Pista de pádel

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

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

07/02/2024

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

