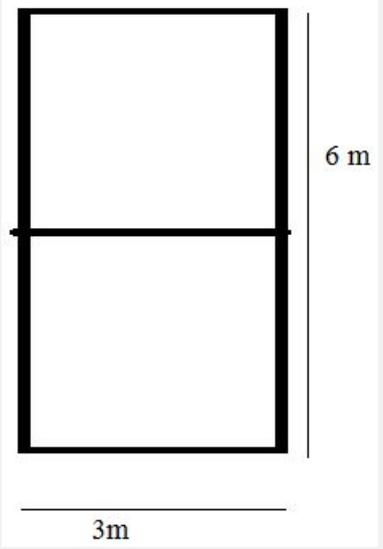


<p>UDI: PADELNIS EN E.F. (INICIACIÓN)</p> <p>SESIÓN: 1</p>	<p>CICLO: TERCERO</p> <p>CURSO: 5º 6º</p>
<p>TEMA DE LA SESION: Introducción para explicar cómo vamos a realizar los movimientos y reglas fundamentales.</p>	<p>MATERIALES: pala y pelota por persona.</p> <p>INSTALACIÓN: patio o gimnasio</p>
<p>En la semana previa decir al alumnado que visualicen algún partido de tenis o padel.</p> 	<p>EN CLASE: Reglas de PADELNIS</p> <ul style="list-style-type: none"> - La participación de los componentes debe ser alternativa aunque un jugador/a de la pareja puede dar dos veces seguida. Es decir un componente puede devolver la pelota dos veces seguidas pero si hay una tercera debe ser el otro compañero/a el que golpee. - Para iniciar el juego debe botar fuera del campo y golpear la pelota, siempre por debajo de la cintura. - No se puede dar hacia abajo ni bloquear un rechace del contrario. - Debe botar siempre la pelota antes de golpear. - Si da dos botes es punto para el contrario. - El bote en el lanzamiento debe ser siempre dentro del campo, contando que las líneas entran dentro de él. - La puntuación será la siguiente; 15, 30, 40 y set o manga. Si existe un empate a 40 ganará el set aquel que logre una diferencia de 2 puntos.
<p>PARTE PRINCIPAL</p> <p>1. - Organizamos y delimitamos los campos de juegos, aproximadamente las dimensiones son rectángulos de 6x3m. Colocación y golpeo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - La pala debe estar siempre orientada hacia el campo contrario y golpear de atrás hacia delante. <p>JUEGO 1: Debemos mantener la bola con la pala sin que caiga al suelo. Igual pero desplazarnos por el espacio del recreo o gimnasio.</p> <p>JUEGO 2: Individualmente con una pala y una bola deben golpearla y dejar botar, deben lograr un mínimo de 5, 10, 15, 20... seguidas.</p> <p>JUEGO 3: Por grupo de 4 y una bola deben golpear la bola en la formación que estén dejando que antes de golpearla por cualquier componente del grupo debe dar un bote.</p>	
<p>VUELTA A LA CALMA a pala en forma de bandeja deben ir de un lugar a otro llevando en equilibrio la bola sobre la pala, sin que caiga</p>	<p>Solventar dudas con el grupo para la siguiente sesión.</p>
<p>OBSERVACIONES</p>	<p>- Durante la semana previa, invitaremos a nuestra clase a que visualice algún partido de tenis o pádel y que observe la puntuación y colocación de los jugadores.</p>

<p>UDI: PADELNIS EN E.F. (INICIACIÓN) SESIÓN: 2</p>	<p>CICLO: TERCERO CURSO: 5º 6º</p>
<p>TEMA DE LA SESION: Introducción para explicar gestos técnicos y colocación básica.</p>	<p>MATERIALES: pala y pelota por persona. Delimitación del campo y redes INSTALACIÓN: CLASE Y PISTA</p>
<p>Debemos hablar previamente con el grupo para organizar el material y habilitar el espacio a utilizar para cada deporte alternativo.</p>	<p>EN CLASE: - Recordamos los aspectos fundamentales para realizar una sesión (calentamiento, normas, intervenir para mejorar la participación, control del tiempo). - Recordar la puntuación de juego (Partido, set, puntos de set)</p>
<p><u>PARTE PRINCIPAL</u></p> <p>- La pala debe estar siempre orientada hacia el campo contrario y golpear de atrás hacia delante.</p> <p>JUEGO 1: - Individualmente con una pala y una bola deben golpearla y dejar botar, deben lograr un mínimo de 5, 10, 15, 20... seguidas. Ahora igual pero con el revés el revés de la pala.</p> <p>JUEGO 2: Por parejas nos vamos a los campos y jugamos individual. Haciendo hincapié en la colocación del cuerpo (lateral al golpeo de la pelota, tanto de derecha como de revés y con la pala de atrás hacia delante y terminación del golpe)</p> <p>JUEGO 3: Ídem al juego 2 pero con cambio de componentes de la pareja.</p>	
<p><u>VUELTA A LA CALMA</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ESTIRAMIENTOS BÁSICOS. 2. ASEO E HIGIENE. 	<p>Solventar dudas con el grupo de la siguiente sesión.</p>
<p><u>OBSERVACIONES</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Especial relevancia en la colocación de la pala, del cuerpo y de los pies. - También sobre la finalización del golpeo. - No es una competición es una asimilación a la práctica del PADELNIS.

<p>UDI: PADELNIS EN E.F. (INICIACIÓN) SESIÓN: 3</p>	<p>CICLO: TERCERO CURSO: 5º 6º</p>
<p>TEMA DE LA SESION: estos técnicos y colocación básica.</p>	<p>MATERIALES: pala y pelota por persona. Delimitación del campo y redes INSTALACIÓN: CLASE Y PISTA</p>
<p>Debemos hablar previamente con el grupo para organizar el material y habilitar el espacio a utilizar para cada deporte alternativo.</p>	<p>EN CLASE: - Recordamos los aspectos fundamentales para realizar una sesión (calentamiento, normas, intervenir para mejorar la participación, control del tiempo). - Recordar la puntuación de juego (Partido, set, puntos de set)</p>
<p><u>PARTE PRINCIPAL</u></p> <p>- La pala debe estar siempre orientada hacia el campo contrario y golpear de atrás hacia delante.</p> <p>JUEGO 1: Individualmente con una pala y una bola deben golpearla y dejar botar, deben lograr un mínimo de 5, 10, 15, 20... seguidas. Ahora igual pero con el revés el revés de la pala. Y Posteriormente alternando cada golpe una de derecha y otra de revés.</p> <p>JUEGO 2: Por dobles parejas nos vamos a los campos y jugamos. Haciendo hincapié en la colocación del cuerpo (lateral al golpeo de la pelota, tanto de derecha como de revés y con la pala de atrás.</p>	
<p><u>VUELTA A LA CALMA</u></p> <p>3. ESTIRAMIENTOS BÁSICOS. 4. ASEO E HIGIENE.</p>	<p>Solventar dudas con el grupo de la siguiente sesión.</p>
<p><u>OBSERVACIONES</u></p>	<p>- Especial relevancia en la colocación de la pala, del cuerpo y de los pies. - También sobre la finalización del golpeo. - No es una competición es una asimilación a la práctica del PADELNIS.</p>

<p>UDI: PADELNIS</p> <p>SESIÓN: 4</p>	<p>CICLO: TERCERO</p> <p>CURSO: 5º 6º</p>
<p>TEMA DE LA SESION: Seguimos con las sesiones con alumnos/as como protagonistas en las clases de deportes alternativos.</p>	<p>MATERIALES: pala y pelota por persona. Delimitación del campo y redes</p> <p>INSTALACIÓN: CLASE Y PISTA</p>
<p>Debemos hablar previamente con el grupo para organizar el material y habilitar el espacio a utilizar.</p>	<p>EN CLASE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recordamos los aspectos fundamentales para realizar una sesión (calentamiento, normas, intervenir para mejorar la participación, control del tiempo). - Recordar que el fin último es el disfrutar y no el competir. - Recordar la puntuación de juego (Partido, set, puntos de set)
<p><u>PARTE PRINCIPAL</u></p> <p>JUEGOS “LA BANDEJA” El grupo en dispersión, cada jugador@ con una pala y una pelota. Caminamos por el espacio con la pelota sobre la pala sin que esta se caiga. Si la pelota se cae, se convierte en estatua. Para salvar a los compañeros, uno libre debe agarrar la pelota de suelo y ponerla en la pala del compi sin que se caiga la suya. Variante: organizar una carrera de relevos.</p> <p>“LOS POSTURITAS” El grupo en dispersión. De forma individual, cada jugador@ debe botar la pelota con la pala mientras va cambiando de postura.</p> <p>“A LAS PALAS DE PLAYA” Por parejas, de forma cooperativa, mantenemos la pelota en el aire sin caer al suelo como si fueran unas palas de playa.</p> <p>“PADEL GOL” Grupos de 4. 2 parejas enfrentadas. Cada una con su portería de conos (unos 4 metros de ancho). 1 pelota por grupo. El juego consiste en meter gol en la portería contraria mediante un golpeo con la pala. Variar el golpeo (drive, revés, remate, volea...)</p> <p>“PADELNIS” Practicamos padelnis con las reglas vistas el primer día 2x2 pero sin red, con una zona entre los campos de 1 metro de ancho aproximadamente.</p>	
<p><u>VUELTA A LA CALMA</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ESTIRAMIENTOS BÁSICOS. 2. ASEO E HIGIENE. 	<p>Solventar dudas con el grupo de la siguiente sesión.</p>
<p><u>OBSERVACIONES</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Incidir en el aprendizaje de la puntuación.

UDI: PADELNIS SESIÓN: 5	CICLO: TERCERO CURSO: 5º 6º
TEMA DE LA SESION: Juegos relacionados con el pádel/tenis. Coordinación oculomanual con y sin implemento.	MATERIALES: palas, pelotas, conos, aros y red de malla de obra 50m.. INSTALACIÓN: CLASE Y PISTA
Como animación se puede utilizar cualquier juego habitual de puesta en funcionamiento (gavilán...)	EN CLASE: - Recordamos las últimas sesiones e introducimos la actual.
PARTE PRINCIPAL <p>“HABILIDADES CON PELOTA DE PÁDEL” Cada jugador@ con su pelota, practica diferentes habilidades (lanzar, recibir, golpeo, conducción...).</p> <p>“CONOCESTO” Grupos de 4. 1 manda la pelota al aire. Los otros 3, con uno pequeño cada uno, deben meter la pelota en el cono sin tocarla con las manos.</p> <p>“LA TÁCTICA”. Un cuadrado de 1-2 metros cuadrados aprox. Dos jugador@s enfrentados. Una pelota. El juego consiste en buscar estrategias para conseguir el punto (error del contrario o doble bote). Uno lanza la pelota para que bote en el cuadrado y dé un segundo bote fuera del cuadrado. El contrario evita el segundo bote y desde donde coge la pelota, lanza al cuadrado de nuevo...así hasta que alguien falle o dé 2 botes seguidos.</p> <p>“PAD-BÉISBOL”. Jugamos al beisbol con sus bases pero golpeo de la bola con la pala. Obligatorio que la bola se golpee hacia delante o arriba.</p> <p>“PADELNIS”</p> <p>Continuamos PADELNIS por parejas 2con2 cooperativo con RED a 1 metro de altura. se puede usar como red la malla de obra naranja de 50 metros.</p> 	
<u>VUELTA A LA CALMA</u> 3. “MATAPOLLOS”. El profe lanza pelotas al aire con la pala. El grupo, tumbado en el suelo y disperso, intenta evitar que las pelotas les den (les encanta). 4. ASEO E HIGIENE.	Solventar dudas con el grupo de la siguiente sesión.
<u>OBSERVACIONES</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Especial relevancia en la colocación de la pala, del cuerpo y de los pies. - También sobre la finalización del golpeo. - Refrescar las posibles estrategias y observación del rival.

UDI: PADELNIS SESIÓN: 6	CICLO: TERCERO CURSO: 5º 6º
TEMA DE LA SESION: PADELNIS. Competición	MATERIALES: pala y pelota por persona. Delimitación del campo y redes INSTALACIÓN: CLASE Y PISTA
Debemos hablar previamente con el grupo para organizar el material y habilitar el espacio a utilizar.	EN CLASE: <ul style="list-style-type: none"> - Recordamos reglas básicas de PADELNIS. - Recordar que el fin último es el disfrutar y no el competir. - Recordar la puntuación de juego (Partido, set, puntos de set)
<p><u>PARTE PRINCIPAL</u></p> <p>COMPETICIÓN DE PADELNIS.</p>  <p>Competición de padelnis mediante la dinámica de RETOS. Cada pareja comienza con una posición o clasificación al azar (la lleva colgada). Se organizan partidos 1-2, 3-4... Los que vayan finalizando se acercan a la zona de retos para retar o ser retado a un partido de padelnis. Este reto no se puede rechazar. Puedes retar o ser retado hasta 5 posiciones próximas a la de cada jugador@ (el 6º puede retar hasta el 1º, el 8º, pe, hasta el 3º...).</p> <p>Se puede aprovechar para hacer una sesión de evaluación (o dos si es necesario y no da tiempo).</p>	
<p><u>VUELTA A LA CALMA</u></p> <p>5. ASEO E HIGIENE.</p>	
<u>OBSERVACIONES</u>	<p>-ACTIVIDADES FINALES:</p> <p>RETOS. Esta sesión se puede aprovechar como actividad final y para hacer una sesión de evaluación (o dos si es necesario y no da tiempo).</p> <p>VISITA A POLIDEPORTIVO/PISTAS DE PÁDEL.</p> <p>TALLER EN EL RECREO. Organizar un taller en el recreo en una zona delimitada para practicar este deporte con un “Rey de pista” por ejemplo.</p>

