

PÁDEL



Actividad para personas adultas

DESCRIPCIÓN

Actividad deportiva orientada al aprendizaje y mejora del pádel, dirigida a personas adultas de todos los niveles, desde iniciación hasta perfeccionamiento.

Las sesiones se desarrollan en grupos reducidos y homogéneos, facilitando una enseñanza adaptada al nivel de cada participante. Se combinan ejercicios técnicos, situaciones de juego y práctica real, trabajando los golpes básicos, el posicionamiento en pista y las dinámicas propias del juego en pareja.

El pádel se caracteriza por su componente táctico y social, donde la toma de decisiones, la comunicación y la ocupación del espacio juegan un papel fundamental. La actividad se plantea en un entorno dinámico y participativo, favoreciendo tanto la mejora deportiva como la interacción social y el disfrute del juego.

OBJETIVOS

- Mejorar la técnica de los golpes básicos del pádel.
- Desarrollar la comprensión táctica del juego en pareja.
- Aprender el posicionamiento y ocupación del espacio en pista.
- Mejorar la coordinación y la agilidad en situaciones reales de juego.
- Fomentar la comunicación y el trabajo en equipo.
- Promover la práctica deportiva regular y motivadora.

RECOMENDACIONES

- Utilizar ropa deportiva y calzado específico de pista.
- Adaptar la práctica a las condiciones climatológicas.
- Mantener una correcta hidratación.
- Ser constante en la asistencia para favorecer la progresión.
- Comunicar posibles molestias o lesiones al personal técnico.
- Respetar las normas básicas de juego y convivencia en pista.



Pistas de pádel (inst. deportivas)



Grupo de 60 minutos, de diferentes niveles y en horarios de mañana y tarde de lunes a viernes. Se asignan las plazas en la prueba de acceso.



Del 1/10/2026 al 31/05/2027



CONTENIDOS

Técnica de golpeo



Táctica - toma de decisión



Desplazamientos - Juego pies



Coordinación específica



Condición física



Juego / Comp. social



PERFIL ACTIVIDAD

Intensidad



Dificultad



Nivel de atención



Variabilidad tareas



Componente motivacional

