

UNIDADE DIDACTICA : BADMINTON.

BLOQUES DE CONTIDOS

1.- O CORPO: IMAXE E PERCEPCIÓN.

A) Feitos, conceptos e principios.

* Toma de conciencia global e segmentaria do corpo en movemento e equilibrio.
Conciencia postural relacionada co badminton.

* Coñecer elementos relacionados co movemeno en badminton (esfuerzo, relaxación...).

* Descubri-las posibilidades corporais motrices mediante o xogo do badminton.

* Recoñece-las relacións temporais: velocidade, aceleracións > axuste a traxectoria e velocidade do voante...

B) Procedementos.

* Experimentar e explora-las posibilidades motrices por medio do badminton (carreiras, saltos, golpes, fintas, posturas, ...)

* Utiliza-la percepción e estructuración espacial en relación co tempo. Ocupa-lo campo, medir distancias de lanzamento e movemento, velocidade e traxectoria do voador.

* Aplicar elementos de equilibrio e actitude postural.

* Elaborar unha actitude persoal ante as cambiantes situacións reais de xogo, facilitada por unha respiración relaxada.

C) Actitudes, valores e normas.

* Acepta-las limitacións propias e do contrario.

* Sentimento de autoestima, autoeficacia e expectativas reais de éxito.

2.- O CORPO : HABILIDADES E DESTREZAS.

A) Feitos, conceptos e principios.

- * Descubrir cualidades e mecanismos motores de adaptación o badminton.

B) Procedementos.

* Aplicación de coordinación dinámica e visomotriz nos movementos propios do xogo.

* Elaborar estratexias de movemento, tendo en conta a situación propia, do compañeiro, do rival... (razoamento motriz).

* Uso das habilidades básicas. (Desprazamentos, saltos, manexo da raqueta...).

* Executar movementos e xestos técnicos do badminton con especial atención o equilibrio.

* Aplicar exercicios de acondicionamento físico xeral: velocidade de reacción, resistencia, flexibilidade,...

* Adquirir tipos de movementos e conductas diferentes: rodamentos, cuadrupedias,...

C) Actitudes, valores e normas.

* Interesarse por aumenta-la competencia e habilidade motrices.

* Valora-la execución dos movementos con precisión e calidade.

* Reaccionar con actitude se autosuperación e autoesixencia. Potencia-los puntos fortes.

* Actuar cunha disposición favorable a participación en actividades, aceptando os distintos niveis de destreza.

3.- O CORPO: EXPRESIÓN E COMUNICACIÓN

A) Feitos, conceptos e principios.

- * Aplicar recursos expresivos: o xesto, o movemento,...
- * Descubri-lo ritmo dos desprazamentos. Adaptar movementos e golpeos a diversos ritmos.
- * Experimentar calidades de movemento: forte-suave, rápido-lento, propio, do compañeiro, dos opoñentes, do voante e da raqueta en diferentes direccións.
- * Coñece-los nomes galegos das diferentes traxectorias, golpeos,...

B) Procedementos.

- * Representar unha actitude persoal ante diferentes estados de ánimo.
- * Adecua-los movementos e posturas de badminton a secuencias e ritmos. (Badminton musical).
- * Executar danzas inventadas con movementos propios do xogo; utilizando preferentemente ritmos autóctonos.
- * Elaborar e inventar diferentes respostas a problemas plantexados no xogo ou na aprendizaxe.

C) Actitudes, valores e normas.

- * Interés pola mellora da calidade do propio movemento. Reaccionar a beleza do xesto deportivo ben executado.
- * Colaborar e participar na actividade motora.
- * Comportarse sen inhibición e con espontaneidade tanto no xogo como na súa aprendizaxe.

4.- SAUDE COPORAL.

A) Feitos, conceptos e principios.

- * Coñece-la adecuada utilización dos materias para prevención dos accidentes.
- * Normalizar e regulariza-la práctica do badminton.
- * Coñece-los efectos positivos do xogo na saúde e mantemento corporal.

B) Procedementos.

- * Aplicar hábitos de traballo ordenado: quentamento, progresión, dosificación, concentración, atención, relaxación,
- * Usar correctamente espazos e materiais.
- * Prima-la deportividade. Xogo limpo.

C) Actitudes, valores e normas.

- * Estima-lo coidado do propio corpo cun comportamento adecuado.
- * Valora-lo badminton como unha alternativa deportiva para mellora da saúde.

5.- OS XOGOS.

A) Feitos, conceptos e principios.

- * Desenrollo histórico do badminton.
- * Coñece-las normas e regulamento do badminton e xogos de aplicación.
- * Analiza-las tácticas e técnicas do badminton.

B) Procedementos.

- * Regularmentar situacións colectivas de xogos. Montaxe e organización de torneos.
- * Usa-las estratexias básicas de xogo. Cooperación/oposición.
- * Aplica-las habilidades de iniciación deportiva o xogo do badminton (saídas, desprazamentos, cambios de dirección, manexo de raquetas,...).
- * Experimentar con deportes adaptados para chegar o badminton. Así como, con deportes populares, “pelota-pala”.

C) Actitudes, valores e normas.

- * Valora-lo badminton como medio de integración social. Difusión.
- * Actitude de participación sen ter en conta a calidade técnica como xogador.
- * Comportamento tolerante e respetuoso con tódolos implicados no xogo.
- * Actuar de forma autoesixente e de superación controlada das propias limitacións.
- * Elección do badminton como actividade válida para o tempo de lecer.
- * Acepta-lo feito competitivo sen dar lugar a situación de conflito.
- * Comportarse con afán de cooperación, nas diferentes funcións: xogador, árbitro, dirixente, anotador,...

CONTIDOS TRANSVERSAIS

- Educación para a saúde e calidade de vida.

- Educación para a paz: - Actitudes de comprensión e respecto.
 - Actitude dialogante.
 - Armonia, tolerancia... .

- Coeducación - Extensiva a diferentes idades e colectivos sociais.

- Educación do consumidor: - Aproveitamento e coidado do material deportivo:
 - “Consumismo non”.

- Educación para o lecer:
 - O badminton como alternativa.
 - Medio para fomenta-las relacións sociais.

CONTIDOS POR SESIONS

- 1ª) Das destrezas xerais ás específicas : **“Da man a pala”**.

Xogos adaptados con transferencia nos xestos, hacia o badminton. (Saque baixo, adaptación ás distancias,...).

Xogos de precisión.

2ª) Das palas ás raquetas: - Agarres.- Golpeos básicos altos (clear, drop, lob).- Servicio de revés longo/curto.- Recepción.- Inicio do traballo na rede.- Coidado e conservación do material.

3ª) Técnica de xogo: - Servicios longos.- Golpes altos de frente e cruzados.- Deixadas na rede (frente.lateral,...).- Desprazamentos adiante e laterais.

Simulación de encontros individuais.

4ª) Técnica de xogo: - Remate “Smach”.- A súa defensa.- Desprazamentos atrás.- Arbitraxe (tanteo, actas, faltas,...)

Partidos individuais con líneas e árbitros. “Xogo limpo”.

5ª) Sesión mixta: 1º VIDEO - Encontros individuais feminino e masculino.- Teoría sobre a técnica e tácticas de xogo (ritmo e execución de pasos nos desprazamentos).- Seguimento da arbitraxe, tanteo, faltas,....-

2º Técnica de xogo: Desprazamentos rítmicos.- Repaso dos golpes estudiados.

6ª) Torneo interno individual por grupos reducidos de distintos niveis.

Avaliación da técnica individual, xogo e control do torneo.

7ª) Técnica e táctica nos xogos de pares.- Toques rasos dereitos e de revés.- Situación e rotación dos xogadores no campo en defensa e ataque.

8ª) Sesión mixta: 1º VIDEO- Encontros de pares: femininos e masculinos, pares mixtos.-

Simulación de encontros de pares.

9ª) Torneo interno de pares e mixtos por grupos reducidos de diferentes niveis.

10ª) Avaliación do proceso, métodos, resultados, alumnos e profesor.- Conclusións.

1ª SESION

“DA MAN A PALA”

OBXETIVOS.-

- Mellora das destrezas e habilidades xerais.
- Coordinación oculo-manual.
- Velocidade de reacción.
- Coñecemento da instalación de xogo.
- Inicio da técnica dos saques.

MATERIAL .- Globos, bolas de papel, bolas de espuma, palas de madeira, voadores, caixas de cartón,...

Animación.-

Desprazamentos en tódalas direccións xogando cós globos sin deixalos caer (adiante, lateral, atrás).

- Procurar intercepta-las traxectorias dos globos alleos protexento os propios.
- Percorridos de relevos con globo no aire.

Principal.-

- Dominio das bolas de papel con ambas mans. ¿Cantos toques das?...
- Idem de palmas, do revés, muslos, cabeza, ombros,...
- Idem por parellas, trios,...
- Palas con bolas de papel : 1º individualmente e coa parede; 2º de dous en dous.
- Palas con pelotas de espuma: individual, parellas.
- Xogo: relevos curtos transportando, cada equipo de 4, unha bola de espuma con toques seguidos de pala.
- Xogo: loita de bolas.- Dous equipos de 4 loitan por encher e librar unha demarcación (cuadro, campo de badminton, círculo,...), golpeando bolas de espuma con palas. Iniciación ás técnicas do saque, do remate, voleas,...
- Xogo: Idem con voadores.
- Xogo: Volei-pala 4x4 con voadores. En dimensións de campos de badminton dobles con rede, con servico dende dentro do campo e sen remates.

Volta a calma:

- Pala e voador. Servicios contra paredes.
- Pala e voador. Saques cruzados dos contra dous.

2ª SESION

“DAS PALAS AS RAQUETAS”

OBXETIVOS.-

- Iniciación a técnica do xogo do badminton.
- Experiencias motrices (carreiras, golpeos, posturas,...).
- Manexo de obxectos (palas, raquetas,...).
- Elaboración de respostas a diferentes problemas.
- Coidado e conservación do material.

MATERIAL.- Palas, raquetas, voadores, redes, caixas de cartón, pelotas de espuma.

Animación.-

Loita con pelotas de espuma. Dous grupos separados por unha rede múltiple que divide a instalación en dúas zonas. Lanzar pelotas coa man tratando de darlle os outros. Recupera-la pelota con desprazamento en cuadrupedia (3').

Desprazamentos por un circuito de obstáculos golpeando seguido unha pelota de espuma coa pala . (Equilibrio sobre líñas, bancos suecos, pasar por baixo das redes, pasar por baixo dos cabalos, potros,...). (3').

Principal.-

- Por parellas. Agarre universal da raqueta de badminton (Ensinado recíproco).
- Servicios de revés longo con devolución aplicando golpe alto “Clear”. Intentar dar o maior número de golpes altos posibles.
- Servicio -idem- . Devolución “Clear”, responder con “Drop”, contestar con “Lob”. Repeti-la serie ás mais veces posibles.
- Servicio de revés curto. Responder con *deixada na rede*. Seguir con peloteo.
- *!Coida o material!.-* Raqueta : arrastres, golpes, arranxar a primeira corda que rache, aproveitar o máximo tanto os voadores coma as raquetas. Redes: non tocar, golpear nin cargarse nelas. O chan non escupir, levar calzado axeitado,...
- Grupos de 4 contra 4 situados a ambos lados da rede. Roda de golpeos altos, rotando en cada campo. Idem rotar pasando por baixo da rede o campo contrario.

Volta a calma.-

- Traballo de precisión: - Concurso de saques curtos ás caixas de cartón.
- Recollida ordenada e almacenaxe do material: redes, postes, voadores, caixas de cartón, palas, raquetas, pelotas de espuma, voadores, etc...

3ª SESION

“TECNICA DE XOGO. SIMULACION ENCONTROS INDIVIDUAIS”

OBXETIVOS.-

- Mellora-las percepcións espacio-temporais. Axusta-los desprazamentos ás traxectorias dos voadores.
- Conquerir o equilibrio necesario para responder a cada golpe.
- Ritmos de desprazamento, rematando en posturas típicas do xogo.
- Economía de esforzo nos desprazamentos.
- Xogo individual con aplicación abreviada do regulamento.

MATERIAL.- Pandeiro, paus de percusión, raquetas, voadores, redes e postes. Campos de baloncesto, caixas de cartón, aros.

Animación.-

- Desprazamentos en tódalas direccións, adaptados os distintos ritmos marcados por percusión (pandeiro, paus), con paradas súbitas en bon equilibrio.
- Por grupos de 4/6 alumnos. Pases seguidos de voadores encestando alternativamente cada un, en diferentes canastas (caixas, aros, dianas...).

Principal.-

- Saque longo a unha canasta (caixa, aro,...), dende mais alá dunha liña de 6 metros.
- Idem, a un obxectivo na parede, aro colgado,... . Concursos de acertos. Progresar aumenando a distancia de saque ata 8/10 metros.
- Xogo de *saques e contestacións*. Un xogador saca e desplázase un máximo de 2/3 pasos en distintas direccións. O compañeiro mira onde está e golpea o voador tratando de enviálo ás distintas posicións adquiridas.
- Movemento de pes “*tiki-tiki*”. Tódolos alumnos en varias liñas. Movemento de pes -según técnica- adiante e laterais marcados por distintos ritmos.
- Combinacións de golpes. Saque longo->contestación deixada na rede “*Drop*”-> resposta curta deixada en rede -> Longo atrás “*lob*” e inicio de novo da ronda. Empezar a leva-la conta dos puntos.
- Xogo *individual*, con puntuación reducida e rotando no xogo e na arbitrase.

Volta a calma.-

- Esculpir o compañeiro “*de arxila*” - Compor figuras con posturas típicas dos golpes no badminton-.
- Malabarismos con voador e raqueta, de pe, de sentado, de xeonllos, deitado, por tras,...

4ª SESION

“XOGO DE INDIVIDUAIS” * XOGO LIMPO*

O BXETIVOS.-

- Disfrutar do xogo de individuais. Resolución da súa problemática na situación real de xogo. Técnica e Táctica.
- Actitude persoal ante situacións de xogo facilitada pola respiración relaxada.
- Movements e xestos técnicos, incidindo na mellora da velocidade de reacción.
- Ética deportiva nas competicións, no marco do regulamento internacional.
- Automatizar os desprazamentos no campo.

MATERIAL.- Raquetas, voadores, redes e postes, porterías de balonmán, cinta de senalización, tizas, aros.

Animación.-

- Participación simultánea de toda a clase distribuída por parellas. Esparexe-los voadores pola cancha. A unha sinal, un por parella trata de recoller e pasar o seu compañeiro os mais voadores posibles. O receptor controla e xuntaos dentro dun aro. Gaña a parella que mais número de voadores consegue.

- Idem. Troca-la papeleta de cada alumno.

Principal.-

- Grupos de 4 en 4 alumnos. Porterías de balonmán (ou marcalas). Dous xogadores lanzan voadores a xona de 6 metros. Un na portería. O cuarto xogador remata de “*Smash*” a gol. O porteiro trata de defender coa raqueta en “*listo*” de revés. Rotar funcións.

- Xogadores en varias liñas. Desprazamentos atrás a distintos ritmos. Repasar desprazamentos adiante, rematando ás catro esquinas.

- De 2 en 2 alumnos, con rede no medio. Un eleva o voador e o compañeiro remata. Tratar de defender.

- Encontros individuais a tanteo reducido, con árbitro e liñas. (Aplicación práctica en situacións tácticas).

Volta a calma.-

- Motivar unha próxima sesión de creatividade baseada na técnica dos pasos e xestos de golpeo a ritmos musicais por grupos (tipo “*play-back*”).- Distribución de grupos de traballo.

5ª SESION

“VIDEO-TECNICA INDIVIDUAL” “O RITMO NO BADMINTON”

O BXETIVOS.-

- Axustar a execución técnica dos desprazamentos a diferentes ritmos.

- Mellorar a coordinación entre o desprazamento-parón-golpeo-volta a posición de espera “*listo*”.

- Incorporar a toda a clase ás propostas de danza-badminton presentadas por cada grupo de alumnos (coeducación).

- Potenciar o traballo ordenado con especial dedicación a concentra-la atención.

- Analiza-las tácticas e técnicas observadas no xogo individual visionado.

MATERIAL.- Panlalla e video, cinta de xogo individual masculino e feminino. Canchas de badminton, raquetas e voadores.

Animación.-

- Video comentado de xogo individuais de xogadores avanzados.

- Ensaio da sua danza, por grupos.

Principal.-

- Seguimento da arbitrase, tanteo, faltas, dos encontros visionados.

- Actuación por grupos. Exposición do seu traballo (2’/3’ por grupo).

- Repetir cada actuación con participación da clase en xeral.

Volta a calma.-

- Breve repaso dos golpes aprendidos.

- Formación de grupos homoxenios. Sorteio e organización do próximo torneo.

6ª SESION

“TORNEO INDIVIDUAL AVALIADO”

OBXETIVOS.-

- Avalia-lo grado de destrezas e habilidades motrices adquiridos o aumenta-la competencia..
- Coñecemento práctico do regulamento.
- Descubrir aptitudes de organización e colaboración.
- Comportarse sen inhibición e con espontaneidade.
- Calora-lo badminton como unha alternativa deportiva para a ocupación do ocio e medio de relación social.

MATERIAL.- Canchas de badminton, raquetas e voadores.

Animación.-

- Práctica de golpes e desprazamento.
- Lixeira sesión de estiramientos específicos.

Principal.-

- Campionato individual por grupos.
- Un grupo experimenta contando tamen os fallos de servicios como puntos.
(*Obxectivo: melora da atención no saque*).
- Outro grupo experimenta o sistema de liga.
- Idem. O sistema de copa a primeira eliminación.
- Idem. O sistema de copa con “repeca”.
- Idem. - ranking en escaleira, rectando o superior.

Volta a calma.-

- Analise dos resultados.
- Confección dun ranking da clase.

7ª SESION

“TECNICA-TACTICA NO XOGO DE PARES”

OBXETIVOS.-

- Disfrutar do xogo de pares.

- Distinguir posicións de ataque e defensa.
- Adquirir coñecementos das novas traxectorias e toques.
- Animación mutua entre compañeiros con respecto e tolerancia en boa deportividade.
- Analiza-las novas técnicas e tácticas do xogo de pares.

MATERIAL.- Canchas de badminton, raquetas e voadores.

Animación.-

- Tódolos alumnos de frente a unha parede (6 metros). Servicio longo.- Autocontestación rápida de man alta achegándose pouco a pouco a parede en cada golpeo. Golpear **raso-tenso**.

- Idem por parellas, cunha raia (*referencia*) no medio. Golpear e achegarse pouco a pouco ata a raia.

Principal.-

- **2 x 2** con rede no medio. Colócanse un atrás do outro. Golpeo alternativo e cambio de posición -rotando pola dereita-. (*Toque de tapiz*).

- **1 x 1**. Gopes rasos -secos de pulso- (altura da rede) de dereita e de revés.

- **2 x 2**. Servicios curtos de revés-raso. Respostas: remate ou deixada.

- **2 x 2**. Servicio tenso de revés. Resposta: “*smash*” ou “*clear*”.

- **4 x 4** (equipos **A** e **B**) Enfrentados dous a dous coa rede no medio. Golpeo e cambio de posición cara a dereita. **A**, fai paralelos altos. **B**, cruzados longos-altos.

Volta a calma.-

- Sorteio de parellas para a seguinte sesión.

- Regulamento de pares. Diferencias co xogo individual.

8ª SESION

**“VIDEO-TÉCNICA DO XOGO DE PARES”
“SIMULACIÓN ENCONTROS”**

OBXETIVOS.-

- Axustar a execución técnica dos desprazamentos en razón da acción dos oponentes e a situación do compañeiro. Técnica e táctica.

- Elaborar estratexias de movemento, tendo en conta a situación propia, do compañeiro e dos rivais. (Razoamento motriz).

- Colaborar e participar na actividade motora.

- Usar e aproveitar o máximo os espazos con orde e seguridade.

- Estimar o valor da cooperación/oposición. Evitar situacións de conflito.

MATERIAL.-

Canchas de badminton, raquetas e voadores.

Pantalla e video, cinta encontros de pares: masculino-feminino-mixtos.

Animación.-

- Video comentado do xogo de pares e mixtos.

- Encontros de volei-badminton **4 x 4**.

Principal.-

- Seguimento da arbitrase, tanteo, faltas dos encontros visionados.

- Observación da estratexia de xogo, desprazamentos, colocación en ataque e defensa.

- Encontros de pares masculinos e femininos a tanteo reducido. Cada campo 8 alumnos: 4 xogan, dous arbitran e os dous restantes observan cada par. Ir rotando.

- Idem de pares mixtos.

Volta a calma.-

- Practicar os toques na rede: deixadas, golpes de tapiz.

- Distribución de toda a clase en pares masculinos, femininos e pares mixtos.

Preparación dun próximo torneo interno. Se é preciso fanse grupos por nivel de calidade técnica

9ª SESION

“TORNEOS DE PARES”

OBXETIVOS.-

- Avaliar o grado de destrezas e habilidades motrices adquiridos o aumentala competencia.

- Coñecemento práctico do regulamento de pares.
- Potencia-las aptitudes de organización e colaboración.
- Regular o xogo con distintos sistemas de competición.
- O badminton como alternativa de relación social.

MATERIAL.- Canchas de badminton, raquetas, voadores, planillas de competición, follas de arbitraje.

Animación.-

- Lixeira sesión de quecemento: carreiriña, desprazamentos, estiramientos específicos.
- Por parellas xa definidas na sesión anterior, práctica xeral de golpes de posta a punto.

Principal.-

- Campionato de pares feminino e masculino en pequenos grupos experimentais a tanteo reducido.(**8** alumnos por campo, **4** actúan de xogadores, **2** de árbitros e os **2** restantes de observadores-avaliadores técnicos).

Os observadores anotan nunha planilla as zonas e toques onde perden máis puntos; fallos no servizo; fallos na recepción; devolucións defectuosas -dende onde a onde-; grado de sintonización da parella,... .

- Cada grupo de traballo (**4 parellas**) experimentan un sistema diferente de torneo: Copa por eliminación a primeira derrota; copa a dobre eliminación; liga a unha volta; liga dúas voltas; ranking en escaleira.

Volata a calma.-

- Análise dos resultados.
- Confección dun ranking permanente da clase e do colexio.

10ª SESION

AVALIACION

O BXETIVOS.-

- Conquerir unha mellora dos resultados.
- Facer da clase un lugar de traballo gratificante aproveitado o 100%.
- Elección do badminton como actividade válida para o tempo de lecer.

- Valora-la ejecución dos movimientos con precisión e calidade.
- Reaccionar con actitude de autosuperación e autoesixencia.

MATERIAL.-

- Canchas de badminton, raquetas e voadores, planillas de seguemento.

Animación.-

- Quecemento persoal.
- Por parellas práctica de toques e desprazamentos.

Principal.-