

BÁDMINTON UNIDADES DIDÁCTICAS

1ª Sesión.-

“Sen raquetas”

U.D. Bádminton

Obxectivos.- * Consolida-las habilidades, destrezas e coordinacións oculo-manuais.
* Creatividade, atención, dominio de distancias, velocidade de reacción.
* Reafirmación da lateralidade dominante de membros superiores.

Material e instalacións.- Bolas de papel, globos, pelotas “ping-pong”, espuma, palas de madeira, “chachis”, voadores e raquetas, caixas de cartón. Cancha, ximnasio ou polideportivo.

Participación.- Simultánea de toda a clase, distribuída en pequenos grupos mixtos.

Metodoloxía.- Busqueda, descubrimento, asignación de tarefas e reprodución de modelos.

Animación.-

1. Andar e correr en tódalas direccións. Idem coas bolas de papel, globos e pelotas rebotando nas mans sen deixa-los caer.
2. Idem de dos en dous pasándose, tratar de corta-los pases dos outros compañeiros/as.
3. Loita lanzando bolas, pelotas,... recolle-las do chan andando a gatas.

Principal.-

1. Con “Chachis” (palma da man de madeira) en ambas mans, control das bolas de papel dunha a outra man. De parado, de pé, sentado, de xeonllos, deitado. Andando. Correndo.
2. Con “Chachis” frontón un só, xogan man dereita contra esquerda.
3. Idem de dous, rematar xogando 1x1 tipo voleibol.
4. Repeti-los mesmos exercicios coas pelotas de espuma, “ping-pong”, con bote e de volea.
5. Repeti-los mesmos cos voadores de bádminton.
6. Exer.: 1,2 e 3 con palas. Aprendizaxe do *agarre universal e servicio curto*.
7. Exer. : 1,2 e3 con raquetas de bádminton.

Volta a calma.-

1. A dous metros da parede, servicio corto e recolle-lo voador no aire e do chan coa raqueta.
2. Xogo de precisión, servicios curtos a “encestar” nas caixas de cartón. Concurso de puntos.

Avaliación formativa.-

1. Observación dos agarres da raqueta de bádminton.
2. Observación da correcta execución do servicio corto e precisión (enceste).

Valoración da sesión.-

Grao de participación (100%).- Detectar posibles anomalías de lateralidade no xogo con ambas mans.- O inicio do xogo con “papeis chinos” sorpresa e motivación: que, para que. Entusiasmo crecente, desenrolo de habilidades e desprezas básicas con materiais de desfeito.

Objetivos.- * Coñecer o bádminton como realidade internacional. Historia. Organismos promotores. Modalidades. Regulamento. Instalacións e asociacións locais onde practicalo.

* Utilidade como medio de mantemento e mellora da condición física, habilidades e destrezas.

Material e instalacións.- Video didáctico e dos Xogos olímpicos. Regulamento e croquis coas medidas da cancha, postes, redes, voadores, raquetas e planillas.

Participación.- Total en gran grupo.

Metodoloxía.- Clase teórico-práctica. Exposición con apoio audio-visual. Discusión. Análise.

Animación.-

1. Breve comentario e xustificación do desenrolo da primeira sesión. Por e para que se fixo.
2. Historia, material, calidade e medidas de conservación. Regulamento abreviado.
3. Distribución de planillas de observación e anotacións, individuais e por pequenos grupos:
-fallos- éxitos- arbitraje.

Principal.-

1. Exposición comentada dun video didáctico.
2. Explicación de como segui-la arbitraje e anotación das planillas correspondentes.
Idem das planillas de seguimento técnico dos fallos e dos éxitos de cada xogador.
3. Observación dun encontro de alto nivel con anotacións do seguimento.
4. Exposición por grupos, do traballo realizado, discusión e análise dos resultados.
5. Idem do seguimento arbitral.
6. Descrición polo profesor dos diferentes xestos técnicos visionados.
7. Precisa-las cualidades físicas máis utilizadas.

Volta a calma.-

1. Sorteo e composición de cuadros de competición experimental de xogo individual.
2. Formación de parellas mixtas para próximas clases.

Avaliación formativa.-

1. Concurso de preguntas (4 equipos, 2x2) sobre técnica e arbitraje.
2. Resolución de dudas, reforzo e revisión.

Valoración da sesión.- Participación activa no visionado do video. Importante traballo de equipo para analiza-los feitos deportivos de xogadores en ataque e defensa. Actitude crítica ante un deporte para moitos novedoso a pesares dos milenarios antecedentes históricos. Actitude positiva ante unha actividade deportiva que saíu de Galicia para o resto de España.

Obxectivos.-* Desprazamentos axustados ás traxectorias dos voadores. Mellorar percepcións.

* Ritmo e equilibrio nos desprazamentos e paróns.

* Dominio da técnica individual do golpeo dos voadores.

Material e instalacións.- Polideportivo cuberto, raquetas e voadores, rede cruzando toda a instalación. Magnetofón e música con diferentes ritmos, pandeiros e paus de percusión.

Participación.- 1º) Conxunta, de toda a clase en dous grupos en línea. 2º) Todos por parellas.

Metodoloxía.- Reproducción de modelos e asignación de tarefas. Ensaio-erro-ensaio.

Animación.-

1. Pautas para realizar un quentameto persoal xeral e específico.
2. Desprazamentos cos pasos de “esgrima”, adiante-atrás con distintos ritmos musicais.
3. Idem con parón a un sinal, brincar e rematar no aire sen raqueta.
4. Desprazamentos en tódalas direccións, con paróns e saídas súbitas.

Principal.-

1. Dominio dos desprazamentos básicos.
2. Servicios curtos (repaso) e longos. Golpes básicos de man alta: claro atrás, deixada dende o fondo do campo, “smach” de dereito.
3. Golpes de man baixa: deixadas na rede, “lob” e combinacións sinxelas.
4. Xogador **A**, servicio longo.- **B**, paralelo alto-longo.-**A**, Deixada paralela.- **B**, Deixada na rede.- **A**, lob paralelo e volve a ronda.
5. Servicios tipo longo a media pista e respostas de “smach” por parellas, alternativo.

Volta a calma.-

1. Xogo de precisión. Concurso de servicios longos a encantar dende 8/9 metros.
2. Desprazamentos as catro esquinas con ritmo lento.
3. Sesión breve de “stretching”.

Avaliación formativa.-

1. Control recíproco (2 en 2), do concurso de precisión nos servicios longos.
2. Idem observación e corrección dos desprazamentos básicos. Análise da súa eficacia.

Valoración da unidade.- Representa unha sesión de gran animación axudada polo acompañamento rítmico musical no desenrolo fatigante da aprendizaxe dos pasos. Asímlanos sen decatarse da sobrecarga que acarrexan, que será liberada coa relaxación e o stretching. Representa unha sesión fundamental para iniciación do xogo real.

Obxectivos.- * Aprendizaxe disfrutando do xogo do bádminton modalidade de individuais.

* Actitude de tolerancia, respecto e aceptación das propias e alleas competencias.

* Xogo limpo e normaliza-los coidados hixiánicos na pista e fora dela.

* Participar na Escola-Taller de Bádminton extraescolar.

Material e instalacións.- Cadros de xogo, organigramas, planillas arbitrase, marcadores, campos de bádminton, postes e redes, raquetas e voadores.

Participación.- Todos, divididos en grupos: Organización, arbitrase, xogadores e adestradores, simulando torneos con puntuación reducida que tendrán continuidade a horas extraescolares.

Metodoloxía.- Ensino recíproco. Descubremento. Resolución de problemas. Colaboración.

Animación.-

1. Breve sesión de quentamento xeral e específico, flexibilidade, desprazamento e golpesos.
2. O grupo de organización e arbitrase prepara os campos e material de seguimento.
3. Exercicios de estiramientos, respiratorios e relaxación.
4. Adaptación a cancha por parellas de contendentes.

Principal.-

1. Inicio dos encontros individuais. Presentación dos xogadores e árbitros, líneas e anotadores.
2. Un grupo de alumnos/as, actúan de xogadores en liza con tanteo abreviado.
3. A organización, control e arbitrase levoa un segundo grupo.
4. Os adestradores, que non poden dar orientacións durante o encontro, limítanse a facer un seguimento coas planillas dos erros propios e dos mellores golpes do contrario.

5. Exerimentar diferentes sistemas de competición: eliminatorias, ligas, ranking permanente,...
6. Práctica dos desprazamentos e secuencias de golpes en varios niveis de dificultade.

Volta a calma.-

1. Anotación, análise e discusión dos resultados e planillas de seguimento.
2. Confección do ranking interno e información da escola-taller extraescolar de Bádminton.

Avaliación formativa.- Observación do grao de destreza acadado. Dotes de organizadores, árbitros, informadores (periodistas) reporteros. Actitude de respecto, tolerancia, autoafirmación. Cuidado das instalacións, material, vocabulario. Actuación desinhibida.

Valoración da sesión.- Representa unha experiencia motivadora para incorporación de moitos alumnos/as ós talleres extraescolares “escolas deportivas” como primeiro paso para consolidar hábitos de práctica asidua. Favorece a concentración e expresión.

Obxectivos.- * Disfrutar xuntos do xogo por parellas, actitudes de cooperación e axuda.

* Deportividade, aceptación, tolerancia, animación mútua.

* Diferencias técnico-tácticas e regulamentarias co xogo de individuais.

Material e instalacións.- Pistas de bádminton, postes, redes, raquetas e voadores.

Estracto de regulamento de pares.

Participación.- Toda a clase por pequenos grupos, según número de pistas e alumnos/as.

Metodoloxía.- Reproducción de modelos, asignación de tarefas e resolución de problemas.

Animación.-

1. Unhos minutos para o quentamento persoal. Observación e toma de notas.
2. Xogo de 2x2 con indiacas seguindo a normativa do bádminton.
3. Desprazamentos e evolucións conxuntada no campo. Pasar de defensa-ataque coordinados.
4. Practica-los golpes de: desixadas, lob e smach.
5. Os servicios curtos, e rasantes. Respostas adaptadas “intelixentes”.

Principal.-

1. Servicio curto de revés-raso. Remate ou deixada na rede.
2. Servicio tenso de revés. Resposta de “smach” ou claro alto atrás (“clear”).
3. Por parellas, xogadores un atrás douto toque de tapiz. Iniciar no fondo da pista e acercándose.
4. 1x1 Golpeos rasos de dereita. Do revés e alternativos.
5. Explicación práctica do tanteo en xogos de parellas.
6. 2x2 Golpeos dous a dous coa rede no medio. Cambio de xogador de esquerda a dereita.
7. Experiencias de xogos por parellas o chou.

Volta a calma.-

1. Organización dun torneo experimental de xogos de parellas elexidas o chou.
2. Explicación do regulamento de xogo de pares.

Avaliación formativa.- Analiza-lo proceso de asimilación das novas técnicas do xogo de pares e colaboración e participación con compañeiros/as sen ter en conta o nivel técnico. Valora-las ventaxas do xogo coeducativo de parellas mixtas, en situación de total igualdade.

Valoración da sesión.- Ten un efecto socializador, desinhibidor de tensións, recelos e prexucios que melloran notablemente as relacións sociais da clase entre alumnos/as e de alumnos/as con profesores/as. Axuda notablemente a creación de hábitos de práctica o crearse un “ambiente” conxunto para ambos sexos.

Obxectivos.- *Disfrutar do xogo para fomenta-la convivencia e cooperación social.

* Descubrir capacidades de organización e promoción de participación.

* Aumenta-la autoestima e satisfacción como protagonista da acción educativa escolar.

Material e instalacións.- Cadros de xogo, organigramas, planillas arbitrase, marcadores, campos de bádminton, postes e redes, raquetas e voadores.

Participación.- Todos, divididos en grupos: Organización, arbitrase, xogadores e adestradores, simulando torneos con puntuación reducida que tendrán continuidade a horas extraescolares.

Metodoloxía.- Ensino recíproco.Descubremento. Resolución de problemas. Colaboración.

Animación.-

1. Carreira en tódalas direccións. Parón e desprazamento os catro puntos principais.
2. Por parellas, un a cada lado da rede, golpes rápidos de tapiz achegándose pouco a pouco.
3. Golpes rasos con desprazamento a dereita-esquerda. Golpe de pulso.
4. Estiramientos e relaxación con exercicios respiratorios.

Principal.-

1. Mini torneo experimental-reducido, por parellas femininas e masculinas compostas o chou. Por grupos de 8 alumnos/as, 4 xogan, 2 arbitran e 2 avalian con planilla detalles técnicos.
2. Preparación dos seguintes partidos para practicar en horario extraescolar. (Responsables).
3. Explicación, aclarar dúbidas e análises das planillas de seguimento e toma de decisións.
4. Práctica de reforzo de tódolos desprazamentos. 2 en 2 con control-corrección recíproco.

5. Idem servicios e golpes básicos con respostas variadas. Idem. Primar corrección-precisión.
6. Encuentros de volei-bádminton por equipos de 4 x 4.
7. Propostas dos alumnos/as dun xogo, con aplicación de raqueta e voador. (Creatividade).

Volta a calma.-

1. Por parellas. Soltura de pernas e brazos. Un deitado supino cunha perna flexionada, outro agarrando polo xeonllo, sacúdeo. O deitado eleva un brazo, outro colle polo pulso e sacúdeo.
2. Por parellas. Un tendido prono, xeonllos flex.. Outro de pé, agarra polas plantas e sacúdeo.

Avaliación formativa.- Control recíproco da calidade dos desprazamentos e golpes básicos e valoración das actitudes de colaboración, cooperación na actividade motora desinhibidos.

Valoración da sesión.- Representa a “reválida” de tódalas accións de xogo que interveñen no xogo de bádminton, a súa motivación hacia o exercicio ben feito, superación persoal e adaptación e tolerancia do grupo de clase en auténtica coeducación cooperativa.

Obxectivos.-**Avaliación final:**

* Valora-lo proceso de ensino-aprendizaxe: Obxectivos, contidos, metodoloxía, adecuación a diversidade, material, organización e grao de participación nas clases.

* Comproba-lo nivel de xogo acadado e o grao de aceptación para o tempo de lecer.

* Estima-lo grao de utilización dos recursos e conservación do material.

* Utilización e valoración do bádminton para o lecer e conservación da saúde.

Material e instalacións.- Canchas de bádminton, voadores e raquetas, planillas de seguimento, test de coñecementos. Caixas de cartón numeradas para golpeos de precisión.

Participación.- En gran grupo, test de coñecementos. En pequenos grupos, coevaluación das habilidades e destrezas específicas.

Metodoloxía.- Información, execución e análise-discusión-aclaración dos resultados. Retroalimentación e nova execución dos aspectos técnicos. Ensino recíproco e descubrimento guiado. Coñecemento inmediato dos resultados acadados.

Animación.-

1. Explicación do proceso de probas obxectivas, toma de datos e forma de valoración.
2. Execución da proba de coñecementos escrita. (test).
3. Realización do quentamento de forma persoal . Observación e toma de notas.
4. Distribución dos alumnos/as en función do proceso de toma de datos: actúan, controlan,...

Principal.-

1. Proba práctica de control recíproco da corrección dos desprazamentos.
2. Proba práctica de control da precisión na execución dos servizos curtos.
3. Proba práctica de control da precisión na execución dos servizos longos.

4. Dividido cada campo en 4 cadros, golpeo estático dende cada un ós 4 cadros contrarios.
5. Por parellas, execución dunha secuencia de golpes do 1º nivel.
6. Por parellas, execución dunha secuencia de golpes do 2º nivel.

Volta a calma.-

1. Tabulación de planillas e análise do proceso de avaliación e actuación do profesor/a.
2. Repercusión do bádminton na ocupación do tempo de lecer en pro dunha mellor saúde.
3. Grao de aceptación das escolas-taller deportivas do centro.

Avaliación.- Final, sumativa de tódolos datos que axuden a corrixir e mellora-lo proceso de ensino-aprendizaxe, na que non faltará a valoración da actuación do profesor/a.