



Unidad Didáctica: 3 – Introducción a los deportes de cancha dividida

Sesión nº: 4

Objetivos de la sesión: iniciar la familiarización de los alumnos con el material propio del bádminton; trabajar los golpes de derecha y revés; fomentar la autoconfianza; y trabajar la coordinación óculo-manual.

Estilo(s) de enseñanza utilizado(s): asignación de tareas.

Materiales e instalaciones: raquetas y volantes de bádminton.

Duración: 1 hora

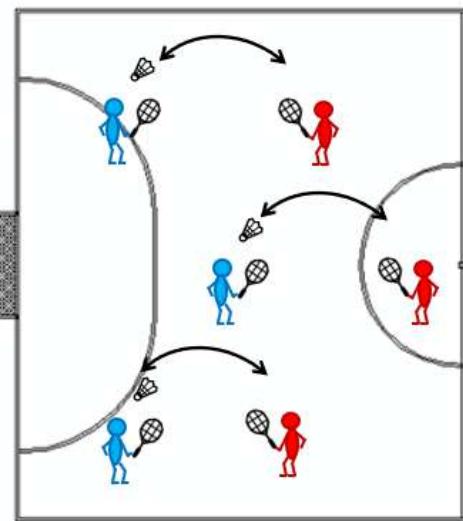
DESARROLLO DE LA SESIÓN

Tarea	Representación gráfica
<p><i>Parte inicial (calentamiento)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> · Trabajo de movilidad articular (5 minutos). · Atrápalo (6 minutos): cada alumno tendrá un volante. Los jugadores se desplazarán por el espacio y deberán lanzarse el volante hacia arriba y hacia delante, tratando de atraparlo antes de que caiga al suelo. 	
<p><i>Parte principal</i></p> <ul style="list-style-type: none"> · Pases que se alargan (6 minutos): los alumnos se dividirán en parejas y cada pareja tendrá un volante. Los integrantes de la pareja se colocarán a una distancia de 1 metro y deberán pasarse el volante utilizando sus manos como raquetas. La distancia se irá ampliando a indicación del monitor. 	

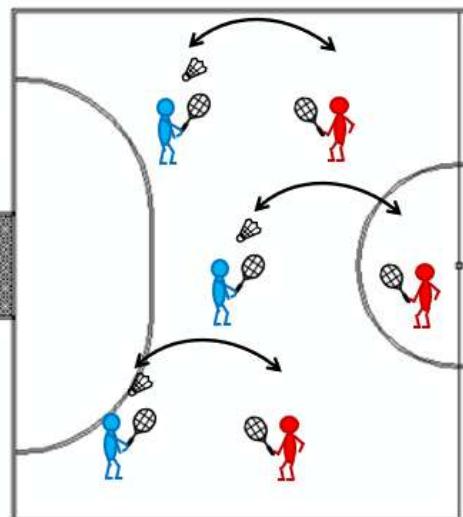
- Mi primera raqueta (8 minutos):** los alumnos se irán desplazando por el espacio con una raqueta y un volante cada uno. Deberán golpear el volante con la raqueta hacia delante y hacia arriba y atraparlo sin que este caiga al suelo. Variante: en lugar de atrapar el volante, los jugadores deberán volver a golpearlo con la raqueta antes de que caiga al suelo.



- Ahora, unos buenos pases (8 minutos):** los alumnos se dividirán en parejas, cada jugador tendrá una raqueta y cada pareja tendrá un volante. Los integrantes de la pareja se colocarán a una distancia de 1 metro y deberán pasarse el volante utilizando sus raquetas. La distancia se irá ampliando a indicación del monitor.



- El revés (6 minutos):** los jugadores se dividirán en parejas y se pasarán el volante utilizando únicamente el golpe de revés. Deberán descubrir, entre los dos, cuál es la forma más efectiva de realizar este golpe.



Parte final (vuelta a la calma)

- **Toques (6 minutos):** se realizará una pequeña competición para descubrir quién es el alumno que puede dar más toques seguidos con el volante, utilizando cualquier parte de su cuerpo, sin que el volante se caiga al suelo.

