



DISEÑO DE EJERCICIOS

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

FEDERACIÓN ARAGONESA DE PÁDEL

¿QUÉ ES UN EJERCICIO?

RAE: CONJUNTO DE MOVIMIENTOS CORPORALES QUE SE REALIZAN PARA MANTENER O MEJORAR LA FORMA FÍSICA



EJERCICIO FÍSICO



RAE: ACTIVIDAD DESTINADA A ADQUIRIR, DESARROLLAR O CONSERVAR UNA FACULTAD O CUALIDAD PSÍQUICA

CUATRO MATRIMONIOS HAN QUEDADO PARA CENAR EN UN RESTAURANTE, PERO CADA PERSONA LLEGA POR SEPARADO. ¿CUÁNTAS PERSONAS TENDRÁN QUE HABER LLEGADO AL RESTAURANTE, COMO MÍNIMO, PARA QUE CON CERTEZA HAYA AL MENOS UN MATRIMONIO?

CUALQUIER ACTIVIDAD QUE DEPENDIENDO DE CÓMO SE DISEÑE PUEDE CUMPLIR DIFERENTES OBJETIVOS

¿PARA QUÉ SIRVE UN EJERCICIO?

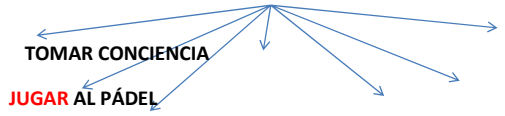
↓
PARA CUMPLIR CON NUESTROS OBJETIVOS

↓
MUY VARIADOS

ENSEÑAR UN DETERMINADO GOLPE
APRENDER UNA SITUACIÓN DE JUEGO

ADQUIRIR HÁBITOS
PRESENTARSE

COMPETIR



UN EJERCICIO ES LA COLUMNA VERTEBRAL DE UN TÉCNICO

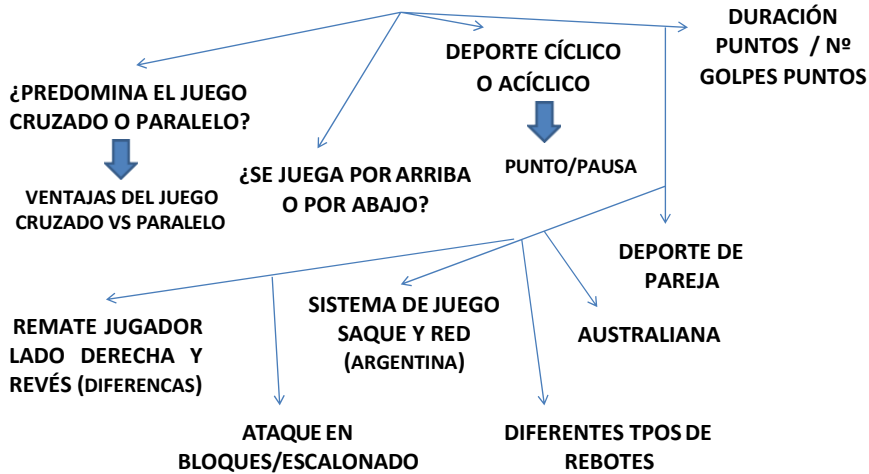
EL PROCESO PARA ELABORAR/DISEÑAR UN EJERCICIO

CADENA DE MONTAJE



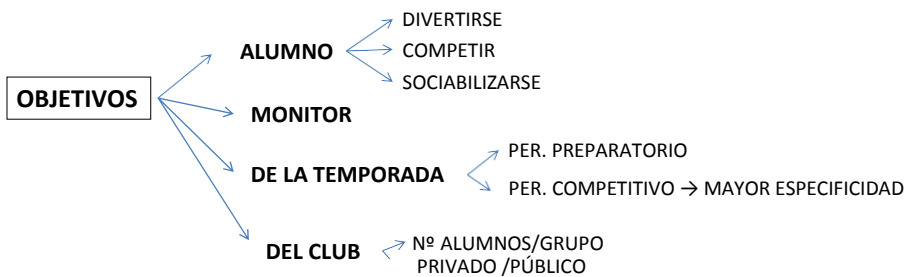
MATERIA PRIMA

CONCEPTO DE JUEGO



MATERIA PRIMA

LOS CONDICIONANTES



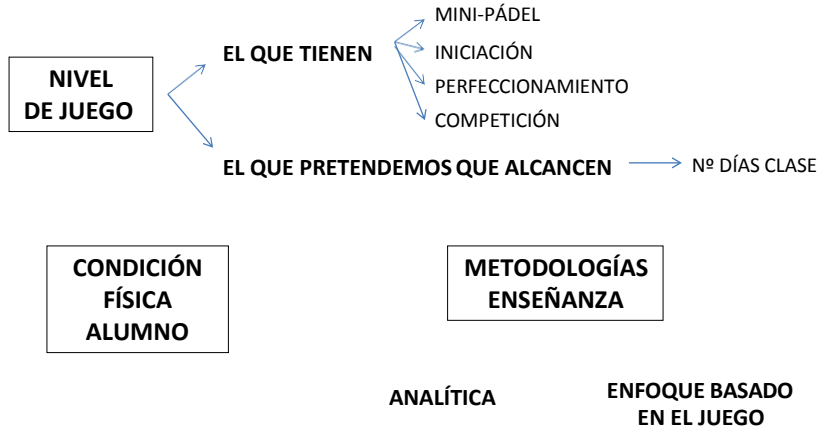
RECURSOS MATERIALES // INSTALACIONES

Nº DE PISTAS



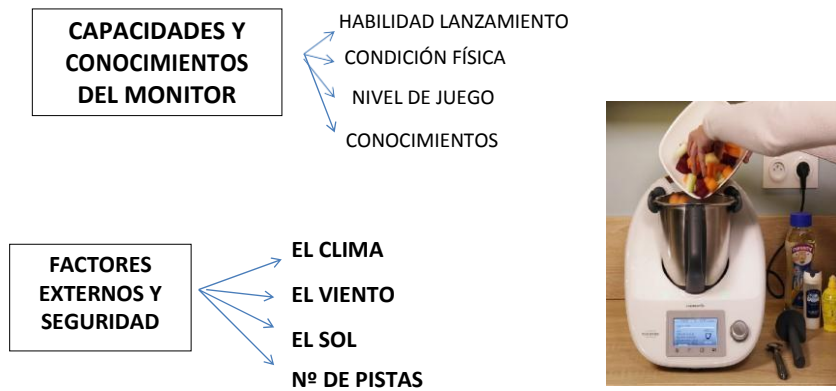
MATERIA PRIMA

LOS CONDICIONANTES



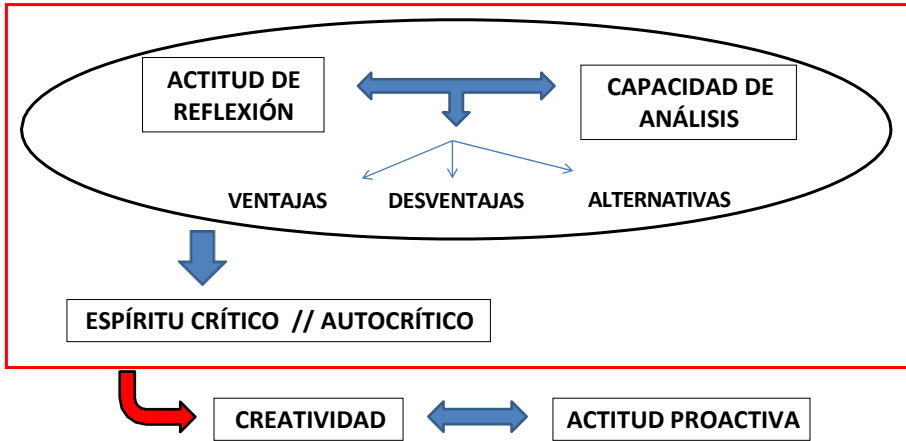
MATERIA PRIMA

LOS CONDICIONANTES

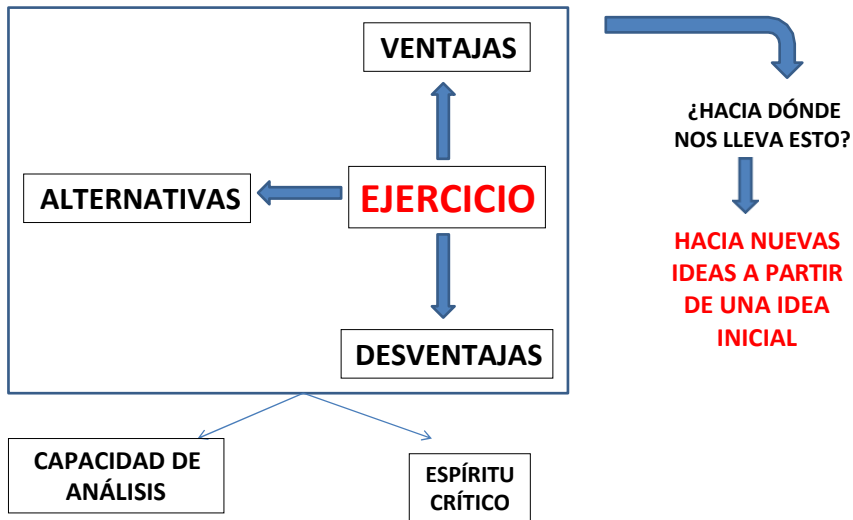


MATERIA PRIMA

LA INICIATIVA DEL MONITOR



¿CÓMO CREAR/DISEÑAR EJERCICIOS?



RECOMENDACIONES PARA LA PUESTA EN MARCHA

NO GASTAR LA BATERÍA DE EJERCICIOS EN LA 1ª CLASE

PONER NOMBRE A LOS EJERCICIOS, ES MÁS FÁCIL
RECÓRDARLOS Y MÁS DIVERTIDO PARA LOS ALUMNOS



ORGANIZAR LOS EJERCICIOS POR FAMILIAS DE
EJERCICIOS YA QUE SON MÁS FÁCILES DE AGRUPAR

- COMUNICACIÓN
- DEFENSA
- TRANSICIONES
- CONCENTRACIÓN

