

BLOQUE: Juego y Deporte

UNIDAD: Palas y Raquetas

SESION: 05

2^{do} ciclo :**CICLO**

3^o y 4^o :**NIVEL**

MATERIAL: una raqueta de bádminton y un volante para cada alumno.

ORG. ALUMNOS: individual, parejas y equipos.

OBJETIVOS:

1. Conocer el Bádminton.
2. Familiarizarse con el material: raqueta y volante.
3. Practicar el golpe de derecha y de revés.
4. Adquirir la percepción del golpeo del volante con la raqueta con una pareja.

TEC. ENSEÑANZA: Asig. Tareas y Res. Problemas.



ANIMACIÓN

1. **Introducción al Bádminton.** Visionado de los siguientes videos:

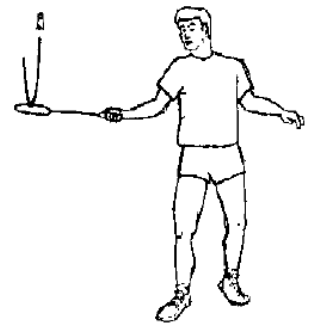
- Presentación de Bádminton: http://www.youtube.com/watch?v=d5k-2jTBeKs&feature=player_embedded
- Crazy Bádminton: http://www.youtube.com/watch?v=RZ2k-tsX5KE&feature=player_embedded

PARTE PRINCIPAL

1. Cada uno con una raqueta experimenta, agarrando correctamente la raqueta, las distintas posibilidades de movimiento de la muñeca y la mano.

2. **Con una raqueta y un volante, soy capaz de:**

- Posar el volante en la raqueta e intentar golpearlo tres veces seguidas.
- Golpear el volante verticalmente con trayectorias cortas.
- Golpear el volante verticalmente con trayectorias altas.
- Golpear el volante alternando una trayectoria corta con una alta.
- Golpear el volante del revés.
- Golpear el volante verticalmente hacia arriba, una vez del derecho y la siguiente del revés.
- ¿Quién aguanta más golpes con el volante en el aire?



3. **El Pase Vertical.** Grupos de cinco o seis formando un círculo. El que comienza el juego da un golpe vertical y nombra a un compañero que corre hacia el centro a recibir el volante. Lo golpea y nombra a otro alumno para continuar el juego. El que haga mal el golpe vertical o no lo pueda recepcionar, recibe un punto. Pierde el que más puntos tenga.



4. **Parejas.** Por parejas, uno enfrente del otro y con una red de por medio, golpean alternativamente el volante, intentando que no se caiga al suelo.



VUELTA A LA CALMA

1. Recogida del material y redes.