, praktika bakoitzarekin ezaugarri hauek lantzen dira.

MEJORA LA FORMA FÍSICA SASOI FISIKOA HOBETZEN DU

Es un **ejercicio aeróbico** muy completo porque trabaja gran parte de la musculatura corporal durante la ejecución de los golpes y movimientos por la pista.

Ariketa aerobiko oso osoa da, gorputzeko muskuluen zati handi bat lantzen baitu kantxan zehar kolpeak eta mugimenduak gauzatzean.

MEJORA LA AGILIDAD MENTAL BURUKO ARINTASUNA HOBETZEN DU

Es un deporte que requiere **concentración**; dirección de la bola, ángula para el golpe, dimensiones del campo, rebotes... Todo ello beneficia la agilidad mental para **resolver problemas con mayor rapidez**.

Kontzentrazioa eskatzen duen kirola da; pilotaren norabidea, kolperako angelua, zelaiaren neurriak, erreboteak... Horrek guztiak **arintasun mentalari mesede** egiten dio arazoak azkarrago konpontzeko.

FOMENTA TRABAJO EN EQUIPO Y SOCIABILIZACIÓN TALDE-LANA ETA AISABILIZAZIOA SUSTATZEN DITU

Al ser un deporte de parejas, la toma de decisiones durante el juego, asumir las acciones del otro como un equipo, otorgan a la actividad **beneficios del trabajo en equipo**.

Bikote-kirola denez, jokoan erabakiak hartzeak, bestearen ekintzak talde gisa hartzeak, **talde lanaren onurak** ematen dizkio jarduerari.

OBJETIVOS GENERALES HELBURU OROKORRAK

Mejorar la condición física de una forma entretenida y que fomente la sociabilización entre el alumnado.

Egoera fisikoa hobetzea ikasleen arteko sozializazioa sustatzen duen modu entretenigarrian

OBJETIVOS ESPECÍFICOS HELBURU ZEHATZAK

Adaptados al nivel de juego:

- Aprendizaje y progresión de la técnica de golpeo y movimientos motrices
- Situación en la pista en función de la trayectoria de la bola.
- Estrategias de juego en pareja

Joko-mailara egokituak:

- Kolpekatze-teknikaren eta mugimenduen ikaskuntza eta progresioa
- Pistako egoera, pilotaren ibilbidearen arabera
- Bikote-jokoaren estrategiak.



INFANTIL HAURRAK

Clases para niños y niñas desde los 5 hasta los 16 años.

El factor diversión en parte clave de estas clases para conseguir la motivación del alumno.

5 eta 16 urte bitarteko neska-mutilentzako eskolak.

Dibertsio-faktorea Jarduera hauen funtsezko atala da ikasleen motibazioa lortzeko.



ADULTOS INICIACIÓN HELDUEN HASTAPENA

Clases para adultos mayores de 16 años que quieren iniciarse en el mundo del pádel.

La explicación técnica de los golpes básicos adquiere mayor peso.

Padelaren munduan hasi nahi duten 16 urtetik gorako helduentzako eskolak.

Oinarrizko kolpeen azalpen teknikoak pisu handiagoa hartzen du.



ADULTOS NIVEL AVANZADO HELDUAK MAILA AURRERATUA

Clases para adultos mayores de 16 años que quieren mejorar su nivel de juego.

La práctica de juego en parejas y el trabajo sobre estrategias toma relevancia.

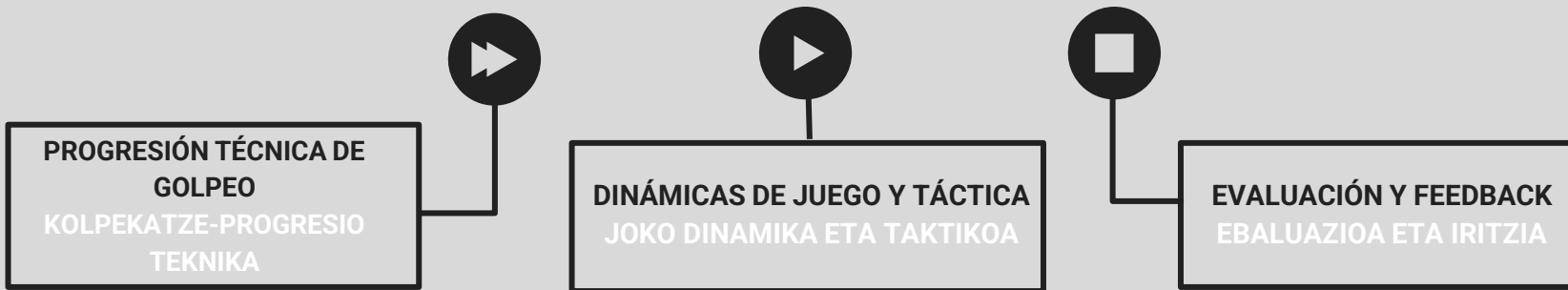
Joko-maila hobetu nahi duten 16 urtetik gorako helduentzako eskolak.

Bikoteka jokatzek eta estrateguei buruzko lanak garrantzia hartzen dute.

NUESTRA METODOLOGÍA GURE METODOLOGIA

Clases de 60 minutos, en las que, en función del nivel de juego del alumnado, el peso de la sesión se enfoca más en la técnica básica de golpeo o en el ensayo de situaciones de juego, donde se pone en práctica la técnica y la estrategia.

60 minutuko jarduerak. Ikasleen joko-mailaren arabera, saioaren pisua gehiago bideratzen da kolpatzeko oinarritzko teknikara edo joko-egoeren saiakuntzara, eta teknika eta estragia praktikan jartzen dira.



Evaluación, explicación teórica y entrenamiento específico para la progresión de cada golpe: volea, derecha, revés, bandeja, etc .

Jautiketa bakoitzaren progresiorako ebaluazioa, azalpen teorikoa eta entrenamendu espezifikoa: bolea, zuzeneko, atzealdea, erretilua, etab.

Mediante dinámicas entretenidas el alumnado practica el golpe aprendido y ensayan situaciones de juego en pareja.

Dinamika entrenigarrien bidez, ikasleek ikasitako kolpea landu eta joko-egoerak entsetzen dituzte bikotean

El profesor durante toda la sesión indica los aspectos de mejora a el alumnado y da un feedback al final de cada clase.

Irakasleak saio osoan zehar hobetu beharreko alderdiak adierazten dizkie ikasleei eta jarduera bakoitzaren amaieran bere iritzia ematen du

CRISTINA
TORRENS
ADVANCE
SPORT

ctorrensvaleiro@gmail.com

628 705 052



OLTZA
LEKU



POLIDEPORTIVO ARAZURI
948 322310 / 620 148 244

www.oltzaleku.com / info@oltzaleku.com

