



**ANEP**

DIRECCIÓN GENERAL  
DE EDUCACIÓN  
INICIAL Y PRIMARIA

DIVISIÓN  
PLANEAMIENTO  
EDUCATIVO

Departamento  
de Tecnologías Educativas  
aplicadas y virtualidad



# Iniciación al pádel para niños (Propuesta didáctica)



**Descripción:** La intención de este recurso es que los estudiantes conozcan el deporte Pádel como también tengan la experiencia de realizar deporte con paleta adecuando las propuestas a edades tempranas.



**ANEP**

DIRECCIÓN GENERAL  
DE EDUCACIÓN  
INICIAL Y PRIMARIA

DIVISIÓN  
PLANEAMIENTO  
EDUCATIVO

Departamento  
de Tecnologías Educativas  
aplicadas y virtualidad



## Fundamentación

El pádel es un deporte de raqueta que se juega en parejas en una cancha cerrada con paredes. Es similar al tenis, pero la cancha es más pequeña y las paredes se utilizan para hacer rebotar la pelota.

Para los niños tiene grandes beneficios según Jennifer Delgado Educadora, psicóloga y psicopedagoga.

En el desarrollo físico permite mejorar la coordinación mano-ojo y el equilibrio. Permite mejorar la fuerza y la agilidad además de los grandes beneficios en la resistencia cardiovascular.

También tiene grandes beneficios psicológicos: permite reducir el estrés, jugando al pádel se liberan endorfinas que reducen la ansiedad, mejora la autoestima, permite que ganen confianza en ellos mismos.

En el desarrollo cognitivo permite un gran beneficio por encontrar estrategias y toma de decisiones. El pádel es un deporte relativamente sencillo y fácil de aprender, no tiene muchas reglas. Esto permite que los niños puedan iniciarse en el deporte y comenzar a disfrutar de una propuesta diferente desde una edad temprana. No existe una edad específica para comenzar, se estima que a los 4 y 5 años ya pueden familiarizarse con el mismo. A partir de los 8 o 9 años, los niños pueden iniciarse en el juego predeportivo y seguir las reglas básicas.



**Formato:** Propuesta didáctica

**Fecha de creación:** Setiembre 2024

Competencias generales: Comunicación, Iniciativa y orientación a la acción y Relacionamiento con los otros.

Espacio	Unidades Curriculares	Competencias específicas	Contenidos estructurantes	Criterios de Logro
<p><b>DESARROLLO PERSONAL Y CONCIENCIA CORPORAL</b></p> <p><b>Tramo 2</b> <b>Grado: 1ro y 2do año</b></p>	<p><b>Educación Física</b></p>	<p><b>CE1. Competencia Motriz:</b> Realiza una práctica motriz reflexiva, emocional y observable del cuerpo humano, que promueve un estilo de vida saludable que implica conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos (Ruiz, 1995), en relación con el deporte, el juego y la recreación, la gimnasia y las expresiones del movimiento motriz.</p>	<p><b>Juego y recreación:</b> 1ro: Descubrimiento y realización de juegos motores con reglas variadas, con consignas simples y complejas. en contextos reales.</p> <p>2do: Realización de distintos juegos motores identificando sus reglas e intenciones.</p> <p><b>Deporte:</b> 1ro: Comprensión de las reglas mínimas para realizar deporte 2do; Incorporación de reglas básicas del deporte a aprender.</p>	<p><b>Juego y recreación:</b> 1ro: Descubre y realiza juegos motores con reglas variadas, con consignas simples y complejas. en contextos reales.</p> <p>2do: Realiza distintos juegos motores e identifica sus reglas e intenciones.</p> <p><b>Deporte:</b> 1ro: Comprende las reglas para realizar el deporte a aprender. 2do: Incorpora las reglas del deporte a aprender.</p>



**ANEP**

DIRECCIÓN GENERAL  
DE EDUCACIÓN  
INICIAL Y PRIMARIA

DIVISIÓN  
PLANEAMIENTO  
EDUCATIVO

Departamento  
de Tecnologías Educativas  
aplicadas y virtualidad



<p><b>Meta de aprendizaje:</b> Los y las estudiantes aprenderán el deporte pádel como deporte con raqueta para reconocer y sensibilizarse sobre este deporte, conocer y aprender reglas del juego como parte de los deportes que se practican en la sociedad. <i>(La meta de aprendizaje se situará a la realidad del grupo del docente)</i></p>				



**ANEP**

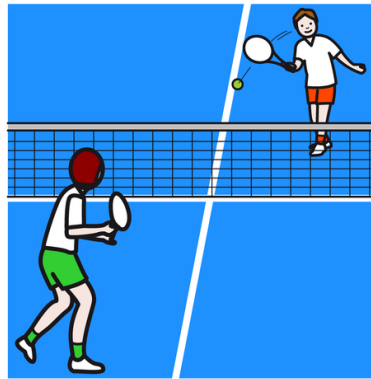
DIRECCIÓN GENERAL  
DE EDUCACIÓN  
INICIAL Y PRIMARIA

DIVISIÓN  
PLANEAMIENTO  
EDUCATIVO

Departamento  
de Tecnologías Educativas  
aplicadas y virtualidad



## Plan de aprendizaje



### Actividad 1(En casa)

En esta primera actividad se los invita a los estudiantes a investigar sobre el Pádel, se les comparte tres videos en la plataforma educativa que utilizan con frecuencia para que puedan visualizar, reflexionar con sus familias y en la clase compartir lo que pudieron comprender del deporte.

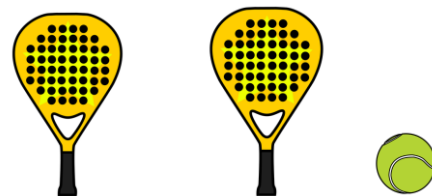
En los videos compartidos podrán ver cómo se juega, sus reglas, y por último verán a niños jugarlo.

[https://youtu.be/F\\_DuPTXiYpM](https://youtu.be/F_DuPTXiYpM)

<https://youtu.be/njgbjBuKx1Y?si=xN3BcOzVmCoki12N>

[https://youtu.be/XvWPb\\_G0C6w?si=55OhTJ4LDkSWRhwe](https://youtu.be/XvWPb_G0C6w?si=55OhTJ4LDkSWRhwe)

Luego de la visualización del deporte en clases se comparte las reflexiones de los estudiantes y opiniones al respecto.



## Actividad 2 (Iniciación)

Se realizan diferentes juegos de iniciación y sensibilización del manejo de una raqueta y manipulación de pelotas pequeñas. *Coordinación óculo-manual*

Para llevar adelante estas propuestas no es necesario tener raquetas de pádel exclusivamente pueden utilizarse cualquier raqueta que se consiga, sin importar si son de pádel o no, solicitar a los niños que puedan traer y tengan en sus hogares. La intención es generar la puesta en práctica y sensibilización del manejo óculo-manual.

### “Juego libre”

El docente delimitará una zona en el patio de la escuela para que los estudiantes practiquen y tomen confianza con la raqueta y pique de la pelota.

Los estudiantes practicarán trasladarse en el patio picando la pelota utilizando raquetas, golpeando y recepcionando . en un principio caminando y luego trotando. Este ejercicio se realiza el tiempo que el docente considere necesario.

### “Pelota al aro”

En este juego se colocan aros en el suelo de diferentes tamaños y a diferentes distancias, el docente formará equipos que deberán ir pasando por turno con raqueta y pelotas pequeñas (de pádel o tenis u otras), Deben intentar golpear la pelota con la paleta y que pase por alguno de los aros. Cada aro que logran atravesar con las pelotas gana un punto el equipo.

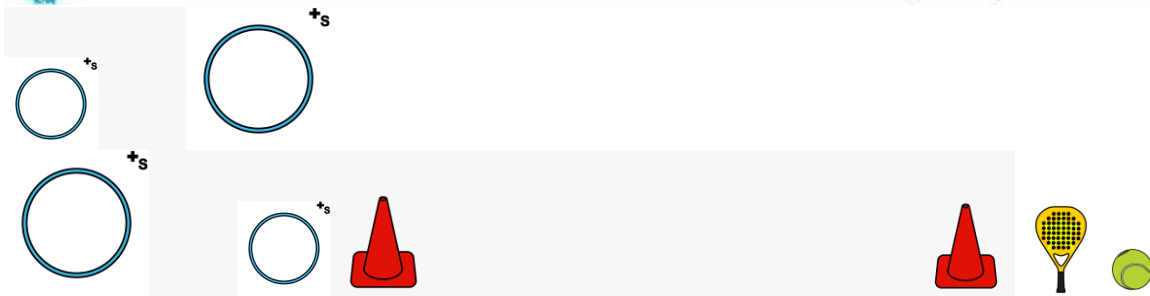


**ANEP**

DIRECCIÓN GENERAL  
DE EDUCACIÓN  
INICIAL Y PRIMARIA

DIVISIÓN  
PLANEAMIENTO  
EDUCATIVO

Departamento  
de Tecnologías Educativas  
aplicadas y virtualidad

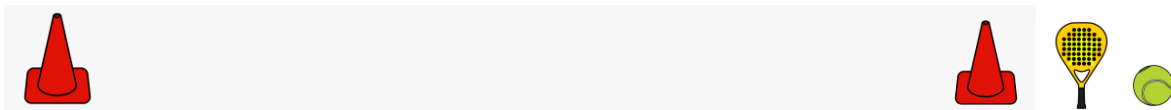


*Esto permite trabajar la precisión y el control*

### **“Golpea y corre “**

El docente marca una zona en el patio de la escuela o lugar donde se desarrollará la actividad.

Los estudiantes deberán salir y golpear la pelota utilizando la raqueta en la zona determinada, luego correr hacia donde fue la misma y agarrarla con la mano. Este ejercicio se practica varias veces hasta que el docente lo considere.



*Esto ayuda a desarrollar la agilidad y la velocidad.*

### **“Contra la pared”**

En esta propuesta el docente buscará una pared del patio de la escuela la cual se pueda utilizar, lisa en lo posible y uniforme donde los niños practicarán golpear pelotas con la raqueta contra la pared y luego de un pique intentar pegarle nuevamente .  
*Esta propuesta trabaja la coordinación y agilidad al tratar de tener una continuidad en los golpes, piques y recepción de la pelota con la raqueta.*

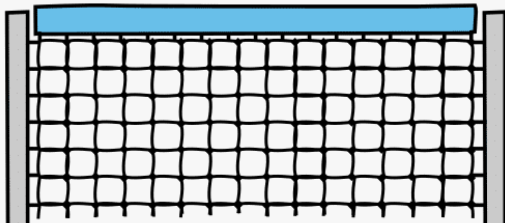


### **Actividad 3 “Juego de parejas”**

El docente formará a los estudiantes en equipos de a dos. Los mismos se colocarán enfrentados y se pasarán la pelota entre ellos utilizando las raquetas, tratando de mantener una constancia de pases, donde pueda picar una vez en el suelo. De esta manera jugar probando distancias, buscando la confianza al golpear la pelota.

*Esta actividad fomenta el trabajo de la coordinación, comunicación y confianza en la manipulación óculo-manual*

#### *“Incorporando la red “*







**ANEP**

DIRECCIÓN GENERAL  
DE EDUCACIÓN  
INICIAL Y PRIMARIA

DIVISIÓN  
PLANEAMIENTO  
EDUCATIVO

Departamento  
de Tecnologías Educativas  
aplicadas y virtualidad



Luego de realizar la actividad anterior, se comenzará a agregar una red o cuerda en el medio para que los estudiantes practiquen pasar la pelota de un lado al otro, jugando en parejas. Buscando que comiencen a llevarlo al deporte. Deben picar las pelotas en la otra cancha y luego el compañero contrario pegarle para pasarla, así sucesivamente.

*La intención de esta propuesta es trasladar los ejercicios practicados anteriormente a la generalidad del deporte.*

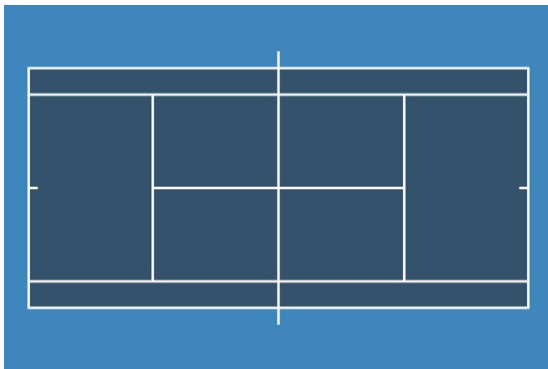


#### **Actividad 4** (Transportando conocimientos)

##### ***“Jugamos al pádel”***

Los materiales que se utilizarán serán de acuerdo a las oportunidades de cada docente si no se tiene una red se puede utilizar una cuerda para marcar la mitad de la cancha, luego delimitará la zona de la cancha utilizando conos o tizas, formando un rectángulo para la zona de juego.

Jugarán dos contra dos, con reglas sencillas establecidas por el docente, la intención es darle un inicio a la experiencia de practicar el deporte.






*La intención de esta actividad es transportar los conocimientos adquiridos al deporte.*



## Evaluación:

Luego de realizar todas las actividades se les plantea a los niños a realizar una autoevaluación para observar e identificar que pudieron aprender y desarrollar a partir de las propuestas planteadas

			
¿Cómo te sentiste realizando estas actividades?			
¿Comprendiste las reglas del deporte?			
¿Te gustaría seguir practicando estos deportes con raqueta?			
¿Le enseñarías a tus amigos como se juega?			

## Sugerencias didácticas y de evaluación:

Se espera promover prácticas educativas contextualizadas con la realidad de cada grupo y de cada centro, con la finalidad de que los estudiantes puedan vivenciarlas y sentir las como un aporte para su vida y que trasciendan el espacio escolar. Es una propuesta que se puede adaptar a diferentes niveles para abordar el deporte.

Promueven el desarrollo de la competencia motriz y las habilidades motrices básica, el pádel desarrolla mucho las habilidades óculo-manal y busca salir de los deportes tradicionales.



**ANEP**

DIRECCIÓN GENERAL  
DE EDUCACIÓN  
INICIAL Y PRIMARIA

DIVISIÓN  
PLANEAMIENTO  
EDUCATIVO

Departamento  
de Tecnologías Educativas  
aplicadas y virtualidad



## Bibliografía/Fuentes consultadas

ANEP, (2022) Educación Básica Integrada (EBI) “Plan de estudios” [documento en línea]. Disponible en <https://www.anep.edu.uy/sites/default/files/images/2022/noticias/setiembre/220927/EBI%202022%20v7.pdf> [Fecha de última consulta Marzo 2024] .

ANEP (2022) “Progresiones de Aprendizaje” [documento en línea]. Disponible en <https://www.anep.edu.uy/sites/default/files/images/Archivos/publicaciones/progresiones/Progresiones%20de%20Aprendizaje%202022.pdf> [Fecha de última consulta Marzo de 2024]

ANEP,(2022)” Marco Curricular Nacional “[documento en línea]. Disponible en <https://www.anep.edu.uy/sites/default/files/images/Archivos/publicaciones/Marco-Curricular-Nacional-2022/MCN%20%20Agosto%202022%20v13.pdf> [Fecha de última consulta Marzo de 2024].  
[https://www.freepik.es/vector-gratis/fondo-paisaje-ninos-jugando-pelota\\_1090220.htm#fromView=search&page=1&position=23&uid=67e7425b-8c68-458f-87f9-33ed326555c2](https://www.freepik.es/vector-gratis/fondo-paisaje-ninos-jugando-pelota_1090220.htm#fromView=search&page=1&position=23&uid=67e7425b-8c68-458f-87f9-33ed326555c2)  
<https://arasaac.org/pictograms/es/11372/sentar%20en%20c%C3%ADrculo>

ARASAAC(Centro Aragonés para la comunicación aumentativa y alternativa)(s,f).”Pictogramas”. [Página en línea]. Disponible en : <http://old.arasaac.org/index.php>

CORAZONISTAS MONCAYO (2014, Octubre).” Pádel niños” [Video en línea]. Disponible en: <https://youtu.be/njgbjBuKx1Y?si=xN3BcOzVmCoki12N>

ETAPAINFANTIL(s,f).”Pádel para niños: Todo lo que debes saber [Documento en línea]. Disponible en : <https://www.etapainfantil.com/padel-ninos>

FREEPIK(s,f)”Ilustración de pádel “[IMÁGEN]. Disponible en: [https://www.freepik.es/vector-gratis/dibujado-mano-ilustracion-padel-creativo\\_21743960.htm#fromView=search&page=1&position=31&uid=14e87bb2-b3e7-4df5-a078-dc7c19b0e6a8](https://www.freepik.es/vector-gratis/dibujado-mano-ilustracion-padel-creativo_21743960.htm#fromView=search&page=1&position=31&uid=14e87bb2-b3e7-4df5-a078-dc7c19b0e6a8)

FREEPIK(s,f)”Cancha de tenis “[Imagen]. Disponible en: [https://www.freepik.es/vector-gratis/cancha-tenis-fondo\\_49610261.htm#fromView=search&page=1&position=1&uid=1372a7b1-0be8-4fda-9e2f-aa69b6db5d58](https://www.freepik.es/vector-gratis/cancha-tenis-fondo_49610261.htm#fromView=search&page=1&position=1&uid=1372a7b1-0be8-4fda-9e2f-aa69b6db5d58)



**ANEP**

DIRECCIÓN GENERAL  
DE EDUCACIÓN  
INICIAL Y PRIMARIA

DIVISIÓN  
PLANEAMIENTO  
EDUCATIVO

Departamento  
de Tecnologías Educativas  
aplicadas y virtualidad



PÁDEL TEPEPAN (2023, enero).” Clases de pádel para niños de 7 a 12 años” [Video en línea]. Disponible en:

[https://youtu.be/XvWPb\\_G0C6w?si=55OhTJ4LDkSWRhwe](https://youtu.be/XvWPb_G0C6w?si=55OhTJ4LDkSWRhwe)

WIN SPORTS (2023).” Todo lo que debes saber del pádel, qué es, cómo se juega y reglas” [Video en línea]. Disponible en:

[https://youtu.be/F\\_DuPTXiYpM](https://youtu.be/F_DuPTXiYpM)

*"Los videos utilizados en este material NO se encuentran comprendidos en la licencia del recurso, salvo a aquellos en las que se especifica lo contrario"*

**Autor:** Cecilia María Nuñez Dodera

**Licenciamiento:** Creative Commons Atribución 4.0 Internacional