

<u>CONDICION FISICA</u>	1º ciclo	2º ciclo
Feitos conceptos e principios		
1. O entrenoamento: Principios , tipos e sistemas de entrenoamento en Badminton		••••
2. Efectos do entrenoamento deportivo sobre a saúde física	••	•••
3. Identificación das diferentes cualidades físicas implicadas directamente no xogo.	•	••
4. O quecemento específico.	•••	••••
Procedementos		
1. Acondicionamento básico xeral como punto de partida para a práctica de calquera tipo de deporte e máis concretamente no Badminton.	••	•••
2. Capacitación das cualidades físicas propias do Badminton e susceptibles de traballo nestas idades:		
1. Resistencia orgánica xeral.	••	•••
2. Potencia aeróbica	•	••
3. Forza explosiva	••	•••
4. Velocidade de reacción, xestual e de desprazamento	•••	•••
5. Flexibilidade.	•••	•••
3. Aplicación de sistemas de entrenoamento específico no contexto do Badminton.	••	•••
4. Elaboración de programas específicos de entrenoamento		•

Actitudes , valores e normas.		
1. Toma de conciencia da propia condición física a partir do rendemento no xogo e responsabilidade no mantemento da mesma.	●●●	●●●●
2. Valoración e recoñecemento de que unha boa condición física é a base para o progreso no xogo.	●●	●●●
3. Valoración dos efectos que certas prácticas ou hábitos teñen sobre a condición física, tanto de carácter positivo (actividade físico - deportiva) como negativos (Tabaco, sedentarismo, dieta...)	●●	●●●●
4. Interese polas actividades físicas compensatorias paralelas á práctica do Badminton que corrixan os desequilibrios dos deportes asimétricos.	●	●●
5. Valoración das normas de organización, hixiene, seguridade e cuidado do material no caso concreto do Badminton.	●●●●	●●●●
<u>HABILIDADES E DESTREZAS BÁSICAS</u>		
Feitos conceptos e principios		
1. A Coordinación e o equilibrio como habilidades fundamentais na actitude no xogo do Badminton (Coordinación óculo manual, Coordinación dinámico xeral, Coordinación dinámica especial, Equilibrio estático e dinámico, desequilibrios e reequilibracións).	●	●●●
2. Coñecemento das destrezas básicas para a posterior adquisición de adecuados xestos técnicos.	●	●●
3. A axilidade como parte fundamental do xogo.	●	●●●

4. Factores implicados na adquisición dunha óptima táctica individual (Mecanismos de percepción , decisión , execución e control).		●
Procedementos		
1. Reproducción dos patróns motrices enfocados ó xogo a través de diferentes estilos de ensino (imitación, reprodución , descubrimento ...)	●●●●	
2. Dominio con destreza de situacións de golpeo e interceptación con variedade de obxectos , tamaños, formas e situacións.	●●●●	
3. Xogos de anticipación perceptiva con diferentes materiais e ante diferentes situacións.	●●●	●●●●
4. Xogos de rapidez e eficacia na toma de decisións	●●●	●●●●
5. Experimentación de secuencias motrices en situación de equilibrio e desequilibrio.	●●●	●●●●
6. Iniciación ós xestos técnicos do badminton a través de propostas alternativas ó mesmo.	●●●	
7. Desenrolo da capacidade de rectificación de diferentes accións con raqueta e volante ante distintas situacións como forma de desenrolo dos mecanismos de control.	●●●	●●●●
Actitudes , valores e Normas		
1. Valoración da propia habilidade e aceptación das limitacións como punto de partida para a superación de medos e inhibicións motrices.	●●	●●●●
2. Aceptación de xeito positivo dos diferentes niveis de destreza acadados en relación ós compañeiros.	●●	●●●●

<u>XOGOS E DEPORTES</u>		
Feitos conceptos e principios		
1. O Badminton: Historia , regulamento e diferentes formas de xogo.	●●	●●●●
2. O Badminton no Movemento Olímpico e no deporte espectáculo.	●	●●●●
3. Medios materiais básicos para a práctica do badminton.	●●	●●●●
4. Técnica e táctica tanto individual como colectiva.	●	●●●
Procedementos		
1. Visualización de videos didácticos e competicións internacionais	●●	●●●●
2. Presa da raqueta.	●●●●	●
3. Manexo da raqueta e do volante.	●●●	●●●●
4. Servicio curto e longo de revés.	●●●	●●●●
5. Golpes por baixo da cabeza de dereita e revés.	●●●	●●●●
6. Actitude , posicionamento no campo e desprazamentos.	●●●	●●●●
7. Servicio longo de dereita.	●●●	●●●●
8. Servicio curto de dereita.	●●●	●●●●
9. Golpeos por riba da cabeza de dereita e de revés , longos e curtos (clear e deixada ou drop)	●●●	●●●●
10. Golpeos profundos por baixo da cintura (lob)	●●●	●●●●
11. Deixada e xogo na rede (net drop).	●●●	●●●●
12. Remate (smash) e defensa.	●●●	●●●●
13. Táctica : Xogo de individual e dobres (aplicamos a táctica de dobres ó xogo de mixtos para potencia-la coeducación).	●●●	●●●●
14. Arbitraje : Planillas e tanteos.	●●	●●●
15. Organización de campionatos interclase ou intercentros dirixidos polos propios alumnos.	●●	●●●●
16. Práctica de reparación e mantemento do material	●●	●●●
Actitudes , valores e normas		

1. Aprecia-lo nivel técnico-táctico acadado.	●●	●●●●
2. Valoración dos efectos positivos que ten a práctica deportiva de cara á saúde física e psicosocial.	●●	●●●●
3. Valoración do Badminton como unha actividade lúdica , de certa complexidade técnica e con gran esixencia física.	●●●●	●●●●
4. Interese polos mecanismos de organización de torneos de Badminton.	●●	●●●●
5. Fomenta-la igualdade a través do xogo por riba de calquera estereotipo sexista (Coeducación).	●●●●	●●●●
<u>ACTIVIDADES NA NATUREZA</u>		
Feitos , conceptos e principios		
1. Recursos e lugares óptimos para a práctica do Badminton na natureza.	●●	●●●●
Procedementos		
1. Búsqueda e experimentación de diferentes propostas basadas no Badminton e aplicadas a un espacio natural.	●●	●●●●
2. Confección de regulamentos consensuados polos alumnos e adaptados ás necesidades plantexadas polo medio no que se desenvolva o xogo (bosque , praia ,...).	●●	●●●●
3. Experimentación dos diferentes xogos plantexados.	●●	●●●●
Actitudes , valores e normas		
1. Valora-las diferentes posibilidades que ofrece un deporte de sala aplicado fora do seu contexto.	●●	●●●●
2. Valora-lo Badminton como unha forma forma máis de utilización e respecto da Natureza.	●●	●●●●

3. Sensibilización sobre a necesidade de prima-lo deporte recreativo sobre a competición.	●●●	●●●●
4. Interese por buscar novas formas de ocupa-lo tempo libre fomentando a imaxinación do alumno e partindo dos medios que ten ó seu alcance.	●●	●●●●
<u>EXPRESION CORPORAL</u>		
Feitos , conceptos e principios		
1. Posibilidades de movemento e conductas posturais básicas nas diferentes situacións do xogo do Badminton.	●●	●●●
Procedementos		
1. Recoñecemento corporal:		
1.1 Exploración sensitiva de alternancia de diferentes situacións de máxima tensión - relaxación.	●	●●
1.2 Identificación das intención e estados de ánimo do contrario a través do seu xesto.	●●	●●●●
1.3 Utilización das habilidades expresivas de cara á súa aplicación como un procedemento táctico máis do xogo (Fintas , amagos ,....).	●●	●●●●
1.4 Experimentación de diferentes estruturas rítmicas de cara a unha máis rápida mecanización dos desprazamentos.	●●●	●●●●
1.5 Experimentación das diferentes posicións do centro de gravidade co fin de conseguir unha maior efectividade en cada xesto técnico.	●●●	●●●●
2. Utilización de técnicas de relaxación e concentración durante o xogo para superar situacións adversas.	●●	●●●
Actitudes , valores e normas		
1. Valora- la importancia da relaxación e unha boa concentración como medio de recupera-lo equilibrio emocional e supera-las tensións do xogo.	●●	●●●●

2. Valora-la importancia da expresión xestual e corporal ó executar diferentes técnicas como unha forma máis de engano e superación do contrario.	●●	●●●
---	----	-----

SECUENCIACIÓN DE CONTIDOS

	<u>Feitos, conceptos e principios</u>	Segundo o grao de complexidade dos procesos cognitivos.
●	Coñecemento-comprensión	Memorización-recordo da información. Aprendizaxe significativo.
●●	Aplicación	Utilización dos coñecementos
●●●	Análise	Analizar un concepto nas súas partes , comparalas , relacionalas , etc.
●●●●	Síntese - Avaliación	Establecer hipótesis , plantexar críticas e elaborar teorías en función dos conceptos aprendidos.
	<u>Procedementos Condición Física</u>	
●	Acondicionamento Xeral	Estimular todos os sistemas orgánicos armonicamente
●●	Mellora	Capacitación dos sistemas de forma específica
●●●	Especialización	Perfecciona-los sistemas de execución motriz
●●●●	Planificación e autonomía	Planifica-lo entreno de xeito autónomo e individualizado
	<u>Capacidades cualitativas</u>	
●	Experimentación	Traballo globalizado da técnica ou habilidade
●●	Automatización	Traballo específico da técnica ou habilidade
●●●	Perfeccionamento	Combinación de técnicas ou habilidades
●●●●	Autonomía	Aplicación dos mecanismos perceptivos , de decisión e control da habilidade motriz.
	<u>Actitudes , valores e normas</u>	Segundo o grao de compromiso acadado polo alumno no proceso de ensino - aprendizaxe.
●	Recepción	Escoitar e aceptar as propostas do profesor.
●●	Valoración-resposta	Interese pola actividade e/o conducta plantexada actuando por iniciativa propia. Adquisición dun valor.
●●●	Integración	A conducta ou valor adquirido intégrase na escala de valores otorgándolle un certo rango.
●●●●	Caracterización-Transferencia	Actuar en función dos valores adquiridos e en diferentes situacións.

SESION Nº 1

TITULO

CONTIDOS :

- Coñecemento do Badminton; a súa historia , regulamento e diferentes formas de xogo.
- Valoración da situación do Badminton como deporte dende os diferentes puntos de vista (recreación , competición e espectáculo).
- Coñecemento dos diferentes materiais e lugares óptimos para a práctica do Badminton , tanto en sala como ó aire libre (Actividades na Natureza).
- Identificación das diferentes cualidades físicas e coordinativas implicadas directamente no xogo.
- Asimilación das diferentes formas de agarre da raqueta.

MATERIAL NECESARIO :

- Televisión e video (no seu defecto, substituírse por dous xogadores expertos)
- Video didáctico e/ou video de competicións internacionais.
- Raqueta , volante , rede , postes , e campo de Badminton (un de cada para ensinar ós alumnos).

METODOLOXIA

- Clase teórica , cunha exposición maxistral con visualización de video , seguida dun debate entre os alumnos.

ACTIVIDADES

1. Exposición dun video didáctico sobre o xogo do Badminton con cuñas sobre competicións internacionais.	
2. Abrir un debate sobre o visto no video facendo fincapé nas diferentes cualidades condicionais e coordinativas implicadas no xogo , e nas diferentes posibilidades de utilización do Badminton (Deporte espectáculo, recreativo, na Natureza,...)	
3. Explicación con material real e no terreo de xogo dos medios con que contamos para a práctica deste deporte; a súa selección , mantemento e correcta utilización.	
4. Explicación práctica da presa universal , e dos problemas da súa incorrecta utilización.	

SESION 2

TITULO

OBXECTIVOS PRINCIPAIS :

- Manexo da raqueta e do volante : A presa da raqueta

- Práctica da reparación e mantemento do material.
- Búsqueda dun quecemento específico.

OBXECTIVOS SECUNDARIOS :

- Acondicionamento físico xeral con especial incidencia na velocidade de reacción.
- Coordinación Oculo Manual , Coordinación Dinámica General y Especial ; Equilibrios e desequilibrios.
- Patróns motrices básicos.

METODOLOXIA

-

ACTIVIDADES

<u>Información inicial</u>	
1. Breve explicación dos contidos da sesión. Identificación das partes do corpo máis susceptibles de exercitar á hora de realizar o quecemento	
2. Práctica da reparación e mantemento do material.	
<u>Quecemento</u>	
1. Realización dun quecemento específico dirixido polo profesor enfocado ó seu aprendizaxe significativo.	
<u>Parte principal</u>	
1. Golpeos verticais ; alternando alturas e dereita e revés , con golpes en man baixa.	
2. Búsqueda orientada de diferentes malabares no golpeo (Por espalda , entre as pernas , sentarse , tumbarse...)	
3. Parellas , cunha soa raqueta e cun volante. A golpea verticalmente e pásalle a raqueta a B quen golpea. Así sucesivamente.	
4. Parellas, cada un coa súa raqueta. Un volante. A golpea verticalmente e séntase no chan, B se levanta , golpea e fai o mesmo.(Variante : Tumbarse , de xeonllos , ...)	

5. Grupos de 6 xogadores ó redor dun círculo. Un xogador no medio golpea verticalmente o volante e sae do círculo, o seguinte entra no círculo e fai o mesmo , mantendo sempre a orde de intervención.	
6. Idem 5. unha soa raqueta por grupo. O xogador que golpea pásalle a raqueta ó xogador que queira , que debe entrar no círculo e facer o mesmo .	
7. Os mesmos grupos , divididos en dúas filas de 3 unha fronte a outra separadas a 8 - 10 metros. O primeiro da fila A golpea verticalmente o volante e vai ó final da súa fila. O primeiro da fila B corre cara ó volante e fai o mesmo. Variante : Cambiar de fila ó golpear. Unha raqueta por grupo.	
8. Xogo : "A valerira - lo territorio" . Dous equipos , cada un nun medio campo de Balonman. Cada xogador cun volante. Cada equipo debe nun tempo limitado conseguir valeirar o seu campo de volantes enviandoos ó campo contrario , sempre golpeando coa raqueta. Gañará o equipo que menos volantes teña no seu territorio.	
<u>Volta á calma</u>	
1. Cada xogador coa súa raqueta e volante deberá tentar de recolle-lo volante do chan coa raqueta.	
2. Idem 1 pero ó recoller o volante o lanzamos verticalmente e tentamos recollelo no aire coa raqueta.	

SESIÓN 3

TITULO

OBXECTIVOS PRINCIPAIS

- Coñece-los aspectos regulamentarios do servicio.
- Experimenta-los diferentes xeitos de comenza-lo xogo a través do servicio de revés (largo , curto , liftado).
- Executar correctamente golpes de dereita por riba da cabeza.

- Iniciarse nos golpes de man baixa como xeito de facilitar o xogo de man alta do compañeiro.
- Aplicación táctica dos golpes aprendidos.

OBXECTIVOS SECUNDARIOS

- Valoración dos efectos que sobre a saúde ten a práctica deportiva a través da identificación das implicacións físicas do Badminton.
- Realización individual dun quecemento específico non dirixido.
- Desenvolvemento da Resistencia orgánica xeral , a Velocidade de reacción e a Flexibilidade.
- Recordar a presa da raqueta a través de xogos de manexo da mesma.
- Experimentar diferentes propostas basadas nos esquemas motrices básicos de posterior adaptación ós xestos técnicos específicos.

METODOLOXIA

-

ACTIVIDADES

<u>Información Inicial</u>	
1. Breve explicación dos contidos da sesión , facendo fincapé nos aspectos regulamentarios do servizo.	
<u>Quecemento</u>	
1. Quecemento individual , non dirixido , preparado previamente polos alumnos , rematando con exercicios inventados por eles de manexo de raqueta e volante.	
<u>Parte Principal</u>	
1. Parellas. A realiza un saque de revés . B tentará recolle-lo volante no aire coa raqueta.	
2. Idem. A realiza o saque á raqueta de B quen se colocará a diferentes distancias e coa raqueta a diferentes alturas.	
3. Parellas con rede. A realiza un saque o máis axustado a rede e á raqueta de B , quen inicia o intercambio de golpes altos de man baixa. (A ver quen manda o volante máis alto)	
4. Idem 3. O intercambio de golpes farase por riba da cabeza , tentando manda-lo volante o máis alto posible.	

5. Parellas , sin raqueta , A lanza o volante o máis lonxe posible co xesto de xabalina. B colle o volante e dende onde caeu, lanza. Perde quen non consegue pasar a rede.	
6. Con raqueta facemos o mesmo xogo pero mantendo o volante no aire , sin deixar que caiga.	
7. Xogo libre empregando os golpes vistos, tentamos facer punto movendo ó contrario adiante e atrás.	
<u>Volta á Calma</u>	
1. Flexibilidade. Antebrazos. Axeonllado cos brazos estendidos, as palmas das mans apoiadas no chan cos dedos hacia atrás. forzar a posición ata sentarse nos talóns e manter a posición 20".	
2. Idem apiando o dorso da man no chan	
3. Cintura escapular. Axeonllado , os brazos estendidos e os ombros hiperflexionados. Apoiamos as mans o máis lonxe posible do corpo. Levamos o peito ó chan e mantemos a posición.	

SESIÓN 4

TITULO

OBXECTIVOS PRINCIPAIS

- Identificar cal é a actitude óptima para cada situación do xogo.
- Mecaniza-los ritmos e secuencias nos desprazamentos para os diferentes golpes.
- Executar correctamente o servico longo e curto de dereita.
- Coñece-los aspectos regulamentarios do tanteo en individuais.

OBXECTIVOS SECUNDARIOS

- Acondicionamento físico xeral.
- Experimentar situacións motrices de equilibrio e desequilibrio así como de tensión e relaxación.
- Repaso dos xestos técnicos vistos na sesión anterior.

METODOLOXIA

-

ACTIVIDADES

Información Inicial

1. Breve explicación sobre os contidos da sesión, facendo fincapé nos aspectos regulamentarios do tanteo.	
---	--

Quecemento

1. Quecemento xeral.	
2. Xogo. Parellas. Un fronte o outro. Desprazamentos en esgrima tentando tocar ó compañeiro coa man.	
3. ¡ Quedas ! 5 xogadores , cun volante cada un deberán cazar ó resto da clase lanzándolle o volante. O xogador cazado pasa a ser cazador.	

Parte Principal

1. Explicación do saque de dereita.	
2. Xogo. Parellas. A realiza un saque de derita alto pero a diferentes posicións. B tentará recolle-lo volante coa raqueta.	
3. Xogo. Parellas separadas a 6 m. na liña media do campo de Balonman. A realiza o saque de dereita con forza hacia B. B fai o mesmo dende onde recolle o volante. Gaña o xogador que consiga sacar pisando a liña do medio.	

4. Xogo con rede. Saque longo e alto de dereita e intercambio de golpes altos por enriba da cabeza, tentando mante-lo volante alto o maior tempo posible.	
5. Breve explicación dos desprazamentos adiante - atrás.	
6. Xogo. Tres volantes no chan baixo a rede.A no medio do campo coa posición básica. Debe coller un por un os volantes. Desprazarse ó fondo do campo e lanzalos facendo o xesto de xabalina o máis lonxe posible.Sen raqueta e cos desprazamentos vistos. Gaña o que remata en menos tempo.	
7. Xogo por parellas con golpes por riba da cabeza alternando largos e curtos obrigando ó compañeiro a facer desprazamentos adiante - atrás.	
8. Xogo libre , empregando medio campo e puntuando coa regulamentación do Badminton.	

Volta á Calma

1. Parellas. Relaxación de pernas. A tumbado boca arriba cunha perna flexionada. B de lado, agarrando polo xeonllo coas dúas mans axita a perna de A para soltarlle-los músculos.	
2. A tumbado boca abaixo cos xeonllos flexionados. B colle polo arco do pé e , levantando lixeiramente as pernas de A, axitaas con movementos circulares e paralelos ó chan.	

SESION 5

TITULO

OBXECTIVOS PRINCIPAIS

- Executar correctamente os golpes por debaixo da cabeza de dereita e de revés.

- Mecaniza-los ritmos e secuencias nos desprazamentos laterais.
- Coñece-los aspectos regulamentarios do xogo : Faltas máis comúnes.
- Coñece-los diferentes aspectos da arbitrase : Planillas e tanteos.

OBXECTIVOS SECUNDARIOS

- Acondicionamento Físico Xeral.
- Desenrolo dos xestos técnicos vistos dende o punto de vista perceptivo e decisional.
- Repaso dos xestos técnicos vistos na sesión anterior.
- Experimenta-las diferentes posicións do centro de gravidade co fin de conseguir unha maior efectividade nos desprazamentos e os seus golpes correspondentes.

METODOLOXÍA

-

ACTIVIDADES

Información Inicial

1. Breve explicación dos contidos da sesión	
Quecemento	
1. Quecemento xeral	
2. Xogo. Badminton-Rugby. Dous equipos, todos coa súa raqueta. Un só volante . Os equipos tentarán de marcar gol co volante coas seguintes regras: Os pases do volante son coa raqueta. As recepcións coa man. O xogador que ten o volante non se pode mover. Non se permite contacto. O volante non pode caer ó chan. Anotarase o gol cando se consiga dar un pase a un compañeiro dentro da area de Balonman contraria.	

Parte Principal

1. Xogo por parellas en medio campo de Badminton. Avisando ó compañeiro se o golpe que imos realizar é longo ou curto. (Percepción e toma de decisión).	
2. Dereita e revés. A manda volantes á dereita e esquerda de B que ten que devolvelos á posición de A co adecuado xesto técnico , pivotando sobre o pe esquerdo.	
3. Breve explicación dos desprazamentos laterais.	

4. Xogo. O Espello.A realiza desprazamentos en cruz (Adiante - atrás ; Dereita - esquerda) a discreción. B debe imitar o desprazamento.	
5. Anticipación perceptiva. Idem 4. B tentará chegar ás posicións finais dos desprazamentos antes que A.	
6. Intercambio de golpes da seguinte forma:A realiza desprazamentos en cruz. B debe enviar o volante á posición de A.	
7. Idem 6. A realizará o desprazamento onde lle envíe o volante B, que o obrigará a facer os desprazamentos vistos.	
8. Explicación do procedemento de arbitraje e confección de planillas.	
9. Partidos de individuais con arbitraje por parte dun compañeiro. Adaptar o tanteo ó tempo disponible.	

Volta á Calma

1. Discusión acerca dos problemas plantexados na arbitraje e de posibles dúbidas regulamentarias xurdidas durante o xogo.	
---	--

SESION 6

TITULO

OBXECTIVOS PRINCIPAIS

- Executar correctamente os xestos técnicos axeitados para o xogo na rede.
- Executar correctamente o xesto técnico do remate e a súa defensa.
- Mecaniza-los ritmos e secuencias dos desprazamentos diagonais adiante.
- Coñece-los aspectos regulamentarios do tanteo do xogo de dobres.
- Desenrolo dos mecanismos de control y rectificación de respostas a través de fintas.

OBXECTIVOS SECUNDARIOS

- Acondicionamento Físico Xeral.
- Repaso dos golpes e desprazamentos vistos anteriormente.
- Identificación das intencións do contrario a través do xesto.

METODOLOXÍA

-

ACTIVIDADES

Información Inicial

1. Breve explicación dos contidos da sesión. Facendo fincapé nos aspectos regulamentarios do xogo de dobres.	
--	--

Quecemento

1. Quecemento xeral e específico.	
2. Xogo.Pase ó Cabaleiro. Dous equipos sin raquetas. Un volante. O equipo que colle o volante tentará dar un mínimo de 10 pases, a partir do cal deberá pasarlle a un compañeiro que está ó cabalo de outro. Se o consegue ten un tanto. Non se permite o contacto nin correr co volante , o outro equipo debe recuperalo interceptando os pases.	
3. Xogo. Espanta globos. Dous equipos a ambos lados (a 10mts) da liña media do campo, onde se colocan aliñados 8-10 globos. Os equipos tentarán , lanzando o volantes coa raqueta, petar nos globos e desplazalos ó campo contrario.	

Parte Principal

1. Xogo por parellas. Intercambio de golpes de dereita e revés iniciando cun saque curto de dereita ou revés.	
---	--

2. Iniciando cun saque curto, xogo na rede tentando que o volante pase o máis cerca posible da rede. Si un xogador levanta excesivamente o volante : remate.	
3. Iniciación ós desprazamentos diagonais . Idem 2 pero voltando ó medio despois de cada golpe (posición de esgrima).	
4. Explicación do xesto técnico do remate.	
5. A envía o volante alto (casi vertical) e diante da posición de B , que efectúa o remate. A tentará recollelo cunha adecuada actitude de defensa.	
6. Idem 5. B escollerá entre remate ou deixada, procurando ocultar a súa intención. A deberá respostar sempre con golpes altos , casi verticais.	
7. Combinación de golpes: Saque longo + Clear + Drop + Deixada + Lob + Clear...Repeti-la secuencia cantas veces sexa posible.	
8. Xogo de Dobres con arbitro	
Volta á Calma	
1. Discusión acerca dos problemas plantexados na arbitrase e das posibles dúbidas regulamentarias xurdidas durante o xogo.	

SESION 7

TITULO

OBXECTIVOS PRINCIPAIS

- Experimentación de diferentes combinacións tácticas dos golpes , desprazamentos e actitudes vistas con anterioridade , e a súa utilización táctica.

- Organización de campionatos dirixidos polos propios alumnos (calendarios , arbitrase...)

OBXECTIVOS SECUNDARIOS

- Repaso xeral dos golpes e desprazamentos vistos anteriormente.
- Utilización táctica das habilidades expresivas.
- Utilización de técnicas de relaxación e concentración.
- Desenrolo dos mecanismos de percepción, decisión , execución e control.

ACTIVIDADES

Información Inicial

1. Explicación dos contidos da sesión.	
2. Explicación dos procedementos a seguir de cara á realización dun campionato de Badminton.E organización do mesmo para a súa realización en horario extraescolar.	

Quecemento

1. Quecemento xeral.	
2. Xogo. Badminton-Voley.Equipos de 3 xogadores no campo de Badminton. Empregando obrigatoriamente tres toques cada equipo (un toque por xogador) tentará facer punto co sistema de tanteo e normas de saque do Badminton individual.	

Parte Principal

1. Combinación: Saque longo + Clear + Clear diagonal + drop paralelo + deixada paralela + lob paralelo + clear +... Repeti-la secuencia cantas veces sexa posible.	
2. Dous volantes pos parella. Tentar mante-los volantes o maior tempo posible por medio de golpes altos de dereita. Empregando traxectorias paralelas e diagonais.	

<p>3. Dous (A e B) contra un (C).A e B dun lado do campo cun volante cada un. C empeza a xogar con A quen lle manda sempre volantes atrás. Nunha das situacións en que C esté no medio, B inicia , co seu volante , o xogo na rede. Automáticamente, C abandoa o xogo con A e o inicia con B.En calquera momento , e do mesmo xeito , A poderá continua-lo xogo atrás con C.</p>	
<p>4. Dous (A e B) contra un (C).A e B nun lado do campo cun volante cada un. C no medio do campo contrario , inicia o xogo na rede con A. B a discreción , envía un volante alto que C debe rematar e volver ó xogo na rede.</p>	
<p>5. Xogo . Badminton-Ping-pong. Dous contra dous, deben golpear alternativamente do seguinte xeito: A golpea e pasa á posición de espera agachado no medio do campo, mentras B resposta o seguinte golpe e fai o mesmo.</p>	

Volta á calma

<p>1. Relaxación polo método de Schultz.</p>	
--	--

TITULO

OBXECTIVOS PRINCIPAIS

- Coñecemento de toda-las características técnicas , tácticas e regulamentarias do xogo de dobres.

OBXECTIVOS SECUNDARIOS

- Repaso xeral dos golpes e desprazamentos.
- Utilización táctica das habilidades expresivas.
- Desenrolo dos mecanismos de percepción , decisión , execución e control do movemento.

METODOLOXÍA

- Para fomenta-la igualdade a través do xogo , evitárase facer distincións entre o xogo de dobres e o de mixtos, dándolle ós dous as mesmas características tácticas.

ACTIVIDADES

Información Inicial

1. Explicación dos contidos da sesión.	
2. Recordatorio do regulamento e explicación das características tácticas do xogo de dobres.	

Quecemento

1. Quecemento xeral e específico individual e dirixido polos propios alumnos/as.	
2. Badminton-Basket. Dous equipos con raquetas e un só volante. Pases coa raqueta e recepcións coa man. O obxectivo é mete-lo volante na canastra contraria coas seguintes normas: O xogador que ten o volante non se pode mover. Non se permite contacto nin impedi-lo pase , tentando recupera-lo volante só cando está caendo, nunca en traxectoria ascendente.	

Parte Principal

1. Xogo con indaca por parellas empregando o regulamento do xogo de dobres.	
---	--

<p>2. Combinación de golpes por grupos de catro: Realízala secuencia do debuxo. Primeiro cun só volante e cando o teñan asimilado introducimos dous volantes.</p>	
<p>3. Xogo dous (A e B) contra dous (A' e B'), con dous volantes. A e A' están xogando na rede mentras B e B' xogan no fondo do campo con golpes de drive e revés paralelos ó chan. Os compoñentes de cada parella cambian as súas posicións cando queiran independentemente da outra, sendo o xogador de atrás o que marca o cambio.</p>	
<p>4. Xogo de dobres con parellas mixtas empregando todos os recursos tácticos aprendidos e arbitrados polos compañeiros que quedan libres. O chegar a 5 tantos a parella arbitral pasa a xogar.</p>	

Volta á Calma

<p>1. Discusión acerca dos problemas plantexados na arbitrase e das posibles dúbidas regulamentarias xurdidas durante o xogo.</p>	
<p>2. Reflexión acerca das diferenzas regulamentarias do xogo de homes e mulleres así como das diferenzas tácticas do xogo de dobres e mixtos no badminton de competición.</p>	