

A light gray silhouette of a tennis player in a ready stance, holding a tennis racket in their right hand and a tennis ball in their left hand. The player's left arm is extended outwards. The text 'EL PÀDEL' is centered over the player's torso.

EL PÀDEL

Marc Sabadell Marin

Treball de Recerca curs 2013-2014

Tutora: Marta Soler

Escola La Ginesta

Aquest treball ha estat possible gràcies a la col·laboració i ajuda prestada per diverses persones. Especialment la meva tutora Marta Soler per les seves orientacions. Als membres del Club Granvia Mar per la seva col·laboració. I als meus pares pels seus consells i ànims.

Gràcies,

ÍNDIX

1.- Introducció.....	4
2.- La història del pàdel	6
3.- Les principals diferències entre el tennis i el pàdel	9
4.- Els cops en el pàdel	10
5.- Equipament del pàdel.....	11
5.1.- Composició de la pista.....	11
5.2.- Els materials	14
6.- Puntuació del joc.....	16
7.- Preparació física	17
8.- Nutrició i hidratació.....	19
9.- Orientacions metodològiques del pàdel	23
10. Característiques dels alumnes	25
11. Unitats didàctiques	26
11.1.- Competències pròpies de l'àrea	27
11.2.- Estructura dels continguts.....	29
11.3.- Objectius generals d'etapa	29
11.4.- Educació en valors.....	31
11.5.- Durada i distribució temporal	32
11.5.1.- Durada.....	32
11.5.2.- Distribució temporal:.....	33
11.6.- Fitxes Sessions.....	40
12.- Activitat a l'escola.....	57
13.- Entrevistes	59
14.- Jugador professional de referència	61
15.- Conclusions.....	62
16.- Bibliografia	64
Annexos	65
Annex A	66
Evolució de les pales de pàdel	66
Annex B	67

Currículum educació secundària obligatòria – Decret 143/2007 DOGC num. 4915.....	67
Annex C	80
Integració amb altres matèries curriculars	80
Annex D	82
Exemple d'avaluació final de les activitats pràctiques	82
Annex E	83
Model d'entrevistes i entrevistes realitzades	83

1.- Introducció

Fer un treball de recerca suposa feina i moltes hores de dedicació. És evident, doncs, que amb aquests supòsits val la pena triar un tema que, a més d'obligar-te a buscar informació, seleccionar-la i donar-li forma, t'aporti nous coneixements, et permeti un enriquiment personal i t'obligui a superar dificultats i a trobar solucions als problemes que es poden presentar mentre es realitza el treball.

La raó per la qual he agafat aquest treball és que és un tema que m'agrada molt i el trobo interessant. Així que quan els professors ens van deixar escollir un tema lliure pel treball de recerca, vaig pensar en allò amb el que estic més familiaritzat. A la meva família es practica freqüentment el pàdel, és un esport que ens agrada.

Un dels objectius és aprendre conceptes nous sobre l'esport com: els materials que formen les pales, la forma d'aquestes, com es fabriquen, les mides de les pistes, etc. Molts aspectes que segurament, si no hagués de fer aquest treball, mai m'hagués parat a pensar, com en la complexitat d'una pala, del joc i de l'ensenyament d'aquest esport.

Ara bé, l'objectiu principal és, esbrinar si l'aplicació del pàdel a les escoles és viable. El pàdel és un esport modern que necessita unes infraestructures específiques, de les quals les escoles no disposen. Podria ser possible modificar aquestes instal·lacions per tal de practicar aquest esport amb el que disposen a l'escola o bé si, igual que molts col·legis es mouen per anar a la piscina, ho farien per anar a jugar a pàdel?

El treball de recerca titulat "El pàdel" consta de dues parts fonamentals, amb l'objectiu de respondre aquestes dues qüestions:

La primera d'aquestes està formada per l'explicació de que és el pàdel, la seva història, el seu reglament, l'equipament, la nutrició, la hidratació i els cops.

La segona part és on s'expliquen tots els passos per poder realitzar un programa educatiu i esportiu, si aquest és possible. És a dir, com organitzar el temps i les activitats, quines activitats realitzar per assolir els objectius i per treballar una part del cos determinada. Aquesta part s'ha realitzat a l'escola la Ginesta amb els alumnes de 1r d'ESO a l'hora de Educació Física.

El treball està estructurat d'aquesta manera, degut a la importància de saber del que es parla abans de fer-ho, és a dir, primer s'ha de conèixer l'esport, com es juga, on i què es necessita, per després poder aplicar-ho a una escola.

Aquest treball ha estat entretingut. La primer part ha sigut més fàcil que la segona. Aquesta ha sigut llarga, ja que he hagut de llegir moltes pàgines web d'on he tret la informació. Aquesta s'havia de llegir i classificar, segons si era el que jo volia o no. No obstant, no tota la informació ha sortit d'Internet, el meu professor de pàdel, Jordi Joan, me n'ha proporcionat molta.

La part pràctica ha estat més difícil. Gràcies a que a l'estiu vaig treballar a un campus, on era professor de pàdel, vaig aprendre molts jocs i activitats que es podien fer amb els nens. El Jordi Joan, em va ensenyar com aplicar-los i com portar un grup d'alumnes. Això és el que jo vaig intentar portar a l'escola, vaig fer uns determinats exercicis que considerava adients a les circumstàncies. A més, també he realitzat dues entrevistes, amb dos objectius diferents: entrevistar a un jugador de pàdel professional i a un directiu d'un club esportiu de pàdel.

La part que més m'ha costat ha estat la de les unitats didàctiques. La raó ha estat que mai no havia pensat que s'haguessin de tenir en compte tantes coses per poder portar a terme una classe correctament, però gràcies a les indicacions i informació aportada per la tutora Marta Soler he pogut portar endavant tota aquesta part. Dins d'aquest apartat ha estat difícil relacionar tots els subapartats, sobretot el de competències bàsiques.

2.- La història del pàdel

El pàdel és un esport practicat de forma massiva des dels anys 80 del segle passat.

Aquest esport, es juga per parelles, contra una altra parella. Consta de tres materials u objectes fonamentals per poder dur a la pràctica aquest esport i són: la pilota, la pala, i el camp de joc, anomenat pista. Existeixen unes normes, les quals, les has de portar a la fi, si vols juga de maner neta. Aquest innovador esport, està representat per diverses federacions i associacions.

Hi ha alguns països, en els quals, aquest desenvolupament ha sigut més ràpid, destaquen països com: Mèxic, Xile, Argentina, Brasil, Canadà, Uruguai i sobretot, ha tingut una evolució massiva a Espanya, Portugal i al Regne Unit.

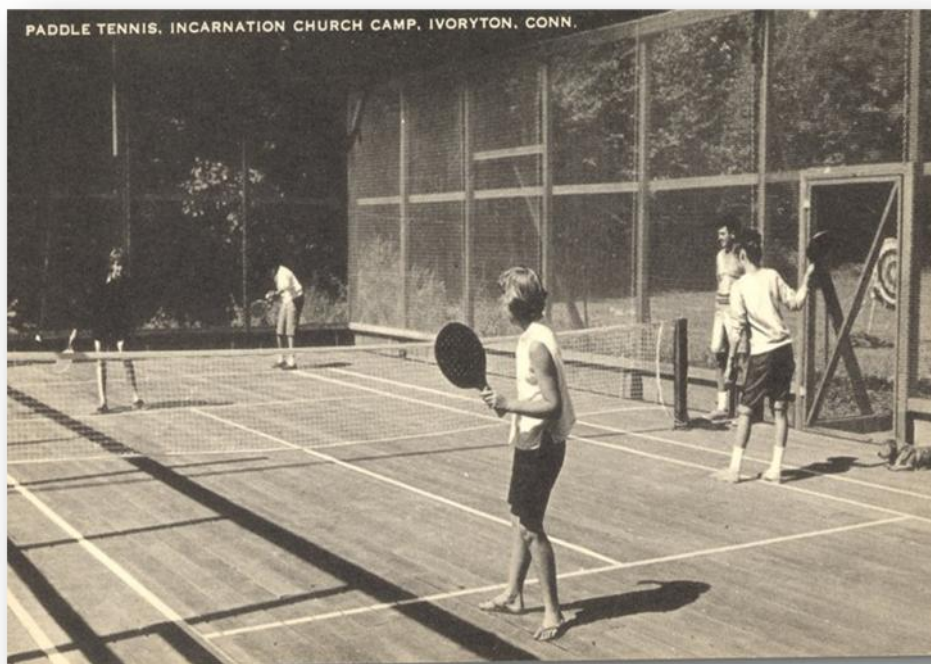
El World Padel Tour (WPT) és el campionat més important d'aquest esport a nivell mundial, sense oblidar-nos dels campionats mundials de pàdel i a nivell estatal els campionats nacionals de pàdel.

Els jocs de pala i pilota tenen milers d'anys. Encara que sense cap documentació escrita se sap que en les cultures gregues, romanes, xineses i egípcies ja existien jocs de pala i pilota. Aquests jocs van anar passant d'unes cultures a altres.

Els orígens del pàdel situen les seves arrels cap a finals del segle XIX, en uns jocs adaptats en els vaixells anglesos que s'organitzaven per entretenir als passatgers.

Posteriorment en 1898 un cura americà Frank Peer Beal va decidir adaptar el tennis, per poder jugar en els carrers de Nova York. Va reduir la superfície de joc, de manera que es pogués jugar en carrerons i va introduir una pala curta de fusta i una bola de cautxú. Així va néixer el pàdel tennis. Però aquest esport no es podia jugar en els freds dies d'hivern, ja que la pista es congelava, d'aquí va sorgir el Platform tennis. Bàsicament consistia en posar una plataforma de fusta, envoltada d'una tanca metàl·lica, i que podia ser escombrada per així eliminar la neu i el gel. D'aquesta manera va néixer al 1928 el Platform tennis, un altra germà del pàdel.

I per fi arriba el pàdel. El pàdel (1969, Mèxic) és un dels tants jocs derivats del "Royal o Real Tennis" (segle XIV, Corts Europees), del tennis modern o "Lawn Tennis" (1873, Anglaterra) a més a més del "Paddel Tennis" (1898, USA) i del seu derivat el "Platform Tennis" (1928, USA) (Il·lustració 1).



Il·lustració 1

FONT: www.preparacionfisicapadel.com/historia-y-origen-del-padel

Aquest esport va ser inventat a Acapulco, Mèxic, per Enrique Corcuera, al principi dels anys 70, agafant com a base el Platform tennis, va efectuar una sèrie de modificacions en un frontó de la seva propietat, consistents en incorporar una paret oposada de tres metres d'alçada, col·locar la xarxa al mig de la pista i tancar el perímetre amb una tanca metàl·lica, creant així l'antecedent més semblant al actual joc de pàdel.

Al 1974 Alfonso de Hohenlohe va viatjar a Mèxic convidat pel seu amic Enrique Corcuera, i s'interessa ràpidament per aquest nou esport. Al tornar a Espanya i perfeccionant alguns detalls, construeix la primera pista de pàdel al Marbella Club.

Després de la seva popularitat en diversos països sud-americans i en Espanya, va començar a estendre la seva pràctica per Amèrica i per Europa. La gran acollida d'aquest esport en zones espanyoles com la Costa del Sol ha fet que sigui conegut també, per molts turistes del nord d'Europa, principalment del Regne Unit, país del qual, està sorgint una gran afició

En el 2005 va néixer el Pàdel Pro Tour, va ser el primer circuit de pàdel professional. Els millors jugadors del món jugaven aquest torneig, el qual, es disputava en Espanya i en Argentina. Carolina Navarro i Cecilia Reiter van ocupar el primer lloc en la classificació femenina d'aquest campionat, i per l'altra part, Juan Martín Díaz i Fernando Belasteguín van fer el mateix però en la classificació masculina.

Sense desaparèixer l'organització Padel Pro Tour (PPT), en 2012, es va crear World Padel Tour (WPT) amb tots els requisits necessaris, incloent la firma dels 100 millors jugadors de pàdel del món. En el 2013, va començar el primer circuit World Padel Tour, convertint-se en la principal competició professional de pàdel.

La paraula anglesa paddle, significa, pala o raqueta, i aquest mot es va castellanitzà amb la paraula pàdel i finalment va ser inclosa en el Diccionari de la llengua espanyola de la Reial Acadèmia Espanyola. Això va permetre diferenciar-lo amb un altre esport que es practica en els Estats Units, amb normes diferents i anomenat paddle tennis.

3.- Les principals diferències entre el tennis i el pàdel

- En el pàdel, es juga amb les parets de la pista, això ofereix un major nombre de possibilitats de tornar la pilota, ja que, si en el primer cop no et dona temps sempre pots esperar a que reboti a la paret i surti una altra vegada. Això fa que tingui una conseqüència molt clara, la tranquil·litat en el joc, el voler-se accelerar moltes vegades fa que el cop no sigui l'esperat.

- Al treure, la pilota ha de botar en el terra i s'ha de colpejar abans que la pilota superi l'altura de la cintura, per aquesta raó, aquest cop és menys decisiu que en el tennis.

- La pilota en el pàdel no es colpeja, sino que s'acompanya, i és millor que el cop es realitzi amb el major nombre de superfície de la pala. Per això el "swing" i els cops són més curts.

- La pista del Pàdel i les pilotes, són diferents a les del tennis. La pista, és un espai rectangular, la mida és més petita que les pistes de tennis. A més a més, la pista es delimitada per una reixa i una paret.

4.- Els cops en el pàdel

- Existeixen alguns cops bàsics. Es distingeixen en tres grups diferents:
 1. De superfície: Són aquells que s'executen després del rebot en el terra.
 2. D'aire: Són els que es fan abans del rebot en el terra.
 3. Amb rebot: Són aquells que s'executen després de que la pilota boti en el terra de la pista, en la paret o bé en la reixa.

- Els 10 cops més importants en el pàdel són:
 1. Drive: Normalment, s'utilitza pel resto i per defensar, pel que no és necessària massa potència.
 2. Treure: No és tan important com en el tennis, però et pot proporcionar un avantatge en la posició de la xarxa.
 3. Globus: Per molts és el cop més important. De tipus defensiu, serveix per preparar en contraatac, agafar la posició en la xarxa, treure's la pressió de l'adversari i alentir el partit...
 4. Volea: Junt amb el smash, conforma l'atac de qualsevol jugador de pàdel.
 5. Sortida de paret: Un gran aliat. Molt útil, sobretot quan el contrari t'envia un globus que no pots rematar.
 6. Smash: És la millor opció per treure la pilota de la pista.
 7. Safata: És un cop en la que deixem que boti poc la pilota i s'executa aproximadament, a mitja pista, per no perdre la posició de la xarxa.
 8. Víbora: Cop intermediari entre el smash i la safata. S'utilitza per definir o per pressionar, segons des de que part de la pista s'executi. És molt útil per jugadors que no tenen potència per treure la pilota al seu camp.
 9. Trepadora: Smash suau que busca les parets laterals i la xarxa.
 10. Cop embolicat: És un cop molt útil per descol·locar a l'adversari. És més important la situació que la força.

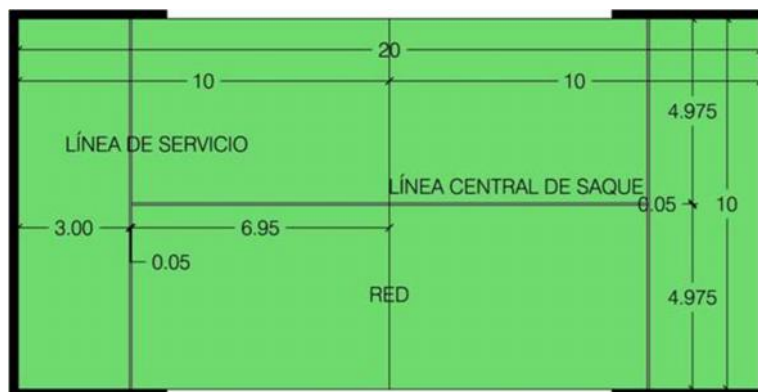
5.- Equipament del pàdel

La Federació Internacional de Pàdel (en endavant, FIP) és l'organisme rector del joc del pàdel i entre les seves obligacions i responsabilitats s'inclou la determinació de les Regles del pàdel.

5.1.- Composició de la pista

La pista:

- L'àrea de joc és un rectangle de 10 m d'ample per 20 de llarg amb una tolerància d'un 0,5%. Aquest rectangle està dividit per la meitat per una xarxa. A ambdós costats, paral·leles a la xarxa i a una distància de 6,95 m, hi ha les línies de servei. L'àrea entre la xarxa i les línies de servei està dividida per la meitat per una línia perpendicular a aquestes línies, anomenada línia central de servei, que divideix aquesta àrea en dues

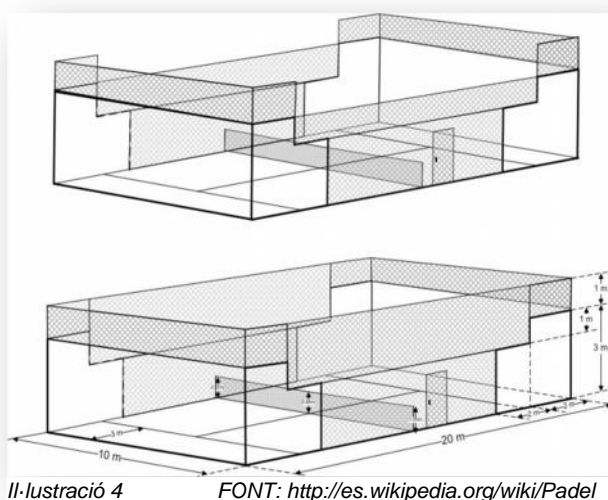


Il·lustració 2 FONT: <http://mitimandrile.blogspot.com.es/p/que-grosssa.html>

zones iguals (Il·lustració 2).

- La xarxa té una longitud de 10 m i una altura de 0,88 m en el centre fins a 0,92 m en els extrems. La xarxa està suspesa per un cable metàl·lic, com a màxim 0,01 m de diàmetre, i unida a dos pals d'una altura màxima de 1,05 m (Il·lustració 3). La distància mínima entre els pals de la xarxa és de 9,25 metres.

- Tota la pista estarà tancada per una part on la pilota rebota regularment, podrà ser de ciment o de metacrilat i una zona on la pilota rebota irregularment, que serà la reixa.
 - El fons està format per 3 m de paret i 1 m de reixa metàl·lica.
 - Els laterals poden estar formats per dues variants que són totalment vàlides les dos (Il·lustració 4):
 - Composta per zones esglaonades de paret als dos extrems, de 3 m d'altura per 2 m de llarg el primer pany i de 2 m d'altura per 2 m de llarg el segon pany. Les zones de malla metàl·lica completen el tancament fins a 3 m d'altura en els 16 m centrals i fins a 4 m d'altura en els 2 m dels extrems.



- Composta per zones esglaonades de paret als dos extrems, de 3 m d'altura per 2 m de llarg el primer pany i de 2 m d'altura per 2 m de llarg el segon pany. Les zones de malla metàl·lica completen fins a 4 m l'altura en tota la longitud del tancament.
- La línia de servei és a una distància de 3 metres del fons de la pista
- La pista està tancada, és a dir, l'envolten quatre parets en les quals una parts és reixa i l'altra part vidre. El sostre està descobert.
- Els murs del fons són de 3 metres d'altura. Les parets tenen una longitud de 5 metres.

Per a les pistes de vidre s'hauran de complir les normes per a vidre temperat (Unió Europea: UNE – EN 12150-1).

El terra:

- La superfície de la pista podrà ser de formigó porós, ciment, fusta, materials sintètics, gespa artificial o qualsevol altre que permeti el bot regular de la pilota i eviti l'entollament.
- Només podrà ser de color verd, blau o marró.
- El paviment ha de ser pla, amb unes diferències de nivell interiors inferiors a 3 mm.

Tal com queda recollit en el reglament de la Federació de pàdel- Unió Europea: conforme amb l'Informe UNE 41958 IN "Paviments esportius".

Accessos:

Els accessos a la pista són simètrics respecte al centre d'ella mateixa, es situen en els seus laterals. Poden existir una o dues obertures a cada costat, amb porta o sense.

Les dimensions de les obertures han de ser les següents:

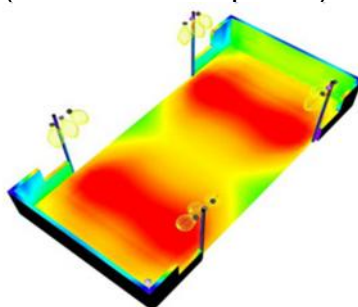
- Amb un sol accés lateral: el forat lliure ha de tenir mínim d' 1,05x2,00m.
- Amb dos accessos laterals: cada forat lliure ha de tenir mínim de 0,72x2,00m.

La distància mínima entre la paret del fons i la cara més pròxima a l'obertura serà de 9m. En cas d'existir portes, les manetes han d'estar col·locades a l'exterior de la pista.

Il·luminació:

Han d'haver 4 focus, situats fora de la pista al costat dels murs o vidres dels tancaments laterals. L'alçada mínima mesurada des del terra fins la part inferior dels projectors ha de ser de 6 metres.

La il·luminació ha de ser uniforme per no dificultar la visió dels jugadors, de l'equip arbitral (en cas de campionat) i dels espectadors (Il·lustració 5).



5.2.- Els materials

- **Pilotes de pàdel:** Les pilotes són similar a les de tennis, encara què es diferencien amb la textura perquè són més dures.

Tal com diu el reglament de la Federació Espanyola de Pàdel la pilota ha de ser una esfera de goma amb una superfície exterior uniforme de color verd o groc. El seu diàmetre ha de fer entre 6,32 i 6,77cm i el seu pes estarà entre 56,0 i 59,4 gr. Hauria de tenir un rebot compres entre 135 i 145 cm al deixar-la caure sobre una superfície dura des de 2,54. La pilota ha de tenir una pressió interna entre 4,6kg i 5,2kg per cada 2,54cm² (Il·lustració 6).



Il·lustració 6

FONT: www.padelstar.es

La FIP aprovarà les pilotes que s'utilitzin en les seves competicions oficials.

- **Sabates esportives per pàdel:** Respecte al calçat, la sola normalment té forma de trèvol perquè d'aquesta manera s'agafa bé a la superfície. Les pistes tenen una espècie de sorra composta per un àcid que fa que no rellisqui tant i que les pilotes surtin amb la potència que porten en un principi (Il·lustració 7).



Il·lustració 7

FONT: www.areapadel.com

- **Pala de pàdel** (Il·lustració 8) i (Annex A): Es jugarà amb la pala reglamentària de pàdel. Les mesures màximes són de 45,5cm de llarg, 26cm d'amplada i 38mm de gruix de perfil. Aquesta té forma rodona amb un mànec per agafar-la amb força a l'hora de colpejar la pilota, ha de tenir un nombre no limitat de forats de 9 a 13 mm de diàmetre cadascú, els quals estan distribuïts en la zona central. La superfície de la pala pot ser llisa, rugosa o plana això dependrà del gust del jugador. La pala pesa entre 350 i 380 grams, i mesura 38 mil·límetres. La corda de la pala s'ha de portar lligada al canell, ja que si no, no es pot jugar. La pala no pot ser motiu de distracció o molèstia pels altres, per aquest motiu no pot tenir elements reflectants o sonors o de qualsevol altre cosa que alterin el joc normal. El puny ha de tenir una longitud màxima de 20cm, una amplada màxima de 50mm i un gruix màxim de 50mm també.



Il·lustració 8

FONT:www.abc.es

Es jugarà amb la pala reglamentària de pàdel segons homologació de la FIP.

6.- Puntuació del joc

Quan un jugador guanya el seu primer punt se l'assigna la puntuació de 15; guanyant el segon, la seva puntuació s'eleva a 30; quan guanya el tercer la puntuació arriba a 40, i al quart punt el jugador guanya el "joc". Si cadascun dels jugadors ha guanyat tres punts, se li dóna el nom de "iguals"; el que ho guanyi després se li diu avantatge, si el mateix jugador guanya el punt següent, guanya el "joc"; si, contràriament ho perd, s'anuncia altra vegada "iguals", i així successivament fins que un dels jugadors hagi marcat dos punts més que l'altre; llavors, guanya el joc.

El jugador que guanya primer sis jocs, guanya un set; tret que el contrari n'hagi guanyat cinc, en aquest cas haurà de jugar-se un joc més, i si aconseguix set jocs, guanya el set. Si empaten a sis jocs: s'ha d'aconseguir desempatar amb dos sets de diferència, si costa molt el desempat, s'ha de fer la mort sobtada "tie break".

Els jugadors podran descansar quan es canvien de costat, i si s'arriba a cinc sets, hi haurà un descans de 10 minuts.

Traurà en primer lloc el jugador al que li correspongués, en cas de no haver hagut mort sobtada, i ho farà des del costat dret de la seva pista, traient una sola vegada. A continuació traurà el contrari 2 vegades, començant a fer-lo des del costat esquerre, i així successivament.

7.- Preparació física

Una bona preparació física té la seva base en tres pilars fonamentals: l'entrenament, la nutrició i el descans o repòs.

L'entrenament físic és important perquè permet al jugador que el realitza arribar més i millor a la pilota, possibilitant guanyar temps en la definició de les jugades i anticipar-se amb més autoritat als seus rivals. Amb aquest entrenament es veurà afavorida la seva velocitat de reacció i la resistència durant un partit, de manera que podrà mantenir un mateix nivell de condició física durant el joc. El seu desgast serà menor perquè l'ha entrenat; i en ser menor podrà aplicar el cop amb una millor tècnica i tàctica, en disposar de més temps de reacció que els rivals.

Una altra de les qualitats que destaquem els preparadors físics sobre la necessitat d'entrenar és que prevé les lesions. En pàdel, les lesions que habitualment més pateixen els jugadors afecten als genolls i al colze del braç amb el que es juga. L'escalfament previ a un partit i la realització d'exercicis de flexibilitat redueixen el risc de lesions, i l'entrenament permet esmorteir els esforços continuats dels músculs durant un punt o partit.

Un altre argument a favor de la preparació física que esgrimeixen els preparadors de pàdel és que s'allarga la vida esportiva dels jugadors. La constància i disciplina en la realització d'exercicis diaris, la distribució d'aquests, l'efectuar abans i després de la disputa dels partits, beneficia clarament a l'organisme i facilita la recuperació després de l'esforç.

Avui en dia, l'entrenament físic està cada vegada més individualitzat i s'adapta a les característiques de cada jugador en funció de la seva complexió muscular, altura i coordinació combinant-ho amb altres habilitats motrius bàsiques com són la resistència, la força, la velocitat, la flexibilitat ... capacitats que cal entrenar diàriament, tant al gimnàs com al camp, per aconseguir un equilibri i una posada a punt que permeti al jugador optimitzar el seu joc.

Finalment, un entrenament de la preparació física repercuteix de manera positiva sobre els aspectes psicològics del jugador, es crea una fortalesa mental que ens permetrà enfrontar-nos a situacions estressants dins dels partits. En els moments claus, ens ajudarà a prendre les decisions encertades, si les nostres cames estan bé, segurament la nostra ment estarà buida, en canvi, unes cames pesades i cansades, molèsties al colze i un cor accelerat, es faran amigues del famós "bloqueig mental".

Resumint, podríem dir que el desenvolupament de la condició física determina la correcta i eficient tècnica del gest, aquesta al seu torn condicionarà la tàctica, i ambdues necessitaran una fortalesa mental per saber quines accions i decisions prendre en cada moment del partit.

8.- Nutrició i hidratació

L'èxit de l'esportista rau en tres pilars bàsics; l'entrenament, l'alimentació i el descans. Dels tres depèn el nostre rendiment a la pista. Quins aliments no poden faltar en l'alimentació d'un jugador de pàdel? Quin és el moment idoni per prendre aquests aliments?

La font més ràpida d'energia és el glucogen muscular, aquest és el principal combustible energètic del nostre organisme. Les patates, els cereals, la pasta o el pa integral són aliments rics en carbohidrats complexos, necessaris per proporcionar la benzina que utilitzarem durant els partits. Aquests aliments són d'assimilació lenta, per tant, no poden faltar en els dies previs a un partit i en les 3 o 4 hores abans del mateix.

D'altra banda, ens trobem amb carbohidrats simples o d'assimilació ràpida, que ens proporcionen energia ràpidament, com ho fan les fruites, la mel o la melmelada. Aquests aliments són molt importants prendre'ls després dels partits, per afavorir la recàrrega de glucogen. També podríem prendre en el menjar previ a un partit, barrejant-los amb carbohidrats complexos.

No podem obviar en la nostra alimentació les proteïnes, aquestes són les encarregades de construir i regenerar els teixits, tan important en els esportistes ja que estan sotmesos a desgastos importants. Són aliments rics en proteïnes la carn (preferible prendre aquelles menys greixos com el gall dindi i el pollastre), el peix, l'ou, els làctics i les proteïnes vegetals (la soja, llegums, llevat de cervesa ...). Aquests aliments hem de prendre'ls després dels entrenaments i dels partits per afavorir la regeneració muscular.

Un element important en la dieta d'un jugador de pàdel són els greixos, fonamentals i necessàries, això sí, cal saber quin tipus de greixos podem prendre i en quina quantitat. Són greixos necessaris per al nostre cos els insaturats (mono i poliinsaturats) presents en els olis vegetals, en canvi, hem de reduir al màxim la ingesta de greixos saturats, aquelles que es troben en brioixeria, carns, rovell d'ou, etc ...

El jugador de pàdel ha de basar la seva alimentació en aquests tres pilars (hidrats de carbonis, proteïnes i greixos), però no ha d'oblidar la importància de la hidratació (la hidratació en el pàdel) i la correcta ingesta de vitamines i minerals. Al voltant d'un 60% de la nostra alimentació s'ha de basar en els hidrats de carboni, amb predomini dels complexos sobre els simples, un

15% de proteïnes i un 25% de greixos. Aquests percentatges variaran en funció de cada jugador.

Una correcta alimentació, en funció de cada persona, pot determinar l'èxit o el fracàs en l'esport o en qualsevol situació de la vida. De la mateixa manera, cal donar-li importància a estar dins d'uns valors òptims de pes (la importància d'estar en el pes ideal). Tot això em refereixo en quant a la practica professional del pàdel.

S'ha vingut parlant molt de la importància de la hidratació. No obstant això, és interessant recordar la gran importància que comporta una adequada reposició de líquids, no només per millorar el rendiment esportiu, sinó també per a la nostra salut. Encara que una alimentació i hidratació òptima no et converteix automàticament en un campió, sense elles no pots aspirar a ser-ho ni rendir de la forma adequada. Hem d'hydratar-nos abans, durant i després de la competició (Il·lustració 9).



Il·lustració 9

FONT: www.padelmediterraneo.blogspot.com.es

Les persones realitzem activitat física i, particularment, juguem a pàdel en una gran varietat d'ambients (temperatura, humitat, exposició al sol i vent...). Tant a l'hivern i, sobretot, a l'estiu, les elevacions en la temperatura corporal provoquen respostes de pèrdua de calor: augment del flux sanguini a la pell i augment de la secreció de la suor.

Cal ingerir-la per compensar les pèrdues ocasionades pels òrgans i sistemes corporals, es necessiten uns 35-40 ml / kg / dia, el que ve sent uns 2 o 3 litres al dia . Aquests valors es podrien o s'haurien de modificar depenent

de la producció de suor per mantenir la temperatura corporal. Durant el partit hem d'aprofitar els descansos per rehidratar, ja sigui amb aigua o amb beguda isotònica. El líquid ha d'estar fred, per facilitar l'absorció i evitar problemes intestinals. Si fa molta calor i ens notem una temperatura corporal alta ens podem posar draps o una tovallola amb gel sobre la mà i les aixelles per baixar la temperatura corporal. També podem recolzar les mans sobre els genolls, baixar una mica el cap i tirar-nos aigua freda pel clatell, com fan els atletes quan arriben a meta, ja que s'aconsegueix baixar la temperatura del cos ràpidament.

Hi ha un seguit de normes o consells d'hidratació que s'han de posar en pràctica a l'hora de exercir l'esport:

- La temperatura de l'aigua a oscil·lar entre els 12 i els 15 graus.
- No esperar a tenir set.
- Beure de manera regular, amb independència de l'estació de l'any, uns 200 ml cada 15 o 20 minuts.
- Només s'absorbeixen 800 ml a l'hora.
- No prendre aigua ensucrada 15 minuts abans de la competició, ja que pot tenir un efecte de rebot i provocar una hipoglucèmia.

També podem parlar de l'aspecte contrari a la hidratació, la deshidratació. La deshidratació és la manca de líquids corporals necessaris perquè l'organisme compleixi les seves funcions normals a un nivell òptim. Hi ha una sèrie de símptomes i senyals que acompanyen la deshidratació, com és la set, la qual es produeix quan ja hi ha l'1% o 2% de pèrdua de líquid corporal.

Cal ser molt cauts tant amb les altes temperatures de la temporada d'estiu com a l'hivern, ja que al no tenir sensació de sudoració, la calor corporal, amb l'exercici físic, és després del nostre cos, i l'equilibri entre aigua i electròlits també és canviant per això. Moltes vegades ens toca jugar a hores en què se superen els 30º, corrent el risc de deshidratar a causa de les altes temperatures, de la pràctica excessiva d'exercici o del mal maneig de la rehidratació durant els partits. En resum, cal respectar els consells hídrics, no deixar de beure sigui l'ambient que sigui, reforçant la hidratació quan la calor o la humitat premi.

A continuació, presentem una primera part del "Decàleg de la hidratació" pel Consell General de Col·legis Oficials de Farmacèutics.

1. Es recomana consumir entre 2 i 2,5 litres de líquids al dia, al llarg del dia, incloent l'aigua que prové dels aliments. La set és un senyal que ens avisa que cal beure líquids. No és saludable "aguantar" sense

beure, al contrari, s'ha de beure sense esperar a tenir set. Si es realitza activitat física en ambients calorosos cal augmentar la quantitat de líquid.

2. Cal parar atenció molt especial a les situacions que poden afavorir la deshidratació, com la calor i la sequedat ambiental anormalment elevats, febre, diarrees, vòmits, etc. Es desaconsella realitzar activitats físiques en les hores centrals de dies calorosos, fent servir excessives peces d'abric, exposició exagerada al sol, etc.
3. Els símptomes que orienten cap a un quadre de deshidratació són, entre altres, set, sequedat de les mucoses i de la pell, disminució de la quantitat d'orina i, en casos més greus, pèrdua brusca de pes, orina fosca i concentrada, somnolència, cefalea i fatiga extrema.
4. L'aigua i altres begudes amb diferents sabors són necessàries per assegurar una adequada hidratació. En situacions de deshidratació lleu, com les esmentades anteriorment (punts 2 i 3), les begudes amb sals minerals, en concret sodi, i amb sucres d'absorció ràpida poden facilitar una millor rehidratació.
5. És convenient hidratar abans, durant i després de l'exercici ja que qualsevol exercici físic, encara que sigui moderat, produeix l'eliminació de certa quantitat d'aigua i sals minerals, a més d'un consum energètic.

Recomanacions per a un jugador de pàdel:

- El consum d'aliments sòlids és convenient fins a 4 hores abans de començar l'activitat esportiva. Però cal evitar prendre aliments poc digeribles, ja que les digestions llargues poden provocar pesadesa i fatiga.
- Per evitar la deshidratació i les rampes a la musculatura, cal beure aigua en tot moment: abans, durant i després de l'activitat.
- En cap cas es prendran esteroides per millorar l'estat físic o el rendiment.
- Si es presenta algun problema de salut, la pràctica esportiva ha d'estar recomanada per un metge.

9.- Orientacions metodològiques del pàdel

En el pàdel com en qualsevol altre esport s'ha de fer un enfoc metodològic integrador i pluri-metodològic, que propiciï la utilització d'uns mètodes o d'altres segons la necessitat dels diferents moments, de les diferents tasques i situacions, de la diversitat de l'alumnat, dels diferents tipus d'agrupament, etc... Igualment, les estratègies que s'utilitzen amb qualsevol grup han de variar tan freqüentment com sigui possible, evitant la monotonia que genera la repetició excessiva de les mateixes tècniques o processos.

Encara que també haurem de tenir en compte que tot això està sotmès a un gran nombre de variables, com per exemple: l'edat dels estudiants, la homogeneïtat o heterogeneïtat del grup classe, els coneixements previs, el grau de motivació i els recursos dels que es disposen.

Els principis generals que han de planificar el treball i el model d'ensenyament del aprenentatge són els següents:

- L'adequada selecció i seqüenciació dels continguts.
- La flexibilitat en relació amb les diverses situacions d'aprenentatge, tant en la selecció de la metodologia per a cada ocasió, com en els aspectes organitzatius d'espais, temps i agrupament de l'alumnat.
- El tractament de la diversitat de l'alumnat, atenent a les peculiaritats de cada grup, de les característiques dels alumnes, del diferent estil cognitiu, del ritme d'aprenentatge, etc.. L'atenció a la diversitat suposarà l'elaboració de programes específics, amb la selecció de processos i de les activitats pertinents, és a dir, t'hauràs d'adaptar a cada alumne.
- L'activitat de l'alumnat entesa en un doble sentit, per una banda, l'aprenentatge autònom i per l'altra l'establiment d'aquelles estratègies que permeten l'ensenyament actiu on no només es posin en funcionament aspectes motrius, sino també aspectes cognitius, trencant així l'aparent oposició entre joc i treball. És a dir, afavorint l'activitat intel·lectual mitjançant aquells processos que, en general, implicant funcions mentals diferents com l'atenció, percepció, reconeixement, comparació, comprensió, etc..

D'altra banda el professor haurà de tenir en compte aquests principis:

- La detecció de la possible carència d'informació, d'errors i, en generals, de les idees prèvies que tinguin els alumnes i així el professor pugui ajustar la programació en el punt de partida del grup-classe i basar-se en l'experiència concreta dels alumnes.
- El paper motivador del professor, ha de saber despertar l'interès per motivar als alumnes en el seu procés d'aprenentatge, ha de presentar situacions que provoquin el seu interès i mantinguin l'atenció, bé perquè responguin a les seves necessitats o pel seu significat imaginari i lúdic.
- L'avaluació del seu progrés. És important que l'alumnat conegui el per què i per a què realitza una activitat, així com saber el moment del procés d'aprenentatge on es troba.

El joc deu estar sempre present i no solament com contingut, sinó com a recurs per tractar altres continguts (Il·lustració 10).



Il·lustració 10

FONT: Pràctica a l'Escola La Ginesta

10. Característiques dels alumnes

La programació està pensada per dur-la a terme al cycle superior. Aquí ens trobem amb alumnes amb edats entre 10 i 12 anys. En aquest moment evolutiu, el creixement és molt desigual, mentre que uns creixen molt ràpid, altres ho fan més pausadament. A nivell maduratiu, ens troben amb que la nena es desenvolupa abans que el nen. Gaudeixen agrupant-se en equips per qualsevol motiu.

Es desenvolupa una necessitat per la perfecció, donant-se accions cruels per las diferències físiques o psíquiques. Afirment la seva personalitat i es tornen més objectius. Precisen aprovació i afectivitat. També al final de l'etapa, es veurà una consciència crítica cap al propi cos i la seva imatge. Si es fomenta un clima d'acceptació i confiança, es possible suavitzar els conflictes que pogueren derivar-se, en aquest moment evolutiu. Tenen perfectament elaborat el seu esquema corporal. Serà necessari seguir insistint en l'adquisició d'hàbits d'higiene i salut.

Podran realitzar imitacions controlant el moviment tenint capacitat per a percebre a partir de l'entrenament, la qualitat del mateix. Volen jocs actius de molta coordinació motora i ràpida acció, gaudeixen de l'aplicació de regles complicades que impliquen un esforç mental important. L'estructuració de les capacitats coordinatives i perceptives haurien de ser definitives en aquest moment d'evolució, però no obstant, es seguiran treballant formes més complexes d'estructuració espacial com: orientació sobre pla

En aquesta edat, amb una intensitat moderada, es treballa de forma sistemàtica i continua les qualitats físiques bàsiques, el que permetrà augmentar el desenvolupament motor i, per tant, millorar la seva condició física.

Es desperta un fort interès per la tàctica i tècnica, el que facilita la iniciació esportiva tant en esports col·lectius com individuals. També hem d'aprofitar la popularitat social dels esports donant una visió més crítica amb la finalitat de trobar i valorar els seus valors educatius i positius per sobre dels interessos econòmics i el fanatisme.

11. Unitats didàctiques

El desenvolupament personal i la millora de la qualitat de vida són finalitats fonamentals de l'educació obligatòria. La matèria d'educació física ha de tenir un paper primordial en el desenvolupament de les competències centrades en la cura del cos i la salut, en la millora corporal i la forma física i en l'ús constructiu del temps lliure mitjançant la pràctica d'activitats esportives individuals i col·lectives tal com ens indica el currículum d'educació secundària obligatòria, en el Decret 143/2007 DOGC núm.4915.

El pàdel és la unitat de programació que es presenta al llarg d'aquest document. Es durà a terme durant el primer trimestre, concretament en els mesos d'octubre i novembre en l'assignatura d'Educació Física.

Està pensada pel curs de 1r E.S.O. de l'Escola La Ginesta, centre situat a la ciutat de Castelldefels. Aquest grup està format per 34 alumnes, 15 nenes i 19 nens.

La metodologia que se segueix per a dur a terme la programació és "un petit projecte" però amb els continguts ja establerts, amb l'ajuda de la mestra titulada, Marta Soler. L'agrupació que predomina és la grupal, tot el grup-classe durà terme totes les tasques alhora. Aquesta tria està pensada així perquè la tutora realitza totes les sessions d'aquesta manera i els infants ja estan acostumats a aquesta metodologia. S'avalua als alumnes al final de la programació, mostrant tot el que hagin après. Es tindrà en compte, el grau d'implicació de l'alumne, l'interès, la cura en la practica de les unitats i en el seu desenvolupament personal, és a dir, els indicadors explicats posteriorment.

Aquesta programació s'ha dividit en dues parts ben diferenciades, la primera part amb una exposició del aspectes més formals dins el marc legal de la mateixa, i la segona part molt més concreta i específica referent a les unitats didàctiques i les seves activitats d'ensenyament-aprenentatge.

La unitat didàctica que es presenta a continuació està dividida en diferents apartats i sessions. En primer lloc, després de la introducció, es troba la durada i la distribució temporal. En aquest apartat es concreten les hores que durarà la unitat didàctica, com es distribuiran les diverses sessions en funció de les activitats i el temps i s'anotarà algun petit canvi durant les sessions. En tercer lloc, s'adjunten les competències bàsiques de l'àrea

principal i d'altres àrees o àmbits que es treballen, els objectius d'aprenentatge i un quadre el qual relaciona la unitat didàctica.

Tot seguit, s'expliquen les activitats, punt que inclou la tipologia d'activitats, el tipus d'agrupament de l'alumnat, la temporització, continguts específic, objectius específics, competències, els materials i recursos, etc. Aquest apartat s'exposa per escrit però també s'afegeix una fitxa la qual permet fer una síntesis de totes les tasques i així, poder-la dur sempre a sobre i anar consultant-la. També en aquest apartat, s'afegeixen els canvis i les observacions produïdes durant les diverses sessions. Tot seguit, s'afegeixen els criteris d'avaluació i les fonts d'informació i per últim, al final del treball, s'adjunten els annexos, documents com ara bé, fotografies, les fitxes utilitzades, etc.

11.1.- Competències pròpies de l'àrea

Competència és la capacitat d'utilitzar els coneixements i habilitats, de manera transversals i interactiva, en contextos i situacions que requereixen la intervenció de coneixements vinculats a diferents sabers, cosa que implica la comprensió, la reflexió i el discerniment tenint en compte la dimensió social de cada situació. Es pot veure ampliat en l'Annex B.

Competències bàsiques per:

1. Ser i actuar de manera autònoma
2. Pensar i comunicar
3. Descobrir i tenir iniciativa
4. Conviure i habitar el món

A continuació presentem el quadre que serveix per visualitzar les competències bàsiques que requereixen un treball transversal en el procés d'aprenentatge de l'alumnat (Il·lustració 11):

Competències transversals			Competències específiques centrades en conviure i habitar el món	
COMUNICATIVES	1	Competència comunicativa lingüística i audiovisual	7	Competència en el coneixement i la interacció amb el món físic
	2	Competència artística i cultural		
METODOLÒGIQUES	3	Tractament de la informació i competència digital	8	Competència social i ciutadana
	4	Competència matemàtica		
	5	Competència d'aprendre a aprendre		
PERSONALS	6	Competència d'autonomia i iniciativa personal		

Pròpies de l'àrea d'educació Física:

1. Desenvolupament personal

El desenvolupament personal esdevé una competència central de l'àrea que s'assoleix amb el treball i cura del propi cos i la motricitat, al mateix temps que es reflexiona sobre el sentit i els efectes de l'activitat física, assumint actituds i valors adequats a la gestió del cos i la conducta motriu.

2. Competència en la pràctica d'hàbits saludables de forma regular i continuada

Els continguts de l'àrea pretenen donar resposta a necessitats que portin cap al benestar personal i promoguin una vida més saludable i de més qualitat. La competència en la pràctica d'hàbits saludables de forma regular i continuada contribueix a sentir-se bé amb el propi cos, a la millora de l'autoestima i al desenvolupament del benestar personal.

3. Competència comunicativa

La competència comunicativa s'assoleix amb l'experimentació del cos i el moviment com instruments d'expressió i comunicació; l'expressió i comunicació de sentiments i emocions individuals i compartides per mitjà del cos, el gest i el moviment i la valoració crítica dels usos expressius i comunicatius del cos.

4. Competència social

Aquesta àrea també desenvolupa la competència social centrada en les relacions interpersonals per mitjà de l'adquisició de valors com el respecte, l'acceptació o la cooperació, que seran transferits a l'activitat quotidiana (jocs, esports, activitats en la natura...entre d'altres). Les possibilitats expressives del cos i de l'activitat motriu potenciaran la creativitat i l'ús de llenguatges corporals per a transmetre sentiments i emocions que humanitzen el contacte personal.

11.2.- Estructura dels continguts

Els continguts d'educació física de cada curs s'organitzen en quatre apartats:

- Condició física i salut, jocs i esports, expressió corporal i activitats en el medi natural i aquàtic.
- L'estructuració dels continguts reflecteix cada un dels eixos que donen sentit a l'educació física en l'educació secundària obligatòria: el desenvolupament de les capacitats cognitives, físiques, emocionals i relacionals vinculades a la motricitat, l'adquisició de formes socials i culturals de la motricitat, l'educació en valors i l'educació per a la salut.
- Encara que a l'ESO els continguts es presentin organitzats per matèries, per a l'assoliment de les competències bàsiques és convenient establir relacions entre ells sempre que sigui possible.
- La connexió entre continguts de matèries diverses mostra les diferents maneres de tractar una mateixa situació i dona un sentit més ampli als conceptes i n'afavoreix la comprensió. De la mateixa manera, els continguts que en una matèria es presenten com a instrument, trobaran en una altra els contextos adequats que els donaran sentit.

11.3.- Objectius generals d'etapa

Els objectius generals de l'educació secundària obligatòria estableixen que l'alumnat ha d'assolir, entre d'altres, les capacitats següents:

1. Conèixer els aspectes bàsics del funcionament del cos, les conseqüències dels actes i les decisions personals per la salut i els beneficis que suposa l'adquisició d'hàbits d'exercici físic.
2. Formar-se una imatge ajustada d'ells mateixos, de les pròpies característiques i possibilitats.
3. Aconseguir la relació imprescindible de cada noi i noia amb altres persones i la participació en activitats de grup.

L'àrea d'educació física col·labora especialment en la consecució de les intencions educatives esmentades, i contribueix de manera important en la formació personal i social dels alumnes i les alumnes.

Objectius d'àrea d' Educació Física:

1. Conèixer els trets que defineixen una activitat física saludable i els beneficis que l'activitat física comporta per a la salut individual i col·lectiva.
2. Valorar la pràctica regular d'activitat física com a mitjà de millora de la salut i de la qualitat de vida.
3. Realitzar activitats físiques dirigides a la millora de l'eficiència i la riquesa motriu i la millora de la condició física per respondre davant de diferents situacions.
4. Manifestar autonomia en l'organització i planificació de l'activitat física, consolidada com hàbit de vida saludable.
5. Conèixer les normes principals de seguretat i mesures preventives i actuar amb respecte i cura de l'entorn en les activitats en el medi natural i aquàtic.
6. Practicar diferents activitats físiques, esportives i recreatives, en l'àmbit de la competició i en el temps de lleure per a la millora de la condició física.
7. Utilitzar el cos com a eina de comunicació, expressió i creació.
8. Valorar les capacitats individuals, acceptar les diferències individuals i potenciar l'afany de millora personal.
9. Mostrar habilitats i actituds de respecte, treball en equip i esportivitat en la participació en activitats, jocs i esports, independentment de les diferències culturals, socials i d'habilitat.
10. Adoptar una actitud crítica davant el tractament del cos, l'activitat física i l'esport en la societat actual i valorar-ne els aspectes positius.

11.4.- Educació en valors

Les característiques de la nostra àrea ens permeten incidir d'una forma directa en molts dels continguts transversals, com coeducació, pau, resolució de conflictes, higiene, salut, etc., en definitiva ensenyaments bàsics per la vida. Durant la confecció de la programació els hem tingut en compte a l'hora de preparar les unitats didàctiques.

- **Educar per a la convivència:** Potenciar la interrelació entre els diferents cicles dels alumnes, professors, així com la resta de la comunitat educativa. Al participar en una tasca física organitzada sorgeixen diversos aspectes que requereixen un especial tractament educatiu: resolució dialogada dels conflictes; acceptació i consciència de la regla; control de la agressivitat i de la violència; sentit de la competició i de la cooperació en el joc col·lectiu. La dinamització de tornejos entre classes, nivells i cicles afavoriran aquest objectius.
- **Educar per a la pau:** Fomentar l'autonomia i responsabilitat dels alumnes. Respectar les regles i normes dels jocs.
- **Educació per al consumidor:** Promoure una dieta equilibrada (mediterrània). És necessari disposar d'instruments d'anàlisi que permetin emetre judicis i preses de decisions al front de l'adquisició de roba o calçat esportiu i accessoris esportius (raquetes, patins, bicicleta, etc.)
- **Educació ambiental:** Caldrà desenvolupar una consciència de respecte i cura de la natura en general en la realització d'activitats a la Natura.
- **Educació moral i cívica:** Promoure el respecte, l'esperit solidari i de cooperació entre l'alumnat mitjançant els jocs i les activitats físiques.
- **Educació per a la igualtat d'oportunitats.** Les actituds sexistes també es manifesten en el terreny de l'activitat física: elecció de modalitat esportiva, ús del temps de lleure, rol en l'equip, etc.
- **Educació per a la salut.** De ben aviat els alumnes han d'adquirir hàbits d'higiene corporal, d'actitud postural, respiració, relaxació, etc.
- **Educació per a l'oci.** De la mateixa manera que existeix una formació per al món laboral, també s'han d'adquirir recursos per l'ús constructiu del temps de lleure.

11.5.- Durada i distribució temporal

11.5.1.- Durada

Aquesta unitat didàctica es durà a terme al primer trimestre, durant el mes d'octubre i novembre. En aquest apartat el que s'explica és la distribució de les sessions i què es farà en cada una d'elles. Per tal que es vegi més clar, s'ha elaborat un calendari on se situen les diverses hores que es destinaran a la realització de la programació. Tot seguit, es mostra la distribució temporal inicial que s'ha realitzat abans de dur a terme la unitat didàctica, la durada de la qual és d'unes 7 hores..

Octubre						
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
		1.	2.	3.	4.	5.
6.	7. 1ª Sessió	8.	9.	10.	11.	12.
13.	14. 2ª Sessió	15.	16.	17.	18.	19.
20.	21. 3ª Sessió	22.	23.	24.	25.	26.
27.	28. 4ª Sessió	29.	30.	31.		
Novembre						
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
					1.	2.
3.	4. 5ª Sessió	5.	6.	7.	8.	9.
10.	11. 6ª Sessió	12.	13.	14.	15.	16.
17.	18. 7ª Sessió	19.	20.	21.	22.	23.
24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.

11.5.2.- Distribució temporal:

1ª Sessió dia X d'octubre (educació física ,durada de la sessió 1hora):

- Objectiu: **Familiarització de l'alumne amb els elements estructurals del pàdel**

- Activitat 1: **Presentació de la** iniciació al pàdel (10 minuts).

- Activitat 2: **Responem les qüestions?** Explicació de la fitxa (5 minuts), respondre i exposició de les respostes (15 minuts).

1) Quants cops pot botar la pilota en el teu camp?

- 1
- 2
- 3

2) Quants tocs pot donar l' equip abans de tornar la bola?

- 1
- 2
- 3

3) Quants punts hi ha per joc? I quants jocs per set?

- 3 punts i 5 jocs
- 4 punts i 7 jocs
- 4 punts i 6 jocs

4) Quants jugadors componen un equip?

- 2
- 4
- 6

5) Si la pilota toca la paret directament (sense botar) que passarà?

- És falta
- Es segueix el joc
- És punt

6) A la resta. Es pot enganxar la bola abans de tocar a terra?

- Sí
- No
- En alguns casos

7) Si una bola pega en el pal de la xarxa i passa a l'altre camp.

- És bona
- És dolenta
- S'ha de repetir el punt

- 8) Es pot passar la pala per sobre de la xarxa?
- Sí. En cas de "Sí" en quines situacions?
- NO
- 9) T'ha agradat aquesta activitat ?

Només hi ha una situació en la qual es pot passar la pala al camp contrari. És quan després de la rematada del contrari, per la potència, la bola retorna al camp del que es va llançar. Abans que toqui a terra (recorda, seria el segon bot) podem ficar la pala en el seu camp, sempre que no toquem la xarxa.

- Activitat 3: **Part Principal:** Jocs introductoris iniciació pàdel (25 minuts)

Joc 1: **Matapollo.** El professor se situa en un costat de la pista (darrere de la xarxa) i els alumnes darrere de la línia de servei del camp contrari, dins del recinte establert. Aquests hauran d'evitar que les boles llançades pel professor li toquin en aquest cas, fins a un total de 3 vegades, aquest alumne passarà a ajudar al monitor, però llançarà les boles sobre els seus companys amb les mans.

Joc 2: **Els Marcianets.** el professor se situa darrere de la xarxa, i els alumnes a l'altra banda, sobre la línia mitjana del camp (en fila Índia), i entre 2 cons. Aquests han d'evitar ser tocats amb la bola llançada pel professor, i si són aconseguits han de córrer cap a la paret de fons, tocar-la i situar l'últim de la fila. Guanya aquell alumne que quan no quedin boles a la portadora es trobi situat el 1r de la fila.

- Activitat4: **Tornada a la calma** (5 minuts) fer uns estiraments, no més de deu minuts. Serà el professor qui realitzi els estiraments accentuant les zones més treballades.

2ª Sessió dia X d'octubre (educació física ,durada de la sessió 1 hora):

- Objectiu: **Familiarització amb la pilota i la pala** (1 hora)
- Activitat 1: **Escalfament:** Jocs familiarització amb la pilota i la pala (15 minuts)

Joc 1: **Mare Gallina.** Aquest joc es presenta com una variant dels marcianets, ja que la disposició dels alumnes és molt semblant a aquest, amb la diferència que en aquest cas els alumnes hauran d'evitar que la bola toqui al company que està situat tancant el grup, per això sense deixar-se anar de la cintura del company que li antecedeix s'han de desplaçar per tot l'espai. Guanyarà l'alumne que hagi aconseguit estar més temps sense que cap bola li hagi arribat. (Coordinació espai-temporal)

Joc 2: **La Paella.** els alumnes se situen darrere de la línia de servei, i el professor just a l'altre costat de la xarxa, amb la seva pala i tantes boles com número d'alumnes (-1), llançarà les boles cap els alumnes i aquests hauran d'agafar cadascun una bola , aquell alumne que es quedi sense bola s'apunta 1, així fins a un total de 5 que serà eliminat.

- Activitat 2: **Part Principal:** Exercicis per familiaritzar-se amb la pilota i la pala (35 minuts)

Exercici 1: Tots els nens i nenes es col·loquen asseguts junt a una paret amb una bola cadascun. Quan se'ls indiqui, hauran de llançar les boles rodant. Guanyarà el que aconsegueixi col·locar la seva bola més a prop de d'una línia prefixada, sense passar-se.

Exercici 2: Botar la pilota, sense agafar-la ni aturar-la.

Exercici 3: Botar la pilota com en l'exercici anterior, alternativament amb una mà i l'altra.

Exercici 4: Individualment, cadascun amb la seva pala, corrent quan el professor ho indiqui, agafar la pala per on indiqui el professor.

Exercici 5: Els nens es disposen asseguts o la gatzoneta en un cercle amb les seves pales, col·locades davant d'ells recolzades per la part superior del cap. Quan el professor doni el senyal, els alumnes hauran de deixar anar les seves pales i agafar la del

company que està a la seva esquerra. Es podrà variar també el sentit. Al nen que li caigui la pala serà eliminat.

- Activitat 3: **Tornada a la calma** (10 minuts) fer uns estiraments, no més de deu minuts. Serà el professor qui realitzi els estiraments accentuant les zones més treballades.

3ª Sessió dia X d'octubre (educació física ,durada de la sessió 1 hora):

- Objectiu: **Practica dels cops de dreta (drive) i esquerra (revés)** (1 hora).
- Activitat 1: **Escalfament:** Jocs per familiaritzar-se amb els cops de dreta i revés (10 minuts)

Joc 1: **El Cambrer.** es tracta d'una carrera de relleus per equips, on els alumnes discorren per l'espai marcat prèviament mantenint la bola sobre la pala, aquell alumne que la deixi caure, comença el seu recorregut des de l'inici. El canvi de bola d'un company a altre també s'ha de fer, sense que la bola caigui a terra.

- Activitat 2: **Part Principal:** Exercicis per familiaritzar-se amb els cops de dreta i revés (40 minuts)

Exercici 1: Per parelles, cada un amb la seva pala, passar-se la pilota realitzant un toc previ per parar-la abans d'enviar-la. Realitzar també l'exercici amb la mà no dominant

Exercici 2: Per parelles, un amb pala i un altre amb una pilota intentar colpejar de dreta enviant la pilota al lloc on poseu la mà el nostre company.

Exercici 3: Igual que abans, però tots dos amb pales, buscant la posició adequada per colpejar només de dreta.

Exercici 4: Colpejar de dretes contra una paret, disminuint progressivament el nombre de bots de la pilota abans del cop.

Exercici 5: Els tres exercicis anteriors però utilitzant el revés.

Exercici 6: Jugar per parelles, col·locats un enfront de l'altre colpejant de dreta i de revés sense desplaçar-se gairebé.

- Activitat 3: **Tornada a la calma** (10 minuts) fer uns estiraments, si algun alumne sap algun exercici de relaxació, explicar als altres i fer-ho per tornar a la calma.

4ª Sessió dia X d'octubre (educació física ,durada de la sessió 1 hora):

- Objectiu: **Practica dels cops de dreta, revés, volea i servei** (1 hora)
- Activitat 1: **Escalfament**: Jocs per familiaritzar-se amb els cops de dreta, revés, volea i servei (10 minuts)

Joc 1: **Comecocos**. Consisteix a desplaçar-se utilitzant com a única via les línies de la pista, sense sortir d'aquestes. Cada alumne portarà una pilota sobre la pala i l'hauran de mantenir aquí sense que caigui a terra.

- Activitat 2: **Part Principal**: Exercicis per familiaritzar-se amb els cops de dreta, revés, volea i servei (25 minuts)

Exercici 1: Per grups de tres jugadors, el que es col·loca al mig haurà interceptar amb la pala la pilota que es passen els altres dos amb la mà.

Exercici 2: Practicar el servei per parelles alternativament. Primer es pot realitzar el gest del servei sense pilota, per practicar.

Exercici 3: Jugar per parelles, però amb una línia entre els jugadors. El bot ha de superar sempre la línia. Després substituir la línia per cons i finalment per la xarxa.

Exercici 4: Un alumne tira cap amunt la pilota amb la mà i l'altre procura colpejar la pilota sense que boti per poder practicar la volea.

Exercici 6: Igual que abans, però de revés.

Exercici 7: Repàs de tots els cops vistos (dreta, revés, volea de dreta i esquerra i servei) mitjançant un mini partit.

- Activitat 3: **Tornada a la calma** (10 minuts) fer uns estiraments, algun joc de relaxació que algun alumne proposi

5ª Sessió X d'octubre (educació física ,durada de la sessió 1hora):

- Objectiu: **Practica dels cops de dreta, revés, globus i smash** (1 hora)
- Activitat 1: **Escalfament**: Jocs per familiaritzar-se amb els cops de dreta, revés, globus i smash (10 minuts)

Joc 1: **Que no caigui**. El professor llançarà boles a l'aire, i els alumnes abans que aquestes deixin de botar hauran de colpejar-les cap amunt, per tal de tractar de mantenir el major nom de boles en moviment possible.

- Activitat 2: **Part Principal**: Exercicis per familiaritzar-se amb els cops de dreta, revés, globus i smash (40 minuts)

Exercici 1: Practicar tots els cops per parelles en un intercanvi des del fons de la pista i pujant a la xarxa alternativament.

Exercici 2: Intercanvi amb cops de dreta i revés, intentant enviar la pilota a un dels dos cercles que tindrà el company en el seu camp.

Exercici 3: Un alumne llença la pilota cap amunt amb la mà i l'altre procura colpejar la pilota sense bot per practicar l'smash.

Exercici 4: Per parelles, el que no té la pala li llançarà al company pilotes elevades que aquest haurà de tocar al punt més alt. Es podrà llançar també la pilota amb bot.

Exercici 5: Per parelles passar-se la pilota colpejant el més alt possible practicant així el globus.

Exercici 6: Partits per parelles en un espai delimitat per practicar tots els cops apresos fins ara.

- Activitat 3: **Tornada a la calma** (10 minuts) fer uns estiraments, no més de deu minuts. Serà el professor qui realitzi els estiraments accentuant les zones més treballades.

6ª Sessió dia X d'octubre (educació física ,durada de la sessió 1hora):

- Objectiu: **Repàs de tots els cops apresos amb anterioritat** (1 hora)
- Activitat 1: **Escalfament**: Jocs per familiaritzar-se amb tots els cops (10 minuts)

Joc 1: dividim a la classe en dos equips i cada equip es col·loca en un costat de la pista. Cada nen amb una pilota i una pala a les mans. A la senyal del professor els nens hauran de llençar les pilotes al camp contrari. Quan passin 5 minuts l'equip que menys pilotes tingui al seu camp guanyarà.

- Activitat 2: **Part Principal**: Exercicis per familiaritzar-se amb tots els cops (40 minuts)

Exercici 1: Practicar tots els cops per parelles en un intercanvi des de el fons de la pista.

Exercici 2: Partits de 1 contra 1 de 5 minuts cadascun (rei de la pista).

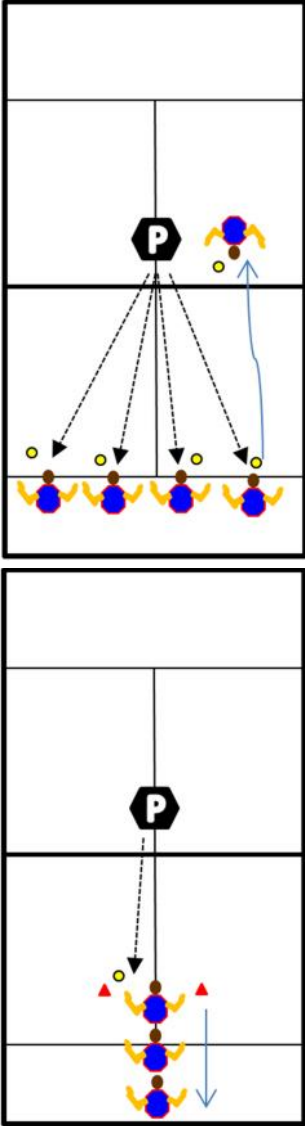
Exercici 3: Partits de 2 contra 2 a un set, és a dir, a un màxim de sis jocs.

- Activitat 3: **Tornada a la calma** (10 minuts) fer uns estiraments, algun joc de relaxació que algun alumne proposi

7ª Sessió dia X d'octubre (educació física ,durada de la sessió 1hora):

- Objectiu: **Repàs de tots els cops apresos amb anterioritat** (1 hora)
- Activitat 1: Presentació del torneig i sorteig de parelles (10 min)
- Activitat 2: **Part Principal** (40 minuts)
 - Torneig amb tots els alumnes
- Activitat 3: **Tornada a la calma** (10 minuts) entrega de premis, acomiadat del curs i entrega de certificats

11.6.- Fitxes Sessions

SESSIÓ D'EDUCACIÓ FÍSICA			
U.D. 1 Iniciació al Pàdel SESSIÓ Nº 1	COMPETENCIES BÀSIQUES	TRIMESTRE 1r.	OBJECTIUS DIDÀCTICS Familiarització de l'alumne amb els elements estructurals del pàdel
	TI, A, IP, LA	CICLE 1r. ESO	
ESCALFAMENT			
30'	Presentació de la iniciació al pàdel. Responem les qüestions? Explicació de la fitxa, respondre i exposició de les respostes.		GRÀFIC
PART PRINCIPAL			
25'	<p><u>Joc 1: Matapollo.</u> El professor se situa en un costat de la pista (darrere de la xarxa) i els alumnes darrere de la línia de servei del camp contrari, dins del recinte establert. Aquests hauran d'evitar que les boles llançades pel professor li toquin en aquest cas, fins a un total de 3 vegades, aquest alumne passarà a ajudar al monitor, però llançarà les boles sobre els seus companys amb les mans.</p> <p><u>Joc 2: Els Marcianets.</u> el professor se situa darrere de la xarxa, i els alumnes a l'altra banda, sobre la línia mitjana del camp (en fila Índia), i entre 2 cons. Aquests han d'evitar ser tocats amb la boles llançada pel professor, i si són aconseguits han de córrer cap a la paret de fons, tocar-la i situar l'últim de la fila. Guanya aquell alumne que quan no quedin boles a la portadora es trobi situat el 1r de la fila.</p>		GRÀFIC  <p>El diagrama mostra dos escenaris de joc. El superior, 'Matapollo', mostra un professor (P) a l'esquerra de la xarxa llançant boles cap a una fila d'alumnes a l'altra banda. El inferior, 'Els Marcianets', mostra el professor (P) llançant una bola cap a una fila d'alumnes que s'apropen a la paret de fons.</p>

TORNADA A LA CALMA		
5'	Fer uns estiraments, no més de deu minuts. Serà el professor qui realitzi els estiraments accentuant les zones més treballades.	GRÀFIC
OBSERVACIONS: Com és la primera classe que donarem, el primer que hauran d'aprendre és la posició del cos com hem agafar l'empunyadura, i fer-li una breu explicació demostració de quins són tots els cops que anem a aprendre.		MATERIAL: Pilotes, 2 cons i la pala del monitor.
COMPETENCIES BÀSIQUES Lingüística i audiovisual LA / Artística i cultural AC / Tractament informació i comp.digital TI / Matemàtica M / Aprendre a aprendre A / Autonomia i iniciativa personal IP / Coneixement i interacció amb el món físic CM / Competència social i ciutadana CS .		

SESSIÓ D'EDUCACIÓ FÍSICA

U.D. 1 Iniciació al Pàdel SESSIÓ Nº 2	COMPETENCIES BÀSIQUES	TRIMESTRE 1r.	OBJECTIUS DIDÀCTICS Familiarització amb la pilota i la pala
	TI, A, IP	CICLE 1r. ESO	

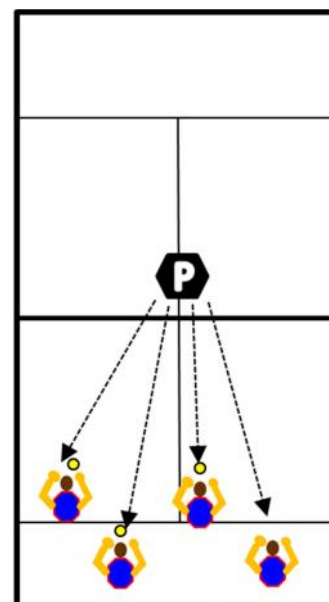
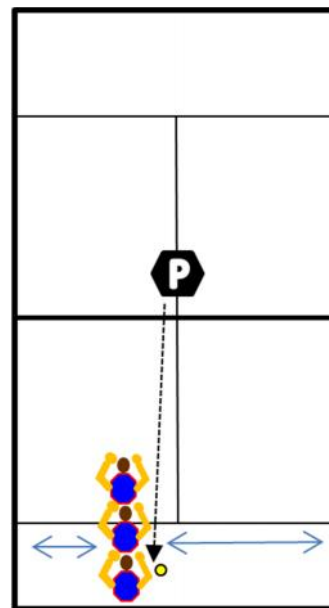
ESCALFAMENT

15' Jocs familiarització amb la pilota i la pala.

Joc 1: **Mare Gallina**. Aquest joc es presenta com una variant dels marcianets, ja que la disposició dels alumnes és molt semblant a aquest, amb la diferència que en aquest cas els alumnes hauran d'evitar que la bola toqui al company que està situat tancant el grup, per això sense deixar-se anar de la cintura del company que li antecedeix s'han de desplaçar per tot l'espai. Guanyarà l'alumne que hagi aconseguit estar més temps sense que cap bola li hagi arribat. (Coordinació espai-temporal)

Joc 2: **La Paella**. els alumnes se situen darrere de la línia de servei, i el professor just a l'altre costat de la xarxa, amb la seva pala i tantes boles com número d'alumnes (-1), llançarà les boles cap els alumnes i aquests hauran d'agafar cadascun una bola, aquell alumne que es quedi sense bola s'apunta 1, així fins a un total de 5 que serà eliminat.

GRÀFIC



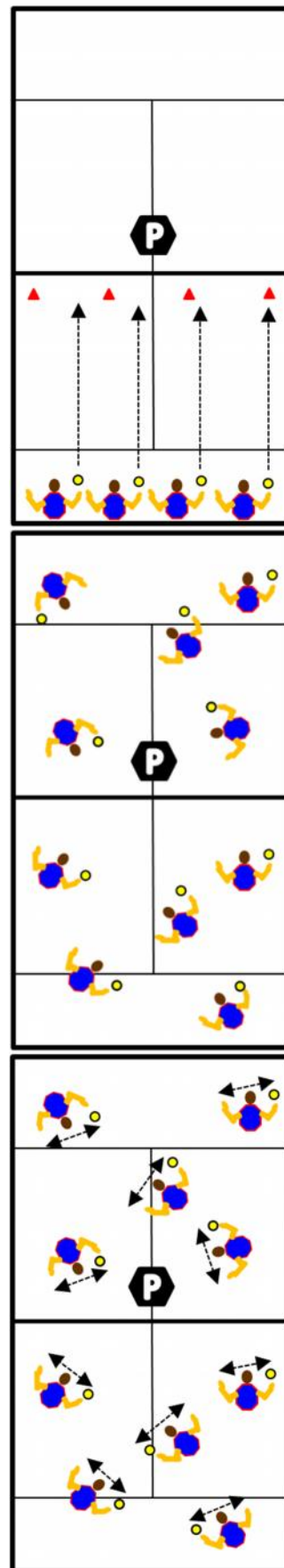
PART PRINCIPAL

35' Exercicis per familiaritzar-se amb la pilota i la pala.

Exercici 1: Tots els nens i nenes es col·loquen asseguts junt a una paret amb una bola cadascun. Quan se'ls indiqui, hauran de llançar les boles rodant. Guanyarà el que aconseguixi col·locar la seva bola més a prop de d'una línia prefixada, sense passar-se.

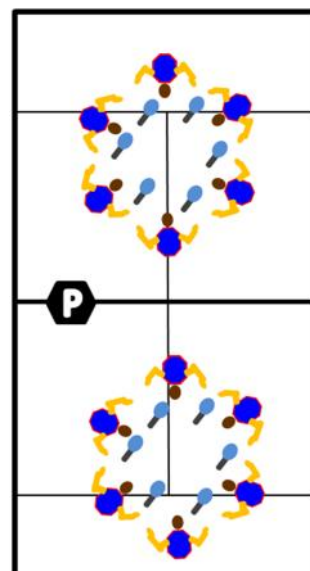
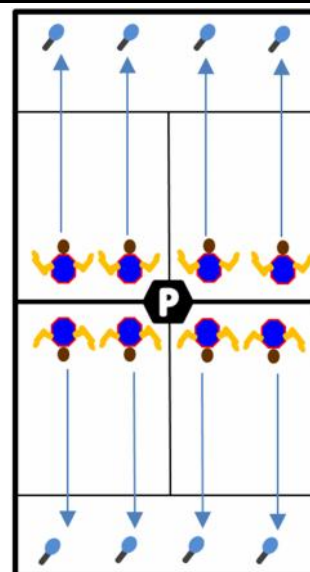
Exercici 2: Botar la pilota, sense agafar-la ni aturar-la.

Exercici 3: Botar la pilota com en l'exercici anterior, alternativament amb una mà i l'altra.

GRÀFIC

Exercici 4: Individualment, cadascun amb la seva pala, corrent quan el professor ho indiqui, agafar la pala per on indiqui el professor.

Exercici 5: Els nens es disposen asseguts o la gatzoneta en un cercle amb les seves pales, col·locades davant d'ells recolzades per la part superior del cap. Quan el professor doni el senyal, els alumnes hauran de deixar anar les seves pales i agafar la del company que està a la seva esquerra. Es podrà variar també el sentit. Al nen que li caigui la pala serà eliminat.



TORNADA A LA CALMA

10' Fer uns estiraments, no més de deu minuts. Serà el professor qui realitzi els estiraments accentuant les zones més treballades.

GRÀFIC

OBSERVACIONS:
Com és la primera classe física que donarem, el primer que hauran d'aprendre és la posició del cos com hem agafar l'empunyadura, i fer-li una breu explicació demostració de quins són tots els cops que anem a aprendre.

MATERIAL:
Pilotes, 4 cons i pales per tots els alumnes.

COMPETENCIES BÀSIQUES Lingüística i audiovisual **LA**/ Artística i cultural **AC**/ Tractament informació i comp.digital **TI**/ Matemàtica **M**/ Aprendre a aprendre **A**/ Autonomia i iniciativa personal **IP**/ Coneixement i interacció amb el món físic **CM**/ Competència social i ciutadana **CS**.

SESSIÓ D'EDUCACIÓ FÍSICA

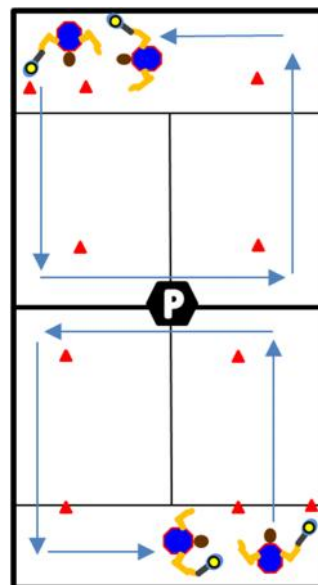
U.D. 1 Iniciació al Pàdel SESSIÓ Nº 3	COMPETENCIES BÀSIQUES	TRIMESTRE 1r.	OBJECTIUS DIDÀCTICS Practica dels cops de dreta (drive) i esquerra (revés).
	A, IP, CS	CICLE 1r. ESO	

ESCALFAMENT

10' Jocs per familiaritzar-se amb els cops de dreta i revés.

Joc 1: *El Cambrer*. es tracta d'una carrera de relleus per equips, on els alumnes discorren per l'espai marcat prèviament mantenint la bola sobre la pala, aquell alumne que la deixi caure, comença el seu recorregut des de l'inici. El canvi de bola d'un company a altre també s'ha de fer, sense que la bola caigui a terra.

GRÀFIC

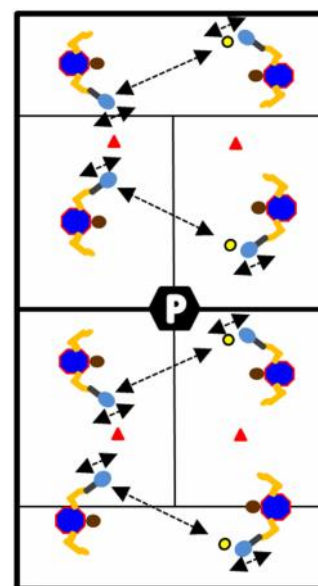


PART PRINCIPAL

40' Exercicis per familiaritzar-se amb els cops de dreta i revés.

Exercici 1: Per parelles, cada un amb la seva pala, passar-se la pilota realitzant un toc previ per parar-la abans d'enviar-la. Realitzar també l'exercici amb la mà no dominant.

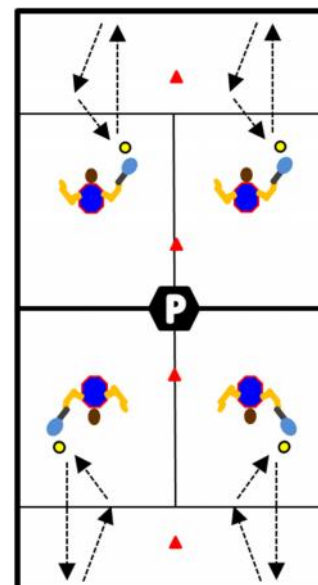
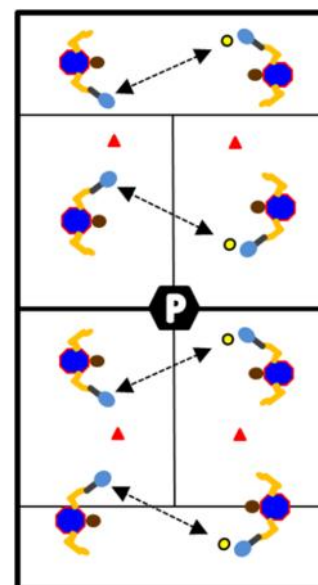
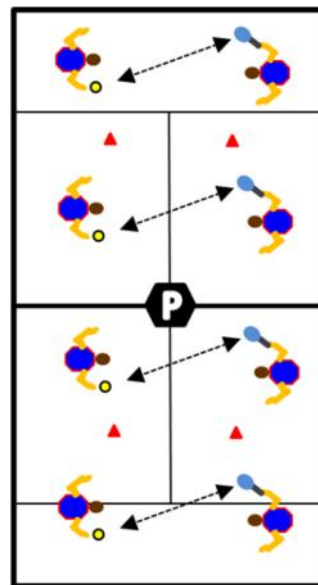
GRÀFIC

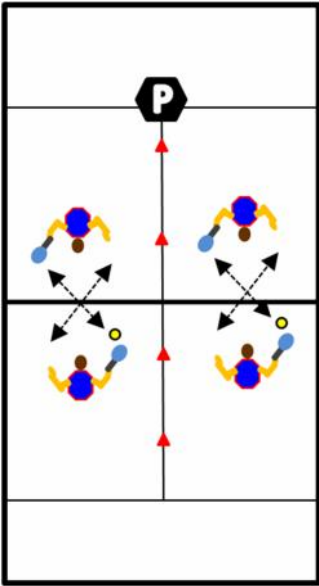


Exercici 2: Per parelles, un amb pala i un altre amb una pilota intentar colpejar de dreta enviant la pilota al lloc on poseu la mà el nostre company.

Exercici 3: Igual que abans, però tots dos amb pales, buscant la posició adequada per colpejar només de dreta.

Exercici 4: Colpejar de dretes contra una paret, disminuint progressivament el nombre de bots de la pilota abans del cop.



	<p><u>Exercici 5:</u> Els tres exercicis anteriors però utilitzant el revés.</p> <p><u>Exercici 6:</u> Jugar per parelles, col·locats un enfront de l'altre colpejant de dreta i de revés sense desplaçar-se gairebé.</p>	 <p>Diagrama d'un camp de Pàdel amb quatre jugadors (dos a cada costat de la línia central) i una pilota (P) a la línia superior. Les fletxes indiquen moviments de la pilota i dels jugadors.</p>
TORNADA A LA CALMA		
10'	<p>Fer uns estiraments, si algun alumne sap algun exercici de relaxació, explicar als altres i fer-ho per tornar a la calma.</p>	GRÀFIC
OBSERVACIONS:		MATERIAL: Pilotes, 10 cons i pales per tots els alumnes.
<p>COMPETENCIES BÀSIQUES Lingüística i audiovisual LA/ Artística i cultural AC/ Tractament informació i comp.digital TI/ Matemàtica M/ Aprendre a aprendre A/ Autonomia i iniciativa personal IP/ Coneixement i interacció amb el món físic CM/ Competència social i ciutadana CS.</p>		

SESSIÓ D'EDUCACIÓ FÍSICA

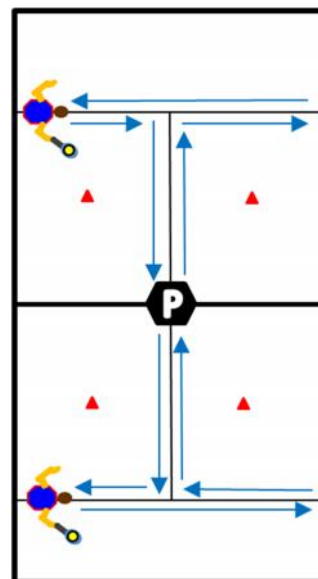
U.D. 1 Iniciació al Pàdel SESSIÓ Nº 4	COMPETENCIES BÀSIQUES	TRIMESTRE 1r.	OBJECTIUS DIDÀCTICS Practica dels cops de dreta, revés, volea i servei
	IP, A, CM	CICLE 1r. ESO	

ESCALFAMENT

10' Jocs per familiaritzar-se amb els cops de dreta, revés, volea i servei.

Joc 1: **Comecocos**. Consisteix a desplaçar-se utilitzant com a única via les línies de la pista, sense sortir d'aquestes. Cada alumne portarà una pilota sobre la pala i l'hauran de mantenir aquí sense que caigui a terra.

GRÀFIC

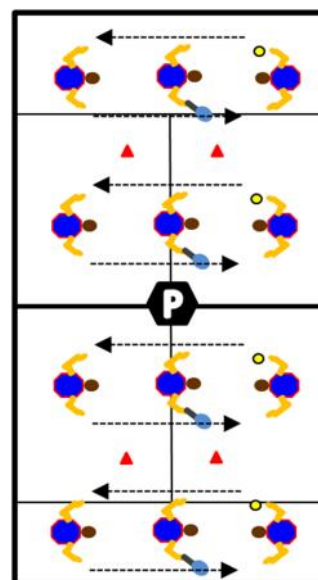


PART PRINCIPAL

40' Exercicis per familiaritzar-se amb els cops de dreta, revés, volea i servei.

Exercici 1: Per grups de tres jugadors, el que es col·loca al mig haurà interceptar amb la pala la pilota que es passen els altres dos amb la mà.

GRÀFIC

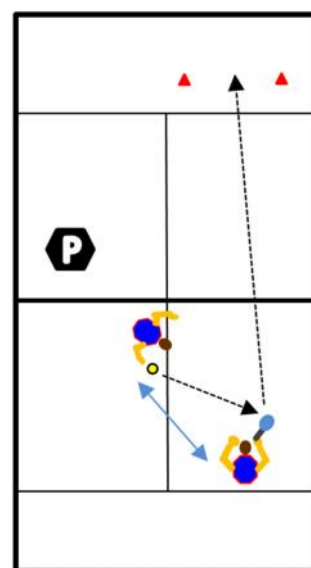
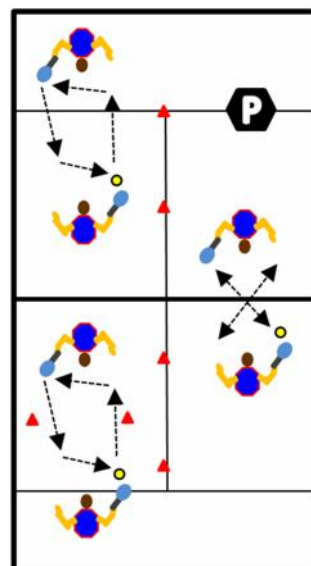
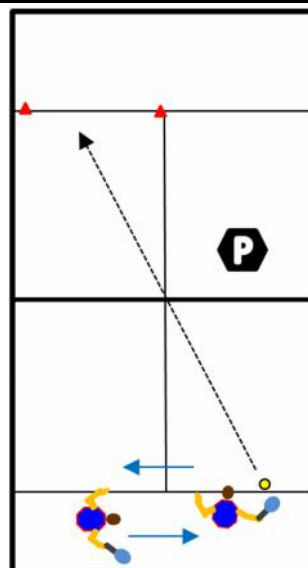


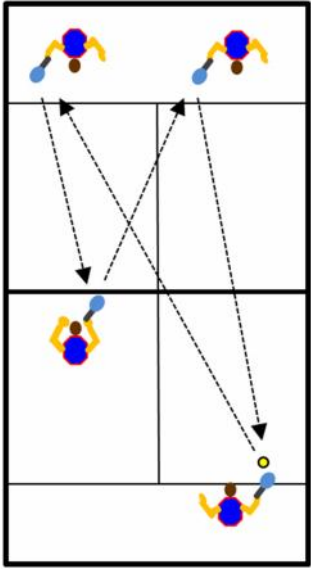
Exercici 2: Practicar el servei per parelles alternativament. Primer es pot realitzar el gest del servei sense pilota, per practicar.

Exercici 3: Jugar per parelles, però amb una línia entre els jugadors. El bot ha de superar sempre la línia. Després substituir la línia per cons i finalment per la xarxa.

Exercici 4: Un alumne tira cap amunt la pilota amb la mà i l'altre procura colpejar la pilota sense que boti per poder practicar la volea.

Exercici 5: Igual que abans, però de revés.



	<p>Exercici 6: Repàs de tots els cops vistos (dreta, revés, volea de dreta i esquerra i servei) mitjançant un mini partit.</p>	
TORNADA A LA CALMA		
10'	<p>Fer uns estiraments, algun joc de relaxació que algun alumne proposi</p>	GRÀFIC
OBSERVACIONS:		MATERIAL: Pilotes, 6 cons i pales per tots els alumnes.
<p>COMPETENCIES BÀSIQUES Lingüística i audiovisual LA/ Artística i cultural AC/ Tractament informació i comp.digital TI/ Matemàtica M/ Aprendre a aprendre A/ Autonomia i iniciativa personal IP/ Coneixement i interacció amb el món físic CM/ Competència social i ciutadana CS.</p>		

SESSIÓ D'EDUCACIÓ FÍSICA

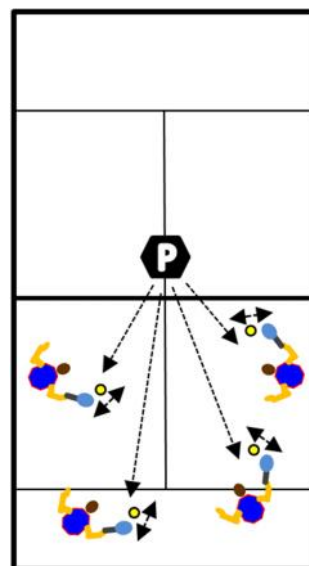
U.D. 1 Iniciació al Pàdel SESSIÓ Nº 5	COMPETENCIES BÀSIQUES A, IP, CS	TRIMESTRE 1r.	OBJECTIUS DIDÀCTICS Practica dels cops de dreta, revés, globus i smash
		CICLE 1r. ESO	

ESCALFAMENT

10' Jocs per familiaritzar-se amb els cops de dreta, revés, globus i smash.

Joc 1: **Que no caigui.** El professor llançarà boles a l'aire, i els alumnes abans que aquestes deixin de botar hauran de colpejar-les cap amunt, per tal de tractar de mantenir el major nom de boles en moviment possible.

GRÀFIC

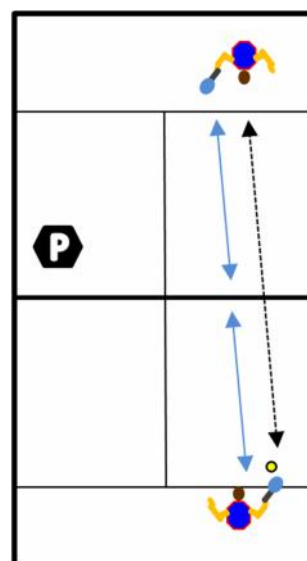


PART PRINCIPAL

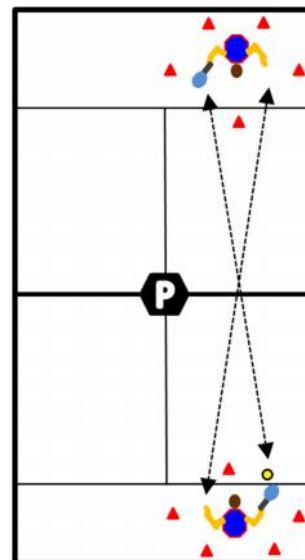
40' Exercicis per familiaritzar-se amb els cops de dreta, revés, globus i smash.

Exercici 1: Practicar tots els cops per parelles en un intercanvi des del fons de la pista i pujant a la xarxa alternativament.

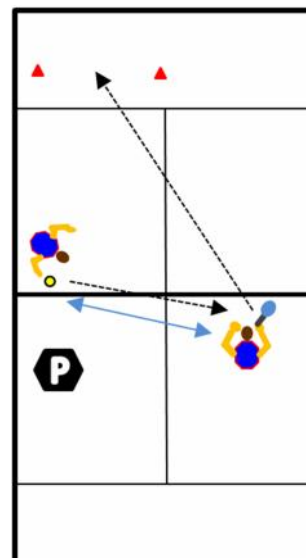
GRÀFIC



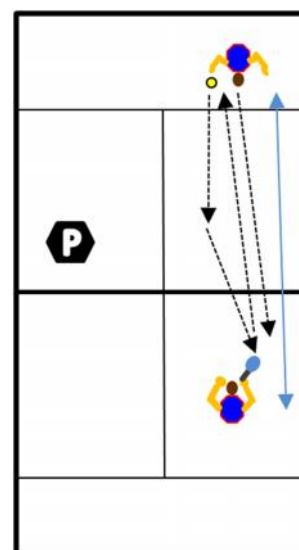
Exercici 2: Intercanvi amb cops de dreta i revés, intentant enviar la pilota a un dels dos cercles que tindrà el company en el seu camp.



Exercici 3: Un alumne llença la pilota cap amunt amb la mà i l'altre procura colpejar la pilota sense bot per practicar l'smash.

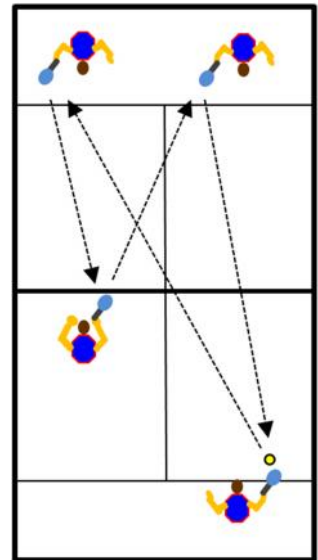
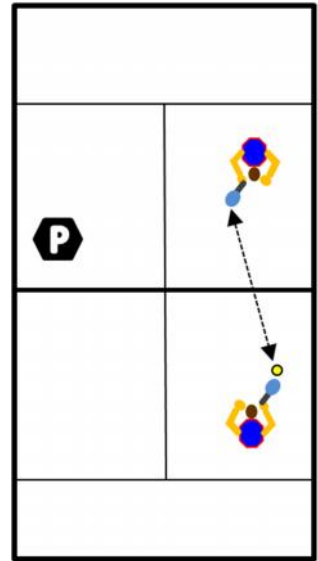


Exercici 4: Per parelles, el que no té la pala li llançarà al company pilotes elevades que aquest haurà de tocar al punt més alt. Es podrà llançar també la pilota amb bot.



Exercici 5: Per parelles passar-se la pilota colpejant el més alt possible practicant així el globus.

Exercici 6: Partits per parelles en un espai delimitat per practicar tots els cops apressos fins ara.



TORNADA A LA CALMA

10' Fer uns estiraments, no més de deu minuts. Serà el professor qui realitzi els estiraments accentuant les zones més treballades.

GRÀFIC

OBSERVACIONS:

MATERIAL:

Pilotes, 10 cons i pales per tots els alumnes.

COMPETENCIES BÀSIQUES Lingüística i audiovisual **LA**/ Artística i cultural **AC**/ Tractament informació i comp.digital **TI**/ Matemàtica **M**/ Aprendre a aprendre **A**/ Autonomia i iniciativa personal **IP**/ Coneixement i interacció amb el món físic **CM**/ Competència social i ciutadana **CS**.

SESSIÓ D'EDUCACIÓ FÍSICA

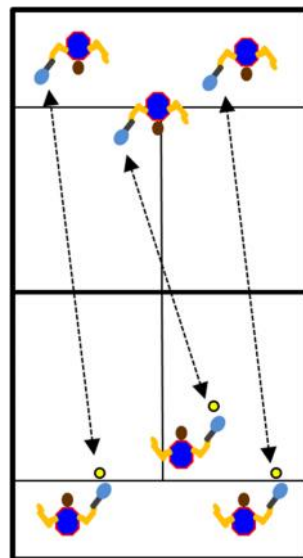
U.D. 1 Iniciació al Pàdel SESSIÓ Nº 6	COMPETENCIES BÀSIQUES IP, A, CS	TRIMESTRE 1r.	OBJECTIUS DIDÀCTICS Repàs de tots els cops apresos amb anterioritat.
		CICLE 1r. ESO	

ESCALFAMENT

10' Jocs per familiaritzar-se amb tots els cops

Joc 1: dividim a la classe en dos equips i cada equip es col·loca en un costat de la pista. Cada nen amb una pilota i una pala a les mans. A la senyal del professor els nens hauran de llençar les pilotes al camp contrari. Quan passin 5 minuts l'equip que menys pilotes tingui al seu camp guanyarà.

GRÀFIC

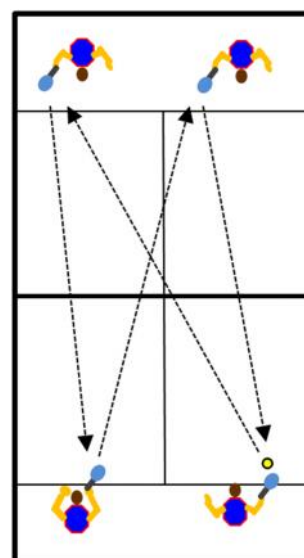


PART PRINCIPAL

40' Exercicis per familiaritzar-se amb tots els cops.

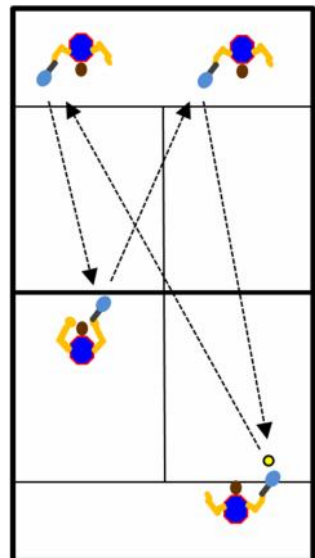
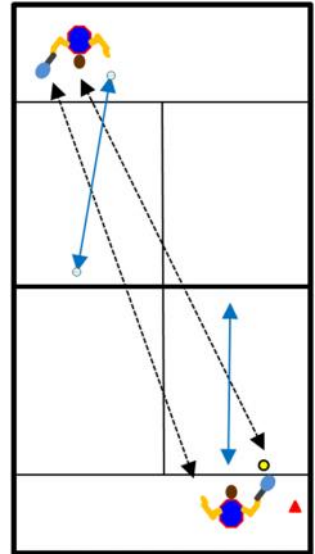
Exercici 1: Practicar tots els cops per parelles en un intercanvi des de el fons de la pista.

GRÀFIC



Exercici 2: Partits de 1 contra 1 de 5 minuts cadascun (rei de la pista) jugant en creuat.

Exercici 3: Partits de 2 contra 2 a un set, és a dir, a un màxim de sis jocs.



TORNADA A LA CALMA

10'

Fer uns estiraments, algun joc de relaxació que algun alumne proposi

GRÀFIC

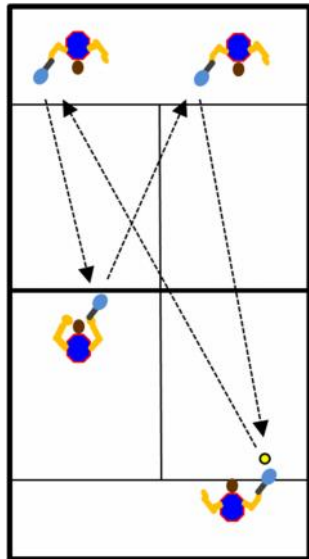
OBSERVACIONS:

MATERIAL:

Pilotes, 2 cons i pales per tots els alumnes.

COMPETENCIES BÀSIQUES Lingüística i audiovisual **LA**/ Artística i cultural **AC**/ Tractament informació i comp.digital **TI**/ Matemàtica **M**/ Aprendre a aprendre **A**/ Autonomia i iniciativa personal **IP**/ Coneixement i interacció amb el món físic **CM**/ Competència social i ciutadana **CS**.

SESSIÓ D'EDUCACIÓ FÍSICA

U.D. 1 Iniciació al Pàdel	COMPETENCIES BÀSIQUES	TRIMESTRE 1r.	OBJECTIUS DIDÀCTICS
SESSIÓ Nº 7	IP, A, LA, CM, CS, M	CICLE 1r. ESO	Repàs de tots els cops apresos amb anterioritat
ESCALFAMENT			
10'	Presentació del torneig i sorteig de parelles.		GRÀFIC
PART PRINCIPAL			
40'	Torneig amb tots els alumnes		GRÀFIC 
TORNADA A LA CALMA			
10'	Entrega de premis, acomiadat del curs i entrega de certificats d'aprofitament		GRÀFIC
OBSERVACIONS:			MATERIAL:
			Pilotes i pales per tots els alumnes.
<small>COMPETENCIES BÀSIQUES Lingüística i audiovisual LA/ Artística i cultural AC/ Tractament informació i comp.digital TI/ Matemàtica M/ Aprendre a aprendre A/ Autonomia i iniciativa personal IP/ Coneixement i interacció amb el món físic CM/ Competència social i ciutadana CS.</small>			

A més a més es podria treballar el pàdel relacionant-lo amb altres assignatures, és a dir fer una interrelació curricular amb tecnologia, naturals, i plàstica, tal com podeu veure en l'Annex C.

12.- Activitat a l'escola

El dimarts 18 de novembre de 2014 es va fer una pràctica al pati de l'escola La Ginesta amb un grup de 34 alumnes de 1r d'ESO. Al ser aquesta quantitat de nens van haver de ser dividits en dos grups i dedicar 30 minuts a cada un d'ells, fent les mateixes activitats.

L'activitat va començar amb dos jocs per tal d'escalfar. El primer d'ells va ser el Cambrer (U.D.1, S. nº3, joc 1), el qual afavoria la seva coordinació i equilibri. El següent joc realitzat va ser el Comecocos (U.D.1, S. nº4, joc 1) que també estava pensat per treure aquestes virtuts.

Un cop escalfats, els nens havien de fer un exercici (U.D. 1, S. nº2, exercici 2) que consistia en fer uns determinats tocs amb la pala i un cop acabats, sense que se'ls hagués caigut cap cop la pilota, s'havien de asseure i l'últim en asseure era el que perdia (Il·lustració 12).



Il·lustració 12

FONT: Pràctica a l'escola La Ginesta

El següent exercici (U.D. 1, S. nº3, exercici 1) va servir per aprendre a donar-li de dretes i de revés, ja que va consistir en passar-se la bola, al principi parant-la i després passant-la i més tard només amb un bot. Un cop acabat aquest exercici es van situar enfront la paret (U.D. 1, S. nº3, exercici 4) i van haver de donar-li contra la paret amb la suficient força per poder anar-se'n apropant i allunyant segons les indicacions que les hi donava. Concretament, aquest exercici va ser el que més els hi va costar ja que demana molta coordinació i bon maneig de la pala. Per acabar se'ls hi va posar una xarxa i van jugar amb parelles uns minis partits (Il·lustració 13).



Il·lustració 13

FONT: Pràctica a l'escola La Ginesta

Els últims cinc minuts se'ls hi va donar, als nens, una enquesta (Il·lustració 14) per a esbrinar què sabien d'aquest esport. La majoria van fer força bé el test, però una gran part es va equivocar en la pregunta, que es pot considerar la més difícil, on deia que si es podia passar la pala per sobre de la xarxa. L'última pregunta va ser realitzada per saber si als nens els hi havia agradat l'activitat, i la immensa majoria van posar que sí perquè era una cosa diferent, entretinguda i divertida.



Il·lustració 14

FONT: Pràctica a l'escola La Ginesta

Un cop finalitzades les activitats se'ls hi podria donar als nens un document que sigui una avaluació del seu treball (exemple en l'Annex D).

13.- Entrevistes

He realitzat dues entrevistes que tenien objectius diferents. Una d'elles anava dirigida per a un jugador de pàdel professional i l'altre per un directiu d'un club esportiu.

La primera d'aquestes ha estat realitzada al número 6 de Catalunya, Jordi Juan Jiménez. Es va iniciar als 18 anys, just un any després d'haver deixat el tennis a nivell quasi professional degut a una lesió d'espatlla que el va tenir un any sense poder jugar ni entrenar. Va ser llavors, quan va començar a jugar a pàdel simplement pel fet de provar-ho, ja que al centre on anava a fer la rehabilitació de l'espatlla, hi havia pistes de pàdel.

Ell creu que el pàdel encara està en creixement, ja que, es fan pistes a tot arreu, clubs nous, molts tornejos, moltes marques de pales, etc... Considera que el pàdel pot créixer però espera que no passi com va passar a Argentina on va créixer molt i de manera ràpida però amb el pas dels anys va passar la "febre" per aquest esport.

El creixement d'aquest esport podria afavorir-se guanyant més protagonisme en els mitjans de comunicació, tant en la televisió com en els diaris. Actualment sembla un esport fantasma, tothom juga, però es difícil poder veure pàdel o escoltar coses de pàdel als mitjans.

A conseqüència d'aquesta poca publicitat del pàdel, considera que només poden viure d'això les 7-8 primeres parelles del món, gràcies als seus resultats i els seus patrocinis. La resta de parelles guanya diners, però res comparats amb els primers.

Per acabar, li vaig preguntar si creu que el pàdel és un esport promocionat a l'escola i per què. La seva resposta va ser clara i concisa. Afirmar que no seria tan complicat realitzar pàdel a les escoles, ja que al igual que molts col·legis van a centres per poder fer natació, es podria fer exactament el mateix amb el pàdel. A més a més va afegir que estaria bé fer jornades en centres esportius on l'escola porti els seus alumnes a provar tots tipus de serveis: natació, gimnàs, classes dirigides i entre d'ells, el pàdel. Seria una bona manera de promocionar el pàdel, encara més. Aquesta resposta també va ser col·laborada pel director del club.

L'altre entrevista va ser feta a Àlex Magrià, el president del club Granvia Mar. Opina completament diferent al director del club, ja que diu que oferir els serveis (de pàdel) a l'escola es viable únicament per aquells nens que ho vulguin fer com activitat extraescolar. El vincle entre l'escola i el pàdel tindria com a única avantatge, si fos viable, l'economia i als socis del clubs els hi aniria molt malament ja que totes les pistes estarien ocupades i es necessitarien diversos professors. Un altre inconvenient és que els alumnes no aprendrien molt, ja que com a mínim haurien de jugar mínim una hora i hauria de ser com a màxim tres, ja que amb més persones no s'aprèn el mateix.

Ell opina que no seria gens fàcil portar un curs de 30 alumnes. En primer lloc, per falta de temps i la falta de moltes pistes, perquè mentre sis nens podrien estar fent classes a 3 pistes amb tres professors, els altres 24 nens haurien d'estar fent partidets perquè no es refredessin, i per això necessitariem 6 pistes més. I si tots els nens haguessin de passar pel professor, voldria dir que cada nen hauria de fer com a molt classes de 15 a 20 minuts, que és insuficient, i el club hauria de tenir ocupades 9 pistes de pàdel per als alumnes.

He pogut observar que el president del club i el director no estan d'acord amb aquest vincle amb l'escola, la qual cosa em porta a pensar que es un tema difícil actualment i que encara està en ple desenvolupament.

El model d'entrevistes, així com les entrevistes realitzades estan en l'Annex E.

14.- Jugador professional de referència

Fernando Belasteguín (Il·lustració 12), va néixer a Argentina, el 19 de maig de 1979, conegut com “Bela”, és un jugador de pàdel professional argentí que ocupa actualment el lloc nº1 del ranking WPT, amb el seu company Juan Martín Díaz, posició que ocupen des de la creació del circuit en l’any 2005.

Els seus inicis van ser en l’any 1990 a partir de que en les instal·lacions del Club Atlético Gral. On Fernando jugava a futbol en les categories inferiors, van construir unes pistes de pàdel i amb 13 anys va ser descobert per el pare de Matias Díaz.



Il·lustració 12 FONT:www.padelator.es

Va debutar com jugador professional en el 1995 a l’edat de 15 anys, 5 anys més tard, amb 20 anys es va convertir en el millor jugador d’Argentina. Aquella mateixa posició la aconsegueix en el 2001 en Espanya i des d’aquell moment fins a l’actualitat és el número 1 del ranking mundial de pàdel. En el any 2002 i 2004 es proclama campió del món amb la seva parella Juan Martín Díaz, i ho fa també per seleccions en l’any 2002, 2004 i 2006, a més a més de guanyar 5 premis Olimpia de Plata consecutius del 2002-2006 i un més en el 2009.

Té el record d’imbatibilitat amb 1 any i 9 mesos invicte, guanyant 22 tornejos consecutius. En l’any 2006 guanyà els 17 de 17 tornejos que va disputar i en l’actualitat ha aconseguit guanyar 173 tornejos de 219 finals disputades. La seva posició en la pista de pàdel es en el revés i el seu globus es considerat per ell mateix com el seu millor cop.

15.- Conclusions

A l'acabar el treball he arribat a les següents conclusions:

És un esport fàcil de practicar, ja que adquirint algunes nocions bàsiques en quant als aspectes tècnics i tàctics més importants, es pot observar una progressió realment sorprenent als pocs mesos de practicar-ho.

Crec que una de les variables psicològiques que juguen en el pàdel és la capacitat que tenim per confiar en els nostres recursos. Algunes d'aquestes variables són:

- Establir metes i objectius realistes.
- Autodisciplina en l'entrenament físic, tècnic, tàctic i psicològic.
- Actitud positiva, tu mateix pots ser el teu aliat, depens de tu per superar i canviar les coses. Una imatge negativa de tu mateix facilita les coses al rival.
- Controlar el teu monòleg intern: uf no puc més! Que malament ho estic fent! Ho has de canviar per Sóc un mur en la defensa, a mi no em passa ningú...
- Lluitar fins al final, i intentar arribar a totes les pilotes.

En quant a la segona part ha estat més difícil. La part de programació ha estat la més feixuga i a vegades m'he quedat encallat, afortunadament he pogut resoldre els entrebancs d'una forma satisfactòria. Les unitats didàctiques i les fitxes de les sessions m'han servit per estructurar bé una classe d'educació física adaptada a la metodologia de l'escola.

La part pràctica ha estat divertida de realitzar i m'ha agradat molt. M'ha donat una visió de l'esport a la qual no hauria arribat sense tenir en compte les unitats didàctiques, sobretot com fer aprendre als nens.

Els nens han après una mica sobre el pàdel, com es juga i quins materials es fan servir. La gent creu que sabent jugar a tennis podrà jugar bé a pàdel, són esports semblants, però a la realitat són molt diferents, el joc del pàdel és molt més ràpid i interactiu.

Amb les entrevistes i l'activitat realitzada a l'escola, he vist que encara queda molt camí per fer per a que, un esport com el pàdel, pugui ser un esport d'escola. Es necessita un equipament adequat i unes instal·lacions determinades. Al fer l'activitat, vaig adonar-me que de jocs relacionats amb

esports n'hi ha molts; ara bé, hi ha alguns que són més aptes per a ser practicats per nens als col·legis. Jugar a jocs relacionats amb el pàdel és viable, ja que amb una raqueta, una corda i ganes, és fàcil, però per a ensenyar als nens com es juga i les normes, es necessita la pista. El club necessita moltes pistes i molt professorat per poder ensenyar a practicar el pàdel.

D'altra banda, és molt viable i recomanable el pàdel com esport extra-escolar, ja que podem pensar en el joc i l'esport com a fenomen social i cultural, és a dir, et desvincula de qualsevol problema que pots tenir en aquell moment i t'ajuda a crear una millor relació amb el teu company, ja que és un joc d'empatia. És un joc de cooperació ja que jugues en parelles i és un joc mental, has de tenir molta concentració i confiança en tu mateix.

Per últim, buscant informació pel treball vaig trobar una cita que considero molt adient pel meu treball:

“El treball del professor consisteix a crear situacions de les quals l'alumnat no pugui escapar sense haver après”

John Cowan

16.- Bibliografia

La bibliografia la podem dividir en dues parts, la informació extreta d'Internet i un altre extreta de documentació indicada per la meva tutora i el meu professor de pàdel.

Les pàgines web que he utilitzat són:

<http://ca.wikipedia.org/wiki/Padel>

<http://www.preparacionfisicapadel.com/2013/10/historia-y-origen-del-padel.html>

<http://www.padelstar.es/mas-sobre-padel/historia-del-padel>

<http://www.cevalldoreix.com/es/que-es-el-padel-historia-i-reglament>

http://www.fcpadel.com/normativa/regles_joc_padel.PDF

<http://padelhome.es/nutricion-para-el-jugador-de-padel/>

<http://www.etselquemenges.cat/nutricio-esportiva/la-hidratacio-en-lentrenament-del-padel-34057>

http://es.wikipedia.org/wiki/Fernando_Belastegu%C3%ADn

<http://www.padelator.es/index.php/blog/item/las-declaraciones-de-bela>

<http://padelstar.es/preparacion-fisica-padel>

<http://www.efdeportes.com/efd177/educacio-fisica-exemple-de-programacio-anual.htm>

Ara bé, també he preguntat i m'he informat gràcies a la gent del club, del meu professor Jordi Juan i la Marta Soler la meva tutora.

“Curriculum educació secundària obligatòria – Decret 143/2007 DOGC núm. 4915”

Annexos

Annex A

Evolució de les pales de pàdel

- Les primeres pales en el món del pàdel eren de fusta, és a dir, la pala era molt pesada, aproximadament uns 450 g, i eren unes pales molt fines, d'uns 16mm, també n'hi havia algunes amb el marc metàl·lic, normalment d'alumini. El 1989 va aparèixer la primera pala amb un nucli de goma E.V.A (Etilè Vinil Acetat), la firma SANE va ser la primera en aportar aquest material a les pales, la paraula S.A.N.E significava: Sistema Antivibrador de Nucli Elàstic.



- El 1997 totes les pales estaven construïdes amb goma E.V.A i el marc estava fet per teixit de fibra de vidre i resina "epoxy" i van passar de ser de 16 mm a ser de 25 mm, i les pales, amb la mateixa densitat, van aconseguir que el seu pes es rebaixés fins aproximadament uns 390 g.

- A partir de 2006 ja van aparèixer les pales que coneixem en l'actualitat, és a dir, una pala molt més lleugera, aproximadament uns 370 g., encara que segons el jugador es pot adaptar el pes. Van aparèixer nous tipus de goma E.V.A, com la tova i la dura, i també, es va començar a treballar amb la goma FOAM. Els marcs d'aquestes pales poden ser de diversos materials, però els més comuns són: el carboni, el teixit de fibra de vidre o fibra de carboni i poden ser tubulars o massissos i tenen un gruix de 38 mm.



Annex B

Currículum educació secundària obligatòria – Decret 143/2007 DOGC num. 4915

Educació física

El desenvolupament personal i la millora de la qualitat de vida són finalitats fonamentals de l'educació obligatòria. La matèria d'educació física ha de tenir un paper primordial en el desenvolupament de les competències centrades en la cura del cos i de la salut, en la millora corporal i la forma física i en l'ús constructiu del temps lliure mitjançant la pràctica d'activitats esportives individuals i col·lectives.

Al final de l'etapa els nois i les noies han de comprendre els beneficis de la pràctica d'activitat física sistemàtica i permanent i han d'adquirir les eines necessàries per a organitzar la pròpia pràctica de forma autònoma. Per a assolir aquesta autoregulació és fonamental vincular la pràctica d'activitats físiques a una escala de valors, actituds i normes i al coneixement dels seus efectes sobre la salut, el creixement personal i la millora de la qualitat de vida.

En aquesta etapa, en què els nois i les noies experimenten grans canvis a nivell corporal, afectiu i social, pren importància la consciència del propi cos i l'acceptació d'un mateix i dels altres. El cos ha de ser entès com a mitjà de comunicació, de creació, interpretació i expressió, tal com ja es planteja en l'etapa d'educació primària. Els nois i les noies han de ser capaços d'utilitzar el cos i el seu moviment per a expressar sensacions i sentiments davant diferents situacions.

Les activitats de la matèria han de potenciar les actituds i valors propis d'una societat solidària, sense discriminació, respectuosa amb les persones i l'entorn.

Competències pròpies de la matèria

El desenvolupament personal esdevé una competència central de la matèria d'Educació física, que s'assoleix amb el treball i cura del propi cos i la motricitat, al mateix temps que es reflexiona sobre el sentit i els efectes de l'activitat física, assumint actituds i valors adequats a la gestió del cos i la conducta motriu.

Els continguts de la matèria pretenen donar resposta a necessitats que portin cap al benestar personal i promoguin una vida més saludable i de més qualitat. La competència en la pràctica d'hàbits saludables de forma regular i continuada contribueix a sentir-se bé amb el propi cos, a la millora de l'autoestima i el desenvolupament del benestar personal.

La competència comunicativa s'assoleix amb l'experimentació del cos i el moviment com instruments d'expressió i comunicació; l'expressió i comunicació de sentiments i emocions individuals i compartides per mitjà del cos, el gest i el moviment i la valoració crítica dels usos expressius i comunicatius del cos.

Aquesta matèria també desenvolupa la competència social centrada en les relacions interpersonals per mitjà de l'adquisició de valors com el respecte, l'acceptació o la cooperació, que seran transferits a l'activitat quotidiana (jocs, esports, activitats en la natura, etc.). Les possibilitats expressives del cos i de l'activitat motriu potenciaran la creativitat i l'ús dels llenguatges corporals per a transmetre sentiments i emocions que humanitzen el contacte personal.

Aportacions de la matèria a les competències bàsiques

La matèria d'educació física contribueix al desenvolupament de les competències bàsiques, essencialment a la de coneixement i interacció amb el món, mitjançant la interacció del propi cos i l'espai determinat, el coneixement, la pràctica i la valoració de l'activitat física per a preservar la salut.

També contribueix essencialment en la competència social i ciutadana, ja que ajuda a aprendre a conviure, acceptar les regles per al funcionament col·lectiu, la participació i el respecte envers les diferències i conèixer les possibilitats i limitacions pròpies i alienes.

El reconeixement i l'apreciació de les manifestacions culturals específiques de la motricitat humana col·labora amb la competència cultural i artística.

Els intercanvis comunicatius i la valoració crítica dels missatges i estereotips referits al cos procedents dels mitjans d'informació i comunicació, contribueixen al desenvolupament de la competència comunicativa i al

tractament de la informació i competència digital.

El coneixement d'un mateix o d'una mateixa i de les pròpies possibilitats i carències, l'autosuperació, perseverança i actitud positiva, i l'organització individual i col·lectiva contribueixen a la competència d'aprendre a aprendre i a l'autonomia i iniciativa personal.

Estructura dels continguts

Els continguts d'educació física de cada curs s'organitzen en quatre apartats: condició física i salut, jocs i esports, expressió corporal i activitats en el medi natural.

L'estructuració dels continguts reflecteix cada un dels eixos que donen sentit a l'educació física en l'educació secundària obligatòria: el desenvolupament de les capacitats cognitives, físiques, emocionals i relacionals vinculades a la motricitat, l'adquisició de formes socials i culturals de la motricitat, l'educació en valors i l'educació per a la salut.

Encara que en l'educació secundària obligatòria els continguts es presentin organitzats per matèries, per a l'assoliment de les competències bàsiques és convenient establir relacions entre ells sempre que sigui possible. La connexió entre continguts de matèries diverses mostra les diferents maneres de tractar una mateixa situació i dóna un sentit més ampli als conceptes i n'afavoreix la comprensió. De la mateixa manera, els continguts que en una matèria es presenten com a instrument, trobaran en una altra els contextos adequats que els donaran sentit.

Les connexions poden establir-se amb naturalitat en situacions de relació amb l'entorn i la vida diària. Al final dels continguts de cada curs es concreten les connexions que es poden establir amb d'altres matèries; la proposta que es fa té un caràcter orientatiu i en cap cas és exhaustiva.

Consideracions sobre el desenvolupament del currículum

En aquesta etapa cal fer un treball específic per a la millora de la condició física. A partir de la valoració i acceptació de les capacitats individuals, l'alumnat ha d'esforçar-se per millorar el seu nivell de condició física i contribuir al desenvolupament corporal harmònic.

Aquesta millora s'ha d'enquadrar en un marc saludable, per això és important que els nois i les noies coneguin els beneficis de l'activitat física regular sobre l'organisme. Ha de treballar-se específicament l'anàlisi i valoració crítica de determinats models presents a la nostra societat, amb especial incidència en problemàtiques que es poden donar en aquestes edats, com el sedentarisme, els trastorns alimentaris i les pràctiques de risc.

Els jocs i els esports es presenten com a mitjans de treball, tant per a la millora de la condició física i el desenvolupament de les relacions interpersonals com per al coneixement de formes d'activitat física aptes per a la competició, la recreació i el temps de lleure. En aquestes pràctiques és fonamental la valoració i respecte per les normes, pels companys i els adversaris, així com el respecte pel material i les instal·lacions.

El treball d'equip per a la consecució d'un objectiu comú als esports col·lectius i l'afany de millora als individuals i d'adversari són aspectes que cal tenir en compte. Evidentment, en aquesta etapa l'esport ha de tenir un caràcter obert a diverses especialitats, amb una participació que no estigui supeditada a les característiques de sexe, nivells d'habilitat o altres criteris de discriminació, i ha de respondre a plantejaments més enllà dels competitius. En conseqüència, cal fomentar l'esperit crític en el tractament d'alguns esports i activitats físiques als mitjans de comunicació i en la societat en general, i valorar-ne els aspectes positius com l'esforç o el treball d'equip.

Les activitats en el medi natural s'han de presentar com una forma més d'activitat física saludable que permet, a més del contacte amb el medi natural terrestre o aquàtic, una possibilitat d'utilització del temps de lleure. Les activitats a la natura han de ser també una eina per a la valoració del medi natural i fomentar-ne el respecte i la conservació.

En les activitats, no s'han de perseguir rendiments esportius ni resultats concrets en proves físiques. S'ha de valorar la millora i esforç individuals, així com la cooperació activa amb el grup, i tenint sempre molt present que l'objectiu final de l'educació física a l'educació secundària obligatòria és la formació de persones físicament actives, saludables i participatives.

OBJECTIUS

La matèria d'educació física de l'educació secundària obligatòria té com a objectiu el desenvolupament de les capacitats següents:

1. Conèixer els trets que defineixen una activitat física saludable i els beneficis que l'activitat física comporta per a la salut individual i col·lectiva.
2. Valorar la pràctica regular d'activitat física com a mitjà de millora de la salut i de la qualitat de vida.
3. Realitzar activitats físiques dirigides a la millora de l'eficiència i la riquesa motriu i la millora de la condició física per respondre davant de diferents situacions.
4. Manifestar autonomia en l'organització i planificació de l'activitat física, consolidada com hàbit de vida saludable.
5. Conèixer les normes principals de seguretat i mesures preventives i actuar amb respecte i cura de l'entorn en les activitats en el medi natural.
6. Practicar diferents activitats físiques, esportives i recreatives, en l'àmbit de la competició i en el temps de lleure per a la millora de la condició física.
7. Utilitzar el cos com a eina de comunicació, expressió i creació.
8. Valorar les capacitats individuals, acceptar les diferències individuals i potenciar l'afany de millora personal.
9. Mostrar habilitats i actituds de respecte, treball en equip i esportivitat en la participació en activitats, jocs i esports, independentment de les diferències culturals, socials i d'habilitat.
10. Adoptar una actitud crítica davant el tractament del cos, l'activitat física i l'esport en la societat actual i valorar-ne els aspectes positius.

Primer curs

CONTINGUTS

Condició física i salut

Identificació de les parts d'una pràctica física: escalfament, activitat física i exercicis de baixa intensitat.

Realització d'exercicis apropiats per a l'escalfament general.

Caracterització de la condició física i de les qualitats físiques.

Realització de jocs per a la millora de la condició física. Atenció a la higiene després de fer activitat física.

Pràctica de posicions corporals adequades per a les activitats físiques i la vida quotidiana.

Pràctica d'exercicis per a la millora del to muscular i postura corporal.

Control de la respiració i consciència del cos en relaxament.

Jocs i esports

Aplicació de les habilitats motrius als esports individuals i col·lectius. Execució de jocs per a la comprensió de les fases del joc col·lectiu: atac i defensa.

Realització d'activitats i jocs per a l'aprenentatge dels esports col·lectius.

Pràctica d'activitats i jocs per a l'aprenentatge dels esports individuals.

Acceptació del nivell individual i la disposició de millora.

Respecte i acceptació de les normes de joc, les activitats i els esports practicats.

Valoració de l'esport individual i col·lectiu com fenomen social i cultural.

Valoració de les activitats esportives com una forma de millorar la salut.

Expressió corporal

Identificació del cos expressiu: postura, gest i moviment. Aplicació de la consciència corporal a les activitats expressives.

Experimentació d'activitats expressives orientades a afavorir una dinàmica positiva del grup.

Disposició favorable a la desinhibició en les activitats d'expressió corporal.

Activitats en el medi natural

Realització d'activitats fisicoesportives en el medi natural.

Acceptació i respecte de les normes de conservació dels medi urbà i natural.

Connexions amb altres matèries

Ciències de la naturalesa

- Respecte per les normes de conservació del medi.

Llengua

- Interacció oral en jocs i esports.

CRITERIS D'AVALUACIÓ

- Identificar les parts d'una sessió d'activitat física i l'objectiu de cadascuna. Conèixer el significat de la condició física i reconèixer les

- qualitats físiques com a qualitats de millora.
- Incrementar el nivell individual de condició física per millorar la salut pròpia. Millorar l'execució dels aspectes tècnics bàsics d'un esport individual, acceptant el nivell assolit.
 - Millorar l'execució tècnica i tàctica d'un esport col·lectiu, demostrant haver comprès les fases del joc (atac i defensa) i el respecte per les normes del joc.
 - Elaborar i expressar missatges de forma col·lectiva utilitzant tècniques com el mim, el gest, la dramatització o altres, i mostrar desinhibició en les activitats d'expressió corporal.
 - Mostrar habilitat i respecte per a la realització d'activitats en el medi natural.
 - Mostrar hàbits higiènics i posturals saludables relacionats amb l'activitat física i la vida quotidiana.

Segon curs

CONTINGUTS

Condició física i salut

Realització de jocs d'escalfament, tot reconeixent els objectius que es persegueixen.

Reconeixement de les qualitats físiques relacionades amb la salut: resistència aeròbica i flexibilitat.

Realització d'activitats i de jocs per a la millora de la condició física, amb especial incidència en la resistència aeròbica i la flexibilitat.

Control i valoració de la freqüència cardíaca com a indicador del grau d'esforç.

Valoració de la importància d'adoptar una bona postura corporal en la pràctica de les activitats físiques i en la vida quotidiana.

Reconeixement de la relació entre hidratació i activitat física.

Valoració d'hàbits saludables com una bona alimentació, el descans i l'activitat física, i identificació d'hàbits de risc.

Coneixement i vivència de diferents tècniques de respiració i relaxació, i aplicació en situacions quotidianes.

Jocs i esports

Realització d'activitats i jocs per a l'aprenentatge dels fonaments tècnics i reglamentaris d'un esport individual.

Pràctica d'activitats i jocs per a l'aprenentatge dels fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris d'un esport col·lectiu.

Realització d'activitats i jocs per a l'aprenentatge dels fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris d'un esport d'adversari.

Autocontrol en les situacions de contacte.

Cooperació en les funcions atribuïdes en un equip per a la consecució d'objectius comuns.

Valoració de l'esportivitat per sobre de la consecució de resultats.

Valoració dels esports d'adversari com a fenomen social i cultural.

Expressió corporal

Recerca de diferents maneres de comunicar-se, per mitjà del llenguatge corporal, utilitzant les diferents parts del cos alhora i separatament, amb i sense suport musical.

Disposició favorable a la desinhibició en les activitats comunicatives.

Acceptació de les diferències individuals i respecte davant l'execució dels altres.

Activitats en el medi natural

Reconeixement i realització d'activitats en el medi natural com a activitats per a la millora de la condició física i la recreació.

Respecte i valoració del medi natural com a espai idoni per a la realització d'activitats físiques.

Cerca prèvia d'informació sobre l'indret, natural o urbà, en el que es desenvolupin les activitats.

Connexions amb altres matèries

Ciències de la naturalesa

- Respecte i valoració del medi natural.

Llengua

- Interacció oral en jocs i esports.
- Desinhibició en activitats comunicatives.

CRITERIS D'AVALUACIÓ

- Identificar els objectius de l'escalfament i recopilar activitats, estiraments i exercicis de mobilitat articular apropiats per a l'escalfament.
- Incrementar el nivell individual de condició física per millorar la salut. Valorar la freqüència cardíaca com a indicador de la intensitat de l'esforç. Millorar l'execució dels aspectes tècnics d'un esport individual.
- Manifestar actituds de cooperació, tolerància i esportivitat en els esports i jocs col·lectius.
- Mostrar autocontrol i participació en les activitats d'oposició.
- Crear i posar en pràctica una seqüència harmònica de moviments corporals a partir d'un ritme triat.
- Conèixer la importància de la pràctica d'activitats a la natura.
- Cercar informació de diferents mitjans i recursos per planificar les sortides al medi natural.

Tercer curs

CONTINGUTS

Condició física i salut

Reconeixement dels efectes de l'escalfament i elaboració de pautes per dur-lo a terme.

Elaboració i pràctica d'escalfaments, generals i específics, previ anàlisi de l'activitat física a realitzar.

Condicionament de les qualitats relacionades amb la salut: resistència aeròbica, flexibilitat i força resistència general, mitjançant la posada en pràctica de sistemes i mètodes d'entrenament.

Identificació dels efectes del treball de les qualitats físiques sobre la salut i els aparells del cos humà.

Coneixement de la freqüència cardíaca màxima, la freqüència en repòs i càlcul de la zona d'activitat.

Identificació i adopció de postures correctes en les activitats físiques i en la vida quotidiana.

Reconeixement de la relació entre l'alimentació, la salut i l'activitat física. Equilibri entre ingesta i despesa calòrica.

Execució de mètodes de relaxació amb l'objectiu d'alliberar tensions. Valoració de l'efecte positiu que la pràctica d'activitat física produeix en l'organisme.

Jocs i esports

Pràctica d'activitats i jocs per a l'aprenentatge dels fonaments tècnics i reglamentaris d'un esport individual.

Realització d'activitats i jocs per a l'aprenentatge dels fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris d'un esport col·lectiu.

Assumpció de responsabilitat individual en una activitat col·lectiva com a condició indispensable per aconseguir un objectiu.

Tolerància i esportivitat per sobre de la recerca dels resultats.

Demostració d'una actitud crítica davant el tractament del cos i l'activitat física als medis de comunicació i en la societat en general.

Expressió corporal

Realització d'improvisacions individuals i col·lectives, amb i sense suport musical.

Disposició favorable a la pràctica de les activitats d'expressió corporal amb tots els companys i companyes.

Activitats en el medi natural

Realització de recorreguts en el medi natural, utilitzant l'equipament, les eines i tècniques d'orientació adients.

Coneixement i pràctica de les normes de prevenció i seguretat per a la realització d'activitats al medi natural.

Connexions amb altres matèries

Ciències de la naturalesa. Educació per a la ciutadania

- Coneixement del cos i d'hàbits saludables.

Llengua

- Interacció oral en jocs i esports.

Música

- Improvisacions individuals i col·lectives amb suport musical.

CRITERIS D'AVALUACIÓ

- Planificar i posar en marxa un escalfament general.

- Relacionar les activitats físiques amb els efectes que produeixen en els diferents aparells i sistemes del cos humà, especialment amb aquells que són més rellevants per a la salut.
- Incrementar el nivell individual de condició física per a millorar la salut, participant en les activitats que es proposen i identificant quina és la qualitat física susceptible de millora. Reconèixer a partir de la mesura de la freqüència cardíaca la intensitat del treball realitzat.
- Reflexionar sobre la importància d'una alimentació equilibrada i les variacions de demanda segons l'activitat física que es desenvolupa.
- Realitzar de forma autònoma recorreguts en el medi natural, utilitzant l'equipament, eines i tècniques d'orientació adients. Mostrar una actitud de respecte pel medi natural.
- Resoldre situacions de joc en un o més esports col·lectius, aplicant coneixements tècnics i tàctics.
- Millorar l'execució dels aspectes tècnics d'un esport individual.
- Mostrar una actitud crítica davant el tractament de l'esport i l'activitat física en la societat actual.
- Crear i posar en pràctica seqüències de moviments, individualment i col·lectiva, amb i sense suport musical.
- Utilitzar els tipus de respiració i les tècniques i mètodes de relaxació com a mitjà per a la reducció de desequilibris i minimitzar les tensions produïdes en la vida quotidiana.

Quart curs

CONTINGUTS

Condició física i salut

Realització i pràctica d'escalfaments autònomament segons l'activitat a realitzar.

Valoració de l'escalfament com a prevenció de lesions.

Reconeixement dels efectes del treball de resistència aeròbica, de flexibilitat i de força resistència sobre l'estat de salut: efectes beneficiosos, riscos i prevenció.

Aplicació dels sistemes d'entrenament de les qualitats físiques.

Presa de consciència de la condició física individual i predisposició per millorar-la.

Planificació autònoma de l'activitat física a partir de pautes bàsiques.
Constància en l'adopció de postures correctes en l'activitat física i consciència de la importància d'evitar postures inadequades.
Aplicació de les normes bàsiques de seguretat i prevenció de riscos durant la realització d'activitat física.
Reconeixement de les actuacions bàsiques a prendre davant un contratemps o una lesió durant la pràctica d'activitat física.
Valoració dels efectes negatius de determinats hàbits sobre la condició física i la salut. Actitud crítica envers aquests hàbits.
Valoració i utilització de la respiració i la relaxació de forma autònoma al servei d'una millora en la qualitat de vida.

Jocs i esports

Realització de jocs i esports individuals, d'adversari i col·lectius, d'oci i recreació.
Realització d'activitats i jocs per a l'aprenentatge dels fonaments tècnics i reglamentaris d'un esport individual i d'un esport d'adversari.
Pràctica d'activitats i jocs per a l'aprenentatge dels fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris d'un esport col·lectiu.
Acceptació de les funcions atribuïdes dins d'una tasca d'equip i cooperar-hi.
Participació en la planificació i l'organització de campionats en que s'utilitzin sistemes de puntuació que potenciïn les actituds, valors i respecte de les normes.
Valoració dels jocs i esports com a activitats d'oci i temps de lleure. Acceptació de les normes socials i democràtiques que regeixen en un treball d'equip.

Expressió corporal

Creació de composicions coreogràfiques de grup amb el suport d'una estructura musical, incloent els elements: temps, espai i intensitat.
Participació i aportació del treball en grup en les activitats rítmiques. Disposició favorable a la desinhibició en la presentació individual o col·lectiva d'exposicions orals i rítmiques en públic.

Activitat física en el medi natural

Planificació i realització d'activitats en el medi natural per a la millora de la condició física.

Presca de consciència de l'impacte que tenen certes activitats físiques sobre l'entorn.

Valoració de la relació entre l'activitat física, la salut i el medi natural.

Cerca d'informació sobre l'indret on es vol realitzar la sortida i l'itinerari.

Connexions amb altres matèries

Llengua

- Presentació individual o col·lectiva d'exposicions orals.

Educació civicoètica

- Reflexió sobre les conductes de risc que afecten la pròpia salut i la dels altres.

CRITERIS D'AVAUACIÓ

- Planificar i posar en pràctica escalfaments autònoms per a una activitat concreta.
- Incrementar el nivell individual de condició física per millorar la salut, a partir del coneixement de sistemes i mètodes d'entrenament.
- Participar en l'elaboració d'un pla de treball per a la millora de la condició física.
- Realitzar exercicis d'acondicionament físic atenent a criteris de correcció postural com a estratègia per a la prevenció de lesions.
- Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari.
- Participar en l'organització i posada en pràctica de torneigs o competicions esportives.
- Participar de forma constructiva en la creació i realització de coreografies amb suport musical.
- Utilitzar la respiració i la relaxació com a mètodes d'alliberament de tensions.
- Planificar una activitat en el medi natural, seleccionant l'equipament adient, seguint les normes bàsiques de seguretat i cercant informació significativa de la zona en relació amb les activitats a realitzar.

Annex C

Integració amb altres matèries curriculars

Les competències bàsiques estan totes interrelacionades, per tant, totes les assignatures podrien estar relacionades d'una manera o d'un altre. Així doncs, aquí he posat alguns exemples de com relacionar la unitat didàctica del pàdel amb les altres matèries curriculars:

- Crear una pala de pàdel (educació plàstica).
- Fabricar una maqueta d'una pista de pàdel (tecnologia).
- Conèixer les regles i història del pàdel (història).
- Treballar en equip respectant les normes d'aquest (educació física).
- Desenvolupa Capacitats de cerca a internet (informàtica).
- Interacció oral en jocs i esports (llengua).

Es podria realitzar una sessió a l'aula, utilitzant la pissarra digital i youtube, com a presentació del projecte. L'alumne serà l'encarregat de buscar adreces 'Internet per donar-nos a conèixer el més característic del pàdel i el mestre a nivell tècnic. Els alumnes treballaran en parelles per tal d'agilitar i amenitzar aquesta classe. A més, podrien realitzar un quadern de classe per anotar totes les activitats que s'aniran realitzant al llarg del projecte per tal que consti per escrit tots els aspectes a treballar. Així treballem la llengua escrita a la vegada que la llengua oral.

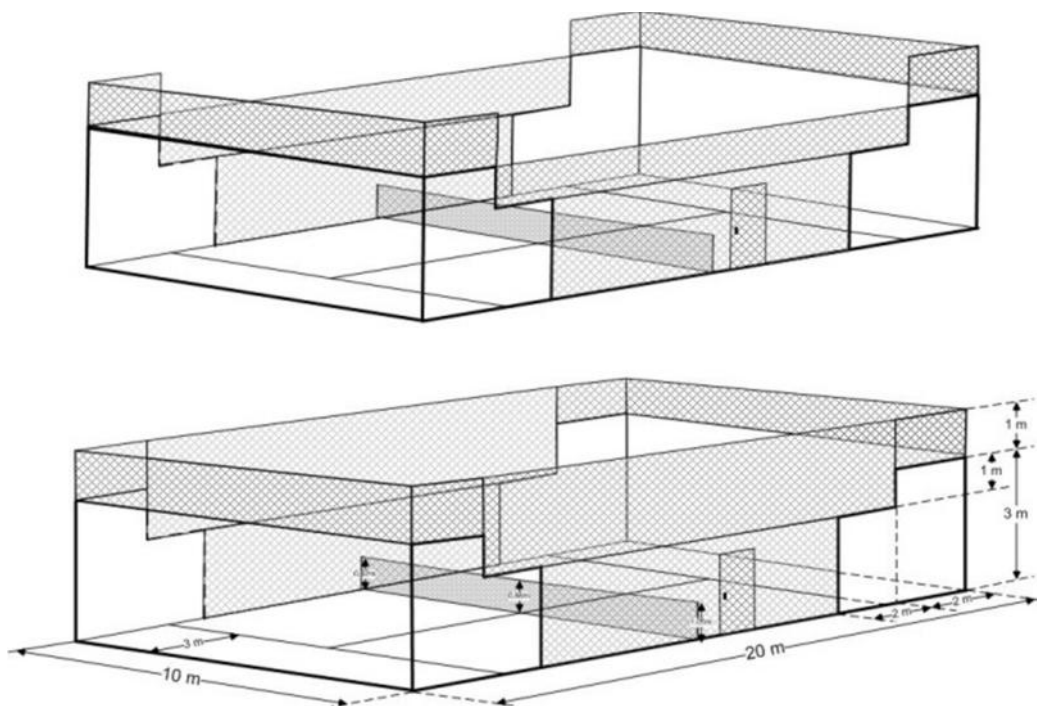
Una altre activitat que els alumnes podrien fer de manera individual a la classe de plàstica, seria fabricar la seva pròpia pala de pàdel. Per a això hauran de buscar a Internet documentació per a això. A la pàgina: www.google.es, poden trobar aquests passos per a la seva realització i per a això necessitaran:

- Cartró.
- Cordó de sabates.
- Tap d'ampolla d'aigua de 5 litres.
- Reforç metàl·lic per als cants de la pala.
- Lija.
- Pintura per personalitzar la pala.

També es podria elaborar a la classe de coneixement del medi, un treball d'investigació en grups de quatre persones. Per a això hauran d'elaborar un mural que proporcioni la següent informació:

- Dimensions i mides d'una pista de pàdel.
- Tancaments.
- Sòl.
- Accessos.
- Orientació.
- Il·luminació.
- Diferència entre pilotes de tennis i de pàdel ...

Per últim els alumnes podrien construir una maqueta de pàdel de forma individual amb material de rebuig. Per a això hauran d'indagar quins materials han d'utilitzar perquè la semblança sigui el màxim possible.



Annex D

Exemple d'avaluació final de les activitats pràctiques

CAMPUS VERANO 2014



DE 3 A 14 AÑOS. ACTIVIDADES: PÁDEL, MINI TENIS, NATACIÓN, FÚTBOL, ZUMBAKIDS.
Del 23 de junio al 8 de agosto y del 25 de agosto al 12 de septiembre

ESCUELAS DE NATACIÓN Y PÁDEL VERANO



Del 30 de junio al 25 de julio. De 17.30 a 19.30.
Passeig Pi- Tort, 194 · 08860 Castelldefels · Tel. 93 636 25 00
secretaria2@cdgranviamar.com




EVALUACIÓN ANUAL

NOMBRE Y APELLIDOS: MARC SABADELL
CURSO: 2013-2104
NIVEL: COMPETICIÓN
TÉCNICO: JORDI JUAN

TÉCNICA

Derecha	Muy Bueno	Buena	Correcto	Por Mejorar
Revés	Muy Bueno	Buena	Correcto	Por Mejorar
Voleo derecha	Muy Bueno	Buena	Correcto	Por Mejorar
Voleo revés	Muy Bueno	Buena	Correcto	Por Mejorar
Bandeja	Muy Bueno	Buena	Correcto	Por Mejorar
Smash	Muy Bueno	Buena	Correcto	Por Mejorar
Saque	Muy Bueno	Buena	Correcto	Por Mejorar

ASPECTOS MOTRICES Y TÁCTICOS

Juego de paredes	Muy Bueno	Buena	Correcto	Por Mejorar
Desplazamientos	Muy Bueno	Buena	Correcto	Por Mejorar
Coordinación	Muy Bueno	Buena	Correcto	Por Mejorar
Control de pelota	Muy Bueno	Buena	Correcto	Por Mejorar

ACTITUD

Asistencia	Muy Bueno	Buena	Correcto	Por Mejorar
Atención al profesor	Muy Bueno	Buena	Correcto	Por Mejorar
Comunicación con el grupo	Muy Bueno	Buena	Correcto	Por Mejorar
Motivación	Muy Bueno	Buena	Correcto	Por Mejorar
Comportamiento	Muy Bueno	Buena	Correcto	Por Mejorar

Observaciones:

TÉCNICAMENTE DEBE MEJORAR EL GOLPE DE BANDEJA YA QUE ES DONDE MÁS ERRORES COMETE. OTRO GOLPE DONDE PRESENTA DIFICULTADES ES EN EL GOLPE DE REVÉS YA QUE NO CONSIGUE TENER LA MISMA FUERZA Y CONTROL QUE TIENE CON EL GOLPE DE DERECHA. TAMBIÉN DEBERÍA SER CAPAZ DE DEMOSTRAR SU NIVEL CUANDO JUEGA PARTIDOS, YA QUE SU RENDIMIENTO BAJA CONSIDERABLEMENTE.

DEBERÍA JUGAR MÁS PARTIDOS Y EMPEZAR A PARTICIPAR EN ALGUN TORNEO.

LE ANIMAMOS A QUE SIGA CON SU EXCELENTE PROGRESIÓN EN EL SIGUIENTE CURSO

Annex E

Model d'entrevistes i entrevistes realitzades

Model d'entrevista pel Jugador de pàdel:

1. Com et vas iniciar en el món del pàdel?
2. Qui era el teu ídol quan començaves a fer els primers passos en aquest esport?
3. Quins consells donaries a un jove que es vulgui iniciar en el món del pàdel?
4. Què opines dels que diuen que "darrere d'un jugador de pàdel s'amaga un tennista frustrat?"
5. Quina creus que es la situació actual? Ha assolit màximament el desenvolupament ?
6. Per què el pàdel es considerat, creus en molt àmbit. Un esport elitista i que faries perquè arribi a una major sector de població?
7. Per què les retransmissions televisives no acaben d'enganxar a l'audiència? Com es soluciona això?
8. Es pot viure del pàdel?
9. Fins quina edat et veus jugant al màxim nivell? Què faràs quan et retiris?
10. Quantes hores entrenes al dia? Quant temps li dediques al físic i quant a la tècnica?
11. Creus que el pàdel és un esport promocionat a l'escola? Per què? Com ho fèieu!

Moltíssimes gràcies per l'entrevista, ha estat un honor poder comptar amb tu. Et desitgem el millor en la teva vida esportiva i personal i esperem veure't donant-ho tot a la pista i reglant-nos veritables partits molts anys més. Mil gràcies!

Respostes a l'entrevista del jugador Jordi Juan (número 6 de Catalunya) :

1- Em vaig iniciar als 18 anys, just un any després d' haver deixat el tennis a nivell quasi professional degut a un lesió d'espatlla que em va tenir un any sense poder jugar ni entrenar.

Llavors, vaig començar a jugar a pàdel simplement pel fet de provar-ho, ja que al centre on anava a fer la rehabilitació de l' espatlla, hi havia pistes de pàdel.

2-Sincerament, no tenia cap ídol de pàdel ja que desconeixia qui eren els millors jugadors de pàdel del mon en aquell moment. La meva ment encara

estava en el tennis, on si que tenia molts jugadors als quals admirava.

3- Animaria a qualsevol persona a jugar a pàdel, ja que es tracta d' un esport molt divertit i fàcil d'aprendre. A diferencia del tennis, no cal un gran nivell tècnic per arribar a gaudir fent un partit.

A més, és un esport apte per a gent des d'edats petites fins a gent amb certa edat. Per això motius com aquest fan que el pàdel sigui a dia d'avui, el segon esport més practicat del país, després del futbol.

4- A mi no m'agrada aquesta frase perquè jo no em considero un tenista frustrat. Si que és cert que als inicis del pàdel, la majoria de jugadors eren ex-jugadors de tennis de més o menys nivell. Actualment ja es dona la situació de nens o joves que s'inicien directament al pàdel sense haver passat pel tennis. Avui hi ha moltes escoles de pàdel, on els nens fan directament aquest esport sense arribar mai a jugar a tennis. Jo recomano jugar a tots dos esports a la vegada, sobretot al inici, ja que el tennis aporta moltes coses positives pel pàdel.

5- Crec que encara esta en creixement. Es fan pistes a tot arreu, clubs nous, molts tornejos, moltes marques de pales, etc...

Esta per veure quin serà el futur d' aquest esport per que no passi com va passar a Argentina on va créixer molt i de manera ràpida però amb el pas dels anys va passar la "febre" per aquest esport. Sincerament dubto que això pugui passar al nostre país, però mai es sap...

Una de les claus per consolidar-se com a esport punter seria guanyar mes protagonisme en els mitjans de comunicació, tant en la televisió com en els diaris. Actualment sembla un esport fantasma, tothom juga, però es difícil poder veure pàdel o escoltar coses de pàdel als mitjans.

6- Jo crec que això ja és totalment erroni. Als seus inicis si que hi havia l'imatge de que al pàdel hi jugaven quatre gats i a més eren gent de classe alta. Però en l'actualitat és tot el contrari, hi juga tothom i a tot arreu hi ha pistes.

7- Un dels grans problemes és aquest. Encara no s' ha donat amb una bona manera de retransmetre el pàdel, fent que sembli poc vistos, fàcil i lent. Crec que s'acabarà aconseguint una bona visió per televisió, el problema serà en saber si les cadenes de televisió estarien interessades en pagar pels drets d' emissió del pàdel com si passar en altres esports que mouen molts i molts milions.

8- Del pàdel viuen les 7-8 primeres parelles del mon, gràcies als seus resultats i els seus patrocinis. La resta de parelles guanya diners, però res comparats amb els primers. Igualment, és ridícul el que pot arribar a guanyar el millor jugador del pàdel del mon en comparació al que guanya el millor jugador de futbol, tennis, bàsquet o qualsevol altre esport punter.

A nivell de les competicions a Catalunya, el pàdel pot permetre tenir uns ingressos extrems o "sobre sou".

9- Porto uns 10 anys aproximadament competint, dels quals els últims 6 anys de manera molt intensa. Actualment sóc el número 6 de Catalunya i estic entre les 3 millors parelles de Catalunya. Sempre he dit que jo jugaré fins que em senti competitiu i aspiri a tot quan competeixi. El dia que vegi que entro a la pista i no puc intentar guanyar, deixaré de perdre el temps.

Quan deixi de competir, seguiré vinculat al pàdel segurament, ja que porto molts anys dedicat a l'ensenyament d'aquest esport.

10- Entreno menys del que deuria. La meva jornada laboral ja em té masses hores a pista durant el dia, fent que a vegades em costi trobar més hores per poder entrenar-me.

Quedem amb el meu company i entrenem tots dos junts, incidint en allò que més necessitem o preparant el proper partit, en cas de necessitar d'alguna jugada o estratègia concreta.

11- Per tradició sempre que s'ha fet esport de raqueta a l'escola, s'ha fet tennis o bàdminton, però crec que els temps han canviat i l'escoles s'haurien de començar a plantejar poder fer pàdel. No seria tan complicat, al igual que molts col·legis van a centres per poder fer natació, es podria fer exactament el mateix amb el pàdel.

Crec que arribarà el dia en que moltes escoles tinguin pistes de pàdel a les seves instal·lacions.

S'hauria de fer jornades en centres esportius on l'escola porti els seus alumnes a provar tots tipus de serveis: natació, gimnàs, classes dirigides i entre d'ells, el pàdel. Seria una bona manera de promocionar el pàdel, encara més.

Model d'entrevista pel Director d'un Club Esportiu:

1. S'han plantejat crear un vincle amb l'escola oferint els seus serveis?
2. A l'igual que la natació és un esport que s'ensenya en les escoles (encara que no tinguin piscina), les escoles es desplacen al lloc adient. Es podria fer això amb el pàdel?
3. Es podria incorporar el pàdel en una escola?
4. Que penses que pot aportar el pàdel als nens?
5. Quins avantatges donaria el pàdel a l'escola?
6. Creus que el pàdel és un joc d'empatia?
7. Quantes hores dedicaries a efectuar classe als alumnes?
8. Creus que es compatible fer una mica de físic prèviament a la classe?
9. Seria fàcil la infraestructura de portar un curs de 30 alumnes i com ho faries?

Respostes a l'entrevista d'Alex Magria (president Club Esportiu Granvia Mar de Castelldefels):

1.- Crec que es poden oferir els serveis de pàdel, però com a activitat extraescolar per aquells nens que vulguin practicar aquest esport, però no com una activitat pròpiament de l'escola.

2.- Es complicat, la natació a més d'un esport, és una activitat pràcticament necessària, per la seguretat d'una persona en el moment d'anar a la platja o a la piscina. Els pares, si saben que els fills saben nadar, estan més tranquils. El pàdel és un esport, que si s'han de desplaçar, no crec que sigui viable.

3.- Crec que es podria incorporar, però com ja he dit, com una activitat extraescolar.

4.- El pàdel és un esport de parella. Els dos jugadors han d'estar molt ben compenetrats, i ha d'haver molta comunicació entre tots dos. Se sempre jugant junts, hi acaba havent-hi molta complicitat entre ells.

5.- Crec que donaria més mal de cap, que una altre cosa. Si fos viable, l'única avantatge seria econòmica, però pels socis seria un problema.

6.- Dependrà molt del caràcter de cada persona. Quan més competitiva sigui, menys empatia tindrà envers als altres.

7.- Perquè aprengui un mínim, cada alumne hauria de fer no menys d'una hora

per setmana. Les classes ideals son d'un o dos alumnes per classe, poden arribar a 3 alumnes. Amb més alumnes ja no s'aprèn el mateix.

8.- S'hauria de fer com a mínim estiraments, tant abans com després del partit. Les classes, encara que el ritme es més baix, que en un partit, no està de més fer els estiraments.

9.- Crec que no seria gens fàcil. En primer lloc, per falta de temps i la falta de moltes pistes, perquè mentre sis nens podrien estar fent classes a 3 pistes amb tres professors, els altres 24 nens haurien d'estar fent partidets perquè no es refredessin, i per això necessitaríem 6 pistes més. I si tots els nens haguessin de passar pel professor, voldria dir que cada nen hauria de fer com a molt classes de 15 a 20 minuts, que és insuficient, i el club hauria de tenir ocupades 9 pistes de pàdel per als alumnes, i ja pocs clubs que tinguin tantes pistes de pàdel.