

BLOQUE: Juego y Deporte

UNIDAD: Palas y Raquetas

SESION: 03

3^{er} ciclo :**CICLO**

5º y 6º :**NIVEL**

MATERIAL: una raqueta y un volante para cada alumno.

ORG. ALUMNOS: individual, parejas y gran grupo.

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.
5. Desplazarse golpeando el volante.
6. 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 y presentaciones:

- 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

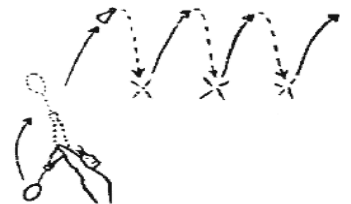
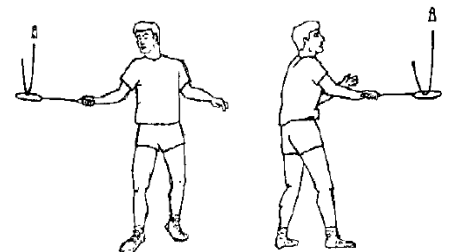
PARTE PRINCIPAL

1. **Camareros.** Se reparte un volante a cada alumno. Todos los alumnos caminan llevando el volante en la raqueta (como una bandeja de camarero). Un alumno se la queda y tratará de pillar a algún compañero. Al que pille se la queda, teniendo que pillar a otro compañero. Al que se le caiga el volante, se para y lo vuelve a colocar.



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 alto acompañando el golpeo con el brazo.
- Golpear el volante alto acompañando el golpeo con la muñeca.
- Golpear el volante sentado.
- Golpear el volante consecutivamente intentando arrodillarse y levantarse.
- ¿Quién aguanta más golpes con el volante en el aire?
- Golpear el volante del revés.
- Golpear el volante verticalmente hacia arriba, una vez del derecho y la siguiente del revés.
- Golpear el volante hacia arriba varias veces seguidas, con la raqueta por encima de la cabeza.
- Golpear el volante igual que el ejercicio anterior desplazándose hasta cruzar la pista de un lado al otro.



3. **Parejas.** Por parejas, uno enfrente del otro, golpean alternativamente el volante, intentando que no se caiga al suelo.

1



VUELTA A LA CALMA

1. **Explicación.** Partes de la raqueta, tipos y características. Tipos de volantes, número de plumas, peso y características.