

DATOS DEL CURSO

- Nombre: Padel
- Modalidad: Semipresencial
- Tiempo máximo de realización del curso: 40 días
- Duración: 40 horas, 20 Elearning y 20 presenciales, las clases presenciales se realizarán en 8 sesiones de dos horas y media a lo largo del curso.

OBJETIVOS

- El objetivo principal del curso es conocer todos los contenidos relacionados con el mundo del pádel y saber realizar y enseñar todos los golpes específicos de este deporte.
- Objetivos:
 - Aprender correctamente las reglas básicas del Pádel.
 - Saber aplicar la técnica y la táctica adecuada en cada situación de juego.
 - Comprender y saber enseñar de forma analítica y global cada uno de los golpes del Pádel.
 - Analizar en una hoja de observación los golpes y errores que se producen en la disputa de un partido.
 - Realizar eficazmente cada uno de los golpes trabajados durante el curso.
 - Ejecutar estrategias diferentes durante la disputa de los partidos.
 - Tirar de forma adecuada una serie de bolas al resto de compañeros para la realización de los ejercicios.
 - Mostrar interés y participar de forma activa en cada una de las clases.
 - Cuidar el material deportivo prestado durante las sesiones prácticas.

METODOLOGÍA

El curso consta de:

- Unidades Didácticas
- Cuestionarios de Autoevaluación
- Ejercicios prácticos al final de las Unidad Didácticas
- Material de Apoyo

El curso se realiza a través de Plataforma Formativa Moodle.

El alumnado dispone de un tiempo determinado para completar el curso, al que accederá mediante nombre clave y contraseña. Durante ese tiempo, podrá realizar consultas relacionadas con los contenidos del curso, bien a través del correo electrónico o los foros del curso.

Cada unidad didáctica tiene una fecha de activación y un tiempo determinado para su realización.

CONTENIDOS

UD1: Introducción al mundo del Padel

1. Objetivos del curso, ejemplo explicativo
2. Información práctica a tener en cuenta
 - a. Federación Española versus World Padel Tour
 - b. Padel para menores
 - c. Padel Amateur
 - d. Padel adaptado
 - e. Federaciones de Padel
 - f. Campeonatos de Europa y del Mundo
 - g. Jugadores vascos en el circuito
 - h. Medios comunicación

UD2: Historia del Padel

1. Origen del Padel
2. Deportes asociados al Padel

UD3: Calentamiento en el Padel

1. Los estiramientos
2. Modelo de calentamiento con y sin pelota

UD4: La Técnica

1. Fundamentos técnicos del Padel
2. La Empuñadura
3. Los Efectos
4. Golpeo de derecha (Vueltas de pared)
5. Golpeo de revés (Vueltas de pared)
6. Voleas
7. Remate (Ofensivos y Defensivos)
8. Servicio
9. Resto
10. Contrapared
11. Globo
12. Dejadas
13. Giros

UD5: Táctica

1. Principios tácticos generales
2. Tácticas a utilizar en un partido

UD6: Entrenamiento

1. Entrenamiento técnico-táctico
2. Entrenamiento físico
3. Entrenamiento psicológico

UD7: Material

1. Pelota
2. Pala
3. Zapatillas
4. Material complementario e indumentaria

UD8: Jugadores

1. Ranking Masculino
2. Ranking Femenino
3. Federarse
4. Participar en Torneos

UD9: Reglamento

1. Reglamento oficial de la Federación Española de Padel
2. Reglamento reducido con imágenes imprescindible para jugar un partido

UD10: Sesiones Prácticas

1. Puesta en práctica de la enseñanza progresiva de los golpes básicos y especiales del Padel

EVALUACIÓN

Para la evaluación del curso se tendrán en cuenta:

- Completar las Unidades Didácticas del curso
- Realizar los cuestionarios de evaluación al finalizar las unidad didácticas
- Realizar los ejercicios prácticos al finalizar la unidad didáctica
- Acudir a las sesiones presenciales programadas.

Se considera necesario el realizar al menos el 75% de los cuatro aspectos anteriores en las fechas y plazos fijados.