

LA FORMACIÓN ES LA CLAVE
DEL ÉXITO

Guía del Curso

Monitor de Pádel para Niños

Modalidad de realización del curso: [Online](#)

Titulación: [Diploma acreditativo con las horas del curso](#)

OBJETIVOS

El pádel es uno de los deportes que más ha crecido en popularidad en los últimos años. Es un deporte ideal para los niños, ya que les permite realizar actividad física a la vez que cooperan con compañeros, al ser un deporte que se disputa en parejas. Este Curso de Monitor Padel Niños pretende aportar al alumno las nociones básicas del pádel, la formación necesaria para desarrollar las habilidades y capacidades físicas de los niños y el conocimiento necesario para designar entrenamientos adecuados para los alumnos.

CONTENIDOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL PÁDEL

1. ¿Qué es el Pádel?
2. El origen del Pádel
3. Elementos del Pádel
4. Tipos de golpes
5. Otros aspectos técnico-tácticos del Pádel

UNIDAD DIDÁCTICA 2. REGLAMENTO

1. Inicio del juego

2. El saque o servicio
3. El resto o devolución
4. La puntuación
5. Durante el juego

UNIDAD DIDÁCTICA 3. CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

1. Capacidades físicas básicas
2. Resistencia
3. Fuerza
4. Velocidad
5. Flexibilidad

UNIDAD DIDÁCTICA 4. COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO

1. Coordinación
2. Equilibrio

UNIDAD DIDÁCTICA 5. APRENDIZAJE MOTOR

1. El aprendizaje motor
2. Principales modelos explicativos del aprendizaje motor
3. El proceso de enseñanza-aprendizaje
4. Mecanismos y factores que intervienen en el aprendizaje

UNIDAD DIDÁCTICA 6. HABILIDADES, DESTREZAS Y TAREAS MOTRICES

1. Habilidades, destrezas y tareas motrices
2. Análisis y clasificación
3. Actividades para su desarrollo

UNIDAD DIDÁCTICA 7. TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO

1. El entrenamiento y sus tipos
2. El desentrenamiento
3. Intensidad del entrenamiento. Ley del umbral o ley de Shultz-Arnoldt
4. Adaptación del organismo. Teoría del síndrome general de adaptación
5. Factores que intervienen en el entrenamiento físico

UNIDAD DIDÁCTICA 8. PROGRAMA Y ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO

1. Programación del proceso de entrenamiento
2. Planificación del entrenamiento
3. Sesión de entrenamiento
4. Características de un buen entrenador

UNIDAD DIDÁCTICA 9. PLANIFICACIÓN DE LAS CLASES DE PÁDEL

1. Introducción
2. Organización estructural de la sesión
3. ¿Cómo estructuramos la explicación técnica?
4. Secuenciación de enseñanza-aprendizaje de los golpes
5. Consideraciones al marco escolar
6. Aspectos a tener en cuenta con respecto a la metodología
7. Sugerencias de enseñanza

UNIDAD DIDÁCTICA 10. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Definición
3. La prevención
4. Tratamiento
5. Lesiones deportivas frecuentes
6. ¿Qué debes hacer si te lesiones durante la realización del ejercicio físico?

7. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
8. Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento
9. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones



C/ San Lorenzo 2 - 2
29001 Málaga



Tlf: 952 215 476
Fax: 951 987 941



www.academiaintegral.com.es
E-mail: info@academiaintegral.com.es