



Módulo 5

PADEL Y DISCAPACIDAD INTELECTUAL

Cecilia Baccigalupo, es profesora nacional de educación física, recibida en el Instituto San Fernando en el año 1983, después de ejercer como profesora colaboró en el desarrollo del padel en la Argentina, Uruguay, España y Francia. Y participó durante 10 años de todos los torneos que se organizaban en el país y en el exterior.

Al terminar su carrera profesional como deportista se quiso devolver al deporte todo lo que éste le había dado y en el año 2003 creó la Fundación Cecilia Baccigalupo deporte para personas con discapacidad con el padel como primer deporte.

¿Por qué el padel es un gran deporte social?

- Permite equiparar diferentes niveles de juego, ya que si el nivel de los 4 jugadores no es homogéneo se pueden divertir igual.
- Es fácil de Jugar y aprender, porque se reduce el espacio a cubrir en la cancha. Hay contención de los vidrios, las paredes y las rejas, lo cual permite que la pelota siga en juego.
- Hoy en día se está cambiando a superficie de césped que permite un mejor deslizamiento.
- El saque es fácil de lograr por realizarse tan solo con un golpe de drive.
- La paleta es liviana y el impacto es cerca del cuerpo, lo que maximiza el éxito de los golpes.
- Se necesitan solo 4 personas para jugar y disfrutar de un partido.
- Es un deporte que hoy está en auge en todo el mundo, porque es amigable y no necesita de una técnica perfecta para mantener un juego.

¿Cuáles son los objetivos de trabajar este deporte con personas con discapacidad?

- Disfrutar de un jugar un deporte que puede aprenderse fácilmente.
- Establecer nuevos vínculos y fomentando la interacción social.
- Alcanzar la superación personal, tanto en la mejora física como en la técnica de los golpes.
- Contar con herramientas facilitadoras que permitan mejorar su autoestima por intermedio de la práctica deportiva.



5.1 Destinatarios

Los destinatarios de nuestro programa son personas con discapacidad intelectual entre leve y moderada (no severos), desde los cuatro años hasta la adultez, y que puedan vincularse en grupos ya que es muy importante que sea beneficioso en ambos sentidos.

En caso de personas con discapacidad intelectual severa la práctica de este deporte será más compleja ya que, así como los golpes básicos pueden simplificarse, la coordinación requerida para esos mismos golpes puede resultar de una complejidad mayor para una persona con mayores dificultades en sus facultades intelectuales.

La manera más acertada para iniciar el proceso de aprendizaje en este caso es que las clases sean personalizadas, donde los alumnos pueden estar más relajados y adquirir mayor seguridad para pasar luego a las clases grupales.

Parte de los destinatarios de este deporte tienen retrasos madurativos que implican mayores dificultades en el proceso de aprendizaje o en los tiempos de concentración, que son muy cortos.

Otros tienen diferentes patologías y síndromes con ciertas características propias como el Síndrome de Down, Síndrome de Asperger, Síndrome de Williams, Condición del espectro autista (CEA) y-Trastornos generalizados del desarrollo TGD.

En este caso hablamos específicamente de discapacidad intelectual. Existen otras instituciones que se dedican específicamente al deporte y la discapacidad motriz o deporte y discapacidad visual.

5.2 Diagnóstico y nivelación

Es muy importante saber y definir a quien le vamos a enseñar, con sus características, habilidades y nivel de comprensión, por ello es básico poder hacer Inicialmente el diagnóstico.

En el caso particular del padel, como las clases suelen ser individuales o con grupos reducidos, simplemente comienza con la primera charla con la persona que se acerca interesada por su hijo, familiar o amigo con discapacidad intelectual, al cual le consultamos si jugó alguna vez al padel o si practicó otros deportes, cómo se vincula socialmente y que cosas le gustan, por ejemplo, para tener una idea de con quién vamos a comenzar a trabajar.

Esto sirve para ambas partes, para orientar y asesorar lo mejor posible. Luego, en la propia cancha se podrá observar la habilidad de la persona y como docentes tendremos las herramientas para hacer un diagnóstico más certero.

En todos los casos se comienza con un periodo de adaptación, en el que el docente podrá definir si el padel es acorde para esa persona o si le recomendamos algún otro deporte o actividad.



A partir de ese diagnóstico podremos definir cuál de los 3 niveles, con los que trabajamos en este caso en la fundación en particular, es el más adecuado para el alumno.

1. **Nivel avanzado:** Todos los alumnos que sean considerados en este nivel pueden jugar con las mismas reglas del deporte oficial ya que la habilidad motriz e intelectual se lo permiten. Pueden llevar a adelante las consignas que les proponemos y con el tiempo podrán perfeccionar su juego de acuerdo a sus posibilidades. El nivel avanzado en personas con discapacidad intelectual tiene las mismas características que el nivel avanzado en personas sin discapacidad intelectual.
2. **Nivel intermedio,** los alumnos con discapacidad intelectual que sean considerados en este nivel tienen un leve retraso y no pueden seguir las consignas al mismo ritmo que los avanzados, sin embargo, en general las comprenden, aunque les puede tomar un poco más de tiempo. También podemos observar que se complejiza la comunicación e interacción, algunos se vinculan sin ninguna dificultad y a otros, les puede costar socializar.
3. **Nivel inicial:** En este nivel la discapacidad intelectual es más pronunciada, se les dificulta el aprendizaje y la coordinación para los diferentes golpes, ya que su motricidad fina y gruesa se ve reducida. Socialmente puede que tengan mayores dificultades de comunicación lo cual lleva a una situación difícil en lo que refiere a lo vincular grupal. Es aquí donde necesitamos la mayor cantidad de herramientas para lograr que la persona, en mayor o menor medida, se vea beneficiada y pueda disfrutar de este deporte al máximo de sus capacidades.

5.3 Metodología de trabajo

Técnicas para el diagnóstico y posterior división de niveles.

El alumno puede no conocer de padel pero si tener habilidades motoras e intelectuales para comprender las consignas que le proponemos, por lo cual inicialmente trabajamos con lo que puede hacer para favorecer el factor motivacional.

Para comenzar el diagnóstico motor en general nos basamos en un nivel intermedio y desde allí evaluamos lo necesario para poder comenzar a trabajar con él en el nivel que corresponda.

Si es un alumno de nivel intermedio tal vez con el tiempo pueda pasar a avanzado.

También se puede dar la situación inversa, siendo de nivel avanzado puede pasar a ser luego intermedio para que esté más cómodo y se sienta más motivado con el objetivo de que pueda superarse en cada clase.



A veces es más difícil de lograr que un alumno de nivel inicial pase al nivel intermedio, por eso al trabajar con alumnos de niveles iniciales es muy importante no perder el objetivo de sacar de cada uno de ellos el máximo de su potencial dentro de su nivel; tal vez por ejemplo si puede pasar la pelota del otro lado ya es un gran logro, y lo va a disfrutar y festejar como si hubiese ganado el World Padel Tour.

El Pádel adaptado sigue los lineamientos de la educación especial, la misma es de gran importancia porque no trabaja con una metodología única, sino que se adecúa a cada característica de las diferentes discapacidades intelectuales y sus grados, diseñando una metodología para obtener una educación de calidad en cada caso.

Cómo enseñarle al alumno de nivel inicial:

En ocasiones pueden no conocer los nombres de los golpes, o no recordarlos, por eso nuestro trabajo deberá tener también muchas herramientas visuales y en general mucha pausa.

Es importante manejar otros tiempos y acompañarlos mucho, tanto los docentes como los voluntarios en cancha si es que los tenemos.

5.4 Materiales adaptados

Existen un montón de materiales deportivos, lo que resulta muy útil es poder adaptarlos de acuerdo a los espacios de juego y a los diferentes niveles y capacidades de los alumnos.

Todo es útil para poder diagramar nuestras clases con variantes y motivar a los alumnos a jugar al padel.

Para facilitar el aprendizaje de los golpes, especialmente en el nivel inicial, podemos contar con:

- Pelotas de baja densidad
- Pelotas smile y de esponja
- Globos
- Paletas junior (que son más livianas y pequeñas)
- Manoplas, Raquetón amplio (como un paletón)
- Mini redes
- Sogas
- Escalera y bases de equilibrio
- Aros con telas
- Aros para puntería
- Frontones de tela con dibujos y agujeros para motivar a la puntería.

También es muy recomendable tener un bolso de psicomotricidad con elementos como (conitos, lengüetas, varillas y conectores) que sirve para armar circuitos.



La ITF creó las diferentes pelotas de baja densidad que facilitan el juego al nivel inicial e intermedio.

- Pelota roja: espuma roja, blandas y pican lento.
- Filtro rojo: 75 por ciento más lenta que la amarilla.
- Naranja: 50 por ciento más lenta.
- Verde: 25 por ciento más lenta.

La manera de utilizar estos materiales es incontable, el recurso más interesante siempre es probar, divertirse y tener en cuenta todo lo que nos pueda ser útil para mejorar la dinámica de nuestro trabajo.

Ejemplos para actividades de padel:

1. Las sogas y miniredes se pueden ubicar de forma transversal y del otro lado de las mismas poner un aro con tela que arme un tubo para practicar puntería y tratar de embocar la pelota.
2. La minired colocada en forma transversal es muy útil en el nivel inicial porque es más baja y es más fácil para pasar la pelota al otro lado.
3. Para practicar un globo podemos colocar una soga más alta y una más baja tratando de que la pelota pase por arriba de esa soga.
4. Para el nivel inicial no es conveniente comenzar con la red de altura reglamentaria. Se puede levantar o enrollar la red y que la pelota pase por abajo, o colocar varillas para que puedan practicar pasar la pelota por arriba o por debajo de la misma haciéndola rodar como en hockey.
5. Un muy buen recurso es utilizar las bondades de la cancha de padel, aprovechando la pared de atrás o el vidrio para hacer los ejercicios.

5.5 Cómo organizar una clase

A la hora de organizar una clase siempre tenemos como guía dos preguntas:

¿Cuál es el objetivo a alcanzar? y ¿Cómo lo vamos a implementar?

Para eso tenemos que saber:

- Que niveles de habilidad tenemos en la clase
- La cantidad de alumnos.
-

Primero, recibimos a los alumnos y nos tomamos un tiempo para compartir anécdotas y establecer un espacio de socialización.

Es importante poder llamarlos por su nombre. Es muy útil al principio implementar el uso de etiquetas.



Es interesante, dependiendo siempre de nuestro alumnado crear un reglamento para cada nivel para asegurar que todos puedas disfrutar, divertirse y jugar en igualdad de condiciones.

En nuestra fundación, con 20 años de trabajo, tenemos tres reglamentos establecidos, uno para cada nivel, los cuales, ya hace varios años, utilizamos para los torneos internos e intercedes.

REGLAMENTOS POR NIVEL:

Para avanzados

Reglamento formal de padel, tanto las reglas como el tanteador, sets, games y puntuación 15 - 30 - 40.

Para intermedios

Se mantiene la regla de que la pelota no vaya directo a la pared y se adaptan otros puntos. El saque puede ser cruzado o paralelo, pero tiene que picar en el cuadrado de saque.

Se permiten hasta tres piques en total.

Se pueden hacer hasta 3 pases entre compañeros antes de pasarla al otro lado, como si fuese padel vóley.

En este nivel sumamos un facilitador o voluntario de cada lado para que dar mayor continuidad al juego (aunque tratando de intervenir lo menos posible).

Con respecto al tanteador vale aclarar que cada punto vale uno.

Para iniciales

La presencia de facilitadores, voluntarios o un alumno de nivel avanzado de cada lado de la cancha es fundamental. Su función consiste en que todos jueguen y se diviertan, acercando la pelota a los alumnos, tratando de que todos los alumnos puedan tocar la pelota al menos una vez asegurando la participación de todos.

Es muy importante que el facilitador acomode la pelota colocándola delante del cuerpo del alumno, y cuando notamos avances y mayor comprensión ya puede acomodarla más adelante para que quien intente golpearla corra hacia ella y pueda impactarla.

Para este reglamento usamos el termino VALE TODO. El concepto se refiere a que vale todo menos que la pelota ruede.

Así entonces vale que la pelota vaya directo a la pared, a los vidrios y al alambrado y mientras que sea dentro de la cancha podemos ir pasando la pelota y acomodándola.

Con respecto al tanteador se facilita el puntaje contando de un punto por vez. (1-0, 2-0, 2-1, etc...)

Algo lindo que pasa es que a veces cuando logran pasar la pelota del otro lado, aplauden y festejan, aunque haya sido un oponente quien lo haya hecho, porque lo importante es lograr el objetivo y estar disfrutando del deporte.



Torneos:

En el año 2018 tuvimos la suerte, como fundación dedicada hace tanto tiempo al trabajo en ello, de ser convocados al Primer Mundial de Padel para personas con discapacidad intelectual realizado en Portugal.

El juego fue muy fluido en todos los niveles porque el reglamento ya está adaptado internacionalmente. Cada uno compete y se divierte en su máximo potencial dentro de su nivel.

Lo bueno de esta experiencia es que no fuimos solamente a competir, sino que fue un gran aprendizaje en varios niveles, como el social compartiendo momentos con las demás delegaciones y el personal generando más independencia en nuestros deportistas. La experiencia fue maravillosa.

5.6 Metodología de los golpes en particular:

Es recomendable dosificar los diferentes pasos de cada golpe, así como cada técnica en particular para que los alumnos vayan afianzando los movimientos y logren hacerlos automáticamente.

Golpe de DRIVE:

Posición de espera con la paleta por detrás del cuerpo señalando con la tapita de la paleta hacia adelante. El impacto es delante del cuerpo y el final del golpe es con la paleta señalando al profesor o al oponente.

Actividades:

Utilizando el frontón

- 1) El alumno SIN PALETA con la palma de la mano trata de impactar la pelota que el profesor le suelta delante de su cuerpo (INICIAL, INTERMEDIO)
- 2) El profesor delante de ellos, mismo ejercicio alumnos SIN PALETA (INICIAL, INTERMEDIO)
- 3) Lateral y de frente con paleta (INICIAL, INTERMEDIO Y AVANZADO)

En la cancha del mismo lado profesor y alumno

- 4) Incorporamos desplazamiento (NIVEL INICIAL puede que lo realice con dificultad, NIVELES INTERMEDIO Y AVANZADO pueden ir variando el desplazamiento)

Profesor del otro lado de la red (INTERMEDIO Y AVANZADO)

- 5) Incorporamos el golpe con la preparación, impacto y terminación
- 6) Incorporamos la posición de espera



Golpe de REVÉS:

Posición de espera con la paleta como si fuese una espada en el bolsillo de atrás (**tomando la paleta con 2 manos o una mano**). El impacto es delante del cuerpo y el final del golpe es con la paleta señalando al profesor, con los 2 brazos abiertos.

Actividades:

Utilizando el frontón

- 1) El alumno SIN PALETA con la palma de la mano trata de impactar la pelota que el profesor le suelta delante de su cuerpo (INICIAL, INTERMEDIO)
- 2) El profesor delante de ellos, mismo ejercicio alumnos SIN PALETA (INICIAL, INTERMEDIO)
- 3) Lateral y de frente con paleta (INICIAL, INTERMEDIO Y AVANZADO)

En la cancha del mismo lado profesor y alumno

- 4) Incorporamos desplazamiento (NIVEL INICIAL puede que lo realice con dificultad, NIVELES INTERMEDIO Y AVANZADO pueden ir variando el desplazamiento)

Profesor del otro lado de la red (INTERMEDIO Y AVANZADO)

- 5) Incorporamos el golpe con la preparación, impacto y terminación
- 6) Incorporamos la posición de espera

Golpe de VOLEA:

Golpear la pelota de aire sin que pique, o sea sin que toque el suelo.

Posición de espera cerca de la red (aprox 1,5mts) con la paleta apuntando al cielo. Para iniciar el golpe, girar con la cintura, rotar los hombros y llevar la paleta directo hacia adelante para impactar la pelota y pasarla del otro lado.

Actividades:

1. Alumno SIN PALETA, agarra la pelota con la mano simulando el movimiento. (INICIAL E INTERMEDIO)
2. En el nivel inicial se le enseña primero tomando la paleta con las dos manos como un volante. (Para este nivel también se pueden usar paletas más grandes o bien tomar la paleta como “volante” para facilitar el movimiento).
3. Para los 3 niveles: Tomar la paleta de más arriba, del corazón de la paleta y hacer el mismo gesto de parar la pelota como si nos quedáramos congelados parando la misma.
4. Colocar la mano tomando la paleta como corresponde desde abajo, desde el grip y ahí si pegar y a frenar. El profesor lanza la pelota muy suave de abajo hacia arriba dando tiempo al alumno a que pueda impactar.
5. El alumno en posición de espera como punto de partida para ir a captar la pelota y pegarle delante del cuerpo.



6. Incorporar un desplazamiento simple. Dar un paso hacia adelante con el pie contrario cuando se impacta la pelota.
7. INTERMEDIO Y AVANZADO: Incorporar desplazamiento con pasitos hacia el costado para alcanzar la pelota. (para incorporar también que, tanto en el pádel como cualquier otro deporte, sucede que no nos viene la pelota donde nosotros estamos, sino que tenemos que ir a buscarla)
8. En parejas en posición de volea. El profesor dice ya y uno de los alumnos se desplaza hasta el lateral, luego vuelve al centro de su cuadrado y volea, mientras el compañero toca su lateral y también vuelve al medio y volea. Luego de repetir el ejercicio 5 veces cada uno, pasa la siguiente pareja.
9. Los alumnos de a uno tocan con la paleta la línea del fondo de la cancha y se desplazan hacia adelante a volear. Mientras uno está realizando la volea el otro está en el otro cuadrado tocando la línea. Luego de repetir el ejercicio 5 veces cada uno, pasa la siguiente pareja.

Golpe de GLOBO:

La cara de la paleta se abre mirando más al cielo en el momento de impactar la pelota y en cámara lenta va subiendo, acompañando el golpe hacia arriba quedando al final del mismo la paleta apuntando hacia arriba.

Este es un golpe facilitador porque cada vez que el jugador está “incómodo en la cancha”, puede utilizarlo para resolver y asegurarse de pasar la pelota con tranquilidad y darse el tiempo de volver a acomodarse.

Contar con ese tipo de herramientas ayuda a mejorar su autoestima y los vínculos interpersonales, por qué con la práctica de las clases y de los partidos, se puede lograr que cada vez más pelotas pasen exitosamente del otro lado de la red. Esto les brindará a los alumnos más seguridad para animarse a jugar.

Actividades:

Según el nivel se intentará realizar el golpe de globo lo más alto posible.

1. El profesor lanza la pelota del mismo lado de la red y los alumnos intentan golpearla hacia arriba lo más alto posible.
2. Idem Indicando que la pasen con el globo del otro lado de la red

Nota: se puede utilizar una soga extendiéndola con más altura que la red para forzar que el golpe hacia arriba se más alto.



Golpe de SMASH:

Este golpe es solo para INTERMEDIO Y AVANZADOS

Es similar a la volea (golpe de aire) pero la pelota viene más alta y la posición inicial es con la paleta detrás de la cabeza para luego extender el brazo hacia arriba, frenándolo en la vertical trato de atrapar la pelota.

Actividades:

1. El profesor del otro lado de la red, los alumnos casi pegados a la misma, lanza la pelota suave y alta. Los alumnos tienen que quedarse congelados con el brazo extendido sobre el hombro parando la pelota.
2. Idem pero una vez que se impacta la pelota bajar el brazo por el otro costado de mi cuerpo como haciendo un saludo final de teatro.
3. Posición de espera (la paleta arriba y adelante del cuerpo con la cara de la paleta señalando al cielo la otra mano sostiene el corazón de la paleta con el índice y pulgar) llevar la paleta atrás de la cabeza con el codo flexionando, luego extender el brazo para impactar la pelota que lanza el profesor (con suficiente altura), y continuar con la terminación del golpe por el otro lado del cuerpo como el saludo practicado en el ejercicio anterior.
4. Incorporamos el desplazamiento. Los alumnos se colocan en parejas uno de cada lado de la cancha. Uno toca la red con la paleta y se desplaza hacia atrás de costado para realizar un smash. Su compañero realiza lo mismo a la inversa.

Golpe de SAQUE:

1. Primero se muestra como es un saque y que hay 2 oportunidades para sacar.
2. A los alumnos de nivel avanzado les pedimos que hagan un drive y que la pelota pique en el cuadrado cruzado.
3. A los alumnos de nivel intermedio les pedimos lo mismo pero que pique en cualquiera de los cuadrados.
4. A los alumnos de inicial les pedimos que intenten golpear la pelota para que ésta pique en cualquier lado de la cancha menos que vaya directo a la pared.
5. Los alumnos a 2 metros de la red aproximadamente y con un aro delante de ellos. El profesor les enseña a soltar la pelota con la mano no hábil y que pique dentro del aro.
6. Agregar la paleta apuntando a la pared de atrás a la altura de la cintura. Soltar la pelota y tratar de impactarla para pasarla del otro lado.
7. En niveles avanzado e intermedio cada vez que el alumno logre realizar varios saques correctamente atrasamos un paso más hasta llegar a la línea de saque.



Es importante en este momento sumar formalmente la explicación de cómo se cuentan los tantos en el partido.

Nivel Avanzado 15 - 0 ... 15 - 30 etc

Niveles Intermedio e inicial: 1 - 0 2 - 0 etc

Golpe de DEVOLUCIÓN DE SAQUE:

Pararse un paso detrás de la línea de fondo para recibir el saque. Hacer un golpe de drive en lo posible.

Golpe de PARED DE FONDO:

Se insiste mucho en que la pared es una aliada que ayuda a detener la pelota y dar una segunda oportunidad para pegarle y pasarla al otro lado.

Muy importante que para poder impactar el jugador se coloque detrás de la pelota.

Actividades:

PARA NIVEL INICIAL

1. El profesor lanza la pelota para que rebote en la pared y los alumnos tratarán de golpearla después de ese impacto permitiéndoles que la misma pique una o más veces en el suelo luego de tocar la pared de fondo.

PARA NIVEL INTERMEDIO Y AVANZADO

1. Desplazamiento sin PALETA y sin PELOTA. Parados a un metro pared fondo.
2. Desplazamiento sin PALETA y con PELOTA. Parados a un metro pared fondo.
3. Desplazamiento con PALETA Y PELOTA. Parados a un metro pared fondo.
4. Parados en la línea de saque con desplazamiento PALETA Y PELOTA.
5. Al desplazamiento se le agrega pasar la pelota del otro lado, pero con globo.
6. Probar la sensación de ir a buscar la pelota como si esta viniera de atrás en lugar de como de venir desde adelante. SIN PALETA Y SIN PELOTA.
7. El alumno se desplaza desde un punto de partida detrás de la línea de saque y corre a tocar la pared de fondo para luego ir hacia adelante para tocar la red. Objetivo: Probar la sensación del ejercicio anterior incluyendo desplazamientos.
8. El alumno casi pegado a la pared de fondo sin paleta y una vez que el profesor le lanza la pelota para que pique en el suelo y vaya a la pared, dependiendo del nivel, la dejará picar (una vez el nivel avanzado, 2 veces por lo menos el nivel intermedio y todas las veces necesarias el nivel inicial), y tratará de atraparla con las 2 manos.



9. El mismo objetivo CON PALETA Y PELOTA
10. El alumno se encuentra más alejado de la pared en posición de espera en la línea de saque mirando hacia adelante. El profesor le tira la pelota con pique en el suelo y pared obligándolo a realizar un desplazamiento. (Según el nivel le pegarán con 1 o 2 o más piques)
11. Idem pero con el objetivo de pasar la pelota del otro lado. El profesor va a pedir al alumno que se agache y que realice el golpe de abajo hacia arriba.

Golpe de SALIDA DE PARED LATERAL:

Se trata de hacer pasos cortos para separar el cuerpo de la pelota y tratar de acompañar la misma con un golpe lento (globo, por ejemplo) para pasarla del otro lado de la red con control.

POSICIONES EN LA CANCHA:

Para iniciar el juego el compañero del jugador que saca se posiciona adelante, cerca de la red, en posición de ataque. Después de sacar, el jugador avanza también hacia la red para acompañarlo.

Quienes reciben se posicionan detrás de la línea de fondo para recepcionar el saque (a quien le toque) y golpear la pelota para dar continuidad al juego.

Con el juego mismo estas posiciones van variando tratando de acompañar siempre posiciones de ataque y defensa entre compañeros.

NOTA: El desplazamiento se aplica a todas las metodologías de todos los golpes.

ERRORES FRECUENTES:

1. Tomar mal la paleta. Corrección: hacer como si agarraran un martillo
2. Impactar la pelota con la muñeca quebrada en lugar del brazo estirado
3. Impactar atrás del cuerpo. Corrección: poner un conito a la altura de donde se debe impactar la pelota
4. Abrir la cara de la paleta como una sartén. Corrección: mostrar y acompañar nosotros el impacto con la paleta derecha.
5. Muñequear. Corrección: simular tener un yeso en la muñeca para que ponerla firme al golpear.
6. Terminar mal el golpe. Corrección: señalar al profesor y quedar para la foto como una estatua.



5.7 Ejemplo de una clase completa:

Entrada en calor general:

Utilizamos variantes de entrada en calor con desplazamientos, saltos o con un juego de inicio para poder observar cómo están los alumnos y poner nuestra planificación del día en acción o flexibilizarla.

Si la entrada en calor se realiza con todos los niveles juntos puede ser sin paleta y sin pelota.

El juego es bueno para los alumnos de nivel inicial, la repetición ayuda a aprender y sentir seguridad de lo ya conocido. Luego podemos ir incorporando cosas nuevas o complejizar lo anterior.

Entrada en calor específica de golpe de volea:

1. Parar la pelota adelante de su cuerpo y quedarse como estatua.
2. Al momento de impactar la pelota decir un color, el nombre de un animal, el sonido de un animal (a muchos les gusta por ejemplo decir su comida preferida o hablar de alguna otra preferencia)

Desarrollo con desafío técnico:

Para el desafío técnico y táctico elegimos una propuesta técnica que puede ser algún desplazamiento o golpe específico, o ambos.

Para el nivel inicial seguramente sea el golpe específico y nada más, mientras que para el nivel intermedio o avanzado sí se agrega el desplazamiento. Se puede hacer el ejercicio de manera simultánea en todos los niveles.

1. Cada alumno avanza de costado de un lado de la red hacia el otros impacta las pelotas de volea que le lanza el profesor.
2. Puntería en aros o conos que hay sobre el suelo del otro lado de la red. Facilitando el lado y la frecuencia con que se lanza la pelota según el nivel del alumno.

Para el nivel inicial probablemente, al menos al principio, el docente tenga que estar a su lado acompañándolo y deberá contar con algún voluntario facilitador o un alumno de nivel avanzado que ayude lanzando la pelota desde el otro lado de la red. Siempre es el docente quien se queda cerca y ayuda a tener más certeza de cómo es el golpe, ayudándole a tomar la paleta.

Tal vez tome tiempo que un alumno de este nivel pueda impactar la pelota de volea, por los tiempos y coordinación que se necesita para ello. En ese lapso el docente acompaña (puede ser otra persona también si ya pasó un tiempo y hubo alguien que aprendió cómo acompañarlo).



En los ejercicios de nivel intermedio o avanzado ya hay más exigencia.

1. Desplazarse hacia adelante desde la pared para volear cuando se llega a la red.
2. Idem pero al llegar a la red saltar con pies juntos antes de realizar el golpe.
3. Buscar puntería con esa volea apuntando a un conito del otro de la red.
4. Juego de competencia: contar cuántas pelotas mete cada alumno en el cuadrado cruzado y luego en el cuadrado paralelo.

Juego:

Luego de la entrada en calor y la técnica de un golpe específico pasamos a los juegos pre deportivos que serán ejercicios en forma de competencia en los que se aplican los golpes aprendidos.

1. En nivel Intermedio: mantener 2 voleas seguidas cerca de la red.
2. En nivel avanzado: mantener más de dos voleas. Luego se puede sumar puntos por cada volea realizada.
3. En nivel inicial: tratar de mantener 2 pelotas facilitado por el profesor. En este nivel se puede jugar a que la última pelota sea punto, motivando al alumno a que la meta dentro de la cancha y le gane al profesor. (un tip motivador en este nivel es utilizar este ejercicio y dejarse hacer el punto para elevar la autoestima y motivar a seguir intentando)

Partido:

Siempre es importante dejar el tiempo en la clase para el partido, por lo menos los últimos 15 minutos. Es motivador y de esta manera practicamos la competencia real. Obviamente utilizando las reglas de cada nivel para cada grupo en particular.

En caso de un grupo muy heterogéneo, los alumnos de nivel avanzado pueden funcionar como facilitadores para los de nivel inicial

Descanso final:

Después de haber estado tan activos en la clase, siempre es bueno bajar las pulsaciones, hidratarse ayuda mucho a las articulaciones para prevenir lesiones y poder seguir haciendo deporte.

En este espacio resaltamos lo que vimos en la clase y damos lugar a si alguno quiere compartir algo antes de la despedida.



5.8 Informes

Los informes se elaboran durante el año y se entregan a las familias al finalizar las clases.

En padel los mismos tienen dos secciones: una deportiva y otra psicosocial.

En la sección deportiva y técnica se evalúan todos los golpes. Para los niveles avanzados e intermedio la exigencia de lograr los objetivos propuestos a principio de año es mayor. Por ejemplo, si el alumno logró pasar la pelota de volea o aprender a realizar un correcto golpe de drive. Para el nivel inicial la exigencia es menor, por ejemplo, uno de los objetivos podría ser si pudo pasar la pelota del otro lado de la cancha.

Por otro lado, la sección psicosocial describe como fue la interacción con sus pares y con los profesores.

Los informes también son muy útiles internamente como recordatorio de punto de partida al año siguiente o si cambia el profesor ya tiene un historial de evolución de cada alumno.

5.9 Difundir lo que hacemos

¿Por qué es tan importante mostrar nuestro trabajo? Cuando trabajamos con discapacidad intelectual, uno de los objetivos de mayor importancia es fomentar la idea de una sociedad con mayor inclusión, y para lograr eso lo mejor que podemos hacer es difundir nuestra labor.

En los clubes o espacios de trabajo es ideal proponer alguna demostración en ciertas ocasiones especiales con el objetivo simple de conocer y acercar situaciones de discapacidad, así como mostrar los potenciales de todas las personas. Podríamos optar por hacer juegos en día del niño, Armar estaciones en torneos específicos, Incorporar exhibiciones con nuestros alumnos, etc...

Eso va a generar integración de diferentes maneras con todos los presentes.

Además de tener herramientas para trabajar con personas con discapacidad intelectual es de vital importancia trabajar con pasión, entrega y actitud para comprender y empatizar con nuestros alumnos.