

### Temas

Mujeres, Hombres, Actividad física.

---

### Descripción

La práctica del **pádel** ayuda a tonificar los músculos, especialmente piernas y glúteos, aunque los brazos, cintura y espalda, también se fortalecen con los diferentes movimientos necesarios para realizar las jugadas. Es un deporte muy completo para mantenerse en forma.

Entre los objetivos que se pretende conseguir encontramos:

1. Ofertar práctica deportiva gratuita a la población.
2. Trabajar habilidades sociales mediante el juego, pues al ser un deporte jugado entre 2 y 4 jugadores, constantemente se trabaja la comunicación, el respeto y las relaciones interpersonales.
3. Ayudar al desarrollo psicomotriz en niños ya que es un deporte que requiere y fortalece la coordinación, la agilidad mental y el control de movimientos.
4. Ayudar a disminuir el envejecimiento de musculatura y articulaciones en personas adultas.
5. Incidir en el trabajo aeróbico.
4. Desarrollar movilidad articular, flexibilidad y coordinación motriz.
5. Mejorar reflejos.
6. Mejorar el descanso
7. Disminuir el estrés.

Podemos considerarlo un activo para la salud porque el pádel aporta beneficios físicos, mentales y emocionales indispensables para una vida sana y plena.

---

### Contacto

Jorge (Secretario del Ayuntamiento) - 978863309 - secretaria@villafrancadelcampo.es

---

### Fecha de última actualización del recurso

## Situación actual del recurso

Activa

---

## Localización

Calle Carretera de Peracense s/n 44394 Villafranca del Campo Teruel Aragón España



## Página web del proyecto

<https://www.villafrancadelcampo.es/>

---

## Imagen del Recurso



