

PADELA



Helduentzako jarduera

DESKRIPZIOA

Padela ikastera eta hobetzera bideratutako kirol jarduera, maila guztietako helduei zuzendua, hastapenetik hobekuntzaraino.

Saioak talde txiki eta homogeneotan egiten dira, parte-hartzaile bakoitzaren mailara egokitutako irakaskuntza erraztuz. Ariketa teknikoak, joko egoerak eta praktika errealak konbinatzen dira, oinarritzko kolpeak, pistako posizionamendua eta bikote jokoaren berezko dinamikak landuz.

Padelaren ezaugarri nagusia osagai taktikoa eta soziala da, non erabakiak hartzeak, komunikazioak eta espazioaren okupazioak berebiziko garrantzia duten. Jarduera ingurune dinamiko eta parte-hartzaile batean planteatzen da, kirolaren hobekuntza, interakzio soziala eta jolasaz gozatzea erraztuz.

HELBURUAK

- Padelaren oinarritzko kolpeen teknika hobetzea.
- Bikote jokoaren ulermen taktikoa garatzea.
- Pistako espazioaren posizionamendua eta okupazioa ikastea.
- Benetako joko-egoeretan koordinazioa eta bizkortasuna hobetzea.
- Komunikazioa eta talde-lana sustatzea.
- Kirol-jarduera erregularra eta motibatzailea sustatzea.

GOMENDIOAK

- Kirol-arropa egokia eta pistarako berariazko oinetakoak erabili.
- Praktika eguraldira egokitu.
- Hidratazioa zaintzea.
- Era jarraian etorri hobetzeko.
- Ondoeza edo lesioak jakinaraztea.
- Jolas eta elkarbizitzaren oinarritzko arauak errespetatu.



Padel pistak (Kiroldegian)



60 minutuko taldea, maila ezberdinetan eta goiz zein arratsaldeko ordetegiekin astelehenetan ostiraletan. Plazak sarrera-proban esleitzen dira.



2026/10/01etik 2027/05/31era



EDUKIAK

Kolpatze teknika



Taktika - erabakiak hartzea



Lekualdatzea - Oin-trebetasuna



Berariazko koordinazioa



Sasoi fisikoa



Jolas / Sozioalizazioa



JARDUERA-PROFILA

Intentsitatea



Zailtasuna



Arreta maila



Jardueren aniztasuna



Motibazio-osagaia

