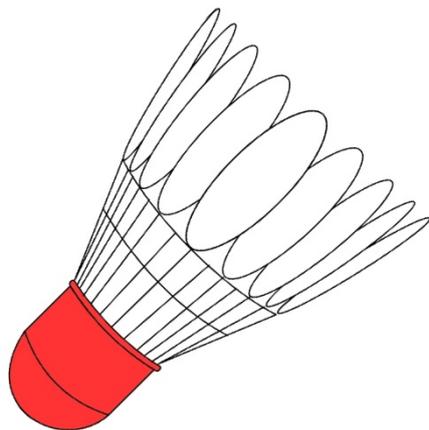




PRACTICAMOS

BADMINTON



UNIDAD DIDÁCTICA

2º Ciclo de E.S.O

Jesús Medina Avilés

BADMINTON

I. OBJETIVOS

1.1 Objetivos Generales del área de Educación Física

♦ *Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que esta tiene para la salud individual y colectiva.*

1. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
2. Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de auto exigencia en su ejecución.
3. Conocer y consolidar hábitos saludables, técnicos básicos de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica físico-deportiva
4. Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.
5. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación.
6. Conocer y realizar actividades deportivas y recreativas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.
7. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.
8. Practicar y diseñar actividades expresivas con o sin base musical, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa.
9. Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social

1.2 Objetivos de curso

- ♦ Valorar positivamente la práctica de la actividad física como medio para desarrollar unos **hábitos de vida saludable**.
- ♦ Conocer y practicar modalidades deportivas colectivas y de adversario aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego tanto adaptadas como reales.
- ♦ Participar en juegos y deportes de carácter recreativo colaborando en la organización de campeonatos y torneos, mostrando actitudes de **tolerancia y deportividad**.
- ♦ Realizar actividades deportivas, recreativas y en el medio natural, **respetando los diferentes niveles de destreza de los demás participantes y valorando los aspectos de relación social**.

1.3 Objetivos Didácticos

- ♦ Conocer y familiarizarse con el material que vamos a emplear: raqueta y volante, así como sus características y uso correcto.
- ♦ Conocer y aceptar las reglas básicas que permiten la práctica del bádminton.
- ♦ Conocer el significado y emplear el vocabulario específico que designa las acciones básicas de las actividades a practicar (derecho, revés, servicio, drive, volea, smash o remate, lob o globo, dejada,...)
- ♦ Practicar y experimentar distintas formas de empuñar las raquetas adoptando las más convenientes a las características propias.
- ♦ Colaborar en el traslado, montaje y recogida de los materiales empleados en las actividades desarrolladas.
- ♦ Conocer y practicar las posiciones básicas de juego, de recepción, de saque, la colocación en el campo de juego y los desplazamientos por él.
- ♦ Realizar con corrección los golpes básicos más comunes: lob, drive, derecho, revés, remate y dejada.
- ♦ Mejorar las capacidades de coordinación y percepción como condición necesaria para una Técnica correcta de golpeo.
 - Conocer valorar y practicar actividad física en condiciones saludables y libres de riesgos.
 - Conocer y poner en práctica los conceptos tácticos básicos.
- ♦ Valorar la cooperación como elemento indispensable en la práctica de la modalidad de dobles.

II. CONTENIDOS

2.1 En relación con la Condición Física

{ Conceptos:

- Capacidades físicas básicas implicadas.
- El calentamiento: preparación para la actividad física.
- Respiración y vuelta a la calma.

{ Procedimientos:

- Mejora de la fuerza de brazos; de la flexibilidad, especialmente en las articulaciones; de la velocidad de reacción y de desplazamiento; y de la resistencia tanto general como local.
- Realización de calentamientos específicos para la actividad.

{ Actitudes:

- Valoración y toma de conciencia de la propia imagen corporal, de sus límites y capacidades
- Valoración de los efectos beneficiosos que la práctica de la actividad física tiene para el organismo
- Respeto a las normas de higiene, prevención y seguridad en la práctica de la actividad física.

2.2 En relación con las Cualidades Motrices

{ *Conceptos:*

- Capacidades coordinativas y resultantes: coordinación, equilibrio, agilidad.

{ *Procedimientos:*

- Coordinaciones múltiples de los movimientos de golpeo con los desplazamientos.
- Selección perceptiva y anticipación de la respuesta propia de la actividad.
- Agilidad, rapidez y precisión en la ejecución de los diferentes tipos de golpes y desplazamientos.

{ *Actitudes:*

- Valoración de la propia habilidad como punto de partida para la superación personal.
- Valoración de la existencia de diferentes niveles de destreza.

2.3 En relación con Juegos y Deportes

{ *Conceptos:*

- Conocimiento de los recursos necesarios para la práctica deportiva: instalaciones, materiales,... y sus características.
- Conocimiento del vocabulario usual que designa los golpes básicos, así como los aspectos técnicos y tácticos elementales del bádminton.
- Conocimiento elemental del reglamento del bádminton.

{ *Procedimientos:*

- Familiarización con la raqueta de bádminton y el volante.
- Aprendizaje y utilización de los gestos técnicos básicos de este deporte.
- Utilización de estrategias técnicas y tácticas básicas.

{ *Actitudes:*

- Colaboración en el traslado, montaje y recogida de los materiales así como valoración de la necesidad de hacer buen uso de los mismos para su mejor conservación y mantenimiento.
- Respeto a las normas.
- Aceptación de los errores o fracasos como algo normal en todo proceso de aprendizaje, pero superable con una disposición favorable a la mejora y autoexigencia.
- Participación en las actividades con independencia del nivel de destreza alcanzado.
- Asunción de la parte de responsabilidad que le corresponde en actividades de cooperación aceptando el éxito o el fracaso como resultado de la acción conjunta.
- Mostrar una conducta activa de respeto y aceptación de las normas para la realización de actividades deportivas en condiciones de seguridad e higiene

III. TEMPORALIZACIÓN

- Sesión 1ª: Familiarización con la raqueta y el volante. El agarre.
- Sesión 2ª: Familiarización con la raqueta y el volante. Modos de golpear el volante.
Desarrollar la capacidad de percepción del volante.
- Sesión 3ª: Posición básica. Desplazamientos. Superar la red.
- Sesión 4ª: El saque.
- Sesión 5ª: El saque. Posición de recepción y posición defensiva.
- Sesión 6ª: Golpes por encima de la cabeza.
- Sesión 7ª: Golpes por encima de la cabeza: lob, remates y dejadas.
- Sesión 8ª: El drive.
- Sesión 9ª: Golpes de mano baja: lob, dejadas.
- Sesión 10ª: Iniciación a la táctica en el juego de individuales.
- Sesión 11ª: Iniciación a la táctica en el juego de dobles.
- Sesión 12ª: Evaluación.

IV. METODOLOGÍA Y ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

En las explicaciones de tipo teórico se desarrollarán técnicas expositivas dirigidas al gran grupo. Durante las demostraciones se procurará hacer un análisis segmentado de cada golpe, la secuencia de desarrollo, la presa de la raqueta, la acción de brazos, muñecas, piernas, peso del cuerpo,...

En las primeras sesiones se utilizarán estrategias del tipo de aprendizaje por descubrimiento, donde el profesor actúa como guía y realiza propuestas en forma de reto (¿quién es capaz de...?, ¿cómo conseguís qué...?) sin dar soluciones concretas (indagación), esperando que el propio alumno descubra la mejor solución. A medida que se va desarrollando la unidad didáctica y comienzan a proponerse esquemas concretos de ejecución se empleará más la instrucción directa o aprendizaje receptivo, vinculadas a un contexto real de aplicación.

Se procurará que los agrupamientos sean progresivos a lo largo del desarrollo de la sesión; primero se comenzará realizando actividades individuales, luego por parejas, tríos o cuartetos para terminar con juegos en grupo. Las actividades serán tanto de tipo competitivo como cooperativo.

Como aparte de los objetivos puramente de habilidades motrices, tenemos un objetivo claro (educación por valores) en cada explicación se darán connotaciones con los objetivos propuestos en la unidad didáctica referentes a tales valores.

V. CRITERIOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Los criterios empleados para la evaluación de esta unidad didáctica son:

- grado de conocimiento de los aspectos reglamentarios y conceptuales de las actividades practicadas.
- nivel de habilidad en la realización de las acciones técnicas propias del bádminton.
- grado de autonomía conseguido para mantener un encuentro usando las reglas, los gestos técnicos y las estrategias tácticas trabajadas.
- si muestra actitudes de participación, deportividad, colaboración,... durante las sesiones.

- Numero de conductas relacionadas con los valores a transmitir: hábitos **relacionados con la salud**: calentamiento, seguridad higiene (zapatillas siempre atadas, ropa adecuada, utilización del material adecuada, etc. Relacionados con la tolerancia respeto al rival, autoexigencia (grado de implicación en las tareas, ayuda al compañero, corrección de errores, etc)

Los instrumentos que se emplearán en la evaluación serán: la observación, y los test o pruebas de habilidades.

La observación deberá ser sistemática; se puede contar con la ayuda de unas planillas de observación donde podrán anotarse aspectos de su actitud e interés: si colabora voluntariamente en el traslado y recogida de materiales, si muestra actitudes de compañerismo, cooperación, respeto a las normas,...

Respecto a los test de habilidades, hay que destacar que una adecuada observación a lo largo de las distintas sesiones no los hace estrictamente necesarios, ya que el profesor dispone ya de suficientes datos para completar su evaluación. Sin embargo la costumbre de los alumnos hace convenientes estos test. Se proponen cuatro pequeñas pruebas, cuyo resultado se reflejará en una pequeña ficha de control que tendrá cada alumno. Allí se reflejarán además el resultado de una pequeña prueba sobre los conocimientos teóricos y reglamentarios que tiene el alumno.

La valoración de los distintos componentes en la nota final será la siguiente:

- Asistencia a clase: 15 %
- Actitud (participación e interés): 15 %
- Conocimientos teóricos: 20 %
- Prueba práctica: 50 %

VI. BIBLIOGRAFÍA UTILIZADA

❖ **Bádminton: programación para escuelas de base.**

Antonio Molina Ortega. Editorial Wanceulen. Sevilla, 167 páginas.

❖ **Iniciación al Bádminton.**

Manuel Hernández Vázquez. Editorial Gymnos. Madrid, 1.989, 136 páginas

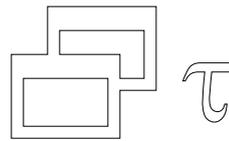
❖ **Juegos y Deportes alternativos en la programación de Educación Física Escolar.**

J. Gerardo Ruíz Alonso. Editorial Agonos. Lérida, 1.991, 327 páginas.

❖ **Conocemos y aprendemos el bádminton. Unidad didáctica.**

Calabuig, V; García Cerezo, José y otros. Material fotocopiado.

BADMINTON



SESIONES DIDÁCTICAS

CONTENIDOS TEÓRICOS:

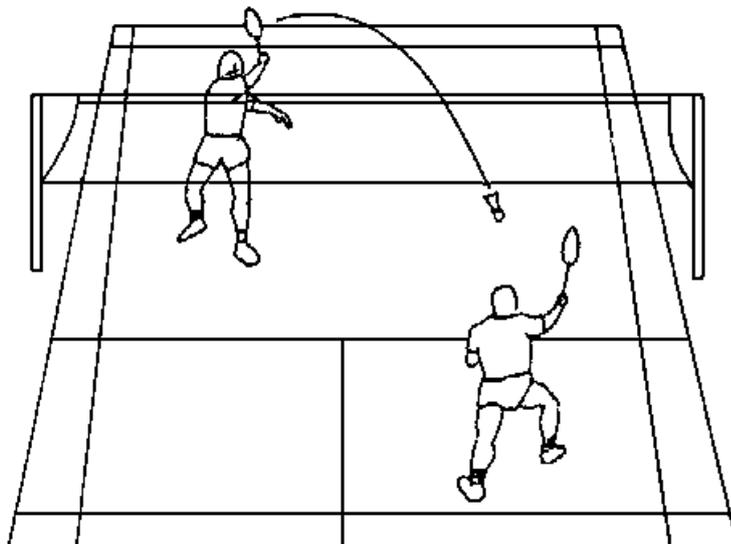
El terreno de juego. Reglas básicas del juego. Agarre de la raqueta.



κ El **bádminton** es un deporte de raqueta y volante. Consiste en golpear con la raqueta el volante y enviarlo por encima de la red dentro de las líneas que delimitan el campo contrario, tratando de que el adversario no lo pueda golpear para devolvérselo.

κ El **terreno de juego** tiene unas dimensiones de 13,40 m de largo por 6,10 m de ancho, para el juego de dobles y 13,40 por 5,18 m para individuales. Está dividido en dos partes iguales separadas por la red central, sujeta a dos postes metálicos de 1,55 m de altura.

κ Los encuentros pueden ser individuales o dobles. Se disputan a dos juegos de 15 tantos para los hombres y 11 tantos para las mujeres. Cuando se empatara a un juego se disputa un tercer juego.



Si durante un juego se va empatando a 13 tantos, el jugador que llegue primero puede pedir un desempate a cinco tantos y si llegan empatados a 14 tantos pueden hacer un desempate a 4 tantos. En las mujeres las opciones de desempate son a partir del empate a 9 tantos.

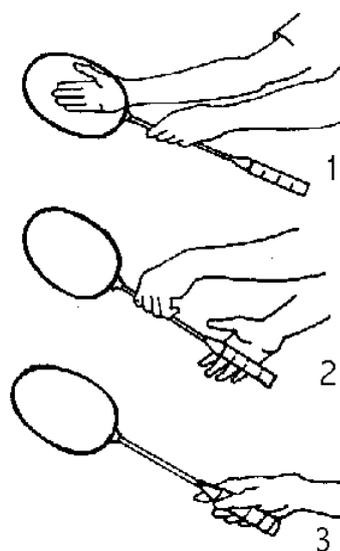
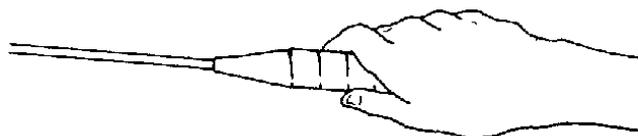
κ **El partido** comienza con el saque, que se hace desde el área de servicio del lado derecho, en diagonal al área de servicio opuesta. Se sigue sacando, cambiando cada vez de área, de derecha a izquierda, hasta que se comete falta, momento en que le corresponderá sacar al adversario. Los saques se hacen teniendo en cuenta el tanteo propio, en los tanteos pares se sacarán desde el lado derecho y en los impares desde el lado izquierdo.

En dobles cada equipo tiene derecho a dos saques, uno por jugador, menos en el inicio del juego. Si el que saca comete falta, deberá sacar su compañero. Si cometen falta realizarán cambio de servicio y sacará la pareja contraria.

κ **El agarre de la raqueta.** Para coger bien la raqueta se debe hacer esta sencilla operación: se coloca la empuñadura con el cordaje perpendicular al suelo. En esa posición se agarra la raqueta, colocando el pulgar entre el dedo índice y los demás. Esta es la llamada presa o agarre Universal.

Se deben tener estas consideraciones:

- no coger la raqueta con los dedos juntos.
- cogerla firmemente, pero no demasiado apretada.
- debe ser extensión del brazo.



κ **El juego de muñeca.** Los golpes al volante deben hacerse con movimientos bruscos de muñeca, coordinados con movimientos cortos y rápidos del brazo, para poder variar la velocidad y/o dirección del volante en el último momento antes de golpearlo.



NIVEL: 1º

OBJETIVOS:

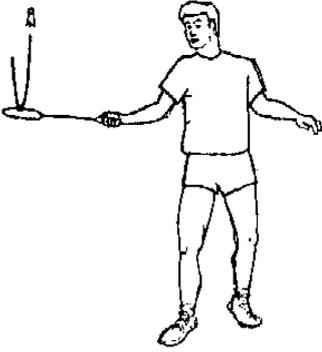
CICLO: 2º

1. Conocer las reglas básicas del bádminton.

SESIÓN: 1ª

2. Familiarizarse con el manejo de la raqueta y el volante.

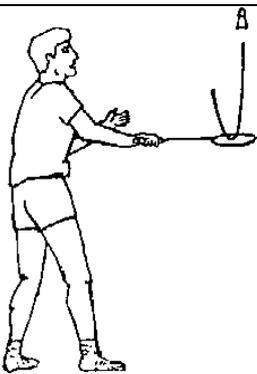
MATERIAL E INSTALACIONES: una raqueta y un volante por alumno, pista polideportiva.



μ **Teoría:** Terreno de juego. Reglas fundamentales del juego. Modo de agarre correcto de la raqueta.

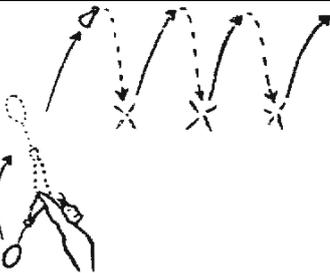
μ **Calentamiento.**

- κ Gran grupo, carrera suave por la pista.
- κ Carrera lateral, con circunducción de brazos.
- κ Carrera con elevación de talones a glúteos.
- κ Flexión del tronco, movimiento pendular de los brazos.
- κ Ejercicios de estiramientos con especial incidencia en las extremidades superiores.



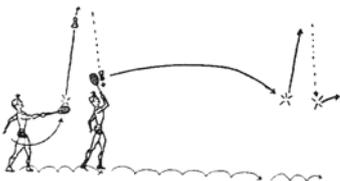
μ **Familiarización con la raqueta y el volante.**

- κ Cada uno con una raqueta experimenta, agarrando correctamente la raqueta, las distintas posibilidades de movimiento de la muñeca y la mano.
- κ ∞ Individual. Colocan el volante sobre la raqueta y lo lanzan hacia arriba, golpeándolo varias veces seguidas en vertical. *Realizan el golpe de derecho, es decir con la palma de la mano, que coge la raqueta, hacia arriba. Golpean el volante con la mano colocada aproximadamente a la altura de la cintura.*



- κ ∞ Repiten el ejercicio anterior pero realizando el golpe de revés. Progresivamente van realizando los golpes más fuertes, de manera que el volante se eleve cada vez más.

- κ Golpear al volante verticalmente hacia arriba, una vez del derecho y la siguiente del revés.
- κ Cuando han adquirido cierta soltura realizan los golpes para imprimir al volante una trayectoria vertical pero desplazándose por la pista.



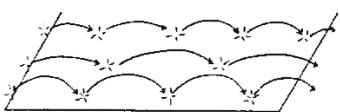
- κ Golpear al volante hacia arriba varias veces seguidas, con la raqueta por encima de la cabeza.

- κ ∞ Golpear al volante igual que en el ejercicio anterior pero ahora desplazándose hasta cruzar la pista por su lado más ancho.

- κ ∞ Golpear el volante varias veces seguidas, tratando de alternar un golpe con trayectoria muy alta y el siguiente con trayectoria muy larga.

- κ ⊗ Se establece como recorrido el ancho de la pista y se intenta realizar golpeando el volante el menor número de veces posible.

- κ Parejas. Se van pasando el volante de todas las formas que han practicado durante la sesión: de derecho, de revés, con la raqueta por encima de la cabeza,...



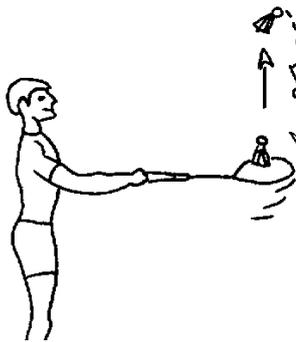
μ **Vuelta a la calma.**

- κ Cambio de impresiones sobre la puesta en práctica de los distintos tipos de golpes; y lo realizado durante la sesión.

1. Desarrollar la capacidad de percepción del volante.

2. Ser capaz de mantener el volante en el aire mediante golpes sucesivos.

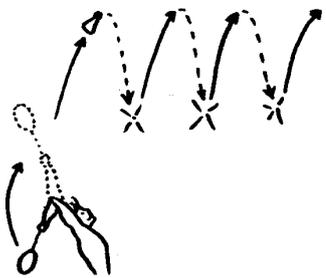
MATERIAL E INSTALACIONES: una raqueta y volante por alumno, pista polideportiva, red o cuerda.



μ

μ Calentamiento.

- κ Gran grupo, carrera continua. Después carrera hacia atrás.
- κ Desplazamientos laterales a izquierda y derecha.
- κ Movimientos del tronco: flexiones y extensiones, inclinaciones laterales, torsiones a izquierda y derecha.
- κ Cada uno con su raqueta en la mano, circundaciones de brazo, primero uno y luego el otro.
- κ Flexiones y extensiones del brazo, codo, con la raqueta en la mano, de diez a quince veces. Luego se cambia a la otra mano.
- κ Flexiones-extensiones y circundaciones de muñeca con la raqueta en una mano. Después con la otra mano.



♀

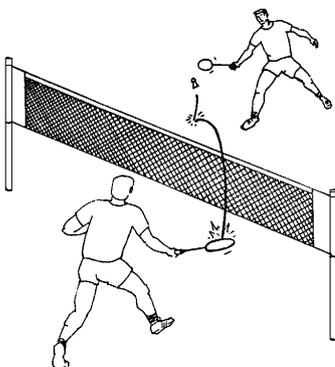
μ Familiarización con el manejo de la raqueta.

- κ ∞ Individual. Golpear el volante hacia arriba con la raqueta, del derecho, tratando de que se mantenga en el aire el máximo tiempo posible.
Variante: mismo ejercicio pero con golpes de revés.
- κ ∞ Individual. Golpear el volante hacia arriba una vez del derecho y la siguiente del revés.
- κ ∞ Golpear el volante hacia arriba varias veces seguidas con movimiento de mano alta, es decir con la raqueta por encima de la cabeza.
Variante: mismo ejercicio pero desplazándose a lo largo del terreno de juego.



⊂

- κ ∞ Parejas, uno junto al otro. Mantienen el volante en el aire golpeando alternativamente el volante, primero uno y luego el otro. Deben ir variando el modo de golpeo: de derecho, de revés, de mano alta,...
- κ ∞ Parejas, uno frente al otro, separados, seis u ocho metros. Se pasan el volante golpeándolo con la raqueta de todas las formas posibles. Progresivamente aumentan la distancia entre ambos.
Variante: el que recibe el volante, lo controla con la raqueta, lo golpea hacia arriba y cuando cae lo envía hacia el compañero.



⊃

μ Vuelta a la calma.

- κ ∞ Parejas, separados por una red o cuerda. Pasarse el volante golpeándolo con la raqueta y tratando de que salve la red.
- κ ∞ Parejas, separados por una red. Intercambio de golpes separándose cada vez más de la red.
- κ ∞ Parejas. Mismo ejercicio que el anterior pero colocándose cerca de la red.

- κ ∞ Juego: "El murmullo". Dos grupos sentados en círculo, van contando hasta que llegan a siete o múltiplo de siete, entonces deben decir "mec-mec". El que se equivoca queda eliminado o pierde un punto.

UNIDAD: BADMINTON	BLOQUE: JUEGOS Y DEPORTES
NIVEL: 1º	CONTENIDOS TEÓRICOS: Adopción de la posición básica. Los desplazamientos y la colocación el terreno de juego.
CICLO: 2º	
SESIÓN: 3º	



κ **La posición básica:** el bádminton es un deporte rápido que requiere respuestas y reacciones rápidas. Por eso es necesario estar preparado, dispuesto a responder con la acción necesaria al golpe del adversario. El jugador deberá adoptar esta posición:

- ♦ Cabeza levantada, mirando al frente.
- ♦ La mano sujeta la raqueta a una altura entre el pecho, hombros y cabeza.
- ♦ Tronco ligeramente inclinado hacia delante.
- ♦ Piernas semiflexionadas.
- ♦ Pies separados algo más que los hombros.
- ♦ El peso del cuerpo repartido entre los dos pies, sobre las puntas.



κ **La colocación en el campo**

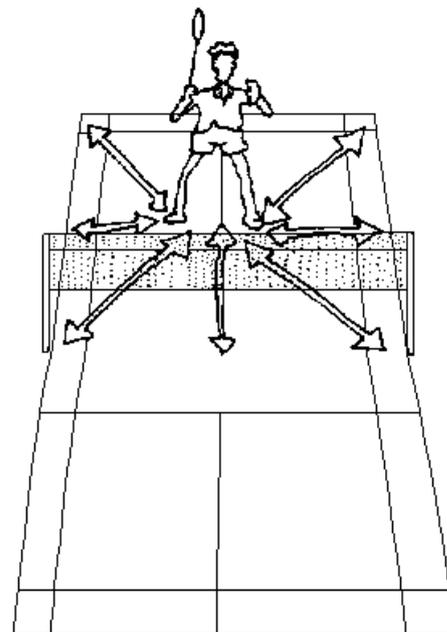
En individuales, durante el juego, el jugador debe situarse en el centro de su terreno, sobre la línea central y a 1,5 m por detrás de la línea de servicio, ya que desde esta posición tendrá más oportunidades de defender todas las zonas de su campo de juego.

Tras cada acción, cada golpe, ha de volver rápidamente a colocarse en esa posición. En dobles se divide su terreno de juego, responsabilizándose cada jugador de su zona.

κ **Los desplazamientos**

Deben permitir llegar al punto de golpeo antes de que éste se produzca. Los continuos movimientos durante el juego, pasando de la posición básica a la defensiva, de ir a restar un golpe y volver a la colocación adecuada, requieren constantes desplazamientos, que en el bádminton serán cortos y muy rápidos, normalmente dando un solo paso –o doble paso– adelante, atrás o lateralmente, cubriendo así la mayor parte de la superficie de su campo de juego.

Los desplazamientos se suelen iniciar dando el primer paso con el pie del lado donde se va a golpear el volante, y si se tienen que dar dos pasos o más, los primeros serán cortos y veloces, y el último más largo, situándonos en el lugar adecuado para el golpeo.



En los desplazamientos hacia atrás se deberá evitar el golpe de revés. Los desplazamientos hacia delante y laterales se harán de modo que, en el momento de llegar al punto de golpeo, el pie del lado que empuña la raqueta esté adelantado. Los movimientos al lado izquierdo se iniciarán con el pie izquierdo pero después el pie derecho se sitúa por delante.

Se vuelve a la posición de espera con un doble paso hacia atrás o lateral, que nos situará nuevamente en el centro del campo.



NIVEL: 1º

OBJETIVOS:

CICLO: 2º

1. Adoptar la posición básica de juego y desplazarse correctamente por el terreno

SESIÓN: 3ª

2. Relacionarse con un oponente mediante el volante superando la red.

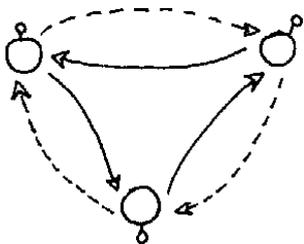
MATERIAL E INSTALACIONES: una raqueta y volante por alumno, red de bádminton o cuerda larga.



μ **Teoría:** Posición básica de juego. Los desplazamientos.

μ **Calentamiento.**

- κ Gran grupo, carrera continua. Después se alterna elevación de rodillas con elevación de talones a los glúteos.
- κ Carrera lateral cruzando piernas.
- κ Ejercicios de movilidad articular del tren superior: hombros (circunducciones), codos (flexo-extensiones) y muñecas (circunducciones).
- κ Movilidad articular del tronco: flexiones, flexiones laterales, extensiones, rotaciones. Circunducciones de cadera.

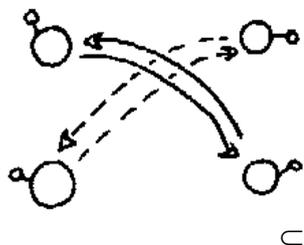


κ Ejercicios de estiramientos desde los miembros superiores, pasando por el tronco y finalizando por las extremidades inferiores.

κ Cada uno con raqueta y volante. Golpean el volante hacia arriba para mantenerlo en el aire el mayor tiempo posible, sin desplazarse mucho del lugar en que se encuentran. Golpes de derecho y de revés, de mano baja y alta.

μ **Posición básica. Superar la red con el volante.**

κ ∞ Gran grupo, adopción de la posición básica. A partir de ella realizan desplazamientos cortos y rápidos con pequeños pasos adelante, laterales y atrás.



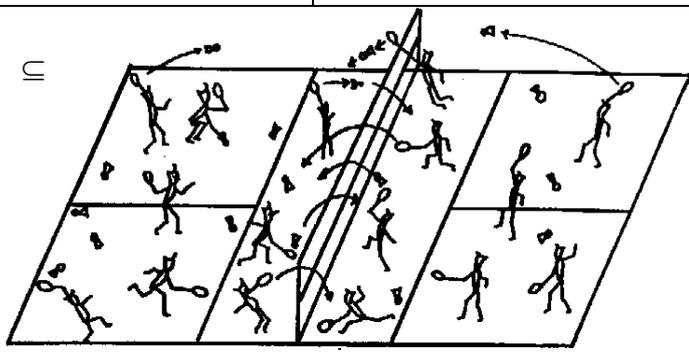
κ Parejas, uno frente al otro. Se pasan el volante de todas las formas conocidas.

κ ∞ Tríos, dispuestos en forma de triángulo. Pasarse el volante triangulando entre los tres, en ambas direcciones.

κ ∞ Grupos de cuatro, con dos volantes. Se pasan el volante en diagonal, unos por arriba y otros por abajo.

κ Parejas, uno a cada lado de la red o cuerda. Se pasan el volante tratando de intercambiar el mayor número de golpes continuados posible.

κ Parejas, uno a cada lado de la red o cuerda. Se pasan el volante con golpes de derecho y de revés; cerca de la red y lejos de ella; de mano alta y baja.



κ ∞ Juego: "La batalla de los volantes". La clase se divide en dos grupos de igual número de jugadores; un grupo a cada lado de la red. Disponen de diez volantes cada equipo. A la señal comienzan a lanzarse volantes los dos equipos, intentando devolver todos los que caigan en su campo. Cuando se dé la señal de finalizar el juego, gana la batalla el equipo que tenga menos volantes en su campo.

μ **Vuelta a la calma.**

κ Juego: "¿Quién ha sido? Dos grupos; en cada uno están sentados en círculo, y uno en el centro que se tapa los ojos. Los de fuera le lanzan una pelota y el del centro deberá averiguar quién ha sido.

UNIDAD: BADMINTON	BLOQUE: JUEGOS Y DEPORTES	
NIVEL: 1º	CONTENIDOS TEÓRICOS:	
CICLO: 2º		
SESIÓN: 4º	El saque. Posición de recepción y posición defensiva. (I)	

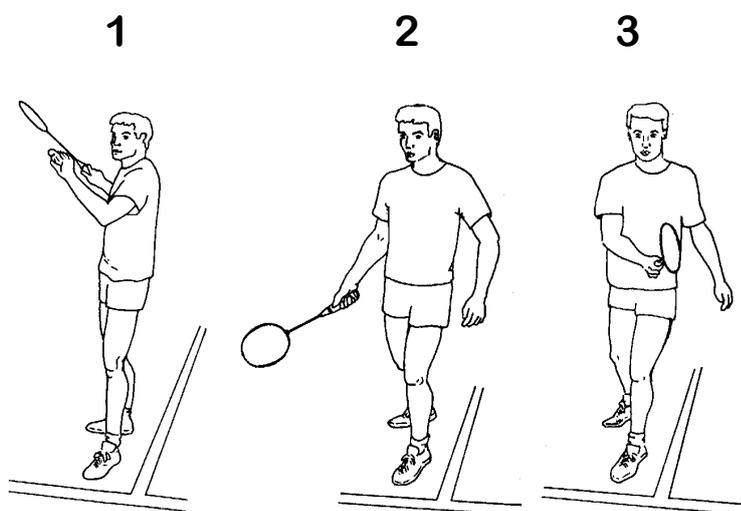
└ **El servicio:**

κ Para realizar un buen saque se debe adoptar la siguiente **posición:** (1)

- ◆ La raqueta la sostiene el brazo ejecutor, estirado hacia atrás
- ◆ La pierna contraria, al brazo ejecutor, ligeramente adelantada, y el hombro apunta hacia el receptor
- ◆ La mayor parte del peso del cuerpo cae sobre el pie trasero
- ◆ El volante se sostiene por la base entre el pulgar y el índice, de la otra mano, y el brazo izquierdo se extiende hasta la altura del hombro, de manera que caiga bien delante del cuerpo

κ Después se sigue esta secuencia:

- a) Se suelta el volante al mismo tiempo que giran hombros y caderas y el peso del cuerpo se traslada al pie delantero.
- b) Se lleva la raqueta hacia delante y en el momento de conectar con el volante hay un rápido movimiento de rotación del antebrazo y la muñeca hacia adentro.
- c) El volante se golpea. El movimiento del brazo continúa tras el golpeo hasta extenderlo a la altura del hombro izquierdo. La raqueta en el momento en que golpea al volante no puede sobrepasar la cintura.

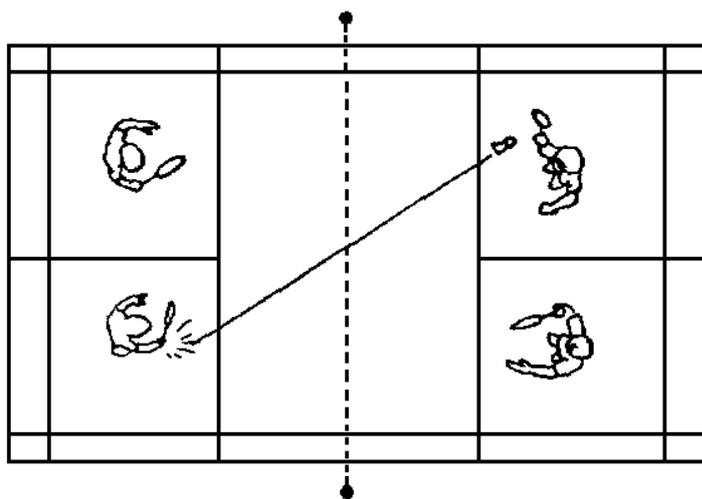


κ El saque se ejecuta desde el área de servicio del lado derecho del terreno de juego, en diagonal, hasta el área de servicio opuesta.

Se sigue sacando, cambiando cada vez de área, de derecha a izquierda, hasta que se comete falta, momento en que le corresponderá sacar al adversario.

Los saques se hacen teniendo en cuenta el tanteo propio, en los tanteos pares se sacará desde el lado derecho y en los impares desde el lado izquierdo.

En dobles cada equipo tiene derecho a dos saques, uno por jugador, excepto en el inicio del juego. Si el que saca comete falta, deberá sacar su compañero. Si cometen falta se hará un cambio de servicio y sacará la pareja contraria; si no cometen falta seguirá haciéndolo el mismo jugador y cambiando el área de servicio, de derecha a izquierda. Cuando se recupera el saque, se realiza siempre por el lado derecho

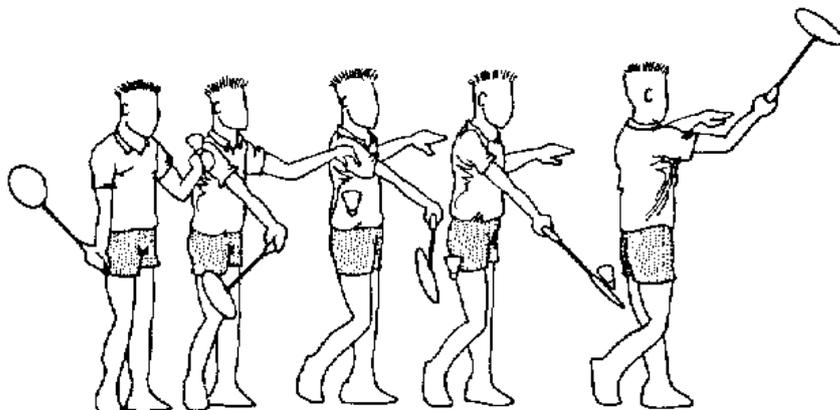


CONTENIDOS TEÓRICOS:

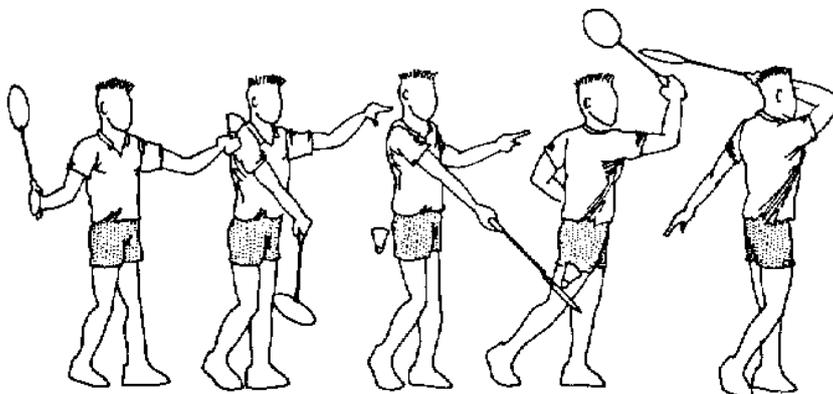
El saque. Posición de recepción y posición defensiva. (II)

**κ Tipos básicos de saque:****① Saque corto :**

La raqueta impacta con el volante delante del cuerpo, entre la rodilla y la cadera; debe estar con la cabeza perpendicular al suelo o ligeramente inclinada para conseguir que el volante describa una trayectoria que caiga cerca de la línea corta del servicio y pase cerca de la red. La muñeca no debería flexionarse.

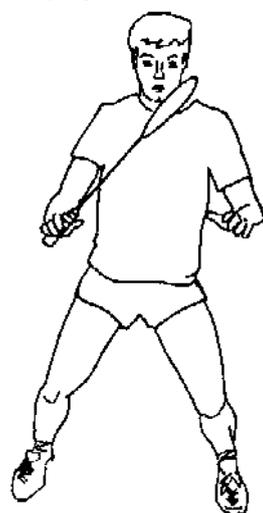
**② Saque alto:**

Envía el volante con una trayectoria muy alta cerca de la línea de fondo, así se obliga al contrario a desplazarse lo más lejos posible del centro del campo. Se diferencia del anterior en que, en el momento del impacto, la raqueta estará más adelantada y la muñeca con la palma de la mano dirigida hacia arriba.

**κ La posición de recepción:**

Se adelanta la pierna contraria al brazo ejecutor y cargando el peso del cuerpo sobre esa pierna, ligeramente flexionada. La raqueta a la altura de la cabeza, la otra pierna se apoyará en el suelo con la punta del pie, libre de peso, para una mayor movilidad hacia atrás o hacia delante según venga el saque.

En individuales se colocará en el centro de la zona de saque, a 2 m. de la línea de servicio. En dobles se situará a 50 cm de línea de saque, con mayor inclinación del tronco y la raqueta más alta.



Posición defensiva

κ La posición defensiva o de espera:

Se adopta cuando el jugador espera el ataque del contrario; se realiza a partir de la posición básica de juego con estas modificaciones:

- ◆ Se separan y flexionan más las piernas
- ◆ Se coloca la raqueta delante del pecho, tratando de cubrir la mayor parte de los golpes con los que pueda ser atacado.



Posición de recepción

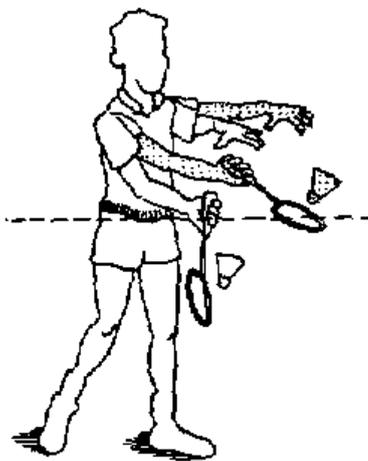
CONTENIDOS TEÓRICOS:

El saque. Posición de recepción y posición defensiva. (III)



κ El servicio debe hacerse de forma que la cabeza de la raqueta esté en el momento del golpe por debajo de la cintura, y más baja que la mano del sacador que sujeta la raqueta.

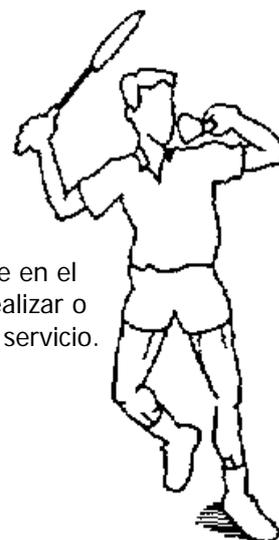
κ **Es falta de saque:**



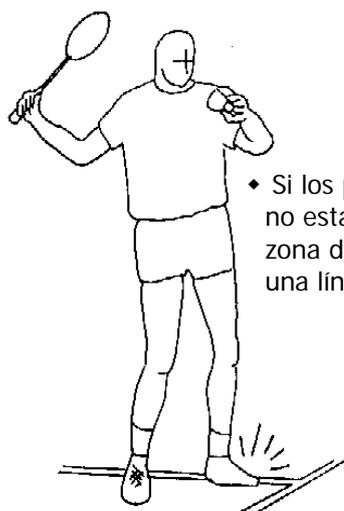
♦ Sacar por encima de la cintura



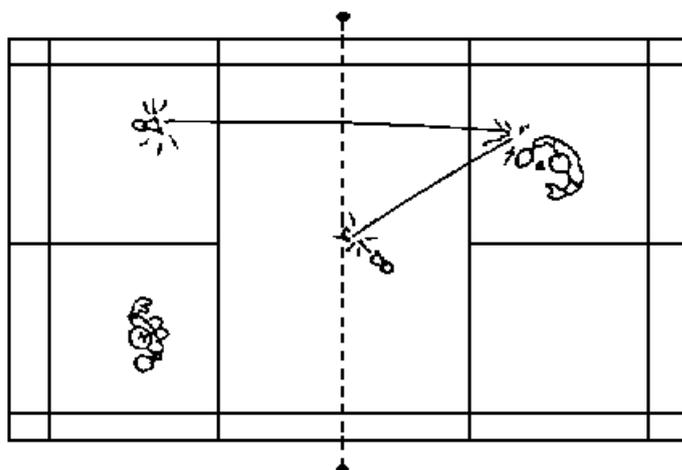
♦ Si la cabeza de la raqueta está por encima de la mano que la sujeta, en el momento del golpeo.



♦ Levantar un pie en el momento de realizar o recibir un servicio.



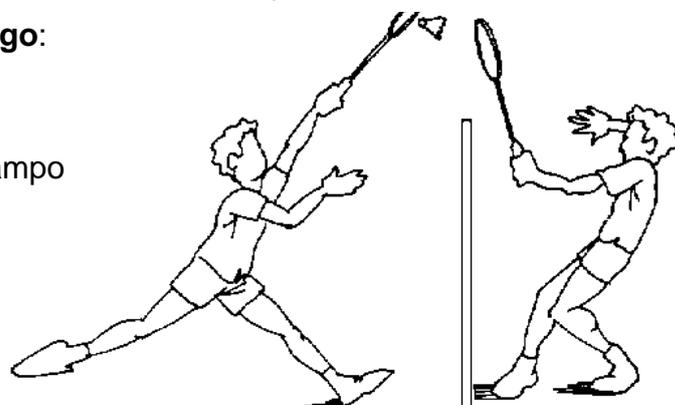
♦ Si los pies del servidor no están dentro de la zona de servicio o pisa una línea de juego.



♦ Si el volante no pasa por encima de la red o cae en la zona de servicio que no está diagonalmente opuesta al servidor.

κ **También son faltas durante el desarrollo del juego:**

- ♦ Si se golpea al volante en el campo contrario
- ♦ Si un jugador toca la red o los postes
- ♦ Si se golpea dos veces seguidas en el mismo campo
- ♦ Si el volante queda prendido en la red



♦ Si un jugador obstaculiza el golpe del oponente.



NIVEL: 1º

OBJETIVOS:

CICLO: 2º

1. Conocer y ejecutar el saque como primer elemento que inicia el juego.

SESIÓN: 4ª

2. Adoptar una adecuada posición de recepción y de juego.

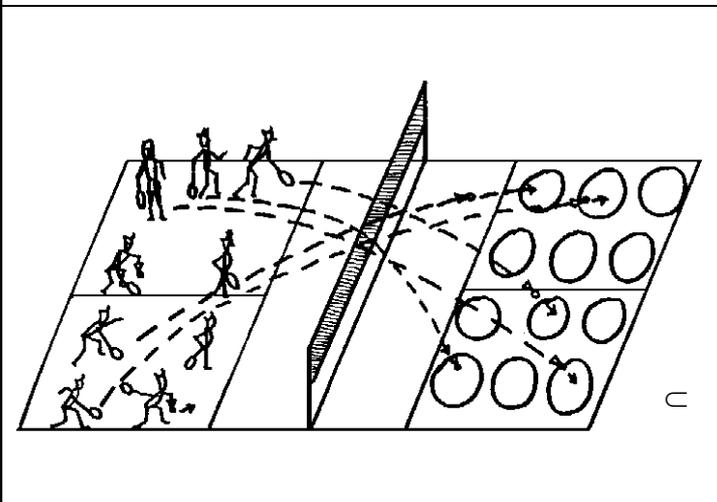
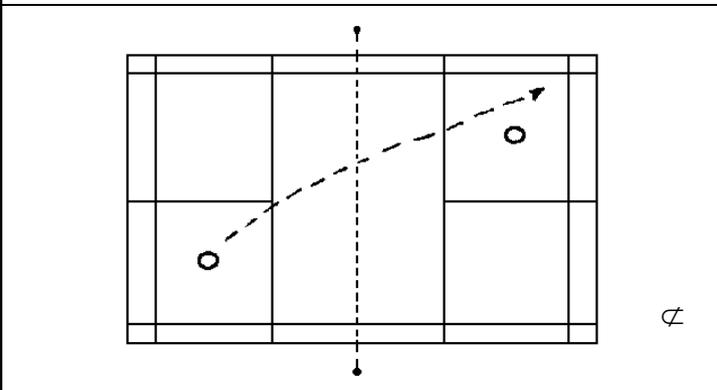
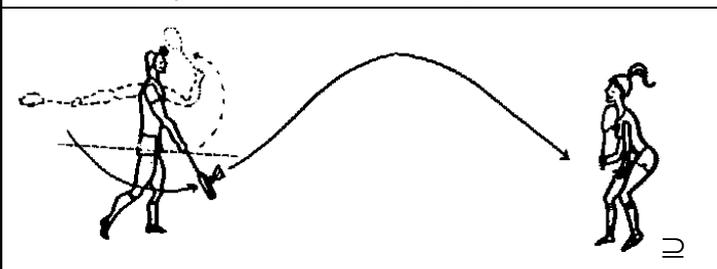
MATERIAL E INSTALACIONES: una raqueta y volante por alumno, pista polideportiva, red o cuerda.

μ **Teoría:** El saque. La posición de recepción y la posición defensiva.

μ **Calentamiento.**

- κ Gran grupo, carrera suave.
- κ Desplazamientos laterales a izquierda y derecha.
- κ Movimientos del tronco: flexiones y extensiones, inclinaciones laterales, torsiones a izquierda y derecha.
- κ Gran grupo. Circunducciones de brazos y muñecas.
- κ Adoptan la posición de base con la raqueta en la mano. Hacen pequeños desplazamientos con pasos rápidos adelante, atrás, izquierda y derecha sin pararse. A la voz del profesor adoptan la posición de recepción unos instantes y luego siguen desplazándose como antes.
- κ Cada uno con raqueta y volante. Golpean el volante hacia arriba para mantenerlo en el aire el mayor tiempo posible. Primero sin desplazarse del lugar y luego desplazándose por el terreno. Diversos tipos de golpes: de derecho, de revés, de mano alta y baja.

μ **El saque y la posición de recepción.**



- κ ∞ Parejas, uno frente al otro. Uno saca tratando de enviarlo donde se encuentra el compañero. Este lo recoge y repite la misma acción. *No hay intercambio de golpes.*
- κ Parejas. Mismo ejercicio, ahora separados por una cuerda o red de bádminton, tratan de enviarlo hacia la zona de recepción del compañero.
- κ ∞ Parejas. Mismo ejercicio, los saques se dirigirán hacia la esquina de la zona de recepción del compañero. Primero hacia un lado y luego hacia el otro.
- κ ∞ Juego. Campo de bádminton, con red. Desde una parte del campo van realizando varios saques reglamentarios, en el otro lado del campo hay varios aros dispuestos en el suelo. ¿Quién consigue más aciertos tras cinco intentos? Primero desde el lado derecho y luego desde el izquierdo.
- κ Parejas. Juego salvando la red con servicios reglamentarios. *El receptor adoptará una posición de recepción correcta.*

μ **Vuelta a la calma.**

- κ Juego: "¿Dónde está el volante?". Sentados en círculo, dentro dos con los ojos vendados. Tratan de encontrar un volante por las voces de los demás.

NIVEL: 1º

OBJETIVOS:

CICLO: 2º

1. Realizar saques dirigiéndolos con mayor precisión.

SESIÓN: 5ª

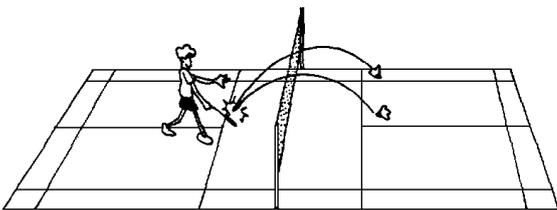
2. Mejorar las capacidad de percepción y coordinación en el golpeo de volante.

MATERIAL E INSTALACIONES: una raqueta y volante por alumno, pista polideportiva, red o cuerda.

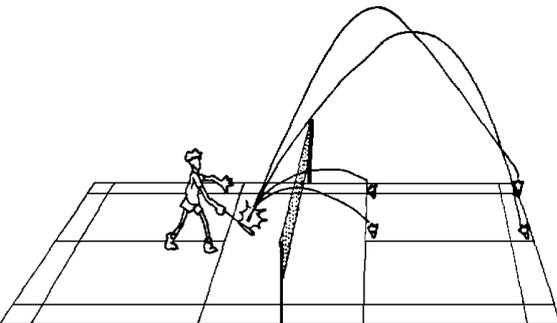


μ Calentamiento.

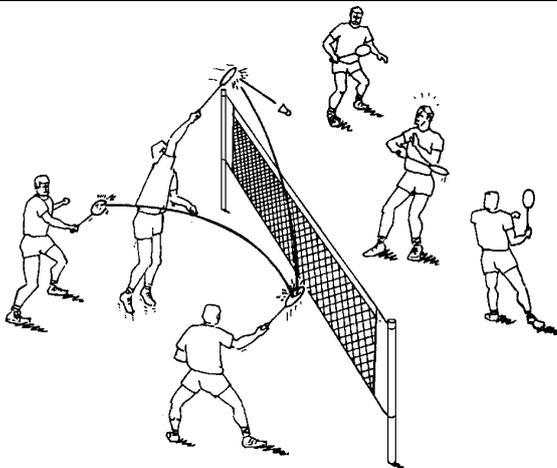
- κ Gran grupo, carrera continua. A la señal van cambiando: elevación de rodillas, talones a glúteos, carrera lateral, hacia atrás.
- κ Caminar de puntillas, de talones.
- κ Movimientos del tronco: flexiones y extensiones, inclinaciones laterales, torsiones a izquierda y derecha.
- κ Caminar realizando circunducciones de brazos, adelante y atrás.
- κ Flexiones-extensiones y circunducciones de muñecas; primero con una mano, luego con la otra.
- κ Parejas, con raqueta y volante, uno frente al otro. Se pasan el volante golpeándolo de diversas formas.
- κ Mismo ejercicio pero con dos volantes simultáneamente. Si un volante cae al suelo, continúan con el otro. Cuando caen los dos, vuelven a comenzar de nuevo.



=



≠



μ El saque; servicios cortos y servicios altos.

- κ ∞ Parejas, uno frente al otro, separados por una cuerda o red de bádminton. Uno saca tratando de enviar el volante hacia la zona de recepción del compañero. *No hay intercambio de golpes.*
- κ ∞ Parejas, uno frente al otro, separados por la red de bádminton. Realizan series de saques cortos. Uno envía el volante a su compañero con un saque corto. *No hay intercambio de golpes.*
- κ ∞ Mismo ejercicio pero en esta ocasión realizan series de saques altos y profundos, alternando las dos esquinas. Variante: series de saques a las cuatro esquinas; siguiendo un orden previo.
- κ ∞ Juego: "Competición de pases". Grupos de cuatro, unos frente a otros separados por la red. Se hacen pases entre ellos, hasta que todos lo logran no se envía al campo contrario, para que éstos realicen lo mismo. No puede tocar el volante más de una vez cada jugador, de lo contrario el volante pasará al otro equipo. Consiguen punto cada tres pases consecutivos.
- κ Parejas. Juego salvando la red con servicios reglamentarios. *El receptor adoptará una posición de recepción correcta.*

μ Vuelta a la calma.

- κ Juego: "Sigue la palmada". Sentados en círculo, uno da una palmada indicando el sentido; el resto de compañeros con una palmada siguen el mismo sentido, con dos palmadas, cambio de sentido, y con tres todos saltan. El que se equivoque quedará eliminado.

CONTENIDOS TEÓRICOS:

Golpes por encima de la cabeza o mano alta. (I)

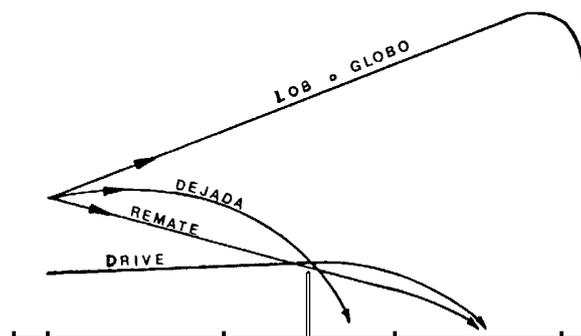


κ Tipos de Golpes:

Según la trayectoria que describa el volante, los golpes básicos se clasifican en:

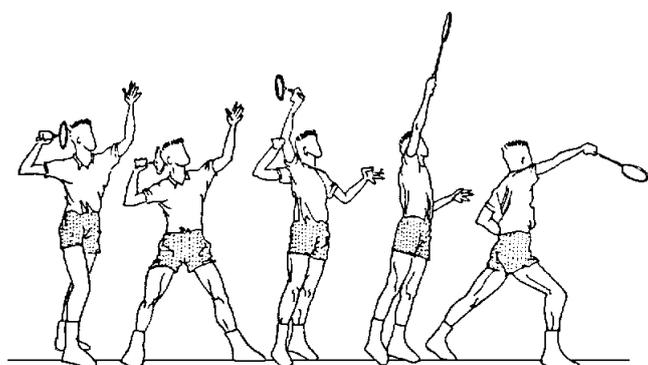
δ Golpes de trayectorias altas y al fondo del campo como el Lob o Globo

- Golpes de trayectoria larga y horizontal, como el Drive y el Remate o Sabs; también se incluye aquí la Dejada rápida o Drop, ya que su trayectoria es horizontal aunque corta.



κ Los golpes altos:

Estos golpes se hacen desde la mitad trasera del campo, y normalmente se hacen de derecho, aunque también pueden hacerse de revés.



← Posición inicial o de ataque

El hombro de la mano que tiene la raqueta se echa hacia atrás, con el brazo flexionado, el codo a la altura del hombro y la raqueta detrás de la cabeza.

El otro brazo está casi extendido, por delante y por encima de la cabeza, como si señalase la trayectoria del volante.

El pie de raqueta da un paso hacia atrás, siguiéndole el otro pie pero sin rebasarlo. Esta es la **posición de ataque**

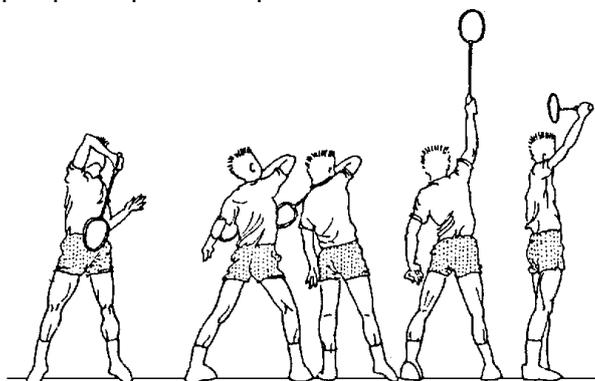
↑ El golpeo al volante

El tronco gira, el brazo de la raqueta se lanza hacia arriba, de modo que esté completamente extendido en el momento del impacto, y golpee el volante en el punto más alto posible, en un movimiento muy rápido.

La muñeca y el antebrazo giran, como todo el cuerpo, al tiempo que el pie de raqueta termina adelantado con todo el peso del cuerpo, y la raqueta termina abajo, delante del cuerpo.

└ Desde el lado izquierdo, de revés:

El brazo de la raqueta se coloca flexionado delante de la cara y el codo por encima del hombro. El hombro queda orientado hacia la red. La mano libre queda cerca de la mano de la raqueta.



Se acerca al punto de golpeo con un paso que se da primero con el pie libre y después con el otro que se cruza por delante, con lo que el pie derecho queda adelantado.

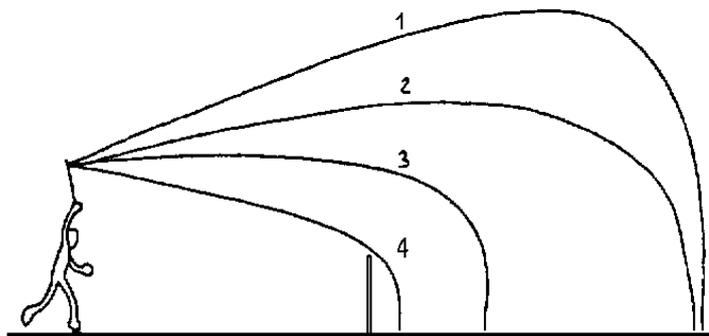
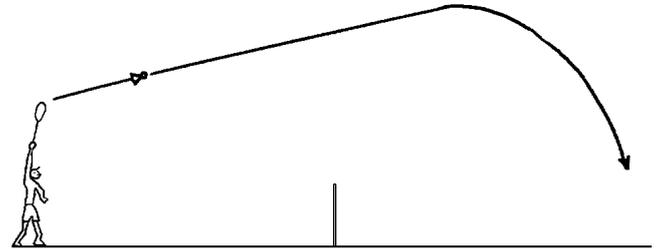
Para golpear al volante rota el hombro en dirección a la red, al tiempo que se lanza el brazo hacia arriba de modo que esté completamente extendido en el momento del impacto. La muñeca y el antebrazo rotan en la dirección del golpe.

CONTENIDOS TEÓRICOS:

Tipos de golpes de mano alta: lob o globo, dejada y remate. (II)

**Tipos de golpes de mano alta:****κ El lob o globo:**

Es un golpe de trayectoria alta dirigido al fondo del campo del adversario. Puede ser tanto defensivo, cuando se pretende ganar tiempo para volver al centro de la pista y adoptar la posición de espera, como ofensivo, cuando el adversario se encuentra cerca de la red.

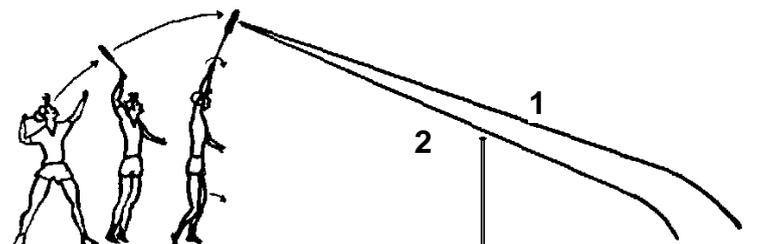


1. Lob defensivo
2. Lob ofensivo
3. Dejada larga
4. Dejada corta

κ La dejada o drop:

Este golpe envía el volante muy cerca de la red en el campo contrario cuando el adversario está lejos de ella o no puede responder. Es un golpe de engaño o finta, pues el adversario pensará que va a recibir un mate, por tanto es de carácter ofensivo.

La dejada puede ser corta o larga, según la trayectoria del volante sea más cercana o alejada de la red en el campo contrario. Se puede hacer tanto con golpes de arriba como de abajo.



1. Remate fuerte
2. Remate suave

κ El remate:

También llamado mate o smash, es un golpe ofensivo que se realiza siempre desde arriba, golpeando fuertemente el volante de frente o lateralmente. La raqueta se lleva por detrás de la cabeza, con el codo a la altura del hombro, para luego extender el brazo y golpear el volante por encima de la cabeza y por delante de la muñeca. También se puede rematar en salto.

NIVEL: 1º

OBJETIVOS:

CICLO: 2º

1. Conocer y practicar el golpeo por encima de la cabeza -mano alta-

SESIÓN: 6ª

2. Mejorar las capacidades de coordinación y percepción.

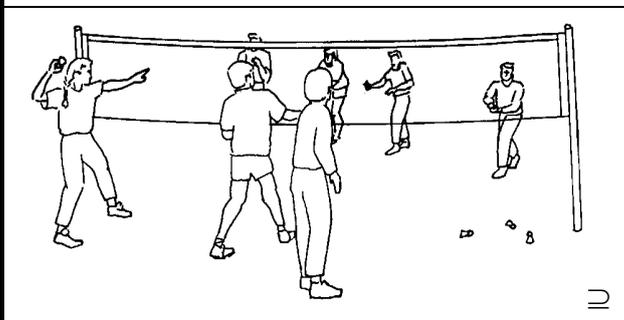


MATERIAL E INSTALACIONES: una raqueta y volante por alumno, pista polideportiva, red o cuerda.

μ **Teoría:** Los golpes de mano alta -por encima de la cabeza-

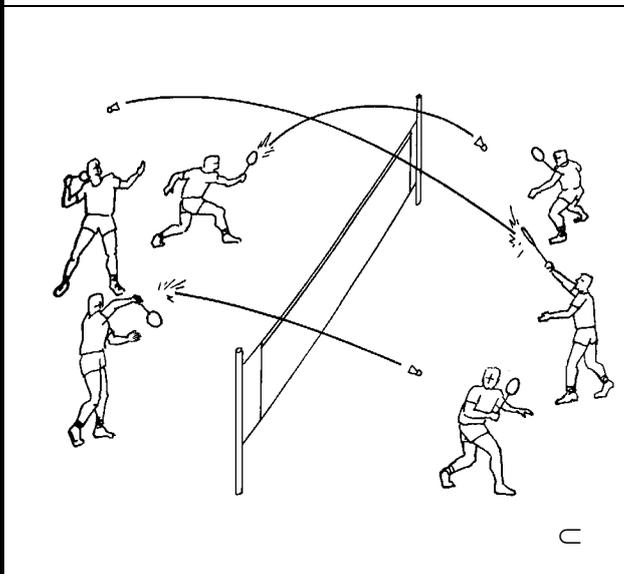
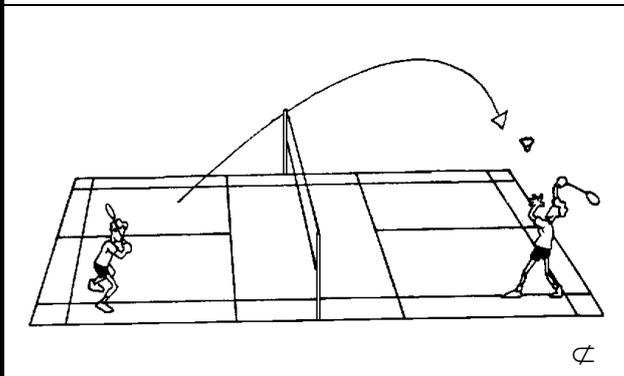
μ **Calentamiento.**

- κ Gran grupo, carrera continua, con ritmo suave.
- κ Carrera con: elevación de rodillas, elevación de talones a glúteos.
- κ Movilidad articular: cuello, hombros y brazos, muñecas, cintura pelviana, rodillas y tobillos.
- κ Movimientos del tronco: flexiones y extensiones, inclinaciones laterales, torsiones a izquierda y derecha.
- κ ∞ Juego. Parejas, con un volante, separados por la red. Se pasa el volante al compañero con las manos, por encima de la cabeza. Tratan de enviarlo lo más lejos posible.
- κ Individual; golpean el volante con la raqueta hacia arriba para mantenerlo en el aire el mayor tiempo posible. Primero sin desplazarse del lugar y luego desplazándose por el terreno. Diversos tipos de golpes.
- κ Parejas, dispuestos uno frente al otro. Se pasan el volante golpeándolo de diversas formas.



μ **Golpes de mano alta.**

- κ ∞ Parejas, uno frente al otro. Ejecutan alternativamente el gesto de golpeo de mano alta, uno corrige al otro. Después, separados por la red, se pasan el volante golpeándolo con la raqueta por encima de la cabeza.
- κ Tríos, dispuestos en forma de triángulo. Pasarse el volante con golpes de mano alta triangulando entre los tres, en ambas direcciones.
- κ Parejas realizan desplazamientos adecuados para un buen golpe de revés de mano alta. Después, con raqueta y sin volante, realizan el gesto y el desplazamiento para ese tipo de golpe. Finalmente practican golpes de revés de mano alta.
- κ ∞ Juego: "Recuento de volantes". Dos grupos separados por la red; comienzan el juego con igual número de volantes a cada lado de la pista. A la señal intentan no tener nunca volantes en su lado de la pista realizando servicios profundos y golpes por encima de la cabeza. Los volantes que caigan fuera de la pista no se deben coger, están fuera de juego; el equipo que los envíe será sancionado con un punto. El que tenga menos en su pista ganará.
- κ Parejas. Juego salvando la red con servicios reglamentarios y golpes por encima de la cabeza.



μ **Vuelta a la calma.**

- κ Juego: "Con las manos en la masa". Sentados en círculo, uno en el centro de pie. Se pasan un volante. A la palmada del que está de pie, quien tenga el volante cambiará su puesto con aquel.

NIVEL: 1º

OBJETIVOS:

CICLO: 2º

1. Practicar los golpes por encima de la cabeza: globos, remates, dejadas.

SESIÓN: 7ª

2. Mejorar las capacidades de coordinación y percepción.

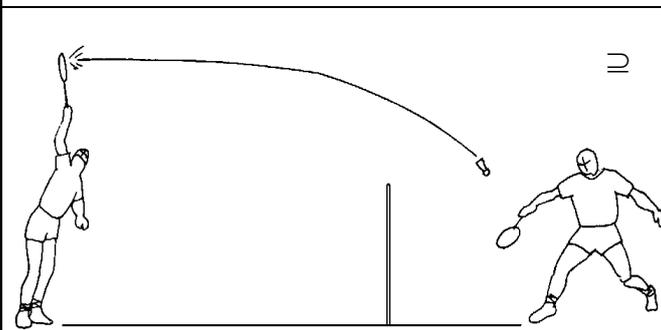
MATERIAL E INSTALACIONES: una raqueta y volante por alumno, pista polideportiva, red o cuerda.



μ **Teoría:** Golpes por encima de la cabeza.

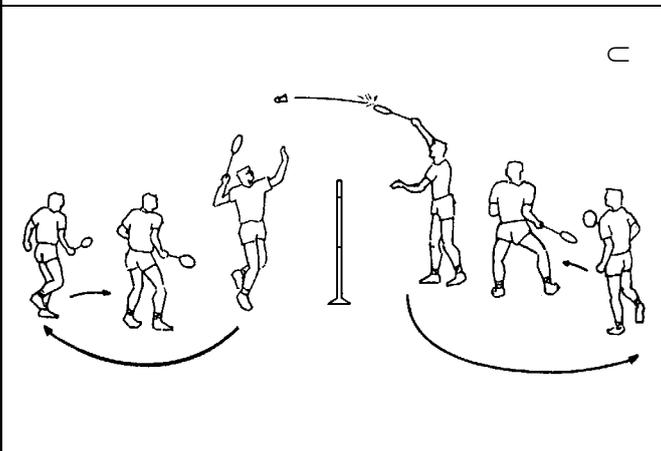
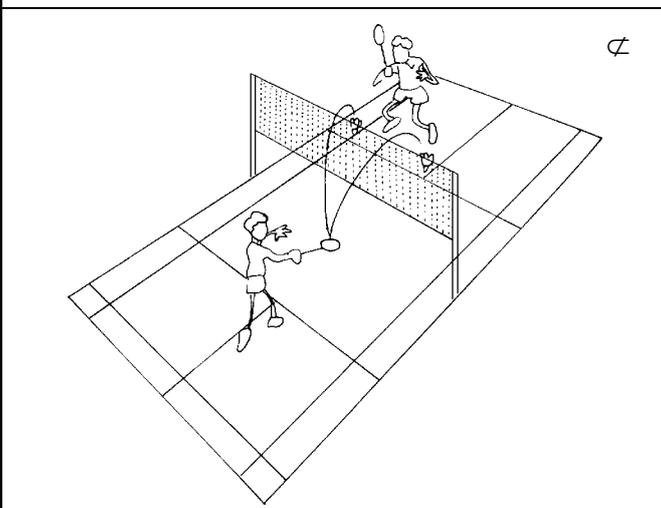
μ **Calentamiento.**

- κ Gran grupo, corren libremente por la pista.
- κ Andar de puntillas, de talones.
- κ Andar con elevación alternativa de brazos al frente. Después con circunducciones de brazos.
- κ Ejercicios de movilidad articular: cuello, hombros, muñecas, pelvis, tobillos.
- κ Ejercicios de estiramientos, desde los miembros superiores a los inferiores.
- κ Parejas, una frente a la otra, lanzan el volante por encima de la cabeza con las manos.
- κ Parejas, una frente a la otra, con raquetas y volante. Efectúan golpes de mano alta, variando la distancia y la altura del volante.



μ **Golpes de mano alta.**

- κ Parejas, uno frente al otro. Se lanzan el volante golpeándolo con la raqueta por encima de la cabeza tratando de toque tierra lo más lejos posible. El volante hay que lanzarlo desde donde se recepciones, el golpe se realiza como si fuera un saque de tenis.
- κ ♯ Parejas; uno cerca de la red levanta el volante hacia el fondo, en lob, de mano baja y el compañero la devuelve de mano alta, con un remate o smash. Después cambio de roles.
- κ ♮ Parejas, uno envía el volante para que el compañero, situado cerca de la línea de fondo, lo golpee en dejada, de modo que apenas sobrepase la red caiga cerca de ésta.
- κ ♯ Juego. Dos equipos, uno a cada lado de la red, con sus componentes numerados. Hacen siempre un golpe defensivo, de mano alta, hacia el fondo de la red. Se comienza con un saque profundo y van golpeando, uno tras otro, formando una rueda, siempre de la misma forma. Si el golpe realizado no es el acordado, el equipo contrario gana un punto. A los tres fallos el jugador quedará eliminado.
Variante: con una sola raqueta por grupo, el que golpea se la cede al siguiente.
- κ Juego. Todos juegan, uno contra otro. Dos mangas. Practican los golpes que conocen.



μ **Vuelta a la calma.**

- κ Ejercicios de estiramientos desde los miembros superiores a los inferiores.

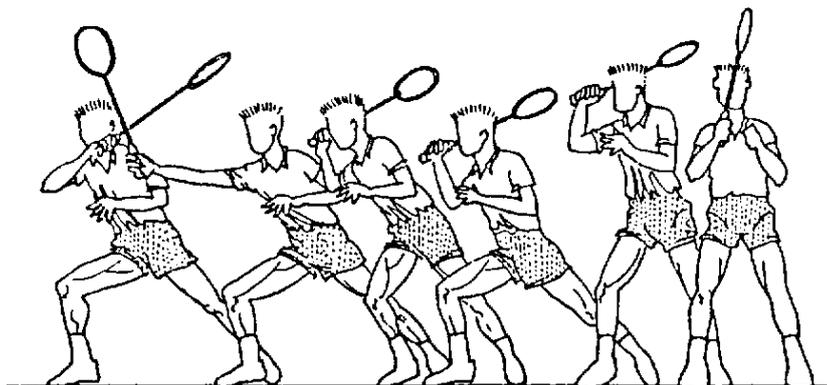
CONTENIDOS TEÓRICOS:

Golpes a la altura del hombro (drive) y golpes de mano baja. (I)

**κ Drive o golpe a la altura del hombro:****Por el lado derecho**

Desde la posición de básica, el codo se coloca a la altura del hombro, la palma de la mano orientada hacia la red con la raqueta tras de la cabeza. El tronco rota para atrasar el brazo de raqueta.

El pie de raqueta da un paso lateral hacia el punto de golpe, el tronco se inclina lateralmente.



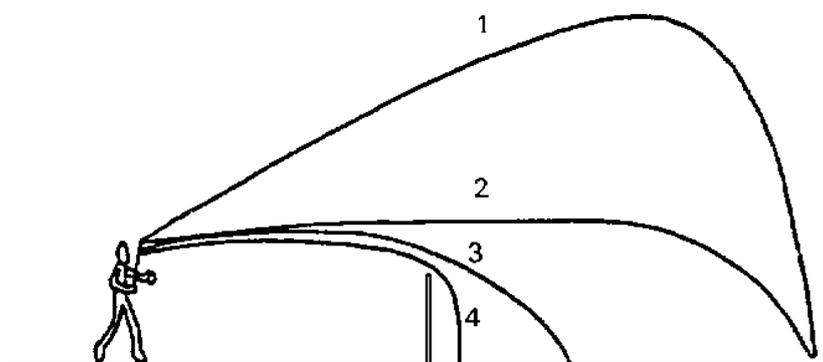
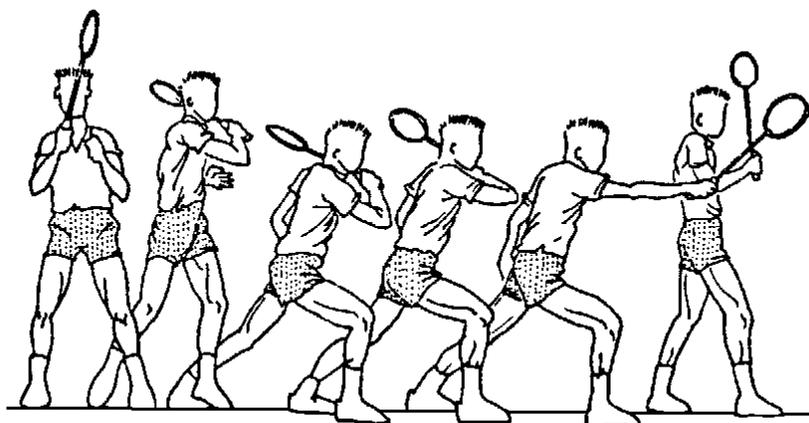
Golpe al volante: para golpear se lanza el brazo, de atrás adelante, a la altura del hombro, al tiempo que rota el tronco hacia adelante. El impacto con el volante se produce por delante del cuerpo, hay una rotación brusca del antebrazo y la muñeca.

Por el lado izquierdo o de revés

Postura de golpeo: se cruza el brazo de raqueta por delante de la cara, a la altura del hombro, la raqueta está por detrás de la cabeza.

El tronco rota hacia la izquierda y los hombros quedan perpendiculares a la red. El pie de raqueta da un paso por delante del cuerpo.

Golpe al volante: se extiende el brazo, la muñeca realiza un movimiento brusco en dirección al golpe.

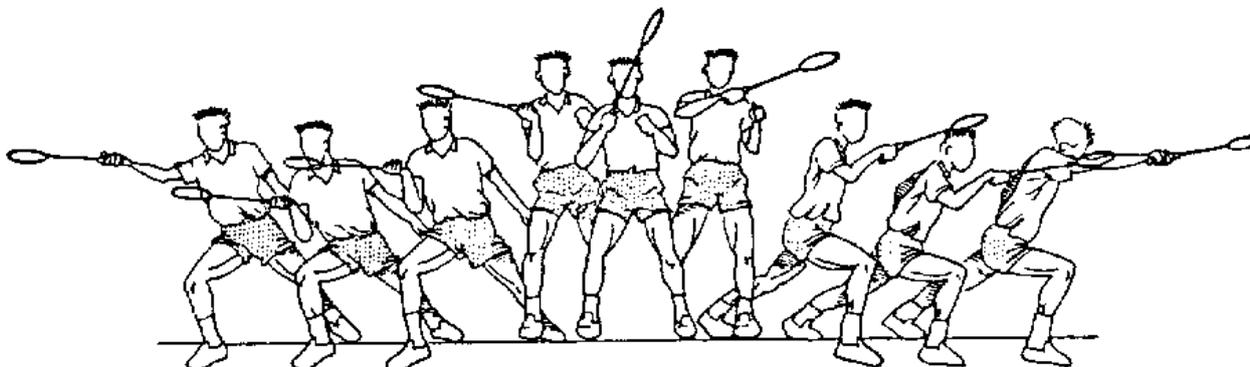


Traectorias del volante con golpes a la altura del hombro

1. Lob
2. Remate largo o drive
3. Dejada larga
4. Dejada corta

CONTENIDOS TEÓRICOS:

Golpes a la altura del hombro (drive) y golpes de mano baja. (II)

**κ Golpes de mano baja, junto a la red:****Por el lado derecho**

El jugador está en la *posición de espera*: pies paralelos y separados a la anchura de los hombros, la raqueta delante del hombro derecho, brazos flexionados y las manos a la altura del pecho.

Postura de golpeo: El jugador traslada la raqueta lateralmente, con la palma de la mano orientada hacia arriba; el pie derecho da un paso en diagonal y hacia delante, el otro pie le sigue pero con un paso más corto y sin rebasarlo. El tronco se inclina para acercarse al volante.

Golpe al volante: el brazo se extiende, quedando con la palma de la mano hacia arriba y la cabeza de la raqueta paralela al suelo. La muñeca apenas se mueve, es una prolongación del antebrazo.

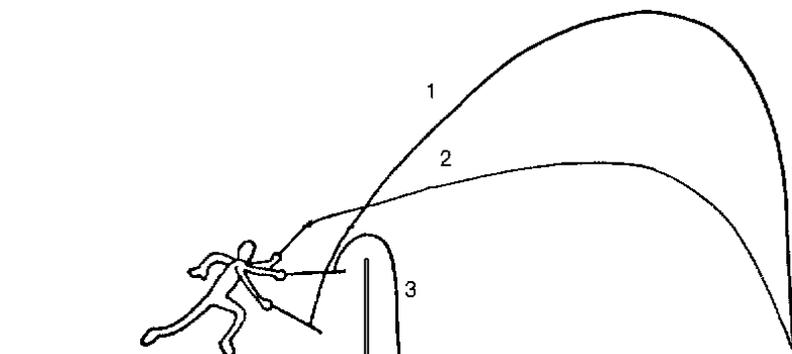
Por el lado izquierdo

Postura de golpeo: El jugador traslada la raqueta hacia la izquierda, con el dorso de la mano dirigido hacia arriba; el pie derecho se dirige hacia adelante cruzando por delante del cuerpo, el otro pie le sigue pero con un paso más corto y sin rebasarlo. El tronco se inclina para acercarse al volante.

Golpe al volante: el brazo se extiende, para que llegue al impacto con el codo totalmente extendido. La muñeca apenas se mueve, se mantiene en prolongación del antebrazo.

Es importante que los golpes cerca de la red se realicen, siempre que sea posible, a la altura de la banda blanca de la red, allí el jugador podrá optar entre:

- a) dejada con la raqueta paralela o perpendicular al suelo b) lob ofensivo o defensivo.



1. Lob defensivo
2. Lob ofensivo
3. Juego en la red: dejada.

Trayectorias del volante con golpes de mano baja



NIVEL: 1º

OBJETIVOS:

CICLO: 2º

1. Conocer y practicar el golpe de drive.

SESIÓN: 8ª

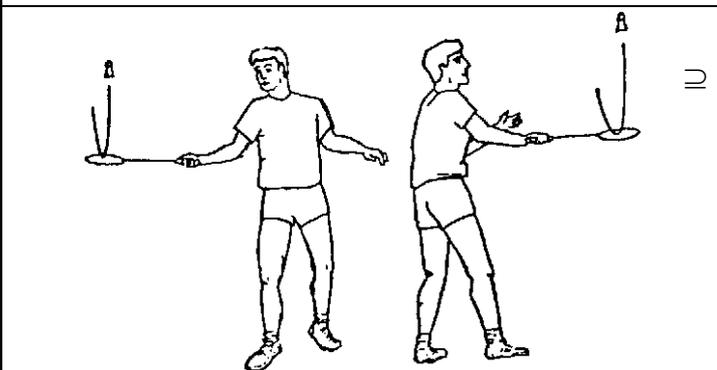
2. Mejorar las capacidades de coordinación y percepción.

MATERIAL E INSTALACIONES: una raqueta y volante por alumno, pista polideportiva, red o cuerda.

μ Teoría: Golpes a la altura del hombro: el drive y el drive de revés.

μ Calentamiento.

- κ Gran grupo, corren libremente por la pista.
- κ Carrera con elevación de rodillas y elevación de talones.
- κ Carrera lateral, primero hacia el lado derecho y después hacia el izquierdo.
- κ Movilidad articular: cuello, hombros, muñecas, pelvis, tobillos.
- κ Ejercicios de estiramientos, desde los miembros superiores a los inferiores.
- κ ∞ Parejas. Golpean el volante de revés hacia arriba, una vez cada jugador. El que falle se apunta un tanto. Las series de golpes se cuentan en voz alta.



μ Golpes de drive.

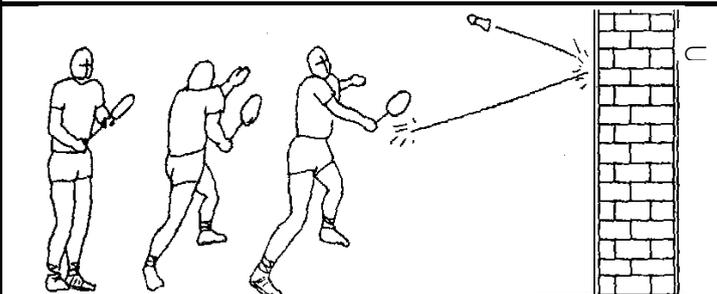
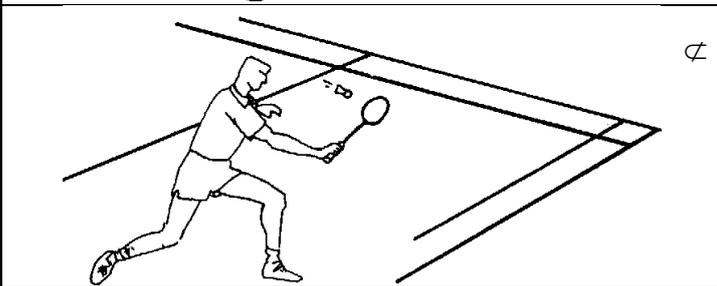
- κ Parejas, alternativamente, uno ejecuta el gesto técnico de drive y el otro le corrige. Después se pasan el volante con golpes de drive.

Variante: aumentan y/o disminuyen la distancia

- κ ∞ Parejas, alternativamente, uno ejecuta el gesto técnico de revés y el compañero le corrige.

Después se envían el volante con golpes de revés. No se trata de ganar puntos, al contrario, intentan tener el mayor tiempo posible el volante en juego; pueden ir cantando los golpes.

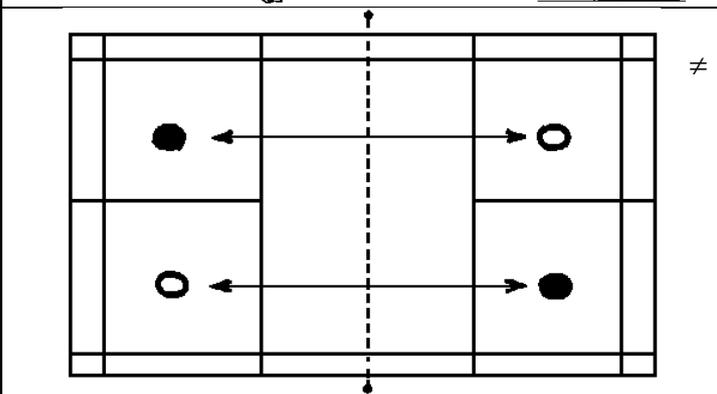
Variante: acercarse y alejarse; alternar drive con revés.



- κ ∞ Parejas, de cara a la pared, golpean el volante contra ella; el volante debe impactar por encima de la altura equivalente a la red. Se juega a 15 tantos.

Variantes: individual; golpear sólo de derecho, solo de revés, alternar de derecho y de revés,...

- κ ∞ Juego: Mini Bádminton. En media pista se juegan partidas de tres puntos, y tres mangas, utilizando todos los golpes ya desarrollados.



μ Vuelta a la calma.

- κ Juego: "El rey de los animales". Sentados en círculo; el profesor lanza un volante a uno y le dice: "He visto un lobo". El que lo recibe lo lanza a otro cambiando el nombre del animal. Los que no contesten rápidamente o repitan nombres quedarán eliminados.

NIVEL: 1º

OBJETIVOS:

CICLO: 2º

1. Practicar los golpes de mano baja: globos, drive y dejadas.

SESIÓN: 9ª

2. Mejorar las capacidades de coordinación y percepción.

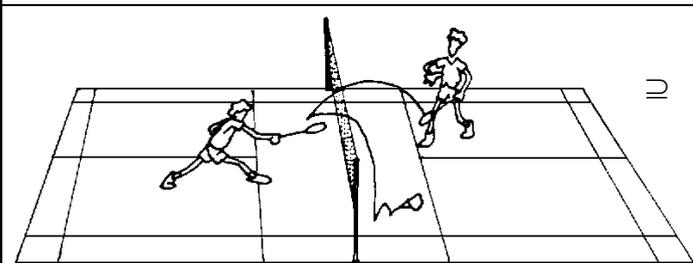
MATERIAL E INSTALACIONES: una raqueta y volante por alumno, red o cuerda, papeleras y aros.



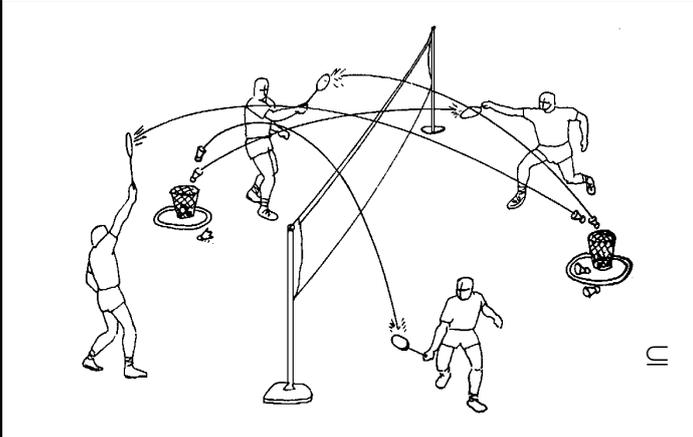
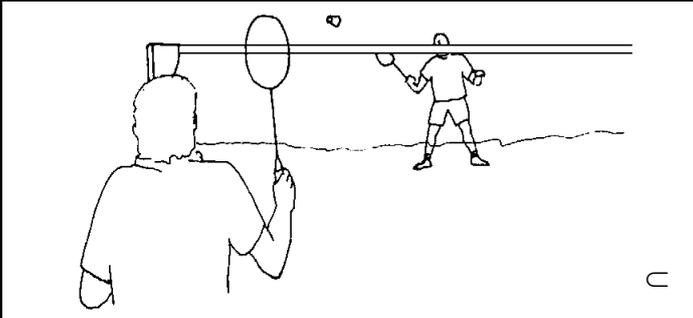
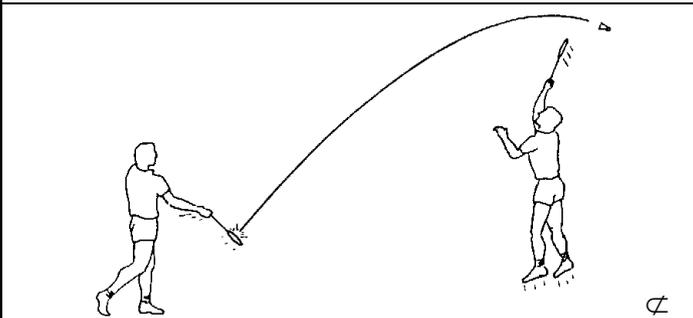
μ **Teoría:** Drives y golpes de mano baja: globos y dejadas.

μ **Calentamiento.**

- κ Gran grupo, corren libremente por la pista.
- κ Carrera suave con elevación alternativa de rodillas y talones.
- κ Desplazamiento lateral cruzando los pies por delante y por detrás.
- κ Desplazamiento con elevación alternativa de brazos al frente. Después con circunducciones de brazos.
- κ Ejercicios de movilidad articular: cuello, hombros, muñecas, pelvis, tobillos.
- κ Parejas, uno frente a otro, con raquetas y volante. Efectúan golpes de drive, de derecho y revés, variando la distancia.



μ **Golpes de mano baja.**



- κ Cada uno con raqueta y volante, golpean el volante verticalmente hasta llegar cerca de la red, cuando están muy cerca realizan una dejada.
- κ Parejas, uno frente al otro, uno le lanza el volante con las manos y el otro realiza dejadas.
- κ ∞ Parejas. Realizan series donde uno hace servicios y el otro dejadas. Cuando han adquirido cierta soltura, realizan servicios más profundos.
- κ Parejas, realizan juego de red, sin levantar el volante demasiado por encima de ella.
- κ ∩ Parejas, uno realiza saques profundos y el otro golpea de mano baja lo más lejos y alto posible; 1º con golpes de derecho y después de revés.
- κ ∞ Parejas, en media pista. Hacen drives de derecho y de revés; la raqueta a la altura de la cabeza
- κ ∞ Juego: "Bombardeo". Por grupos, cada uno tendrá en su campo una papelera, y un aro o un círculo alrededor. Se tratará de meter los volantes en la papelera contraria. No se puede cubrir la papelera dentro del círculo marcado. Se juegan con varios volantes. El equipo que meta más volantes en la papelera ganará.
- κ Juego. Todos juegan, uno contra otro. Partidos a dos mangas. No hay recuperación de saque. Practican todos los golpes que conocen.

μ **Vuelta a la calma.**

- κ Ejercicios de estiramientos desde los miembros superiores a los inferiores.

UNIDAD: BADMINTON	BLOQUE: JUEGOS Y DEPORTES	
NIVEL: 1º	CONTENIDOS TEÓRICOS:	
CICLO: 2º		
SESIÓN: 10ª		
Iniciación a la táctica en el juego de individuales.		

κ El ataque y la defensa:

En bádminton atacar significa enviar el volante al campo contrario con trayectorias descendentes, de forma que el contrario tenga que devolver el volante golpeando por debajo de la banda blanca de la red. Defender significa enviar el volante golpeando por debajo de la red al campo contrario con trayectorias altas o tendidas.

Para que un jugador pueda pasar al ataque cuando el volante se encuentra más alto que el borde superior de la red, deberá rematar, hacer una dejada o un drive. Si el volante se encuentra por debajo del borde superior de la red y queremos pasar al ataque, tendremos que hacer una dejada en la red, cortando siempre los lob o golpes con trayectorias altas.

Para cambiar el ataque del contrario debemos devolver ante un remate, en dejada o drive y ante una dejada con otra dejada.

κ Los tipos de juego:

En el juego de individuales, el jugador que controla el centro del campo es el que normalmente debe llevar ventaja en la jugada. Por ello es tan importante que después de cada golpe, el jugador intente volver al centro del campo.

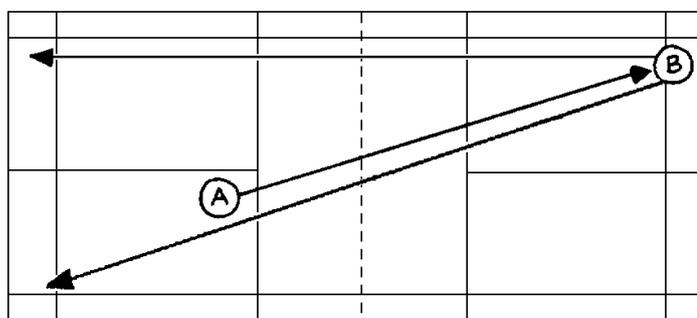
Básicamente son tres los tipos de juego que se utilizan:

┌ La teoría de la **distancia**: consiste en enviar el volante después de cada golpe al lugar más alejado de la pista. Para ello se utilizará el lob y la dejada; y se tratará de lanzar el volante buscando las diagonales.

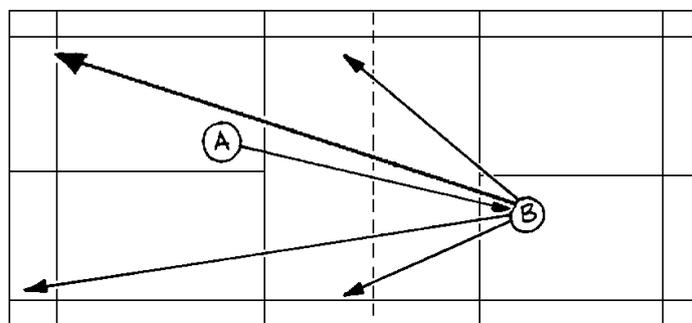
┌ La teoría de las **cuatro esquinas**: enviando el volante a esos lugares conseguiremos que el contrario realice desplazamientos largos y que no llegue a tiempo para golpear correctamente.

┌ La teoría de **la finta y el contrapié**: consiste en engañar al contrario haciéndole creer que vamos a ejecutar un tipo de golpe y, en el último momento, hacer otro. Esta teoría exige un buen nivel de dominio técnico y se basa en observar los pies del contrario de forma que, si vemos que realiza un movimiento hacia delante o hacia atrás, por medio de un golpe retardado enviar el volante en sentido contrario al movimiento.

κ La táctica del saque:



Saque alto a la esquina o al centro del campo: devolución con lob o en remate al fondo, a la derecha o izquierda.



Saque corto: devolución en dejada a la red o al fondo del campo buscando coger a contrapié al contrario.



NIVEL: 1º

OBJETIVOS:

CICLO: 2º

1. Mejorar las técnicas básicas: globo, drive, remate y dejada.

SESIÓN: 10ª

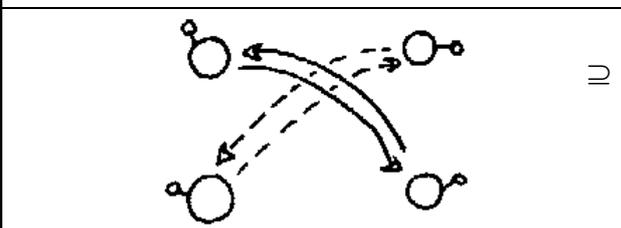
2. Perfeccionar el juego individual.

MATERIAL E INSTALACIONES: una raqueta y volante por alumno, pista polideportiva, red o cuerda.

μ **Teoría:** Iniciación a la táctica en el juego individual.

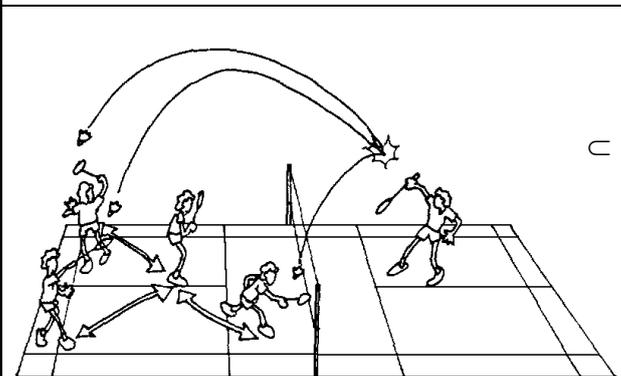
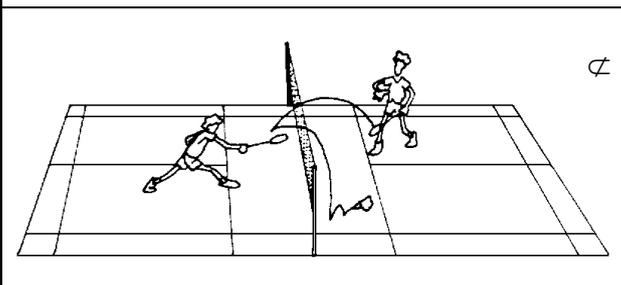
μ **Calentamiento.**

- κ Gran grupo, trote suave. Carrera lateral sin cruzar piernas. Carrera hacia atrás.
- κ Caminar de puntillas, de talones; con circundación de brazos hacia delante, hacia atrás.
- κ Ejercicios de movilidad articular: cuello, hombros, muñecas, pelvis, tobillos.
- κ Ejercicios de estiramientos, desde los miembros superiores a los inferiores.
- κ Parejas, uno frente a otro, con raquetas y volante. Se pasan el volante poniendo en práctica diversos tipos de golpes. Intentan mantener el mayor tiempo posible el volante en juego.
- κ ∞ Grupos de cuatro, con dos volantes. Se pasan los volantes en diagonal, simultáneamente unos por arriba y otros por abajo.



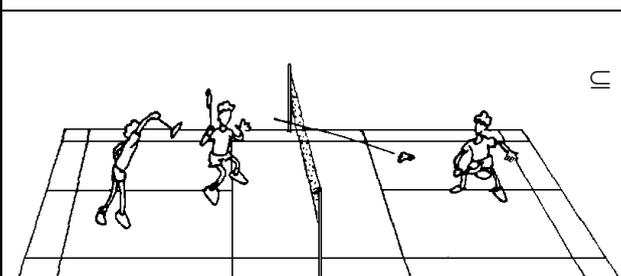
μ **Parte principal.**

- κ ∩ Parejas, juego en la red. Alternan dejadas a ambos lados procurando enviar el volante a derecha e izquierda, sin que sobrepase nunca el área de servicio.
- κ ∞ Juego de las dos esquinas. Parejas, uno envía el volante en lob al fondo del campo a derecha e izquierda.
- κ ∞ Juego de las cuatro esquinas. Parejas, uno envía el volante al compañero siguiendo un orden establecido: lob a derecha e izquierda, dejadas a derecha e izquierda.
- κ ∞ Juego de dos contra uno. Hacen juego normal utilizando todos los golpes.



Variantes:

- ♦ utilizan solo globos y dejadas;
- ♦ un jugador utiliza el juego normal y sus dos compañeros solo el globo y la dejada.
- ♦ Uno defiende y los otros dos rematan a derecha e izquierda; o solo a un lado: derecha o izquierda.
- ♦ Alternan con dejadas en la red.



- κ Juego. Partidos de individuales, reglamentarios, a dos mangas. En cada partido dos compañeros harán el papel de jueces. Cuando finalice el partido, los jugadores se convertirán en jueces y los jueces en nuevos jugadores.

μ **Vuelta a la calma.**

- κ Ejercicios de estiramientos desde los miembros superiores a los inferiores.

CONTENIDOS TEÓRICOS:

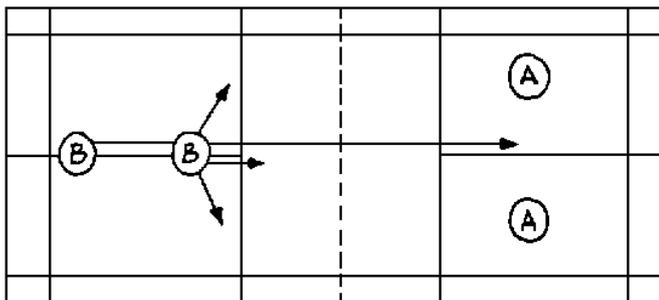
Iniciación a la táctica en el juego de dobles.



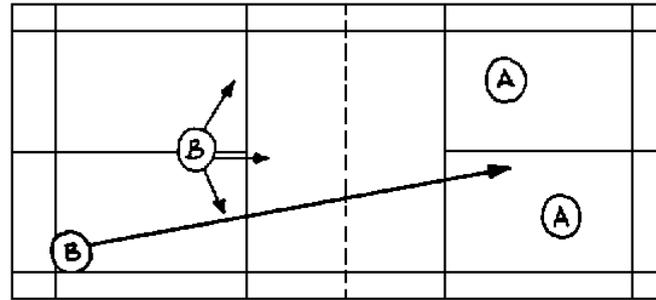
κ **La táctica en el juego de dobles:**

En esta modalidad los dos compañeros se deben poner de acuerdo para cubrir todo el campo mediante desplazamientos previamente acordados. Existen dos sistemas de juego que se utilizan de acuerdo con la situación del equipo.

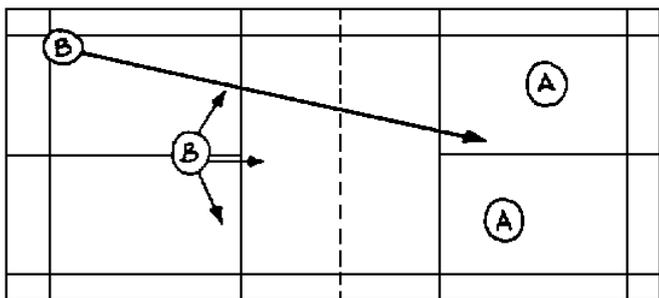
Cuando un equipo está atacando o ha conseguido que el equipo contrario esté a la defensiva, adopta el sistema ofensivo de atrás-adelante, y el equipo defensor el sistema en paralelo.



Ataque por el centro. Los jugadores defienden a la misma altura.



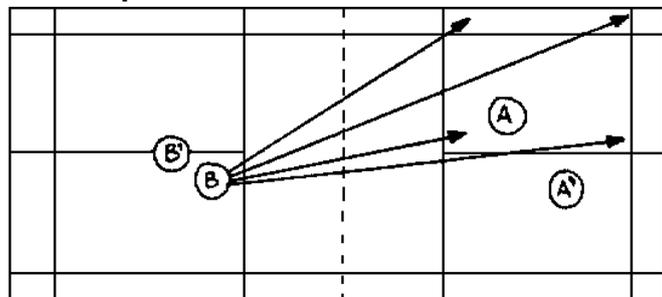
Ataque por la derecha. El jugador que está defendiendo en diagonal al volante está más adelantando



Ataque por el lado izquierdo. El jugador que está defendiendo en diagonal se adelanta más.

Cuando un equipo está defendiendo, adopta la posición defensiva llamada en paralelo. Estas dos posiciones se alternan continuamente, de forma que los jugadores nunca están en posición estática, ya que el juego está cambiando continuamente.

κ **El saque:**



Trayectorias posibles del saque: dos cortos y dos altos al fondo.

Devolución del saque corto:

- ♦ buscando el cuerpo del jugador que ha sacado.
- ♦ en drive, buscando las partes laterales del campo.
- ♦ en drive o lob, buscando las esquinas del fondo.
- ♦ con dejadas cortas a ambos lados del centro.

NIVEL: 1º

OBJETIVOS:

CICLO: 2º

1. Perfeccionar el juego de dobles.

SESIÓN: 11ª

2. Afianzar las técnicas básicas en el desarrollo del juego real.

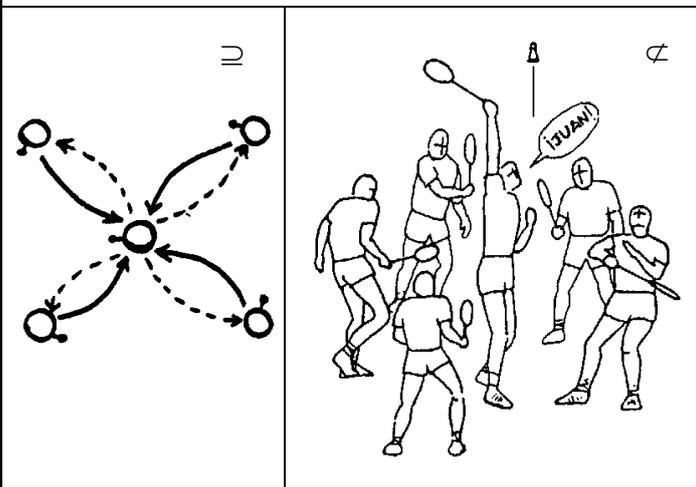
MATERIAL E INSTALACIONES: una raqueta y volante por alumno, pista polideportiva, red o cuerda.



μ **Teoría:** Iniciación a la táctica en el juego de dobles.

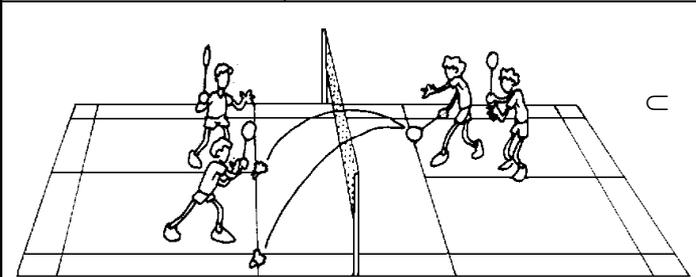
μ **Calentamiento.**

- κ Gran grupo, carrera continua.
- κ Carrera lateral a izquierda y a derecha; carrera hacia atrás.
- κ Desplazamientos en cruz: adelante, atrás, izqda y dcha; los primeros pasos cortos y el último más largo.
- κ Desplazamientos levantando las rodillas, elevando los talones.
- κ Movimientos del tronco: flexiones, extensiones, inclinaciones laterales, torsiones.
- κ Movilidad articular de: cuello, hombros, muñecas, caderas, rodillas y tobillos.
- κ Parejas, una frente a la otra. Se pasan dos volantes de forma simultánea, si cae uno continúan hasta que caiga el segundo. Luego comienzan de nuevo.
- κ ∞ Grupos de cinco, uno en el centro y los demás alrededor, a unos 4 metros; el del centro pasa el volante al compañero y este se lo devuelve, el del centro le pasa luego al siguiente, y así sucesivamente. Todos deberán pasar por el puesto del centro.

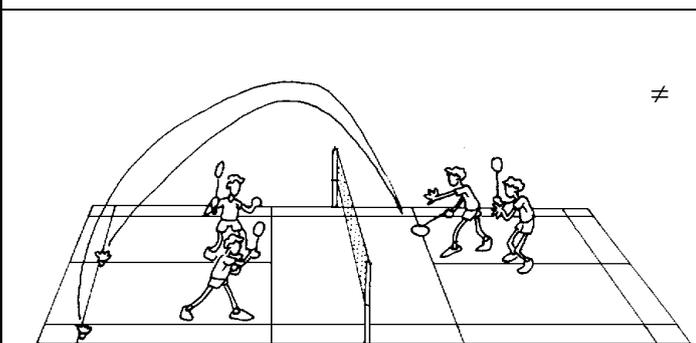


κ ∞ Juego: "El pase vertical". Grupos de cinco en círculo; el del centro da un golpe vertical y nombra a un compañero que corre hacia el centro a recibir y golpea diciendo otro nombre para continuar así el juego. El que haga mal el golpe vertical o no lo pueda recepcionar, recibe un punto. Pierde el que más puntos tenga.

μ **Parte principal: el juego de dobles.**



κ ∞ Un equipo saca y el otro en posición de recepción; cada jugador hará diez saques cortos consecutivos, alternando a derecha e izquierda del campo.



κ ∞ Mismo ejercicio pero realizando diez saques altos, alternando a derecha e izquierda del campo.

κ Competición por parejas en toda la pista, golpeará una vez cada jugador. Si golpea el mismo jugador, el equipo contrario obtendrá un punto.

κ Juego de dobles. Varían las posiciones de la pareja: primero adelante - atrás, luego se colocan en paralelo.

Variante: Juego de dobles. Se disputan partidas de cuatro minutos de duración. Ganará el equipo que más puntos consiga en ese tiempo.

μ **Vuelta a la calma.**

κ Ejercicios de estiramientos desde los miembros superiores a los inferiores.

NIVEL: 1º

OBJETIVOS:

CICLO: 2º

1. Evaluación: conocer el grado de adquisición de habilidades logrado.

SESIÓN: 12ª

2. Advertir el grado de conocimientos teóricos básicos sobre este deporte

MATERIAL E INSTALACIONES: una raqueta y volante por alumno, pista polideportiva, red o cuerda, fichas donde se reflejan los resultados de las pruebas efectuadas, relojes o cronómetros.

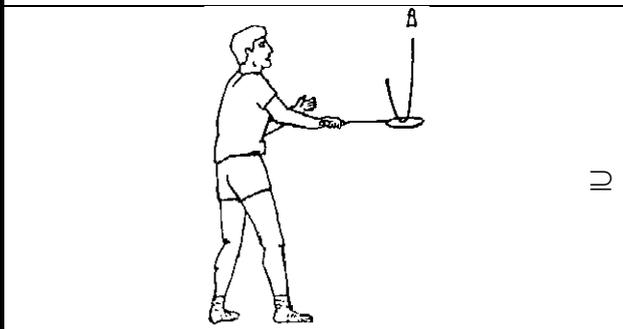


μ Explicación de la sesión y actividades a realizar

Se les indicará las pruebas a realizar y el lugar donde se desarrollarán; cada alumno tendrá su ficha para registrar los resultados. Por parejas, irán realizando las diferentes pruebas; un alumno realizará el ejercicio y el otro anotará el resultado, excepto en la última prueba que se encargará de realizarlo el profesor. Finalmente rellenar el pequeño cuestionario teórico sobre el bádminton.

μ Calentamiento.

- κ Realizan un calentamiento libremente. El profesor anota si los ejercicios que hacen son los adecuados para la actividad a desarrollar y están relacionados con los realizados durante la unidad didáctica.
- κ Cada uno con su raqueta y el volante, realizan libremente ejercicios de golpeo del volante.

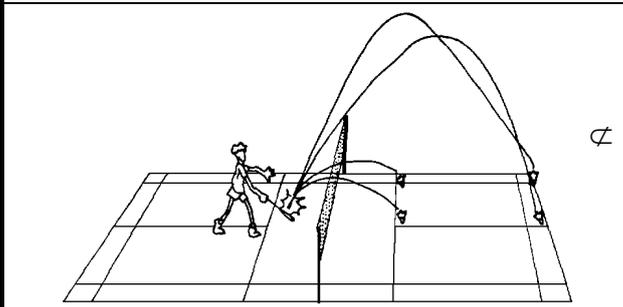


μ Desarrollo de la sesión

κ ① PRIMERA PRUEBA

Golpear el volante verticalmente más de diez veces de forma consecutiva sin que toque el suelo. Al menos en tres ocasiones el volante alcanzará una altura superior a los dos metros. Algunos de los golpes deberán ser de revés.

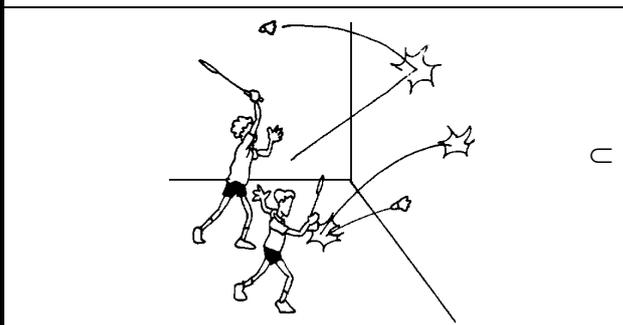
Se realizan dos intentos y se contabiliza el mejor de los resultados conseguidos.



κ ② SEGUNDA PRUEBA

Efectuar diez servicios, cinco serán saques altos para que caiga el volante cerca de las líneas de fondo, y cinco serán saques cortos, de modo que pasen cerca de la red y caigan cerca de la línea anterior del área de servicio.

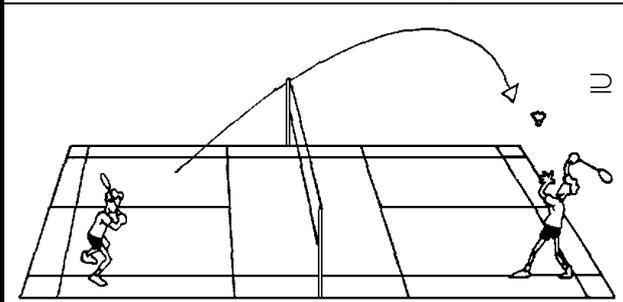
Se realizan dos intentos y se contabiliza el mejor de los resultados conseguidos.



κ ③ TERCERA PRUEBA

Golpear el volante contra la pared al menos diez golpes seguidos sin que caiga al suelo. Se procurará realizar golpes de mano baja y mano alta.

Se realizan dos intentos y se contabiliza el mejor de los resultados conseguidos.



κ ④ CUARTA PRUEBA

Mantener un juego continuado, durante un minuto, entre dos. Se emplearán toda la gama de golpes trabajados.

El profesor se encargará de controlar y anotar esta prueba.

FICHA DE EVALUACIÓN		<i>Bádminton</i>	
Nombre y Apellidos:			
Calentamiento			
1ª Prueba: Golpeo vertical			
2ª Prueba: Saques	Cortos:	Altos:	
3ª Prueba: Golpeo contra el muro			
4ª Prueba: Juego entre dos			
Conocimientos teóricos			
Asistencia			
Actitud e interés			
Valores: Hábitos saludables			

FICHA DE EVALUACIÓN		<i>Bádminton</i>	
Nombre y Apellidos:			
Calentamiento			
1ª Prueba: Golpeo vertical			
2ª Prueba: Saques	Cortos:	Altos:	
3ª Prueba: Golpeo contra el muro			
4ª Prueba: Juego entre dos			
Conocimientos teóricos			
Asistencia			
Actitud e interés			
Valores: respeto: Material- Comp			

FICHA DE EVALUACIÓN		<i>Bádminton</i>	
Nombre y Apellidos:			
Calentamiento			
1ª Prueba: Golpeo vertical			
2ª Prueba: Saques	Cortos:	Altos:	
3ª Prueba: Golpeo contra el muro			
4ª Prueba: Juego entre dos			
Conocimientos teóricos			
Asistencia			
Actitud e interés			
Valores: Tolerancia-Aceptación			

UNIDAD: BADMINTON	BLOQUE: JUEGOS Y DEPORTES	
NIVEL: 1º	CONTENIDOS TEÓRICOS: Introducción al bádminton	
CICLO: 2º		

Como en gran parte de los juegos, es difícil averiguar el origen preciso del bádminton. Parece que el antecesor más directo es un juego parecido, llamado "Poona", que se practicaba en la India. En 1.873, en una reunión de oficiales ingleses en la casa-castillo "Bádminton House", en el condado de Gloucestershire, decidieron divertirse jugando con unas raquetas de tenis y unos corchos de botellas de champán.

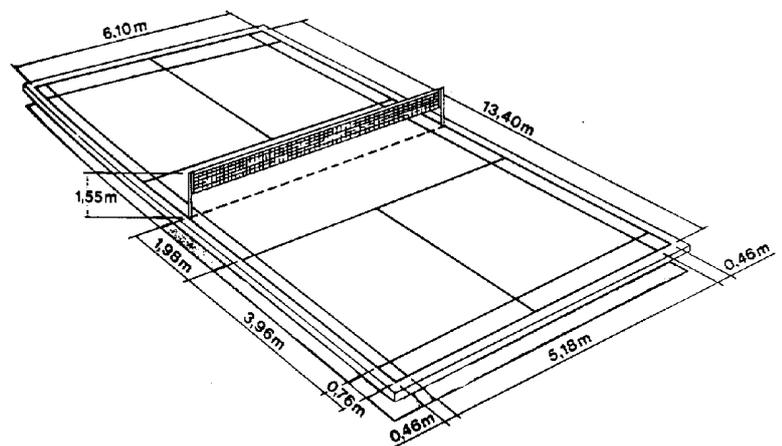
En 1.877 se publican las primeras reglas del juego, y en 1.893 se crea la primera asociación de este deporte. En 1.934 se crea la Federación Internacional de Bádminton. En España entra por Galicia a principios de los años setenta, pero no será hasta 1.983 cuando se crea la Federación Española de Bádminton.

El bádminton es un juego de raqueta y volante, que consiste en golpear con la raqueta el volante y enviarlo por encima de la red dentro de las líneas que delimitan el campo contrario, tratando de que el adversario no pueda devolvérselo.

Medidas: para el juego de dobles son de 13,40 m de largo por 6,10 m de ancho; y para individuales es de 13,40 m por 5,18 m.

El terreno de juego está dividido en dos partes iguales separados por una red sujeta a dos postes metálicos de 1,55 m de altura.

El volante es una especie de pelota con plumas; tiene dos partes, las plumas de 6 cm. de largo y el corcho o cabeza, donde van fijadas las plumas, es una semiesfera de 2,54 a 2,86 cm. de diámetro



κ Reglas básicas de juego:

Se comienza el saque desde el área de servicio del lado derecho del campo, cruzando el volante diagonalmente al área de servicio opuesta. Si el adversario comete falta seguirá sacando el mismo pero desde el área de servicio del lado izquierdo y así sucesivamente hasta que el sacador cometa falta, entonces el saque pasará al adversario. Solo se anota puntos el que saca.

En dobles cada equipo tiene derecho a dos saques, uno por jugador, excepto en el inicio del juego que es uno. Si el que saca comete falta, sacará su compañero y si este comete falta de nuevo, los que reciben el saque conseguirán un punto, cambia entre si de área de servicio y vuelven a sacar.

Se consigue la posesión del servicio o el punto cuando el volante toca el suelo del campo contrario o el adversario envía el volante fuera del campo o contra la red, o lo golpea más de una vez antes de devolvérselo, o toca el techo en un campo cubierto.

Los partidos se juegan al mejor de tres sets de 15 puntos cada uno, y en las mujeres será a 11 puntos. Si se empata a 13 puntos (9 para el femenino), el partido puede llegar a 18 puntos, cuando lo elija el que saca, a 17 puntos si se empata a 14 (para las mujeres es a 12 puntos)

1.- Escribe lo que sepas de los comienzos del bádminton (año en que se inventó, lugar,...)

2.- ¿Qué medidas tiene un campo de bádminton? (para individuales, para dobles)

3. ¿Cuándo se consigue un punto en bádminton?

4.- Cita tres situaciones en las que haya falta de saque.

5.- Nombra tres golpes fundamentales del bádminton y describe como es cada uno.