

LAS APORTACIONES DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA DEL PÁDEL PARA LA MEJORA DE LA SALUD E INCLUSIÓN SOCIAL DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD FÍSICA.

CONTRIBUTIONS FROM THE SPORTS PRACTICE OF PADEL FOR THE IMPROVEMENT OF THE HEALTH AND SOCIAL INCLUSION OF PEOPLE WITH PHYSICAL DISABILITIES.



UNIVERSIDAD DE ALMERÍA

AUTOR DEL TRABAJO: MURCIA ACEITUNO, GABRIEL.

DIRECTOR: GALLEGO ANTONIO, JOSÉ.

TITULACIÓN: CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE.

INSTITUCIÓN: UNIVERSIDAD DE ALMERÍA.

CURSO: 2020-21.

RESUMEN

Hemos centrado este trabajo principalmente en intentar concienciar que el ejercicio físico es fundamental para cualquier persona, y que una persona por tener una discapacidad no se le puede discriminar y alejar de una actividad que le aportará una gran cantidad de beneficios tanto a nivel físico como psicológico. Esta concienciación del ejercicio físico para personas con discapacidad la hemos querido llevar a cabo mediante el deporte del pádel, puesto que pensamos que es un deporte idóneo para ello. En primer lugar, nos hemos encargado de explicar cuáles son las características generales de la modalidad deportiva del pádel, y desarrollar una serie de aportaciones sobre salud y deporte y sobre la inclusión social mediante el pádel, cuáles son los beneficios que este deporte aporta a las personas con discapacidad...Por último, nos hemos centrado en desarrollar qué y cómo es el pádel en silla de ruedas y en desarrollar una unidad didáctica adaptada para educación física en la que el alumnado con discapacidad y no discapacidad cooperan y se conciencian entre sí sobre este tema tan importante y del que tanto oímos hablar a diario pero no terminamos de conocer.

Como conclusiones me gustaría destacar que este trabajo me ha servido a nivel personal para darme cuenta que todos deberíamos sumar a esta causa y fomentar la inclusión y el disfrute de todas aquellas personas que estén interesadas en realizar actividad física, adaptando y amoldándonos a las necesidades más específicas de cada uno y proponiendo el compañerismo y el disfrute entre iguales como principal objetivo de nuestras clases de educación física.

ABSTRACT

We have focused this work primarily on trying to raise awareness that physical exercise is critical for anyone, and that a person because they have a disability cannot be discriminated against and away from an activity that will bring a lot of benefits both physically and psychologically. This awareness of physical exercise for people with disabilities we wanted to carry out it through the sport of padel, since we think it is an ideal sport for this. First of all, we have been responsible for explaining the general characteristics of the paddle sports modality, and developing a series of contributions on health and sport and social inclusion through padel, what are the benefits that this sport brings to people with disabilities... Finally, we have focused on developing what and what padel is like in a wheelchair and developing a didactic unit adapted for physical education

in which students with disabilities and non-disabilities cooperate and become aware of this very important topic and which we hear so much about every day but do not finish knowing.

As conclusions I would like to emphasize that this work has served me on a personal level to realize that we should all add to this cause and encourage the inclusion and enjoyment of all those who are interested in physical activity, adapting and adapting to the most specific needs of each one and proposing companionship and peer enjoyment as the main objective of our physical education classes.

ÍNDICE

I.	Introducción	4
II.	Apartados específicos según tipología del trabajo	5
	1. Características generales de la modalidad deportiva del pádel	5
	1.1. Reglamento	5
	1.2. Terreno de juego	6
	1.3. La pelota	7
	1.4. La pala	7
	1.5. Gestos técnicos del pádel	7
	2. Salud y deporte	9
	2.1. Inclusión social a través de la práctica deportiva	10
	2.2. El pádel en silla de ruedas	11
	2.3. Propuesta de actividades adaptadas del pádel para la inclusión del alumnado con discapacidad física (en silla de ruedas) aplicadas a la etapa educativa de Educación Secundaria Obligatoria (12-16 años).	16
III.	Referencias bibliográficas	26
IV.	Anexo	27

I. Introducción

En este trabajo tenemos el objetivo de desarrollar una unidad didáctica sobre el pádel adaptado dentro del contexto de las clases de educación física de secundaria (12-16 años). Este programa tiene como valor principal el compañerismo y la concienciación de un tema que consideramos muy importante en nuestros días y que no se les da a nuestro alumnado toda la información que se debería.

Además, consideramos el ejercicio físico como un medio fundamental para poder enseñar a todas las personas, y sobre todo a los más jóvenes, los buenos hábitos de vida que se deben llevar a cabo, y las consecuencias positivas que estas conllevan tanto a nivel físico como a nivel social.

Sin embargo, ni el deporte ni el ejercicio físico educa por sí solo, sino que son los profesionales del ejercicio (docentes, entrenadores...) los que tienen que llevar a cabo las pautas para poder trasladar todo este conocimiento a la población. Por ello, se considera que los agentes socializadores más influyentes en los jóvenes a estas edades son, como hemos mencionado antes, el entrenador, los padres y ellos mismos, aunque estos agentes socializadores muchas veces no son lo suficientemente conscientes de la importancia y responsabilidad que tienen en una sociedad como la actual (Alcázar, 2015). Una práctica deportiva no adecuada impartida por parte del entrenador-a o los padres puede ocasionar grandes problemas en la juventud que extenderá a otros ámbitos de su vida, de ahí su importancia.

Centrándonos un poco en el tema de la discapacidad, hoy en día en las aulas una de las cosas que más llama la atención es la gran diversidad que existe entre el alumnado, y es precisamente ahí cuando aparecen ideas preconcebidas, desinformación y falta de empatía del alumnado con sus compañeros a la hora de educar en valores. Además, cabe destacar la idea que no en todas las clases hay alumnado con diversidad funcional por lo que la experiencia que vamos a plantear va a ser totalmente novedosa para ellos-as.

Partiendo, por tanto, de la importancia que tiene la educación escolar para poder llevar a cabo cambios a nivel social desde los primeros niveles, en este trabajo vamos a intentar plantear que haya un mayor conocimiento sobre qué es la discapacidad y cómo actúa el alumnado con discapacidad ante el ejercicio físico. Además, será importante que el alumnado aprenda a valorarse y cooperar entre todos-as en cualquier situación. Para ello,

uno de los aspectos fundamentales que vamos a desarrollar en este trabajo va a ser el de la empatía, y el de ponerse en el lugar del otro antes que mirar siempre por uno mismo.

En primer lugar, nos centraremos en explicar el deporte en sí junto con sus adaptaciones dentro del contexto de la discapacidad, para posteriormente plantear una unidad didáctica adaptada que se desarrollará en clase de educación física y que estará compuesta por un total de ocho sesiones ordenadas de menor a mayor complejidad y en la que el alumnado tendrá el papel principal tomando decisiones y siendo partícipe del proceso de enseñanza-aprendizaje.

II. Apartados específicos según tipología del trabajo.

1. Características generales de la modalidad deportiva del pádel.

El pádel es un deporte de raqueta en el que se juega siempre por parejas (dos contra dos). Tiene un sistema parecido al tenis, donde el objetivo es que los jugadores pasen la bola por encima de la red, consiguiendo que bote en el campo contrario. Este deporte consta de tres elementos fundamentales: la pelota, la pala y la pista, además de tener unas reglas muy definidas.

Hoy en día el pádel está presente en una gran cantidad de países por todo el mundo, siendo España quien lidera su crecimiento y expansión al ser uno de los deportes más consolidados en nuestro país (Federación Española de Pádel, 2009).

A continuación vamos a explicar de manera básica los aspectos más importantes referentes al reglamento y a la forma de jugar del pádel, junto con los implementos necesarios para su práctica.

1.1. Reglamento.

El reglamento se puede definir como el conjunto de normas basadas en una lógica intrínseca que determina los requisitos que hacen falta para el correcto desarrollo de la acción y que da sentido al deporte en cuestión (Hernández, 1994).

En cuanto a las normas básicas del pádel podríamos destacar aquellas normas que están relacionadas con la práctica de este deporte sobre todo para su relación con las adaptaciones que vamos a realizar a lo largo de este trabajo:

- a) Un partido de pádel termina cuando una de las dos parejas que compiten ganan dos de los tres sets en juego. La pareja que primero gane seis juegos con una

diferencia de dos respecto a su rival, se adjudica el set. Cuando se produzca un empate a seis, se llevará a cabo un tie-break. Si una pareja consigue ganar los dos primeros sets, no hará falta disputar el tercero.

b) El jugador que saca comenzará en el lado derecho y deberá de sacar dentro del cuadrado opuesto. El restador deberá colocarse detrás de la línea de fondo y esperar el saque.

c) Durante el punto, la pelota puede ser golpeada por cualquiera de los dos miembros pero solo se permite un toque por pareja.

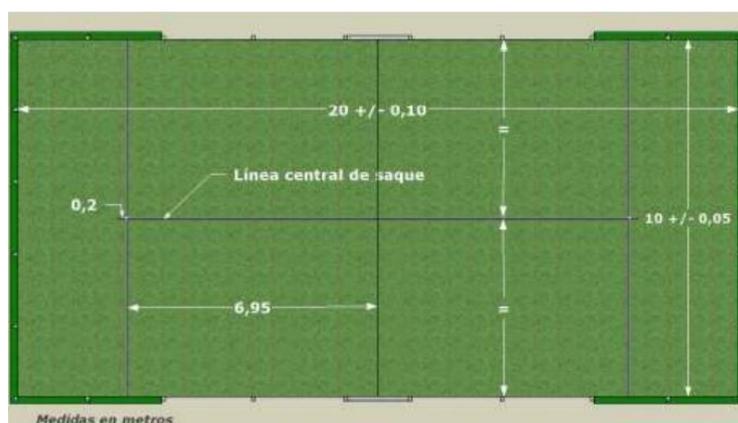
d) El golpeo se considerará válido si la bola bota en el campo rival antes de impactar contra la pared o la verja. El jugador podrá golpear la bola con o sin bote, pero siempre respetará el bote único. Una vez que la bola haya botado en el campo rival, ya si podrá tocar la pared o la verja.

e) La pelota solo podrá ser golpeada por la pala, y en caso contrario, será punto del rival.

1.2. Terreno de juego.

El campo de juego se trata de un rectángulo de 10x20 metros (m) dividido por una red que mide 0,88m de altura, elevándose en sus extremos hasta 0,92m. Las líneas de servicio se encuentran a 6,95m. En cuanto a los fondos, tienen una altura de 4m siendo los primeros 3m de muro, cristal u otro material transparente u opaco, lo cual propicie la adecuada visión de la bola y un rebote de la pelota regular y uniforme. El último metro está constituido de malla metálica.

Según la Federación Internacional de Pádel (2008), la superficie de la pista podrá estar constituida de cemento, hormigón poroso, materiales sintéticos o de césped artificial,



siempre y cuando favorezca el correcto bote de la pelota. Los colores suelen ser verdes o azules.

Figura 1: Terreno de juego (Federación Internacional de Pádel, 2008).

1.3. La pelota.

En cuanto a la pelota deberá estar constituida por goma con una superficie exterior que sea uniforme y de colores amarillo y blanco. Su diámetro deberá estar comprendido entre 6,35 cm y 6,77 cm, y el peso deberá oscilar entre 56-59 g.

1.4. La pala.

Las medidas máximas de una pala de pádel deberán ser 45,5 cm x 26 cm x 38 mm, y estará perforada por un número ilimitado de agujeros de entre 9-13 mm de diámetro cada uno. Podemos distinguir entre tres superficies de golpeo distintas, como son lisa, rugosa o plana, lo cual influirá en el peso de la pala.

Por último, todas las palas de pádel deberán de contener un cordón de sujeción a la muñeca para evitar que se te escape la pala al realizar un golpe, siendo este de uso totalmente obligatorio.

1.5. Gestos técnicos del pádel.

A continuación, vamos a mencionar los gestos técnicos más frecuentes del pádel con el objetivo de llevar a cabo una práctica satisfactoria y que entendamos qué ventajas e inconvenientes proporciona cada golpe, además de la forma en la que se llevan a cabo.

1.5.1. El golpe de derecha.

Es el golpe más básico del pádel. Su aprendizaje favorecerá la base de aprendizaje de otros golpes más completos que parte del golpe de derecha como son las voleas, el smash...Partiendo desde la posición de espera, el jugador se girará hacia su lado natural, llevando la pala hacia atrás, sin que la cabeza de pala cuelgue y el brazo libre lo colocaremos delante de nuestro cuerpo. La bola se deberá impactar a la altura de la cadera y de lado al cuerpo, acompañando con el brazo de golpeo el recorrido de la pelota.

1.5.2. El golpe de revés.

El aprendizaje del golpe de revés favorecerá la base de aprendizaje de golpes como la volea de revés o la bajada de revés. Partiendo como siempre desde la posición de espera,

el jugador se girará hacia su lado no dominante, y con las dos manos llevará la pala atrás. El impacto de la bola también se llevará a cabo a la altura de la cadera, y el brazo no dominante tendrá que realizar el movimiento opuesto al brazo dominante con el objetivo de equilibrar el golpe, finalizando ambos brazos finalmente en extensión y siguiendo el recorrido de la bola.

1.5.3. Las contraparedes.

Se trata sin duda de uno de los golpes más peculiares del pádel. Se trata de un golpe defensivo que solo se deberá llevar a cabo en caso de que la bola haya sobrepasado al jugador y no tenga otra opción de devolverla al campo rival.

Castellote (2005) indica que la preparación de este golpe debe ser como la de un golpeo de derecha o de revés pero con un claro componente ascendente de la pala durante el golpe.

1.5.4. Las voleas.

Se consideran un golpe ofensivo que se lleva a cabo principalmente en la red, y se podrá realizar tanto de derecha como de revés. Desde esta posición en ataque realizaremos un movimiento diagonal hacia el lado de la superficie con la que vayamos a golpear, terminando el golpe con la cabeza de la pala mirando hacia abajo.

Para golpear la bola en función de la dirección es muy importante contar con que si nuestro objetivo es un golpe paralelo, el plano de la pala deberá quedar perpendicular a la red, sin embargo para los golpes cruzados esta se colocará en posición diagonal (Hernández, 1998).

1.5.5. El remate o “smash”.

El remate es considerado como el golpe más agresivo del pádel y con el más probable que te lleves el punto, siempre y cuando consigas hacerte con la posición ventajosa en la red para llevarlo a cabo. Su correcta ejecución requiere de la correcta coordinación de una serie de elementos, como son el desplazamiento del jugador hacia la red, la posición del cuerpo y la velocidad a la que viene la bola.

Para hacer un correcto remate, los pies deben estar fijados en el suelo, elevar la mano dominante hasta poder señalar con un dedo la trayectoria de la bola, y finalmente golpearla en el punto más alto de tu pala posible.

A su vez, dependiendo de la zona en la que se golpee la bola, podemos distinguir los siguientes golpes:

a) Golpe desde el fondo (zona uno): se lleva a cabo en la primera zona. Se trata de un golpe ejecutado desde atrás y que terminará adelante para que la bola pueda subir y que pase por encima de la red. Normalmente son golpes defensivos.

b) Golpe intermedio (zona dos): se lleva a cabo en la segunda zona. Principalmente son golpes de transición, y su objetivo principal es asegurar la bola.

c) Golpe en la red (zona tres): se lleva a cabo en la tercera zona. Al contrario que el golpe desde el fondo, este se lleva a cabo desde arriba hacia abajo, con el objetivo de ganar directamente el punto al estar tan cerca de la red y del campo contrario. En su mayoría son golpes ofensivos, como el remate.

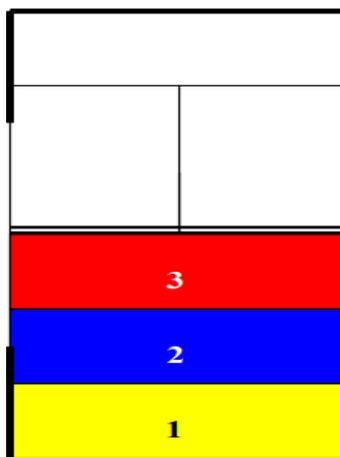


Figura 2: Diferencias en los tipos de golpes adaptados (Federación Internacional de Pádel, 2008).

2. Salud y deporte.

A continuación vamos a explicar de forma resumida la importancia que tiene el deporte en nuestra sociedad junto con su relación con la calidad de vida.

2.1. Hábitos activos saludables relacionados con la calidad de vida.

La relación entre hábitos de vida activos y saludables como el deporte y la calidad de vida es un tema que cada vez suena más hoy en día, y el cual concierne cada vez a más gente que quiere dejar una vida sedentaria y de malos hábitos para mejorar su salud en todos los ámbitos.

Numerosos estudios ya avalan los beneficios del ejercicio físico en cuanto a distintos ámbitos como pueden ser la mejora de la percepción de la salud, el ánimo y la emotividad (Biddle et al., 2000), otros que hablan de la reducción de la depresión (Lawlor y Hopker, 2001) u otros que nos hablan de la mejora en cuanto al enfrentamiento al estrés (Holmes, 1993).

En cuanto a la prescripción del ejercicio físico con el objetivo de conseguir unos parámetros de salud, se realiza siempre siguiendo unos criterios (frecuencia, intensidad, duración...) siendo lo más recomendado el ejercicio físico entre 3-5 días a la semana para conseguir mejoras significativas en cuanto a la calidad de vida (American College of Sports Medicine, 1999). Por lo que se refiere a la duración, diferentes estudios parecen estar de acuerdo en un intervalo que oscila entre los 20-60 minutos por sesión o más bien el tiempo suficiente para lograr un gasto de energía entre 200-300 kilocalorías (Miguel et al., 2001).

Por último, y en cuanto a la intensidad, se debería determinar en función de la forma física de la persona que va a hacer deporte, aunque según hablan la mayoría de estudios (Van Amersfoort, 1996) una práctica deportiva con beneficios para la salud sería aquella que oscilaría entre el 50-85% del consumo máximo de oxígeno.

III. Inclusión social a través de la práctica deportiva.

Existe una diversidad muy amplia en cuanto a las personas con discapacidad. No obstante, vamos a destacar principalmente las siguientes discapacidades:

- a) Discapacidad física. Se trata de toda limitación que viene por una disminución o una falta de capacidades ya sean físicas o motoras. Un ejemplo podría ser la pérdida de una extremidad (OMS, 2000).
- b) Discapacidad sensorial. Consiste en limitaciones que vienen de deficiencias en los sentidos que nos permiten percibir el medio ya sean internos o externos. Los ejemplos más comunes son la discapacidad visual y auditiva.
- c) Discapacidad intelectual. Se trata de toda limitación intelectual que dificulta la participación social o del desarrollo de la autonomía. En general se considera que las personas que presentan un coeficiente intelectual que está por debajo de 70 (aunque es un dato orientativo). Además existen diferentes grados de discapacidad

dentro de la discapacidad intelectual, los cuales tienen sus limitaciones según cuál sea el nivel o grado de afectación que tiene cada persona.

Aunque cada vez son más las personas discapacitadas que realizan deporte de manera habitual, un informe de (Ríos et al., 2009) pone de manifiesto una serie de condicionantes que hay en la sociedad en general como es el desconocimiento de las verdaderas necesidades de las personas con diversidad funcional, lo que puede llegar a desembocar en situaciones de falta de solidaridad o de evitación hacia este colectivo. Otros factores que influyen ante esta problemática son la escasa o insuficiente formación de algunos profesionales de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte o incluso la propia actitud de las familias con alguna persona con discapacidad actuando con ella a veces con sobreprotección.

IV. El pádel en silla de ruedas.

A continuación vamos a introducir cuáles y cómo fueron los inicios del pádel en silla de ruedas, y explicaremos de forma resumida la forma en la que se clasifican los jugadores según su discapacidad con el objetivo de que haya una competición justa y en igualdad de condiciones. También trataremos en los siguientes apartados cuáles son las diferencias reglamentarias en relación al pádel convencional.

4.1. El origen del pádel en silla de ruedas.

El verdadero origen del pádel en silla de ruedas es realmente cercano, pues no fue hasta la década del 2010 cuando empezó a practicarse. Como el tenis en silla, el pádel en silla aparece cuando un deportista con lesión de médula tras un accidente decide probar un deporte adaptado a su discapacidad. La “Asociación de Pádel en Silla” se crea en el 2013, y es en el 2016 cuando la Federación Española de Deportes de Personas con Discapacidad Física introduce el pádel en silla de ruedas dentro su federación y se establece como deporte federado.

Uno de los factores que facilita que el pádel en silla siga creciendo es su accesibilidad. Cada vez hay más pistas adaptables a las personas en silla por lo que esto favorece la adherencia y las ganas de estos jugadores de practicar, tal y como pasa en otros deportes adaptados (Karusisi et al., 2013). Además, este deporte no está limitado solamente a personas con discapacidad, sino que deportistas sin ella también pueden participar fomentando una actividad deportiva inclusiva.

En definitiva, se trata de un deporte de cooperación donde cada pareja tendrá que saber compenetrarse y trabajar en equipo si desean conseguir la victoria. Del mismo modo que el pádel convencional, se utilizarán unos implementos generales propios de la actividad (pala y pelota) y uno específico propio de la adaptabilidad (silla de ruedas).

4.2. Clasificación funcional en jugadores de pádel en silla de ruedas.

La clasificación funcional para los deportistas en silla de ruedas hace posible que haya un control y estructuración en cuanto a las competiciones, y que todos los deportistas puedan competir de manera justa y equilibrada, teniendo cada disciplina su propio sistema desarrollados por su Federación pero todos rigiéndose por el Código de Clasificación de Deportistas del IPC (Comité Paralímpico Internacional). Por lo tanto, no solo basta con tener discapacidad sino que se debe probar su impacto dentro de la disciplina.

Estos sistemas de clasificación funcional han ido evolucionando con el paso de los años. Al principio, la clasificación estaba sustentada en diagnósticos médicos, en los que se dividía a los deportistas por su deficiencia sin importar el deporte en concreto (Reina, 2014).

Más tarde evolucionó hacia una clasificación funcional, la cual se centraba el impacto que tendría la discapacidad en la disciplina concreta en la que iba a participar el deportista (Tweedy, 2002).

A partir del año 2007 será cuando aparecerá el Código de Clasificación del IPC (IPC, 2007), el cual definitivamente consigue definir quién es elegible para competir una modalidad u otra y se encarga de la agrupación de los deportistas en distintas clases (Reina y Vilanova, 2016).

Finalmente, tras 3 años de revisión, sale en 2015 el Nuevo Código de Clasificación de Deportistas (IPC, 2015), principalmente centrado en el deportista y basado en información científica.

En cuanto a la clasificación del pádel en silla de ruedas, se trata de una disciplina adaptada del pádel convencional, en la que hoy no hay demasiados cambios en cuanto a normas, siendo las más reseñables las que tienen que ver con la silla y con la clasificación funcional de los deportistas. El “minimal hándicap” (o “discapacidad mínima”) es el hecho que permite a un jugador de pádel en silla de ruedas participar en una competición según la normativa, lo que permitirá una competición justa y equitativa.

Los jugadores son agrupados en torno a una clasificación que va desde el 1.0 (siendo el jugador con la función física menor) hasta 4.0 (con la mayor función física. Estas agrupación se tratan de los “puntos de juego” del jugador, en la que en ningún caso la pareja en pista deberá superar los 5 puntos entre los dos.

Ejemplo: Un jugador amputado (4.0 puntos) + un jugador con lesión de médula (1.0 puntos) = Total 5.0 puntos (sí podrían ser pareja).

Ejemplo: Una pareja de jugadores amputados (4.0 puntos + 4.0 puntos) = Total 8.0 puntos (no podrían ser pareja).

4.3. Diferencias reglamentarias respecto al pádel convencional.

Por lo general, el reglamento del pádel en silla de ruedas sigue las normas de la Federación Internacional de Pádel (FIP), aunque contiene una serie de modificaciones específicas con el objetivo de que los jugadores puedan competir en igualdad de condiciones.

En cuanto a la pista: Se obligará a arreglar cualquier pequeño defecto en la zona de juego con el objetivo de que esté en perfectas condiciones tanto de calidad como de seguridad para los jugadores.

En cuanto a los accesos: Los jugadores de silla de ruedas no podrán acceder a la pista cuando haya un único acceso. Se deberán proporcionar al menos dos accesos a la pista de unos 1,05m de entrada, recomendándose que las puertas sean de corredera. Por supuesto no deberá existir escalones ni cualquier otro elemento que dificulte la entrada de la silla en la pista.

En cuanto al tiempo: En caso de ser necesaria la reparación de la silla de ruedas como máximo el tiempo estipulado son 20 minutos.

En cuanto al cambio de campo: No es obligatorio. Podrá no realizarse cambio de campo entre los adversarios siempre y cuando ninguna de las parejas se vea afectada por el sol, el viento...

En cuanto al saque: Cuando el jugador se disponga a sacar deberá colocar las ruedas de la silla por detrás de la línea de saque. Aquellos jugadores que presenten dificultades para botar la bola con su mano antes del saque podrá utilizar su pala para botarla. Siempre se llevará a cabo el saque por debajo de la línea de los hombros.

4.4. La silla de ruedas en el pádel en silla de ruedas.

En la actualidad existen diversos tipos de sillas de ruedas que permiten la autonomía a personas que tienen afectados sus miembros inferiores, y éstas pueden ser desde manuales hasta eléctricas. Las sillas de ruedas se tratan de un elemento que permiten integrar tanto a personas que necesitan la silla habitualmente en su día a día, como a personas que solo requieren de ella cuando van a realizar deporte.

Como hemos comentado, con el paso de los años las sillas de ruedas siguen modernizándose y adaptándose a la demanda de hoy día, requiriéndoles que sean cada vez más ligeras, manejables y que sean de fácil transporte y almacenaje, acompañadas normalmente de cada vez más sofisticados diseños (Yilla, 2004).

Cada deporte requiere de un tipo de silla de ruedas adaptado al mismo, aunque normalmente cada silla se hace específicamente a cada persona en función del tipo de discapacidad que tenga. En el pádel, la silla de rueda debe contener barras antivuelco y ruedas que sean inclinadas para evitar caídas, por lo que las sillas convencionales de hospital con las que se empezó a jugar al principio no estarían recomendadas en la actualidad. Por ejemplo, los jugadores con lesiones medulares en una zona alta requieren de sillas de ruedas con un respaldo notable, mientras que jugadores con lesiones medulares en una zona más baja no. Por eso siempre la silla debe ir adaptada a las condiciones de cada jugador.

La silla está compuesta de unas ruedas delanteras de menos tamaño para que la silla pueda girar de forma rápida, mientras que en la parte de atrás nos encontramos con la barra antivuelco, para poder realizar los remates de forma segura, y las ruedas traseras que están inclinadas. Además, todos los jugadores deben ir sujetos con un anclaje específico para garantizar su seguridad y con unos estribos para introducir los pies y que estos no tengan contacto con el suelo en ningún momento. También será indispensable una revisión periódica de la silla para asegurarse que está en perfectas condiciones para la práctica deportiva.

Sin embargo, la especificidad y la ligereza que tienen estas sillas para poder moverse correctamente por una superficie (que no facilita demasiado su movilidad por la resistencia que tiene el césped de las pistas), hacen que su precio sea bastante elevado, por lo que es una de las principales limitaciones para las personas discapacitadas que



quieren iniciarse en deportes como este (Churton y Keogh, 2013).

Figura 3: La silla de ruedas (Federación Internacional de Pádel, 2008).

4.5. Beneficios de la práctica de actividad física sobre los usuarios en silla de ruedas.

En este apartado vamos a explicar las principales ventajas y aportaciones que proporciona el ejercicio físico a las personas con discapacidad, o en este caso a los practicantes de deporte en silla de ruedas.

Estos beneficios tanto en el ámbito de la salud como en el ámbito social son altamente significativos. Los deportes practicados en silla de ruedas, en su mayoría, ofrecen resultados muy positivos, por ejemplo, mejorando en estas personas su frecuencia cardíaca, por lo que es un aspecto fundamental (Barfield et al, 2009). También contribuyen a mejorar la calidad de vida de las personas, su autoestima y su relación con los demás. Sin embargo, aunque la participación en este deporte, como hemos podido ver en apartados anteriores, es bastante elevada, no podemos decir lo mismo de su adherencia a él. La cierta complejidad del pádel en silla de ruedas hace que muchos deportistas no terminen sintiéndose del todo competentes y acaben abandonando, por lo que este sigue siendo uno de los puntos principales a trabajar a medio-corto plazo (Cowan et al., 2013).

Entre las principales ideas que podemos sacar en este punto destacaríamos que los beneficios de la práctica de este deporte no difieren mucho entre personas discapacitadas y no discapacitadas (Jacobs y Nash, 2004). Por este motivo es muy importante animar a

las personas discapacitadas a practicar deporte y hacerles ver que con una práctica correcta y de forma regular en el tiempo se pueden lograr grandes beneficios. Este ejercicio regular actuará de forma muy positiva ante enfermedades secundarias como la diabetes o la hipertensión, las cuales son propensas a aparecer en personas con lesiones medulares.

Como conclusión podríamos destacar la importancia que tiene mantenerse activo, ya que la forma física en personas en silla de ruedas se va desgastando con el tiempo, pudiendo acarrear problemas de salud graves. En este sentido, las instituciones responsables deben de asumir estas recomendaciones y proporcionar a esta población programas de actividad física saludable y adaptada a la necesidad de cada uno.

V. Propuesta de actividades adaptadas del pádel para la inclusión del alumnado con discapacidad física (en silla de ruedas) aplicadas a la etapa educativa de Educación Secundaria Obligatoria (12-16 años).

En este apartado vamos a desarrollar una propuesta práctica de lo que sería una sesión de educación física para personas en silla de ruedas dentro del contexto educativo, en concreto en secundaria. El objetivo será promover la integración y el desarrollo motor de estas personas en silla de ruedas, a la vez que se intentará concienciar a aquellos que no tienen ninguna discapacidad.

5.1. Introducción.

Es a partir de los años 60 cuando empiezan a ponerse en duda la calidad en cuanto al servicio prestado a las personas con deficiencias. Una vez que aparece el Principio de Normalización, el cual deja claro que las personas discapacitadas no tienen que recibir un trato marginal ni especial, los discapacitados comienzan a recibir sus derechos y a ser tratadas sin distinciones. Por suerte, hoy en día la dimensión del deporte en todos los ámbitos es cada vez mayor, tanto en el ámbito socio-sanitario como aún más en el ámbito docente.

En cuanto a las clases de educación física, y sin distinción entre una clase ordinaria con algún alumno con discapacidad o un aula de educación especial, deberán ser adaptadas a estos alumnos con discapacidades con el objetivo de poder cumplir al completo las necesidades especiales de esta población que se basará en tres pilares fundamentales (Bernal, 2001):

- a) Detectar de forma correcta la necesidad.
- b) Analizar la tarea.
- c) Llevar a cabo las adaptaciones y el seguimiento oportuno de las mismas.

En este contexto, las clases de educación física deben ser un espacio donde el alumno independientemente de su condición o habilidad pueda expresarse libremente y se favorezca su integración y participación en la tarea. El programa que vamos a desarrollar a continuación tratará de dar respuestas a este ámbito proporcionando al docente todas las herramientas necesarias para ello.

5.2. Objetivos.

En este apartado vamos a plasmar cuáles serán los objetivos que se pretenderán conseguir con esta unidad didáctica, constituida de diez sesiones.

El objetivo principal de esta experiencia será el desarrollo integral de las personas con discapacidad en una clase de pádel dentro del contexto de una clase de educación física. Para ello será de vital importancia desarrollar estas capacidades:

- a) Promover la inclusión social de todos los alumnos sin discriminación de sexo, edad, religión...mediante el deporte.
- b) Fomentar que se den entre los alumnos relaciones de equilibrio, respeto y sobre todo constructivas, para poder mejorar la autoestima, el disfrute por la actividad y la superación personal.
- c) Proponer actividades deportivas y ejercicios que sean inclusivos, y que eviten basarse plenamente en habilidades motrices, dejando a un lado aspectos de cooperación, generosidad...
- d) Desarrollar la igualdad educativa y social en las clases de educación física, rechazando vías clasificatorias y discriminatorias.

5.3. Material y método.

A continuación, vamos a desarrollar cuáles serán los materiales a utilizar por los alumnos y el método que seguirá el profesor para desarrollar esta unidad didáctica de forma organizada y estructurada.

Llevaremos a cabo una unidad didáctica que conste de ocho sesiones en total, en la cual la primera sesión será de introducción y la última de evaluación. Los ejercicios serán llevados a cabo mediante parejas (uno de la pareja tendrá el rol de discapacitado y será el encargado de llevar la raqueta, mientras que el otro se encargará del manejo de la silla). Para ello será imprescindible la comunicación y el disfrute entre los dos miembros de la pareja.

El objetivo será trabajar la discapacidad en las clases de educación física pero de una forma lúdica y atractiva, con el objetivo de promover el ejercicio físico en estas personas con discapacidad, que en su mayoría abandonan la práctica del deporte por pensar que son incapaces de ser competentes. En este sentido será fundamental trabajar estos conceptos desde la escuela y automatizarlos cuanto antes para que duren para siempre, además de centrarnos precisamente en su “capacidad” para llevar a cabo las tareas, y no en su diversidad funcional.

La estructura que utilizaremos para el correcto desarrollo de la unidad didáctica constará de tres partes, y serán las siguientes:

- a) Parte inicial o calentamiento. Tendrá una duración aproximada de diez minutos en cada clase y el objetivo será activar al alumnado de cara a la actividad que se va a desarrollar.
- b) Parte principal. Tendrá una duración aproximada de cuarenta minutos. En ella llevaremos a cabo, principalmente, ejercicios de adaptación al deporte del pádel distribuidos en juegos, tareas analíticas, globales...
- c) Parte final o vuelta a la calma. Esta parte final de la sesión tendrá una duración de diez minutos y en ella el objetivo será volver a bajar las pulsaciones de los alumnos mientras se lleva a cabo la reflexión y evaluación de la clase.

5.4. Sesiones.

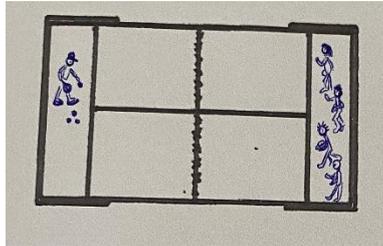
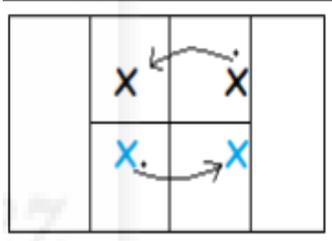
Como hemos comentado con anterioridad, la unidad didáctica constará de un total de ocho sesiones, siendo la primera de introducción y la última de evaluación. Mostraremos a continuación dos ejemplos de sesión (concretamente la número uno y la número seis), y el resto las mostraremos en el anexo.

Uno de los objetivos de estas sesiones será utilizar el deporte del pádel como herramienta para trabajar con los alumnos valores como el compañerismo, el afán de superación y el respeto. Todos estamos de acuerdo que el deporte es una muy buena herramienta para

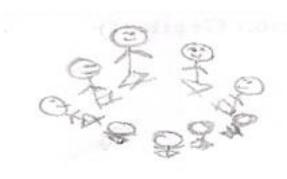
trabajar estos valores, pero el deporte no educa por sí solo, y será labor del profesor aprovechar al máximo esta oportunidad. Para todo ello debemos de tener muy en cuenta, debido a la edad de los alumnos, los agentes socializadores que rodean su entorno y, por consiguiente, su manera de pensar y actuar. En este caso los agentes socializadores más determinantes para los alumnos son sus padres, el entrenador/profesor y ellos mismos (Alcázar, 2015).

En definitiva, la educación en valores consiste en crear el contexto adecuado para que el alumnado pueda indagar, descubrir y realizar una elección libre de sus gustos y aficiones, y del camino que quiere seguir para lograrlo. Además, las posibles consecuencias de una mala educación en valores en el deporte no solo se muestran en este ámbito, sino que pueden extrapolarse al resto de ámbitos del día a día, por lo que se requiere de la interdisciplinariedad y de que todos los agentes que intervengan en el proceso sigan una línea educativa uniforme.

En esta sesión, la número uno de las ocho sesiones que formarán la unidad didáctica en total, llevaremos a cabo la iniciación en el deporte del pádel con ejercicios de familiarización. En cuanto a la sesión número seis, trabajaremos principalmente el trabajo en equipo, el compañerismo y la cooperación. Sin duda estos elementos son los pilares básicos de cualquier deporte, y en especial del pádel, ya que es un deporte que siempre se practica en parejas. La duración de las sesiones serán de cincuenta minutos y la agrupación de los alumnos serán siempre en grupo.

AUTOR: -MURCIA ACEITUNO, GABRIEL.		
SESIÓN 1 de 8		Duración de la sesión: 50 minutos
Objetivo: Familiarización de los alumnos con el pádel.		
Materiales: Palas y pelotas de pádel		
Agrupación: En grupo y por parejas		
Periodo	Descripción	Gráfico
Calentamiento (10n minutos)	Los alumnos se sitúan detrás de la línea de servicio, y el profesor justo al otro lado de la red, con su pala y tantas bolas como nº alumnos (-1), lanzará las bolas hacia los alumnos y estos deberán coger cada uno una bola, aquel alumno que se quede sin bola se apunta una, así hasta alcanzar un total de 5 que será eliminado.	
Parte principal (30 minutos)	Trabajo por parejas (uno en silla y otro sin silla). En dos pistas. 1º Partido en zona de la red, con palas de playa y pelota de goma. 2º Variando zonas. 3º Con palas y bolas de pádel.	
Vuelta a la calma (10 minutos)	Sentados en un círculo todos juntos. Explicación de la forma de evaluación de las actitudes. Evaluación de la 1ª toma de contacto y de la 1ª sesión.	

AUTOR: -MURCIA ACEITUNO, GABRIEL.		
SESIÓN 6 de 8		Duración de la sesión: 50 minutos
Objetivo: Fomentar el trabajo en equipo.		
Materiales: Palas y pelotas de pádel, globos.		
Agrupación: En grupo		
Periodo	Descripción	Gráfico
Calentamiento (10n minutos)	Dos grupos de cuatro jugadores (dos en silla de ruedas y dos sin silla). Cada grupo en una mitad de la pista. En el fondo de cada mitad de pista habrá un mismo número de bolas. El objetivo es que al final de un tiempo determinado, haya más bolas en el campo contrario.	
Parte principal (30 minutos)	Dos grupos, uno en cada mitad de la pista (en cada grupo habrá dos jugadores en silla y dos sin silla). Cada grupo tendrá dos globos y tienen que evitar que toquen el suelo, un jugador no puede tocar 2 veces seguidas el mismo globo. A continuación pasarán a ser un grupo grande y tendrán los 4 globos con los mismos objetivos. Primero sin palas y posteriormente con las palas de pádel.	

Vuelta a la calma (10 minutos)	Evaluación y reflexión de la sesión y sobre los problemas que puedan haber surgido.	
---	---	---

5.5. Evaluación.

En este apartado vamos a plasmar cuáles serán los criterios escogidos para evaluar a los alumnos al finalizar la unidad didáctica al completo, centrándonos principalmente en el desarrollo y evolución integral del alumnado.

Nuestro sistema de evaluación tendrá un feedback constante, lo que nos permitirá ir actuando sobre la marcha e introducir correcciones durante el ejercicio en caso de ser necesario. Se trata de un proceso autorregulador, de los cuales debemos de tener en cuenta los elementos que pueden ser evaluados.

En cuanto a los instrumentos de evaluación, podemos destacar los siguientes:

- a) Feedback con los alumnos una vez termine la clase para conocer sus opiniones sobre la sesión, sugerencias...
- b) Recogida de información mediante observación directa.
- c) Evaluación de trabajos individuales y colectivos.
- d) Comportamiento del alumnado durante las sesiones.
- e) Hojas de registro elaboradas por los propios alumnos.
- f) Intervención del equipo educativo en la evaluación.

Para poder evaluar correctamente al alumnado, será también de gran importancia fijar unos criterios de evaluación, los cuales serán puestos en conocimiento del alumnado el primer día, para que sean plenamente conscientes de lo que se les va a pedir. Con el objetivo de comprobar si los objetivos marcados antes del comienzo de la unidad didáctica han sido cumplidos al final de la misma, estableceremos unos criterios de evaluación que son los siguientes:

- El alumnado al terminar la guía didáctica tiene una información más extensa en cuanto al mundo de la discapacidad y el deporte.

- El alumnado sin discapacidad colabora y trabaja de forma activa con sus compañeros con discapacidad, y tiene una buena predisposición al intercambio de roles.
- Al final de la unidad didáctica al alumnado ha vivenciado todos los roles dentro de la discapacidad.
- El comportamiento en clase ha sido adecuado y activo.
- El alumnado asiste a clase de manera regular.
- Tiene predisposición a proponer variantes en los juegos.
- Colabora en la recogida del material.

5.6. Conclusión.

Hoy en día, el deporte es un componente fundamental para la buena convivencia y el divertimento entre las personas, puesto que si uno de los fines de la vida es ser felices y disfrutar, no debe desarrollarse solo en el ámbito empresarial, político o ciudadano, sino también fomentar la práctica deportiva entre todos y para todos. Si además hablamos de uno de los sectores más desfavorecidos de nuestra sociedad, como es el de las personas con discapacidad, con más razón aún.

Actualmente nadie discute que, gracias a la forma en la que se adapta la actividad física, las personas con alguna discapacidad que realizan ejercicio con regularidad siguen aumentando cada día. Las facilidades para esta población cada vez es mayor, y cada vez hay personal más especificado y cualificado interesado en este ámbito. En concreto, tanto los ámbitos recreativos como los de la salud son los más solicitados por las personas discapacitadas y sus familias, y donde pueden desarrollarse de manera más completa e integral.

La práctica de actividad física al aire libre para estas personas es un medio de evasión y liberación repletos de aspectos beneficiosos, tanto psicológicamente como socialmente y a lo largo de este trabajo hemos podido comprobar los siguientes beneficios relacionados con la práctica deportiva:

- a) Mejora del estado emocional gracias a la liberación en el deporte del estrés, agresividad...y mejora del autocontrol.

- b) Grandes beneficios sociales relacionados con el juego y las actividades de cooperación.
- c) Mejora de la percepción de habilidad y la capacidad de integración.

Con este trabajo hemos podido comprobar cómo pueden llevarse a cabo clases de Educación Física donde se integre al alumnado independientemente de sus necesidades, y donde se desarrolle por encima de todo la integración y el compañerismo, a veces tan escaso sobre todo en estas edades. Hoy en día el profesor de educación física tiene que saber adaptar cualquier tipo de actividad a todo su alumnado, independientemente de cuáles sean las condiciones, para lo que a veces la formación para ello es un poco escasa.

Además, con este trabajo hemos podido comprobar la desinformación a la que están sometidas la mayoría de las familias y el entorno del alumnado con algún tipo de discapacidad, puesto que la mayoría piensan que el deporte puede agravar o perjudicar sus condiciones, cuando en este trabajo hemos podido comprobar que es todo lo contrario, y que con una correcta adaptación y seguimiento se pueden conseguir mejoras tanto a nivel físico como social de gran relevancia.

Consideramos de vital importancia la concienciación y sensibilización de toda la población en este campo y sobre todo a las generaciones que están por venir, puesto que de ellos será la responsabilidad de seguir progresando sobre las bases que se están construyendo a día de hoy en cuanto a la integración de los discapacitados mediante el deporte. De este modo, las clases de educación física serán un vehículo fundamental y esperamos que se aprovechen de la manera correcta para lograr el objetivo y transmitir las ideas correctas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Alcázar Salmerón, C. (2015). Incidencia de los agentes socializadores-padres y entrenadores-en la formación integral del joven deportista.

American College of Sports Medicine (1999). *ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio*. Barcelona: Paidotribo

Barfield, J.P., Malone, L.A. y Coleman, T.A. (2009). Comparison of heart rate response to tennis activity between persons with and without spinal cord injuries: implications for a training threshold. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 80, 71-77.

- Bernal Ruiz (2001) Juegos y actividades adaptadas, todo lo que debemos saber para comprender y facilitar la integración. Editorial Gymnos. Madrid.
- Biddle, S.J.H., Fox, K.R. y Boutcher, S.H. (2000). *Physical activity and psychological wellbeing*. Londres: Routledge
- Castellote, M. (2005). Pádel, un gran deporte. Getafe: Ryo.
- Churton, E. y Keogh, J.W.L. (2013). Constraints influencing sports wheelchair propulsion performance and injury risk. *BMC Sports Science. Medicine and Rehabilitation*, 5:3.
- Cowan, R.E., Nash, M.S. y Anderson, K (2013). Exercise participation barrier prevalence and association with exercise participation status in individuals with spinal cord injury. *Spinal cord*, 51, 27-32.
- Federación Española de Pádel (2009). *Curso de Monitor e Instructor Nacional*. Madrid: autor (inédito).
- Federación Internacional de Pádel. *Reglamento de juego FIP 2008*. En: Federación Internacional del Pádel. Documentación [en línea]. Canadá, Calgary: 2008.
<http://www.padelfip.org/pdf/REGLAMENTO%20JUEGO%20FIP%2>
- Hernández Moreno, M. (1994). Fundamentos del deporte: análisis de las estructuras del juego deportivo. Barcelona: INDE.
- Hernández Vázquez, M. (1998). La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos. Deportes de raqueta. Madrid: Consejo Superior de Deportes.
- Holmes, D.S. (1993). Aerobic fitness and the response to psychological stress. En P. Seraganian (Ed.), *Exercise psychology. The influence on physical exercise on psychological process* (pp. 39-63). Nueva York: John Wiley.
- IPC (2007): International Paralympic Committee Athlete Classification Code (en línea). <https://www.paralympic.org/2007-classification-code>, acceso a 10 de febrero de 2017.
- IPC (2015): International Paralympic Committee Athlete Classification Code (en línea). <https://www.paralympic.org/2015-classification-code>, acceso a 10 de febrero de 2017.
- Jacobs, P.L. y Nash, M.S. (2004). Exercise recommendations for individuals with spinal cord injury. *Sports Medicine*, 34(11), 727-751.

- Karusisi, N., Thomas, F., Meline, J. y Chaix, B. (2013). Spatial accessibility to specific sport facilities and corresponding sport practice: the RECORD study. *International journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity*, 10(48), 1-10.
- Lawlor, D.A. y Hopker, S.W. (2001). The effectiveness of exercise as an intervention in the management of depression: Systematic review and meta-regression analysis of randomised controlled trials. *British Medical Journal*, 322, 763-767.
- Miguel, F., Martín, M.D. y Navlet, M.R. (2001). El efecto del ejercicio físico sobre la ansiedad y la depresión. *Revista Española e Iberoamericana de Medicina de la Educación Física y el Deporte*, 10, 49-57.
- OMS (2000). CIE-10. Clasificación internacional de enfermedades, décima edición. Madrid. Panamericana.
- Reina, R. (2014). Evidence-based classification in paralympic sport: application to football-7a-side. *European Journal of human movement*, 32: 161-185.
- Reina, R., y Vilanova, N. (2016). Guía sobre clasificación de la discapacidad en deporte paralímpico. Elche: Universidad Miguel Hernández, Comité Paralímpico Español. Recuperado de: <https://www.paralimpicos.es/sites/default/files/inline-files/GUIA%20SOBRE%20LA%20CLASIFICACION%20DEL%20DEPORTE%20PARALIMPICO%202016.pdf>
- Ríos, M. et al. (1998). El juego y los alumnos con discapacidad. Barcelona: Paidotribo.
- Ríos, M. et al. (2009). Plan integral para la actividad Física y el Deporte: Personas con Discapacidad. Extraído el 28 de mayo de 2014 desde <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/plan-integral/discapacidad.pdf>.
- Tweedy, S. M. (2002): "Taxonomic theory and the ICF: foundations for a unified disability athletics classification". *Adapted physical activity quarterly*, 19 (2): 220-237.
- Yilla, A.B. (2004). tAnatomy of the sports wheelchair. *Athletic Therapy Today*, 9: 33-35.
- Van Amersfoort, Y. (1996). Prescripción de ejercicio físico y salud mental. En J.R. Serra Grima (Ed.), *Prescripción de ejercicio físico para la salud* (pp. 303-339). Barcelona: Paidotribo

ANEXO.

En este apartado de anexos plasmaremos el resto de sesiones que componen la guía didáctica.

AUTOR:

-MURCIA ACEITUNO, GABRIEL.

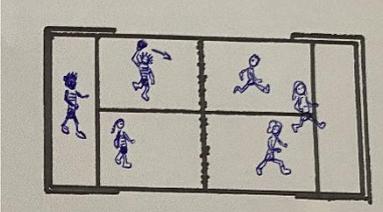
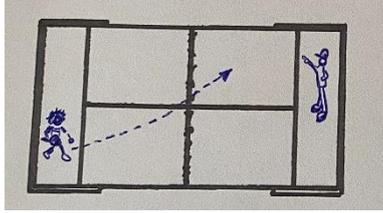
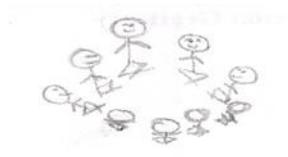
SESIÓN 2 de 8

Duración de la sesión: 50 minutos

Objetivo: Aprendizaje del gesto técnico del saque.

Materiales: Palas y pelotas de pádel, pelota de goma.

Agrupación: En grupo y por parejas

Periodo	Descripción	Gráfico
Calentamiento (10n minutos)	Se trata de jugar al “matao” de toda la vida, con la intención de hacer llegar a los pequeños la idea de atacar-defender, e incluso la de conocer determinadas zonas prohibidas, como ocurre en el momento del servicio.	
Parte principal (30 minutos)	Ejercicios de saque. Practicarán el saque. 1º el profesor dirá la siguiente acción en el momento del saque y los participantes reaccionarán a la indicación realizando el saque dentro del cuadrante indicado.	
Vuelta a la calma (10 minutos)	Evaluación y reflexión de la sesión y sobre los problemas que puedan haber surgido.	

AUTOR:

-MURCIA ACEITUNO, GABRIEL.

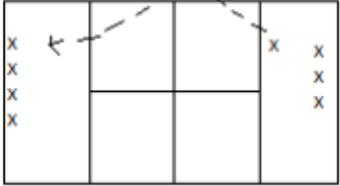
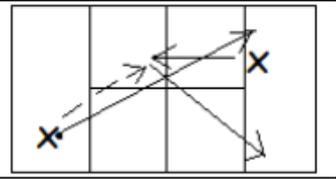
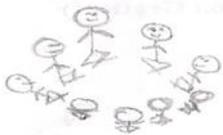
SESIÓN 3 de 8

Duración de la sesión: 50 minutos

Objetivo: Aprendizaje del gesto técnico de la volea.

Materiales: Palas y pelotas de pádel.

Agrupación: En grupo y por parejas

Periodo	Descripción	Gráfico
Calentamiento (10n minutos)	Dos grupos, uno en cada fondo de la pista. Un jugador será el que empiece a correr hacia la red simulando el golpe de volea, eligirá a un jugador y los dos de la mano irán a por otro jugador del otro lado y así sucesivamente hasta juntarse todos. Sin material y con pala y bola.	
Parte principal (30 minutos)	Ejercicios de saque-volea. Practicarán el saque. 1º el profesor dirá la siguiente acción en el momento del saque y los participantes reaccionarán a la indicación decidiendo si realizan saque o saque-volea.	
Vuelta a la calma (10 minutos)	Evaluación y reflexión de la sesión y sobre los problemas que puedan haber surgido.	

AUTOR:

-MURCIA ACEITUNO, GABRIEL.

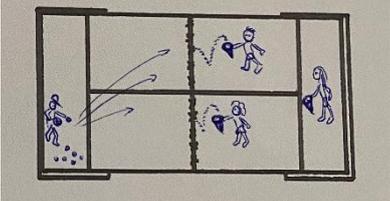
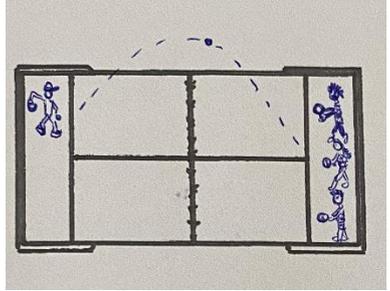
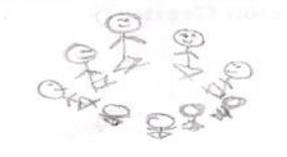
SESIÓN 4 de 8

Duración de la sesión: 50 minutos

Objetivo: Aprendizaje del gesto técnico del globo.

Materiales: Palas y pelotas de pádel, conos.

Agrupación: En grupo y por parejas

Periodo	Descripción	Gráfico
Calentamiento (10n minutos)	Cada alumno toma en su mano un cono (el cual utilizara a modo de cesta) para captar las bolas mientras boten. Cada vez que logren cazar una bola que este botando la llevaran al lugar marcado previamente. Ganará el alumno que al acabar el carro tenga más bolas en su poder. Tendrán que tirar las bolas lo más altas posible simulando un globo.	
Parte principal (30 minutos)	Ejercicios de globos. Los alumnos se colocarán en fila y el profesor lanzará bolas a los alumnos para que practiquen el globo. Las variantes serán de derecha y de izquierda y también de salida de pared alta, baja...	
Vuelta a la calma (10 minutos)	Evaluación y reflexión de la sesión y sobre los problemas que puedan haber surgido.	

AUTOR:

-MURCIA ACEITUNO, GABRIEL.

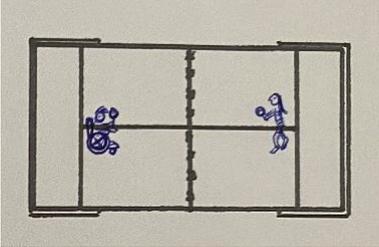
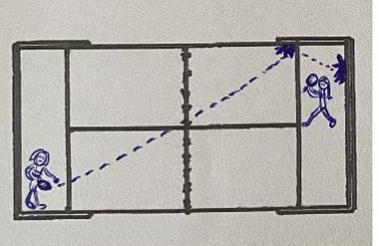
SESIÓN 5 de 8

Duración de la sesión: 50 minutos

Objetivo: Aprendizaje del gesto técnico del remate o “smash”.

Materiales: Palas y pelotas de pádel.

Agrupación: Por parejas

Periodo	Descripción	Gráfico
Calentamiento (10n minutos)	<p>Por parejas (uno en silla de ruedas y otro sin silla), un miembro de la pareja se coloca en el campo contrario en la misma posición donde vaya a jugar su compañero, a mitad de la pista y por delante de la línea de saque. El alumno se coloca un par de metros por detrás de la red, a mitad pista.</p> <p>Objetivo: El alumno debe rematar la bola tratando de cortarla al máximo para que la bola impacte por detrás de la línea de saque, en el fondo de pista. El objetivo del alumno aparte de ganar más exactitud en sus golpes entrena el liftado de la bola para que al tocar la pared la bola salga para abajo.</p> <p>Una vez completado el ejercicio, se llevará a cabo el intercambio de roles entre los compañeros.</p>	
Parte principal (30 minutos)	<p>La posición del alumno que tira la bolas será similar al ejercicio de calentamiento. El objetivo en este caso es que el alumno cruce la bola hasta la esquina opuesta de su lado, se pueden plantear dos opciones que haya un rebote en la pared para que el oponente le cueste sacarla o tratando de que el bote dé en la unión de las dos paredes para que la bola salga sin una trayectoria definida.</p> <p>A tener en cuenta: Se deben realizar series de 10 bolas, cada vez que el alumno golpee la bola debe ir a tocar la red y volver a la posición inicial, la velocidad del ejercicio dependerá de la condición física del alumno.</p> <p>Una vez completado el ejercicio, se llevará a cabo el intercambio de roles entre los compañeros.</p>	
Vuelta a la calma (10 minutos)	<p>Evaluación y reflexión de la sesión y sobre los problemas que puedan haber surgido.</p>	

AUTOR:

-MURCIA ACEITUNO, GABRIEL.

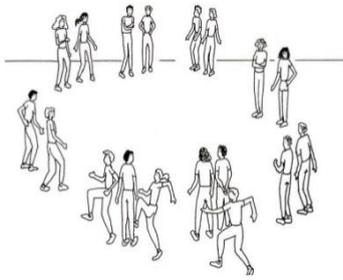
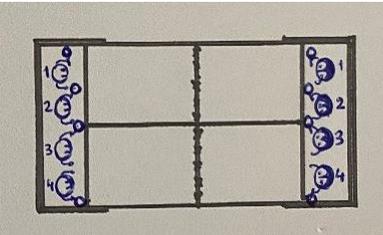
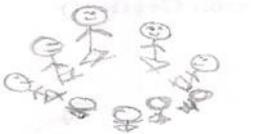
SESIÓN 7 de 8

Duración de la sesión: 50 minutos

Objetivo: Trabajo en grupo

Materiales: Palas y pelotas de pádel.

Agrupación: Por parejas y en grupo.

Periodo	Descripción	Gráfico
Calentamiento (10n minutos)	Uno de los dos grupos será el encargado de explicar y llevar a cabo un calentamiento de cinco minutos de duración. Después, el otro grupo será el encargado de llevar a cabo otro juego de calentamiento en cinco minutos.	 Un diagrama que muestra a varios jugadores de pádel distribuidos en una pista. Algunos están en parejas, otros en grupos pequeños, realizando ejercicios de calentamiento.
Parte principal (30 minutos)	Dos grupos, uno en cada mitad de la pista. Tienen un número asignado cada jugador del 1 al 4. 1ª parte: mini-pádel en la parte alta de la pista, salen a jugar el número que el entrenador diga. 2ª parte: mini-pádel en la parte alta de la pista, un equipo es el que va eligiendo quien sale luego al revés. Van cambiando los números de cada uno.	 Un diagrama de una pista de pádel dividida en cuatro cuartos por una línea central y una línea lateral. En cada uno de los cuatro cuartos hay un jugador con un número del 1 al 4, representando los equipos.
Vuelta a la calma (10 minutos)	Evaluación y reflexión de la sesión y sobre los problemas que puedan haber surgido.	 Un diagrama que muestra a unos jugadores sentados en un círculo, representando una sesión de evaluación y reflexión.

AUTOR:

-MURCIA ACEITUNO, GABRIEL.

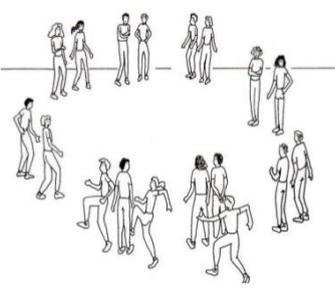
SESIÓN 8 de 8

Duración de la sesión: 50 minutos

Objetivo: Evaluación final de la unidad didáctica.

Materiales: Palas y pelotas de pádel.

Agrupación: En grupo

Periodo	Descripción	Gráfico
Calentamiento (10n minutos)	Calentamiento específico impartido por uno de los grupos según lo aprendido durante toda la unidad didáctica.	
Parte principal (30 minutos)	Todos los componentes del grupo planificarán y organizarán un torneo de mini-pádel en el que tendrán que cuadrar enfrentamientos y árbitros, que serán ellos mismos.	
Vuelta a la calma (10 minutos)	Evaluación y reflexión de las actitudes y del torneo.	