

**UNIDAD DIDÁCTICA:**

**“EL BÁDMINTON ”**

*José Fraile Aranda.  
Licenciado en Educación Física  
Entrenador Nacional de Bádminton*

---

## ÍNDICE

- Introducción.

### 1ª PARTE : PROGRAMACIÓN

- Justificación.
- Directrices didácticas.
- Actividades de enseñanza aprendizaje
- Objetivos.
- Contenidos:
  - procedimientos
  - conceptos
  - actitudes
- Criterios de evaluación.
- Bibliografía.

### 2ª PARTE : DESARROLLO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

- Sesiones.

### ANEXOS

- Prueba práctica.
- Torneo interno.

## **INTRODUCCIÓN.**

Este trabajo que aquí presento va dirigido, principalmente, a los profesores de Educación Física que quieran incluir el bádminton como un contenido más dentro de sus programaciones educativas.

La Unidad Didáctica que se desarrolla aborda el bádminton dentro del área de Juegos y Deportes. Está dirigida para alumnos del 2º ciclo de la ESO y su duración aproximada es de 7 semanas, con un total de 14 sesiones.

La inclusión en esta etapa puede variar pudiéndose programar para un período de edad menor (10-11 años) o por el contrario para alumnos de bachillerato (17-18 años). Este amplio espectro de desarrollo y las notables diferencias entre los sujetos a quienes va dirigida la unidad, requieren del profesor un estudio sistemático y un análisis de las variables que condicionarán su actuación, donde se consideren las características de los escolares, las especificidades de las tareas, las instalaciones y equipamientos y el tiempo que ocuparán dentro del curriculum escolar.

Desde el punto de vista de desarrollo psicomotor del alumno, esta actividad permite la mejora de la coordinación oculo-manual, el equilibrio, la percepción espacio temporal, el dominio del esquema corporal y una velocidad en la toma de decisiones.

En cuanto al desarrollo de la condición física, atiende fundamentalmente a trabajar cualidades como la fuerza , tanto de extremidades superiores e inferiores como de tronco, flexibilidad, velocidad de reacción y de ejecución, resistencia y agilidad.

Dada la diversidad de posibles planteamientos, me veo en la obligación de lanzar una propuesta en la que, partiendo de unas actividades programadas a través de la práctica global, llegaremos a un conocimiento más analítico de los contenidos para una mejor asimilación y profundización de un deporte sencillo en su inicio y complejo en su desarrollo posterior.

El bádminton es un deporte que dadas sus características de espacio, material, practicantes y aspectos técnico-tácticos es fácilmente adaptable a las necesidades que tu te quieras plantear: desde jugarlo con un objetivo meramente lúdico, convirtiéndolo en algo sencillo que consiste en pasarse un volante entre dos o más personas sin dejarlo que se caiga al suelo, a la vertiente más competitiva (aspecto que no trataremos en esta Unidad Didáctica) en la que al jugador se le va a exigir un mayor dominio de este deporte en todas sus facetas: preparación física, técnica, táctica, psicológica, competitiva).

Nuestro planteamiento va a consistir en conocer esta actividad y que, ante los condicionantes que planteamos al inicio, el alumno sea capaz de tener un dominio y una autonomía en la práctica de un deporte de raqueta con características diferentes a los llamados deportes tradicionales y conseguir que pueda jugar sin demasiadas interrupciones. Estos contenidos servirán para poner las bases de una posible utilización del bádminton en nuestro tiempo libre.

**1ª PARTE:**

**PROGRAMACIÓN**

**DE LA UNIDAD DIDÁCTICA:**

**“EL BÁDMINTON ”**

## **JUSTIFICACIÓN.**

Es algo evidente que el bádminton está suscitando un creciente interés en el profesorado de Educación Física.

Esta situación no nos ha sorprendido teniendo en cuenta que dicha actividad aporta numerosas ventajas:

- No se requiere de una **fase de introducción** excesivamente larga: desde el principio se puede lograr una práctica más o menos continuada.
- Es una actividad **no sexista**: apenas existen diferencias entre la práctica realizada por los chicos y las chicas sin que nadie esté en desventaja.
- Es una **actividad física** que se le puede dar una **continuidad** a lo largo de tu vida y siempre **autorregulable** en intensidad y duración no solamente contigo mismo sino con tu oponente.
- Es fácil **adaptar** en su práctica grupos de edades, niveles de juego.
- Da a conocer otros modelos diferentes de actividad física que los alumnos pueden emplear en su **tiempo libre**.
- Permite desarrollar **habilidades y destrezas** que no se desarrollan en otros deportes con más tradición y que conviene practicar para aumentar y mejorar las posibilidades de movimiento.
- Dicha actividad implica **ejercicios variados** que constituirán un gran bagaje de gestos técnicos asimilables a otros deportes análogos.
- Constituye una forma de desarrollar las cualidades físicas desde un planteamiento de **juego**, mejorando con ello la forma física y estado de salud.
- Es un deporte al cual se le pueden dar diferentes **matices**: competitivo y no competitivo: puedes practicarlo sin la necesidad de tener que ganar nadie, ni que nadie se sienta superior.

El mejor jugador al “devolverlo todo” lo puede hacer fácil, seguro.

También nos encontramos con problemas que provocan, según en que circunstancias, problemas a la hora de introducir este deporte en las programaciones:

- disponer de un **espacio** cubierto (dado el peso del volante) y con una altura mínima para poder practicarlo con unas mínimas garantías a la hora de poder ejecutar correctamente todos los golpes.

- el **material**: raquetas y volantes “demasiado frágiles” en función de su uso.

Los centros, en una primera fase de penetración de esta actividad, se propusieron comprar este material para su práctica. Si el alumno no toma conciencia de respeto y utilización adecuada hacia este material, nos encontramos con una acumulación de raquetas a reparar, situación difícilmente solucionable ante una práctica continuada. Si a esto añadimos que tanto los cordajes como las raquetas que se compran habitualmente son de baja tensión y de una calidad discutible (raquetas sin canutos y cordajes resecos) así como los volantes que se descabezan por el corcho o que sus plumas están resecaas o que tienen una calidad de corte diferente. En las etapas de iniciación a este deporte también existe el atenuante de que los niños suelen romper cordajes por un problema meramente técnico: en el momento del golpeo, este se ejecuta en zonas con tensiones diferentes provocando rotura de cuerdas sobretodo en la parte superior de la raqueta.

Si el alumno aporta su propio material intentará:

- cuidarlo un poco más al considerarlo propio
  - al romperse una cuerda procurará arreglarla antes de que se le deteriore más su raqueta.
- 
- la **organización** del grupo que tengas en tus sesiones en relación al espacio con el que cuentas, a veces, resulta un handicap para llevar a término esta actividad: atender el máximo número de alumnos al mismo tiempo. Un deporte de oposición, individual o de dobles, si lo planteas como tal (y hay situaciones que se plantean de esta manera) puede llevar a una ocupación inadecuada para el resto de alumnos que en ese momento no ocupan pista.

## **DIRECTRICES DIDÁCTICAS.**

- La introducción de los juegos de raqueta en el programa escolar ha de realizarse con un doble propósito: primero, lograr objetivos de desarrollo motriz global de comunicación y recreación; y segundo, lograr objetivos de adquisiciones motrices específicas. Pero unos y otros objetivos han de desarrollarse recíprocamente, de tal forma que, aunque se antepongan por motivos de planificación, programación o adecuación pedagógica o didáctica, nunca puedan enfrentarse.

Al mismo tiempo que el alumno participa en una actividad cuyos componentes específicos son en su primera fase, de fácil ejecución, asegurando la motivación y la recreación, va adquiriendo unos recursos motrices tanto globales como específicos que lo conducirán a un incremento de su bagaje motriz.

Esto podemos considerarlo un aprendizaje de práctica simple, espontánea y libre, y sabemos que, necesariamente, influirá positivamente tanto en la cantidad, como en calidad en las adquisiciones motrices.

- Partiendo de unos métodos en los que no se incida muy directamente en lo analítico, en las primeras sesiones de la Unidad Didáctica procuraremos que desde el primer momento que se empiece a jugar adquirir una buena técnica de empuñadura tanto de derecha como de revés. Este aspecto será muy importante para el desarrollo de la técnica posterior.

Se deben dar los golpes básicos del juego, las posiciones del jugador: sus movimientos podrán ser expuestos y practicados mediante la presentación de modelos, o bien a través de que el propio alumno los vaya descubriendo progresivamente.

La capacidad del profesor o sus propias convicciones sobre las técnicas generarán un estilo u otro de metodología.

De todas maneras en todo el proceso intentaremos combinar formas globalizadas (juegos) con trabajos más analíticos (buscando la ejecución correcta en el golpeo).

- Cuando entremos en las sesiones en las que el aprendizaje de los golpes básicos conviertan el trabajo en algo más analítico, deberemos buscar en el alumno, que su ejecución sea la correcta sin pretender grandes logros en cuanto a su precisión:

Encadenar de forma correcta:

- Posición básica de espera
- Preparación para el golpeo y desplazamiento
- Ejecución del golpe
- Recuperación en el desplazamiento

Demostración de un golpe.

La demostración correctamente ejecutada por el profesor o por algún alumno aventajado es importante para el aprendizaje de los golpes. A este respecto, tendremos en cuenta los siguientes aspectos:

- Disponer de los alumnos de forma que puedan seguir lo mejor posible el desarrollo del movimiento; por lo tanto colocarlos del lado del brazo ejecutor (salvo para los golpes de revés)
- Intentar que los alumnos observen el gesto y no la trayectoria del volante.
- Incidir en los puntos básicos ya citados: antes, durante y después del golpeo.
- La demostración debe ser breve y los alumnos han de pasar al ejercicio lo más pronto posible; si es necesario proceder a una segunda demostración.

### Correcciones.

- Los errores deben ser detectados y eliminados lo más rápido posible, ya que luego es muy difícil deshacerse de ciertos automatismos.
- La corrección ha de llevar un espíritu constructivo: intentar que el alumno tenga la sensación de que hace progresos.
- Distinguiremos dos tipos de correcciones:
  - Corrección colectiva: errores que cometen un gran número de alumnos.
  - Corrección individual: se refiere a una falta cometida por un alumno en particular (ante este caso no es necesario parar la dinámica del grupo, sino que se incide directamente sobre el caso particular).
- Las correcciones más comunes suelen ser:
  - Vigilar la presa de raqueta (sobretudo los primeros días). Si no modificamos estos defectos en estas primeras etapas será difícil mejorarlo posteriormente.
  - Regular la práctica del juego. Estimular la colaboración para que haya continuidad y controlar la competitividad (evitar que busquen ganar, ya que ello conlleva esa pérdida de continuidad al juego).
  - Al principio es mejor seguridad y precisión: la fuerza ya vendrá más adelante.
  - Intentar que los alumnos desarrollen todos los golpes; que no supriman los golpes de revés, por ejemplo. Aunque su nivel de efectividad esté mermado es importante que lo intenten.
  - Acostumbrarse a ejecutar esquema básicos de juego: atacar y defender cuando sea necesario; no siempre una cosa o la otra.
- Los aspectos reglamentarios han de ordenarse, generando unas normas particulares al principio de la actividad que se irán amoldando progresivamente a las disposiciones dictadas en los reglamentos oficiales, aunque siempre en función de los objetivos que en todo momento quieras tu marcarte: modificaciones al reglamento, terreno de juego, limitaciones de golpes, etc.

### Adaptaciones.

#### Variaciones con el material.

En todo el proceso de iniciación, conceptos relacionados con la:

- orientación y localización de objetos en el espacio
- y
- apreciación de trayectorias y velocidades

veremos que son básicos en nuestra actividad. Nos hará falta hacer un alto en el camino para centrarnos en estos aprendizajes usando otro tipo de material diferente al habitual en el bádminton.

Estamos acostumbrados a las trayectorias que toman los “móviles habituales” (balones de diferentes tamaños, pero en definitiva balones). Cuando nos encontramos con el vuelo de un volante, todo este trabajo hay que retomarlo y adaptarlo a sus características.

El proceso se puede llevar a cabo a través de materiales como pelotas de tenis, indiacas, volantes gigantes, etc.

Asimismo en este apartado incidiremos en un aspecto importante a la hora de iniciarse el alumno en la práctica de esta actividad: la coordinación que lleva a golpear raqueta con volante (sobre todo en el momento del saque) supone un gran impedimento para algunos. Aquí aplicaremos como elemento adaptado la utilización de palas de madera o raquetas que tengan una menor longitud de mango (*shift*). También, si fuera necesario, haríamos modificación reglamentaria, intentando que todos los golpes (saques incluidos) se ejecuten desde arriba.

Variaciones con el espacio.

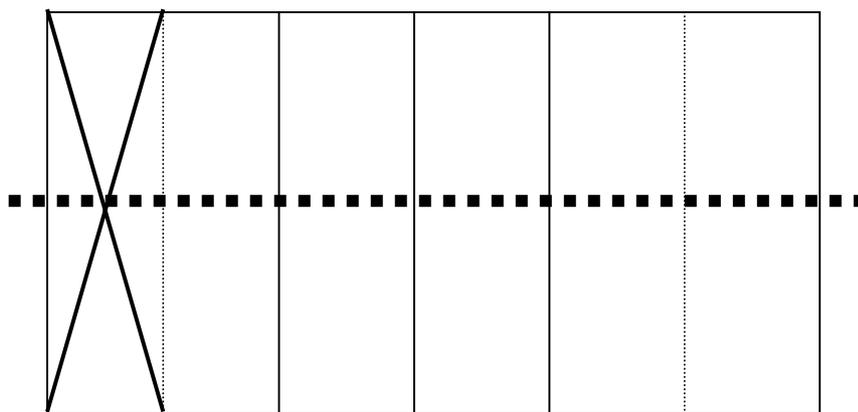
Es difícil encontrar en las instalaciones escolares espacios donde se puedan practicar juegos motrices que incluyan grandes desplazamientos como el fútbol, o bien juegos donde el número de practicantes es reducido en relación al espacio que necesitan para el desarrollo del juego, como el caso del tenis.

Sin embargo es posible hacer rentable una instalación de dimensiones reducidas como puede ser una pista polideportiva de un centro escolar o el pequeño gimnasio de un colegio. Para ello es necesario realizar una adaptación o modificación de algunos componentes de la actividad, tanto en lo relativo a los espacios como el número de jugadores, elementos móviles, etc.

Ello nos ha llevado a buscar un marcaje ya estandarizado sobre el que desarrollar nuestra actividad, de tal forma que con una modificación mínima, dispongamos de un espacio delimitado donde desarrollar el juego. Cogiendo un **campo de voleibol** incluiremos una línea como se indica en el gráfico y de esa manera ya tendremos una distribución apta para el desarrollo de la actividad.

**6 campos de individuales (3x9m.)**

(con red central para los 6 campos)

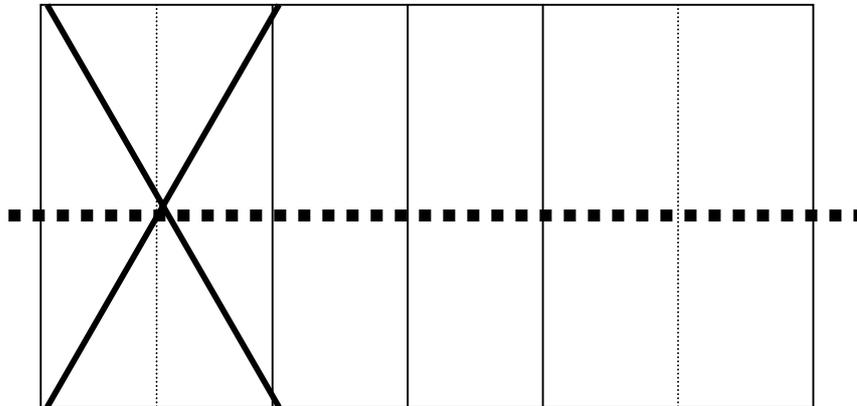


Línea discontinua

Línea discontinua

**3 campos de dobles (6x9m.)**

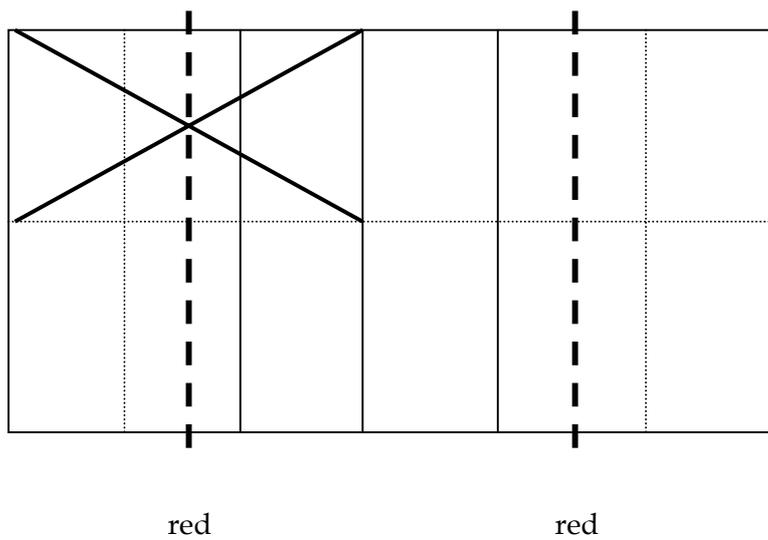
(con red central para los 3 campos)



**4 campos de individual o de dobles**

**(4,5x9m.)**

(con 2 redes transversales)



Variaciones de compañeros y adversarios.

Haciendo diferentes agrupaciones y obligaremos a hacer cambios en las agrupaciones naturales del alumno.

Variaciones en el reglamento.

Adaptaciones en las reglas de juego que puedan afectar al:

- servicio, facilitando el saque, si fuese necesario
- puntuación, premiando el juego ofensivo-defensivo
- número de golpes que se den en cada *rally*, favoreciendo la continuidad en el juego

Variaciones en el desarrollo de los ejercicios.

Inciendo en:

- complejidad de desplazamiento:
  - uno fijo; el otro trabaja
  - los dos trabajan
  
- definición de trayectorias:
  - trayectorias fijas
  - trayectorias variables
  - trayectorias libres
  
- complejidad del ejercicio:
  - ejercicios con 2 trayectorias por persona (2 esquinas)
  - ejercicios con 3 trayectorias por persona (3 esquinas)
  - ejercicios con 4 trayectorias por persona (4 esquinas)
  
- requerimientos físicos, ya sea por repetición o por tiempo de trabajo:
  - series de 10 repeticiones
  - series de 20 repeticiones
  - series de 30 repeticiones

### **Metodología.**

A lo largo de la Unidad Didáctica se van a combinar diferentes métodos, dependiendo de las necesidades de cada enseñanza.

En cualquier caso la metodología a utilizar debe cumplir los siguientes principios:

- FLEXIBLE: ajustando las propuestas al ritmo de cada alumno en particular.
- ACTIVA: el alumno debe ser protagonista de su propia acción.
- PARTICIPATIVA: favoreciendo el trabajo en equipo fomentando el compañerismo y la cooperación.
- INDUCTIVA: favoreciendo el aprendizaje.
- INTEGRADORA: utilizando técnicas y destrezas comunes a otras áreas del currículum.
- LÚDICA: el alumno debe divertirse haciendo la actividad encomendada.
- CREATIVA: haciendo propuestas que estimulen la creatividad del alumno.

## **ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE.**

1. Presentación de la U.D. Su funcionamiento. Explicación sobre el uso del material.
2. Explicación de lo que es el bádminton y aspectos a tener en cuenta mediante un dossier que se les hará llegar a todos los alumnos.
3. Conocimiento, utilizando medios audiovisuales, de otros aspectos relacionados con el bádminton.
4. Práctica de ejercicios orientados a la familiarización de la raqueta y el volante, de forma estática y en desplazamiento, individual y en grupos.
5. El terreno de juego. Reconocimiento a través de formas jugadas.
6. Práctica de las habilidades específicas para un buen desarrollo del juego del bádminton (técnica): saques, golpes de fondo de pista, de red, intermedios mediante la ejecución de ejercicios analíticos y globales en progresión de dificultad creciente y por parejas o en grupos.
7. Práctica para mejorar el juego de individuales a través de rutinas sencillas y aprendiendo a observar al contrario y en función de eso saber dónde dirigir el volante (táctica).
8. Práctica para mejorar el juego de dobles con ejercicios basados en juegos de grupo.
9. Práctica del juego en situaciones reales, mediante la organización y desarrollo de una competición entre los alumnos.
10. Análisis de un partido para conocer nuestras formas de actuación.

## **OBJETIVOS.**

El alumno al acabar la Unidad Didáctica ha de ser capaz de:

1. Adquirir y desarrollar el hábito de la práctica del bádminton de forma continuada a través de los elementos técnicos y tácticos básicos.
2. Desarrollar las cualidades físicas del individuo a través de la práctica del bádminton.
3. Identificar los métodos para desarrollar estas cualidades.
4. Reforzar la actividad física como una mejora funcional dirigida.
5. Reforzar la práctica reglada y agonística.

6. Identificar las reglas de este deporte y su correcta aplicación al juego.
7. Conocer, a nivel teórico, sobre otros aspectos relacionados con el bádminton.
8. Practicar la relación de grupo dentro de un colectivo: formar una dinámica de grupo socio-afectiva sabiendo cooperar y valorar a los compañeros/as independientemente de su nivel de destreza.
9. Tomar parte activa en todas las actividades y juegos propuestos.
10. Aceptar las propias limitaciones y desarrollar una actitud de superación personal.
11. Respetar el material a utilizar y las propias instalaciones.

## **CONTENIDOS.**

### **PROCEDIMIENTOS**

1. Práctica de ejercicios que incluyan las diferentes habilidades específicas del bádminton:

- Preparación para el golpe:

- presa de raqueta:

- de derecha.

- de revés.

- ubicación en el campo. Posición básica.

- el servicio:

- largo, corto en individuales.

- corto en dobles.

- golpes en mano alta desde el fondo de la pista:

- clear.

- drop.

- golpes en la red, en mano baja:

- dejada

- lob

- desplazamientos:

- hacia la red.

- laterales.

- hacia el fondo de la pista.

2. Práctica de ejercicios y rutinas para mejorar aspectos tácticos en el juego de individuales y dobles:

- En el juego de individuales:

- situación central en pista

- juego paralelo / juego en diagonal

- "la máxima distancia"

- En el juego de dobles:

- posiciones de cada jugador y relevos

- sistema paralelo

- sistema "adelante-atrás"

3. Reglamento.

- Campo de juego y delimitaciones para cada modalidad.

- El servicio:

- Zonas y orden de saque.

- Faltas de servicio (exclusivamente sacar por debajo de la cintura)

- Puntuación:

- Cómo se gana un punto:

1º estar en posesión del servicio

2º que el volante caiga dentro del campo contrario o el contrario lo lance fuera

- Aplicación de las reglas de juego en la realización de partidos.

## **CONCEPTOS**

1. El bádminton. Orígenes y evolución a lo largo de la Historia.
2. El material: raquetas, volantes, cordajes.
3. Elementos técnicos relacionados con el bádminton.
4. Estrategias básicas en el juego de individuales y dobles.
5. Reglamento básico.
  
6. Análisis de un partido/competición:
  - formas de actuación del jugador.
  - análisis de los adversarios.

## **ACTITUDES**

1. Tolerancia hacia los comportamientos de los compañeros / contrarios durante las diferentes respuestas motrices.
2. Predisposición para asumir las responsabilidades de la iniciativa del juego.
3. Predisposición para resolver problemas motrices de manera autónoma y con creatividad.
4. Deseo de colaboración con el otro / otros con el objetivo de conseguir metas comunes, independientemente del nivel motriz o de otras características personales.
5. Aceptación de los resultados y utilización de estos como una herramienta de mejora personal.
6. Aceptar y respetar las reglas y normas del bádminton, así como las decisiones del árbitro en cualquier momento de juego.
7. Preocupación y respeto por la correcta utilización de las instalaciones y el material.
8. Valoración del bádminton como medio de ocupación del ocio y tiempo libre.

## **CRITERIOS DE EVALUACIÓN.**

1. Aplicar las habilidades específicas adquiridas a situaciones reales de práctica de actividades físico-deportivas.

Se trata de comprobar que el alumno sea capaz de percibir y seleccionar los estímulos relevantes de las tareas específicas y lograr un grado de ejecución aceptable que le permita desenvolverse en situaciones reales de participación, en actividades deportivas Organizadas, juegos deportivo-recreativos o en otras actividades físicas.

2. Resolver problemas de situación planteados por la realización de tareas motrices deportivas, utilizando habilidades específicas y evaluando la adecuación de la ejecución al objetivo previsto.

Se trata de poner al alumno en situaciones de resolver problemas motores que vienen dados por la variabilidad del entorno en el que se producen. El aspecto central de este criterio es comprobar el desarrollo del pensamiento táctico individual.

3. Mostrar una actitud de tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de la eficiencia, tanto en el plano de participante como de espectador.

Se trata de comprobar si el alumno, por encima del resultado de su actuación individual y de equipo, tiene una actitud de tolerancia basada en el conocimiento de sus propias posibilidades y las de los demás. Trata de comprobar igualmente su aceptación de las normas y el respeto a las mismas, anteponiendo el juego limpio a la eficacia de una actuación.

4. Participar de forma desinhibida y constructiva en la realización y organización de actividades físico-deportivas.

Este criterio pretende comprobar si los alumnos y alumnas manifiestan una actitud de participación en la clase, si se muestran constructivos en sus juicios y acciones, en su forma de ayudar a sus compañeros y en la organización de actividades.

- Hemos de procurar que los criterios de evaluación se basen en tres características:
  - que estén en relación con las actividades que se desarrollen en clase
  - que la evaluación sea lo más completa posible, al menos que no evalúe un único aspecto posible
  - que se evalúen las partes procedimental, conceptual y actitudinal de una manera equitativa y proporcional.
  
- Actividades de evaluación.

El proceso evaluativo de esta Unidad Didáctica comprende las siguientes actividades:

- se realizará una prueba práctica para valorar el grado de dominio adquirido en las sesiones realizadas (aspectos procedimentales). Aspectos a valorar:
  - el servicio
  - golpes de fondo de pista
  - golpes próximos a red
  - juego de individuales y dobles (a través del torneo interno)
  
- se realizará una prueba escrita para valorar los conocimientos teóricos.
  
- a través del seguimiento diario y de la recopilación de observaciones que el profesor haga durante el torneo a realizar en las últimas sesiones, también valoraremos la actitud que el alumno demuestra en esta actividad.

- Aspectos técnicos, tácticos, teóricos y actitudinales a evaluar.

alumno/a:												observaciones
<b>TÉCNICA</b>	servicio de derecha											
	servicio de revés											
	posición básica											
	desplazamientos											
	presa de raqueta											
	golpes altos de derecha											
	golpes altos de revés											
	golpes bajos de derecha											
golpes bajos de revés												
<b>TÁCTICA</b>	juego paralelo - cruzado											
	juego adelante - atrás											
	4 esquinas											
	máxima distancia											
	repetición de golpes											
	contrapié											
posicionamiento central												
<b>TEÓRICO</b>	terreno de juego											
	servicio											
	puntuación											
	faltas											
	saber arbitrar											
	trabajos a ejecutar											
exámen y apuntes de clase												
<b>ACTITUDES</b>	llevar raqueta - volante											
	cuidar el material											
	montar / desmontar pistas											
	saber ganar / perder											
	respetar árbitro											
	respetar compañero											
	respetar adversario											
	esfuerzo personal											
<b>NOTA GLOBAL</b>												

## **BIBLIOGRAFÍA.**

### Manuales y Reglamentos.

- Bádminton. Reglamento Oficial. Edita FESBA. 1991.
- LUCAS RUIZ, Rafael. "Bàdminton. Esport olímpic". Edita Federació Catalana de Bàdminton. Barcelona, 1997.

### Apuntes.

- FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BÁDMINTON. Escuela Nacional de Entrenadores. Apuntes de diferentes cursos de entrenadores.
- MULLER, Thomas. : "El entrenamiento de los jóvenes" Artículo extraído de la Revista de Entrenamiento Deportivo. nº 3 Vol. 3 . Mayo-Junio 1989. pp. 10. Barcelona. Traducido por Lucas Ruiz, Rafael.
- ALTOFER, Hans y CURDY Paul. "El bádminton a l'escola". Artículo extraído de la Revista Jeunesse et sport. 9/1982. pp. 11-14. Traducido al catalán por Mercè Masnou.
- FERNÁNDEZ, N. Y OTROS. "Vuela con el bádminton. Unidad Didáctica". Edita Federación Española de Bádminton. Madrid. 2005.
- RAMÍREZ I SUNYER, A. "Unitat de programació de bàdminton". Edita Federació Catalana de Bàdminton. Barcelona. 2006.

Libros de texto y otros.

- FISCHER PETERSEN, Niels. : “Moderne bádminton -for enhver”. DUO ApS, Abybro. Dinamarca, 1985.
- HERNÁNDEZ, Manuel. : “Iniciación al Bádminton”. Ed. Gymnos. Madrid, 1989.
- CABELLO, David, SERRANO, David, GARCÍA DE LA TORRE J. M. De la. : “Fundamentos del bádminton: De la iniciación al alto rendimiento”. Edita Instituto Andaluz del Deporte. Serie Cuadernos Técnicos del Deporte nº 29. Málaga, 1999.
- WATTANASIN, Charoen. "Bádminton A Simple Way". Edita I.B.F. Cheltenham. Inglaterra, 1992.
- MOLINA ORTEGA, Antonio. “Bádminton. Programación para escuelas de base”. Ed. Wanceleun. Sevilla, 1991.
- TALBOT, Derek. “Bádminton to the top”. Brighton, 1982.
- VAN MEERBEK, Roger. “Bádminton Sport Total”. Ed. L’ADEPS. Bruselas, 1979.
- RIVAS, F.J. Y OTROS. “Programas y contenidos de la Educación Física Deportiva en BUP y FP”. Ed. Paidotribo. Barcelona, 1988.
- VARIOS. “Teknik”. Federación Danesa de Bádminton . 1987.
- CABELLO, D. Y OTROS. “Manual específico para el entrenador de bádminton - Nivel I”. Edita Federación Española de Bádminton. Madrid. 200.

**2ª PARTE:**

**DESARROLLO POR SESIONES**

**DE LA UNIDAD DIDÁCTICA:**

**“EL BÁDMINTON ”**

Todas las sesiones en las que se trabajen los golpes básicos, al final de la misma habrá una puesta en común para tratar todos los contenidos trabajados en clase y con el objetivo de que el alumno vaya interiorizando los golpes aprendidos y su finalidad.

## 1ª SESIÓN.

### OBJETIVOS

Familiarización con el material:  
conocimiento y manejo de la raqueta y el volante

### MATERIAL

Raquetas y volantes. Uno por persona.

### CONTENIDOS

T	- El volante y la raqueta. Tipos y características.
P	Juego de calentamiento: "Haciendo grupos": cada alumno con raqueta y volante, va haciendo autoques por toda la pista. El profesor dirá un nº del 1 al 6 y los alumnos se agruparán en grupos según el número indicado.
P	Juegos con raqueta: - intercambio de raquetas, para la mejora de las diferentes presas. - persecución con raquetas.
P	Juegos con volantes: - malabares con 1 / volantes - autoques con un volante. Diferentes partes del cuerpo. - Bádminton voleibolero con volante por parejas / grupos.
P	Juegos con raqueta y volante: - juegos de relevos: "El camarero": transporte de 1 - 2 volantes sobre la raqueta . - autoques en desplazamiento (utilizando todo tipo de desplazamientos: frente, lateral, espaldas). - técnica de recoger el volante.
P	Juegos con raqueta y volante: - El cuadrado: grupos de 4. Los alumnos hacen un cuadrado de 2-3 metros de lado, y se pasan dos volantes en diagonal. Hemos de intentar que el volante no caiga al suelo

## 2ª SESIÓN.

### OBJETIVOS

Familiarización con el material: conocimiento y reparación del material

### MATERIAL

Raquetas y volantes. Set de reparación y rollo de cordaje.

### CONTENIDOS

T-P	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnica de reparación de raquetas. Explicación y demostración.</li> <li>- Reparación de raquetas por parte del alumnado.</li> <li>- Práctica espontánea del bádminton con la máxima participación posible.</li> </ul>
-----	--

## 3ª SESIÓN.

### OBJETIVOS

Análisis teórico del bádminton.

### MATERIAL

Dossier de apuntes  
Aparato y cintas de vídeo con material de bádminton

### CONTENIDOS

T	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hacer un seguimiento del dossier entregado a los alumnos.</li> <li>- A través del vídeo, conocimiento del juego del bádminton para analizar los elementos más importantes del juego.</li> </ul>
---	--

## 4ª SESIÓN.

### OBJETIVOS

Familiarización con el terreno de juego.  
Conocimiento de las reglas del bádminton

### MATERIAL

Raquetas y volantes. Uno por persona.

### CONTENIDOS

T	- El terreno de juego. Dimensiones y líneas.
P	- Juegos de agrupamiento y dispersión por el terreno de juego localizando zonas determinadas. - "El sombrero". Juego con un volante en la cabeza correr pisando sobre las líneas, tratando de no chocar con el resto de compañeros y evitando que no se caiga el volante.
T	- Modalidades. - Sistema de puntuación. - Faltas.
P	- "Lluvia de volantes": equipo x equipo. Se trata de pasar todos los volantes al campo contrario hasta que me quede sin ninguno.

## 5ª SESIÓN.

### OBJETIVOS

Elementos del juego: Golpes básicos: clear, dejada y servicio.

### MATERIAL

Raquetas y volantes. Uno por persona.

### CONTENIDOS

P	- Actividades orientadas a la mejora del proceso de ejecución de las habilidades específicas del bádminton: el clear, la dejada y el servicio.
P	<ul style="list-style-type: none"> <li>- “Los números”: repartidos en círculo el jugador del centro dice un número y al que le corresponda sale a golpear al centro del círculo.</li> <li>- Ejercicios para la mejora del golpeo:               <ul style="list-style-type: none"> <li>rotación</li> <li>armado</li> <li>preparación para el golpeo</li> </ul> </li> <li>- Ejercicios de asimilación para la mejora del clear, la dejada y el servicio: Trabajo en pista por parejas.</li> </ul> <p>Intentar en estos ejercicios el máximo aprovechamiento de espacio en la pista: mientras unas parejas trabajan golpes de fondo de pista (clear), las otras realizan golpes próximos a la red (dejadas).</p>
P	- Juego final: “La rueda”: dos equipos enfrentados se trata de mantener el volante en vuelo a base de clears. El jugador, al golpear el volante se incorpora a su propia fila, o se pasa a la fila del equipo contrario (variante).

## 6ª SESIÓN.

### OBJETIVOS

Elementos del juego: Golpes básicos: drop, dejada y lob.

### MATERIAL

Raquetas y volantes. Uno por persona.

### CONTENIDOS

P	- Actividades orientadas a la mejora del proceso de ejecución de las habilidades específicas del bádminton: el drop, la dejada y el lob.
P	- "A caballo": dos parejas x dos parejas. Uno de la pareja hace el papel de caballo; el otro de jinete. Enfrentamiento entre los dos equipos tratando de pasar el volante al campo contrario (el jinete lleva la raqueta); el caballo se desplaza por toda la pista.  - Repaso de los ejercicios para la mejora del golpeo: rotación armado preparación para el golpeo  - Ejercicios de asimilación para la mejora del drop, y el lob: Trabajo en pista por parejas tratando de encadenar ambos golpes.
P	- Ejercicios de asimilación para la mejora de la dejada: Trabajo en pista por parejas.
P	- Juego final: "La rueda libre": variante del realizado en la sesión anterior, permite al jugador ejecutar libremente el golpe que quiera pero siempre delimitando el espacio a donde dirigir el volante con el objetivo de dar continuidad al juego.

## 7ª SESIÓN.

### OBJETIVOS

Elementos del juego: Golpes básicos.

### MATERIAL

Raquetas y volantes.

### CONTENIDOS

P	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilización de multivolantes para realizar ejercicios de asimilación de un golpe determinado:               <ul style="list-style-type: none"> <li>Dejada</li> <li>Lob</li> <li>Drop</li> </ul> </li> <li>- Previa explicación del profesor de cómo ejecutar el lanzamiento del volante al compañero, uno de la pareja "alimenta" al compañero que se encarga de ejecutar los golpes que correspondan a cada rutina.</li> </ul>
P	<ul style="list-style-type: none"> <li>- "El minicampo": jugar un partido en un campo pequeño (5 x 2,5 m.) donde con un paso se llega todos los lugares. Durante todo el partido un pie ha de estar pisando una señal marcada en el suelo.</li> </ul>
P	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Juego final: "Bádminton pichi": se juega según las reglas del pichi. La distancia a recorrer entre las bases no debe ser demasiado grande. El volante puesto en juego por un servicio de bádminton, no ha de atraparse con la mano por parte de los receptores, sino que ha de ser enviado por golpes hasta la papelera , colocada en el suelo. Si el volante cae al suelo, no se puede recuperar si no es con la raqueta.</li> </ul>

## 8ª SESIÓN.

### OBJETIVOS

Conocimiento del juego de dobles: Valorar la importancia de ser dos en la pista.

### MATERIAL

Raquetas y volantes. Uno por persona.

### CONTENIDOS

P	<p>- A través de juegos adaptados, realizar juegos de dobles:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- cogidos de la mano y cada uno con su raqueta, en el momento que vayamos a golpear el volante , no hemos de soltarnos de la mano y el golpe lo iremos alternando (lo normal es que vayamos rotando si los dos somos diestros).</li><li>- con una sola raqueta y golpeando alternativamente uno y otro: en el momento del golpeo paso rápidamente la raqueta al compañero para que este golpee y así sucesivamente.</li><li>- colocados uno adelante y el otro atrás trabajamos por zonas: uno se responsabiliza de la zona de fondo de pista, el otro de la zona próxima a la red. Allá donde se dirija el volante responde uno u otro.</li><li>- Colocados en paralelo: uno se responsabiliza de lado derecho de la pista, el otro del lado izquierdo. Allá donde se dirija el volante responde uno u otro.</li></ul>
---	---

## 9ª SESIÓN.

### OBJETIVOS

**Elementos del juego: Trabajo en circuito**

### MATERIAL

**Raquetas y volantes. Uno por persona.**

### CONTENIDOS

<b>T</b>	<b>Explicación de la organización y distribución del circuito.</b>
	<b>Características del circuito:</b> <b>4 grupos de 4 personas.</b> <b>4 estaciones.</b> <b>Trabajo de 5 minutos en cada estación.</b> <b>2 vueltas al circuito.</b>
<b>P</b>	<b>1ª estación: juego de dobles en la pista de bádminton</b> <b>2ª estación: dos arbitran a los que están en la estación 1 y los otros dos hacen juego de dejadas.</b> <b>3ª estación: dobles parejas practicando drop / lob.</b> <b>4ª estación: dobles parejas ejecutando servicio alto.</b>

## 10<sup>a</sup>, 11<sup>a</sup> 12<sup>a</sup> y 13<sup>a</sup> SESIÓN.

### OBJETIVOS

Evaluación final. Prueba práctica.  
Torneo interno.

### MATERIAL

Raquetas y volantes. Uno por persona.

### CONTENIDOS

Los alumnos realizarán un control práctico en el que se evaluarán los siguientes contenidos:

- servicio largo: el alumno ha de ser capaz de ejecutar cinco saques dirigidos a la zona especificada en la ficha control.
- servicio corto: lo mismo.
- autotoques: el alumno ha de ser capaz de hacer el mayor número de toques al volante sin que se le caiga al suelo durante un tiempo determinado.
- Juego libre: el alumno a evaluar juega contra un compañero de mayor nivel o contra el profesor (si fuera el caso). Durante 3 minutos observamos las zonas a donde dirige cada volante marcando con una cruz en la ficha control desde la zona donde golpea el contrario. Si es un golpe con el que consigue finalizar el intercambio, la cruz se mete en un círculo.

Al acabar el tiempo observamos el juego si ha sido variado o no, en función de las zonas sombreadas con las cruces, y establecemos un baremo en función de los puntos conseguidos según las zonas marcadas.

- A la vez que se está realizando el examen, y en las pistas contiguas, los alumnos se encargarán de organizar un torneo interno por niveles de juego.

La cantidad de sesiones que nos lleve a realizar la prueba práctica y el torneo va a estar en función del número de alumnos que tengamos.

## **14ª SESIÓN.**

### **OBJETIVOS**

**Evaluación final . Prueba escrita.  
Evaluación de la Unidad Didáctica.**

### **CONTENIDOS**

**Para valorar los conocimientos conceptuales sobre el bádminton se realizará una prueba escrita.**

**Los alumnos, al finalizar la prueba escrita ,se les pasará un cuestionario para que hagan una valoración sobre como se ha realizado la Unidad Didáctica.**

**ANEXOS:**

**- PRUEBA PRÁCTICA**

**- TORNEO INTERNO**

**- DOSSIER TEORÍA**

## EVALUACIÓN FINAL.

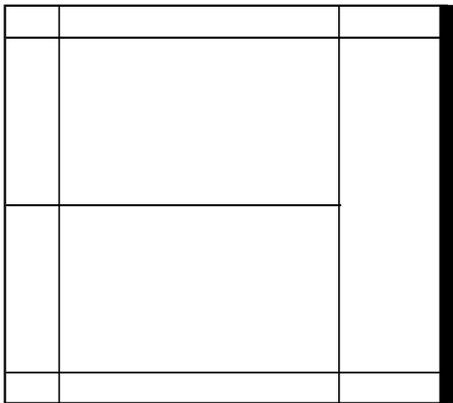
### PRUEBA PRÁCTICA.

Alumno: .....

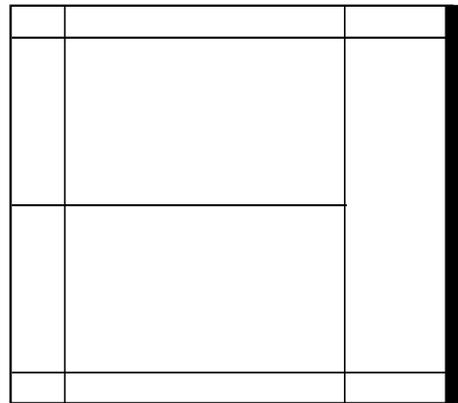
Curso: ..... Nota: .....

1. Servicio largo. 5 saques al fondo de la pista.

2. Servicio corto. 5 saques a la línea del servicio corto



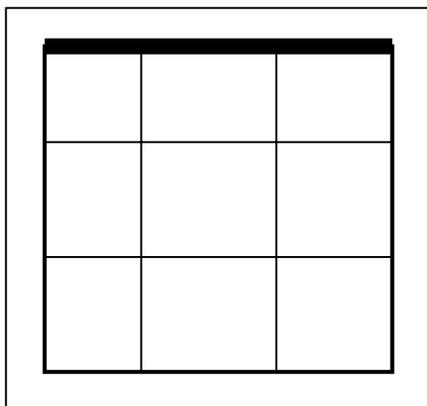
Nota: \_\_\_\_\_



Nota: \_\_\_\_\_

3. Autotoques Nota: \_\_\_\_\_

4. Juego libre.



Nota: \_\_\_\_\_

## TORNEO INTERNO DE BÁDMINTON.

### Características:

- Torneo interno por niveles de juego para un grupo de 16 alumnos.
- Se establecen por sorteo 4 grupos de 4 jugadores cada uno.
- 1ª Fase: se juega en cada grupo un sistema de liga, todos contra todos, en partidos por tiempo: 5' partido, respetando el orden establecido. Los dos jugadores que no juegan arbitran.
- Al acabar la 1ª fase se establece una clasificación para cruzar a jugadores de niveles similares.
- 2ª fase: se juega en sistema de eliminatoria directa para establecer los puestos definitivos. Se aplica el mismo tiempo de juego.

*\* Se jugarán un total de 36 partidos. Si disponemos de dos pistas de bádminton, en dos sesiones se habría realizado el torneo.*

### ***1ª FASE : LIGUILLAS CLASIFICATORIAS***

#### **1. LIGA.**

GRUPO A	GRUPO B	GRUPO C	GRUPO D
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
4	4	4	4

#### **RESULTADOS LIGA:**

GRUPO A	GRUPO B	GRUPO C	GRUPO D
1-3	1-3	1-3	1-3
2-4	2-4	2-4	2-4
2-3	2-3	2-3	2-3
1-4	1-4	1-4	1-4
3-4	3-4	3-4	3-4
1-2	1-2	1-2	1-2

#### **CLASIFICACIÓN LIGA:**

GRUPO A	GRUPO B	GRUPO C	GRUPO D
A1	B1	C1	D1
A2	B2	C2	D2
A3	B3	C3	D3
A4	B4	C4	D4

## **2ª FASE : FINALES POR NIVELES DE JUEGO**

GRUPO W	GRUPO X	GRUPO Y	GRUPO Z
A1	A2	A3	A4
B1	B2	B3	B4
C1	C2	C3	C4
D1	D2	D3	D4

### **2. ELIMINATORIA DIRECTA.**

A1

D1

C1

B1

A2

D2

C2

B12

A3

D3

C3

B3

A4

D4

C4

B4