



CASAL DE PÀDEL

ESCOLA DE PÀDEL 2021 - SETMANA 1					
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8:45 - 9h	ACOLLIDA				
9 - 9:30h	JOCs D'ESCALFAMENT				
9:30 - 11h	Habilitat motriu: Velocitat de reacció	Habilitat motriu: Desplaçaments	Habilitat motriu: Potència de salt	Habilitat motriu: Coordinació	OLIMPIADES Amb proves de tots els aspectes treballats
	Treball tècnic: Dreta i Revés	Treball tècnic: Sortides de vidre	Treball Tècnic: Volees i remats	Treball Tècnic: Posicionament i transicions	
11 - 11:30h	ESMORZAR				
11:30 - 13h	PISCINA*	JOC* Orientació i rol	PISCINA*	JOC* Crea el teu espai	TORNEIG DE PÀDEL
	JOC* Cucanya d'aigua	PISCINA*	JOC* Multiesports	PISCINA*	
13 - 13:30	RECOLLIDA				

ESCOLA DE PÀDEL 2021 - SETMANA 2

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8:45 - 9h	ACOLLIDA				
9 - 9:30h	Benvinguda i presentació	JOC* Orientació i rol	Joc d'escalfament	Joc d'escalfament	Escalfament i pràctica
9:30 - 11h	Qualitat física: Velocitat		Habilitat motriu: Agilitat	Habilitat motriu: Propiocepció i equilibri	OLIMPIADES Proves de tots els aspectes treballats
	Treball tècnic: Dreta i Revés		PISCINA*	Treball Tècnic: Volees i remats	
11 - 11:30h	ESMORZAR				
11:30 - 13h	PISCINA*	Qualitat Física: Força	PISCINA*	JOC* Crea el teu espai	TORNEIG DE PÀDEL
	JOC* Cucanya i guerra d'aigua	Treball tècnic: Sortides de vidre	JOC* Multiesports	PISCINA*	
13 - 13:30	RECOLLIDA				

ESCOLA DE PÀDEL 2021 - SETMANA 3

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8:45 - 9h	ACOLLIDA				
9 - 9:30h	Benvinguda i presentació	JOC* Orientació i Rol	Joc d'escalfament	Joc d'escalfament	Escalfament i pràctica
9:30 - 11h	Qualitat física: Velocitat		Habilitat motriu: Agilitat i coordinació	Habilitat motriu: Potència de salt	OLIMPIADES Proves de tots els aspectes treballats
	Treball tècnic: Dreta i Revés		PISCINA*	Treball Tècnic: Volees i remats	
11 - 11:30h	ESMORZAR				
11:30 - 13h	PISCINA*	Habilitat motriu: Desplaçaments	PISCINA*	JOC* Crea el teu espai	TORNEIG DE PÀDEL
	JOC* Multiesports	Treball tècnic: Sortides de vidre	JOC* Jocs d'aigua	PISCINA*	
13 - 13:30	RECOLLIDA				

ESCOLA DE PÀDEL 2021 - SETMANA 4

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8:45 - 9h	ACOLLIDA				
9 - 9:30h	Benvinguda i presentació	JOC* Crea el teu espai	Joc d'escalfament	Joc d'escalfament	Escalfament i pràctica
9:30 - 11h	Habilitat motriu: Salt		Habilitat motriu: Girs i reflexes	Habilitat motriu: Coordinació	OLIMPIADES Proves de tots els aspectes treballats
	Treball tècnic: Dreta i Revés	PISCINA*	Treball Tècnic: Volees i remats	Treball Tècnic: Posicionament i transicions	
11 - 11:30h	ESMORZAR				
11:30 - 13h	PISCINA*	Habilitat motriu: Velocitat	PISCINA*	JOC* Festa de l'aigua	TORNEIG DE PÀDEL
	JOC* Minijocs	Treball tècnic: Sortides de vidre	JOC* Pàdelvaris	PISCINA*	
13 - 13:30	RECOLLIDA				

ESCOLA DE PÀDEL 2021 - SETMANA 5

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8:45 - 9h	ACOLLIDA				
9 - 9:30h	Benvinguda i presentació	JOC* Crea el teu espai	Joc d'escalfament	Joc d'escalfament	Escalfament i pràctica
9:30 - 11h	Habilitat motriu: Salt		Habilitat motriu: Girs i reflexes	Habilitat motriu: Coordinació	OLIMPIADES Proves de tots els aspectes treballats
	Treball tècnic: Dreta i Revés	PISCINA*	Treball Tècnic: Volees i remats	Treball Tècnic: Posicionament i transicions	
11 - 11:30h	ESMORZAR				
11:30 - 13h	PISCINA*	Qualitat física: Velocitat	PISCINA*	JOC* Festa de l'aigua	TORNEIG DE PÀDEL
	JOC* Minijocs	Treball tècnic: Sortides de vidre	JOC* Pàdelvaris	PISCINA*	
13 - 13:30	RECOLLIDA				