

BLOQUE: Juego y Deporte

UNIDAD: Bádminton

SESION: 01

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.
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

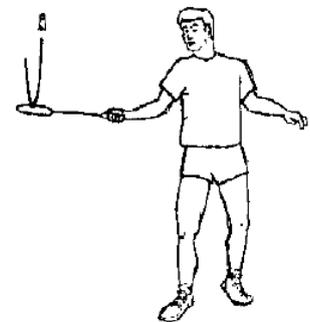
1. Cada uno con una raqueta experimenta, agarrando correctamente la raqueta, las distintas posibilidades de movimiento de la muñeca y la mano.

2. **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.



3. **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?



4. **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.