

SHUTTLE TIME

"VOLANTE EN JUEGO"

EL PROGRAMA DE BÁDMINTON
ESCOLAR DE LA **BWF**
PLANES DE LECCIÓN

Reconocimientos

La BWF desea reconocer y agradecer a las siguientes personas y organizaciones que han hecho contribuciones importantes en el desarrollo de "Shuttle Time".

Desarrolladores de Materiales

Heinz Kelzenberg

Mike Woodward

Ian Wright

Stuart Borrie

Traductora

Sharon Springer

Confederaciones Continentales

Badminton Africa www.badmintonafrika.org

Badminton Asia www.badmintonasia.org

Badminton Europe www.badmintoneurope.com

Badminton Pan Am www.badmintonpanam.org

Badminton Oceania www.oceaniabadminton.org



Más Información

Todos los recursos de apoyo para *Shuttle Time* están disponibles en varios idiomas. Todo el material puede bajarse en el sitio web de la BWF.

Badminton World Federation



Unit 17.05. Level 17
Amoda building
Jalan Imbi
55100 Kuala Lumpur, Malaysia
www.bwfbadminton.org
shuttletime@bwfbadminton.org

SHUTTLE

TIME

“VOLANTE EN JUEGO”

**EL PROGRAMA DE BÁDMINTON
ESCOLAR DE LA *BWF***

PLANES DE LECCIÓN – 10 LECCIONES INICIALES

© Badminton World Federation 2012.
Primera publicación junio del 2012.

Perspectiva General

SECCIÓN 1 – 10 Lecciones Iniciales

Antes de empezar a leer los planes de lección y a planear sus lecciones, es importante leer la información a continuación:

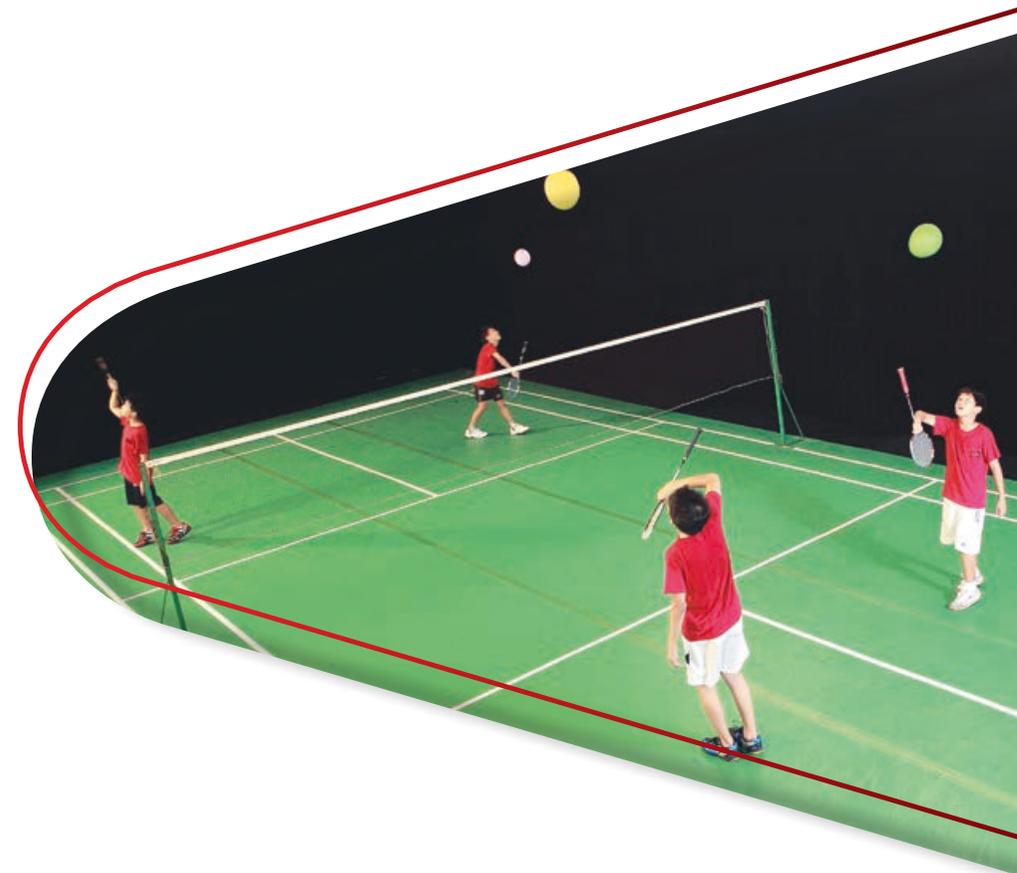
1. Leer el Módulo 5 antes de repasar los Planes de Lección 1 al 10.
2. Cada actividad incluida en estos planes cuenta con un segmento de video para demostrar las actividades y apoyar a los profesores en su preparación.
3. Se requiere de un mínimo de materiales e instalaciones para organizar e impartir estas 10 lecciones iniciales de bádminton.
4. Las lecciones están diseñadas para brindarles a los estudiantes de cualquier nivel de habilidad una primera impresión muy positiva del bádminton, al igual que la oportunidad de experimentar el éxito.
5. Cada lección combina actividades físicas con el aprendizaje de técnicas fundamentales del bádminton – ver el Módulo 4 – Ejercicios de Desarrollo Físico.
6. Los elementos técnicos que se introducen en los Planes de Lección 1 al 10 son: agarres, golpes de mano baja, saques y destrezas de movimiento – golpes y desplazamientos.

Planes de Lección

2. Títulos – Lecciones Iniciales

Hay diez planes de lección en esta sección. Ellos son:

- Lección 1 – Agarres Básicos
- Lección 2 – Cambios de Agarre y Trabajo de Pies
- Lección 3 – Red y Desplante
- Lección 4 – Red y Salida
- Lección 5 – Juegos de Repaso
- Lección 6 – Juegos de Repaso
- Lección 7 – Sacar y Jugar
- Lección 8 – El Golpe de Revés desde la Red al Fondo
- Lección 9 – El Golpe de Derecha desde la Red al Fondo
- Lección 10 – Juegos de Repaso



Lección 1

Agarres Básicos

Objetivos para el Profesor	Objetivos para el Estudiante
<p>El propósito de esta lección es introducir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • el deporte de bádminton; • el agarre de revés (de dedo pulgar) y de derecha (de "V"); • la importancia del alcance (extender el brazo). 	<p>Al finalizar esta lección, los estudiantes podrán:</p> <ul style="list-style-type: none"> • describir cómo es el bádminton; • demostrar los dos agarres que se usan en el bádminton; • demostrar una extensión relajada del brazo al golpear el volante (o balón suave/saquito relleno).
<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Globos – al menos uno por estudiante • Raquetas – una por pareja (una por estudiante de ser posible) • Volantes – uno por estudiante • Un reproductor de DVD, si es posible 	<p>Contexto/ Situación de Enseñanza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es preferible impartir las lecciones bajo techo – pero es posible desarrollarlas al aire libre – probablemente necesitarás usar volantes o saquitos rellenos en vez de globos, o llenar los globos con menos aire. No se necesitan redes para desarrollar esta lección.

Lección 1: Agarres Básicos

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)	Seguridad
Introducción (10 min)	Los estudiantes observan: <ul style="list-style-type: none"> • un partido de bádminton en vivo o un segmento de video de bádminton; • individuales y dobles. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se pide a los estudiantes describir el deporte, apoyados con preguntas de parte del profesor. Ejemplos de respuestas: con una red, voleo, golpes suaves y duros, cambios de dirección, saltos, velocidad, remates. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Preguntas abiertas – por ejemplo, “¿Pueden describir cómo es el deporte de bádminton?” 	<ul style="list-style-type: none"> • Si van a observar un partido en vivo, asegurar que el grupo guarde la distancia adecuada.
			↓ <p>Preguntas cerradas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Es el bádminton un juego rápido? • ¿Cuántas disciplinas hay en dobles? • ¿Pueden los jugadores cambiar el volante en un partido? • Otra opción es que el profesor sencillamente describe las características principales. 	
Golpe seco al globo (5 min) ▶ L1 – V1	<ul style="list-style-type: none"> • Se da un globo a estudiante por medio. Corren en parejas golpeando el globo con sus manos para evitar que toque el suelo. • En la segunda parte, cada estudiante tiene un globo y tiene que moverse golpeando el globo solamente con la mano dominante (la mano “de la raqueta”). 	<ul style="list-style-type: none"> • Inflar los globos antes de iniciar la sesión. • Se puede variar la distancia entre las parejas. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Cambiar de dirección utilizando pasos de chasse, si se considera adecuado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener cierta distancia entre las parejas. • Iniciar el ejercicio solamente con la señal del profesor (por ejemplo, al sonar el pito).
			↓ <ul style="list-style-type: none"> • Comenzar con ritmo de caminata. 	

Lección 1: Agarres Básicos

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)	Seguridad
Juego de golpear el globo con relevos (10 min) ▶ L1 – V2	<ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes trabajan en equipos (hasta seis estudiantes por equipo). Forman una fila en un extremo del salón. A cada equipo se le da un globo. Cada estudiante en el equipo debe correr al otro extremo y regresar, golpeando el globo con la mano para evitar que toque el piso – y luego pasa el globo al próximo miembro del equipo. Progresión – hacer el mismo ejercicio, esta vez con raqueta. 	<ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes necesitan descubrir la medida adecuada para controlar al globo en vez de solo golpearlo duro. La distancia del recorrido puede variar (se sugiere 20 metros). 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Si los estudiantes logran hacer bien este ejercicio, podrían hacer el juego con una raqueta (solo una raqueta por equipo). 	
			↓	
Agarre de revés (de "dedo pulgar") con globo (10 min) ▶ L1 – V3	<ul style="list-style-type: none"> El profesor demuestra el agarre de revés. Trabajando con un globo y una raqueta, se pide a los estudiantes mantener el globo en el aire utilizando la parte posterior de la mano y el agarre de revés con un movimiento hacia arriba y en dirección contraria al cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> Enfatizar el agarre de revés. La parte posterior de la mano se adelanta /o se mueve hacia arriba y en dirección contraria el cuerpo. No hay necesidad de usar redes. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Alentar rutinas creativas de parte de los estudiantes – por ejemplo, de pie, en una rodilla, en las dos rodillas, sentado, acostado, levantándose de nuevo. 	<ul style="list-style-type: none"> Mantener una distancia adecuada entre grupos.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Usar un agarre muy corto (la "T" de la raqueta). 	

Lección 1: Agarres Básicos

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)		Seguridad		
Agarre de derecha (de "V") con globo (10 min) ▶ L1 – V4	<ul style="list-style-type: none"> El profesor demuestra el agarre básico (de "V"). Trabajando con un globo y una raqueta, se pide a los estudiantes mantener el globo en el aire utilizando el agarre básico. 	<ul style="list-style-type: none"> Los dedos están bien separados. Se golpea el globo frente al cuerpo. Revisar que hay una forma de "V" entre los dedos pulgar e índice. No hay necesidad de usar redes. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Ver arriba. 	<ul style="list-style-type: none"> Mantener una distancia adecuada entre grupos. 		
↓	<ul style="list-style-type: none"> Ver arriba. 	Cambio de agarre con globo (10 min) ▶ L1 – V5	<ul style="list-style-type: none"> El profesor demuestra el cambio de un agarre a otro. Trabajando con un globo y una raqueta, se pide a los estudiantes mantener el globo en el aire, utilizando tres veces el agarre de revés y luego tres veces el agarre básico. 	<ul style="list-style-type: none"> Empezar con 3 y 3, luego 2 y 2, y luego que cambien de agarre con cada golpe. La mano se mueve hacia el volante. No hay necesidad de usar redes. 		↑	<ul style="list-style-type: none"> Si les va bien con los golpes, se puede hacer un juego competitivo, al contar los golpes exitosos. Progresar a alternar entre el agarre de derecha y de revés.
↓	<ul style="list-style-type: none"> Reforzar la técnica correcta. 						

Lección 1: Agarres Básicos

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)	Seguridad	
Resumen / Relajación (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes se estiran totalmente en el piso para discutir la lección. El profesor hace un resumen de los puntos principales de la lección. 	<ul style="list-style-type: none"> El bádminton es un juego de "voleo" sobre una red, hay golpes tanto duros como suaves, hay cambios de dirección, saltos, movimientos rápidos, etc. El agarre de revés y el de derecha (demostrar de nuevo). Golpear con el codo alejado del cuerpo y mover la raqueta de forma activa en la dirección del volante. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Hacer preguntas para verificar el logro de los objetivos de la lección. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> El profesor explica y demuestra una vez más para reforzar los puntos didácticos principales. 	

Lección 2

Cambios de Agarre y Trabajo de Pies

Objetivos para el Profesor	Objetivos para el Estudiante
<p>El propósito de esta lección es:</p> <ul style="list-style-type: none">• introducir el uso del paso de chasse como forma de moverse;• desarrollar destrezas para cambiar de agarre.	<p>Al finalizar esta lección, los estudiantes podrán:</p> <ul style="list-style-type: none">• demostrar el uso de pasos chasse en distancias cortas;• mostrar el uso de diferentes agarres en situaciones predecibles.
<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none">• Saquitos rellenos• Volantes• Raquetas	<p>Contexto/Situación de Enseñanza</p> <ul style="list-style-type: none">• Es preferible impartir la lección bajo techo, pero es posible desarrollarla al aire libre.

Lección 2: Cambios de Agarre y Trabajo de Pies

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)		Seguridad
Introducción (5 min)	<p>El profesor explica y demuestra:</p> <ul style="list-style-type: none"> • paso de chasse – un pie persigue al otro, sin lograr alcanzarlo; • los pies no tienen que estar paralelos entre sí para el chasse; • el uso de pasos de chasse para movimientos rectos y en diagonal (hacia adelante y hacia atrás). 	Mantener el cuerpo recto (rodillas ligeramente dobladas/flexionadas) con la cabeza a la misma altura que siempre.	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hacer pasos diagonales de chasse (hacia adelante y hacia atrás), con ritmos variados. 	<p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> • Empezar con velocidad de caminata y progresar poco a poco al movimiento recto solamente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener una distancia segura entre estudiantes al moverse por la pista.
Ejercicio de Espejo (10 min) ▶ L2 – V1	<ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes se distribuyen en parejas, uno frente al otro. Uno es el "líder" y el otro es el "perseguidor". Usando pasos de chasse, el "líder" se mueve lateralmente y cambia de dirección para tratar de escapar del "perseguidor". El "perseguidor" tiene que tratar de mantener el ritmo del "líder". 	<ul style="list-style-type: none"> • Usar solo distancias cortas para chasse (evitar el sobre uso). • Cambiar de papel con frecuencia (cada 30-40 segundos). • Alentar una posición recta con las rodillas ligeramente flexionadas. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasos rectos y diagonales de chasse (hacia adelante y hacia atrás). 		

Lección 2: Cambios de Agarre y Trabajo de Pies

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)		Seguridad		
Ejercicio de espejo con lanzamiento (juego) (10 min) ▶ L2 – V2	<ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes se quedan en parejas, uno frente al otro. Uno sostiene un saquito relleno (o un volante) y es el "líder". El otro es el "perseguidor" y debe seguirlo. El "líder" lanza el saquito y el "perseguidor" intenta atraparlo y devolverlo. 	<ul style="list-style-type: none"> Cambiar de papel y de pareja con la señal del profesor. Unos 3 metros entre parejas. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Lanzar solo utilizando el brazo dominante. 	<ul style="list-style-type: none"> Mantener un espacio adecuado entre parejas de estudiantes. Asignar parejas según nivel de destreza/habilidad. 		
↓	<ul style="list-style-type: none"> Lanzar con las dos manos solo desde abajo. 	Cambio de agarre con tic-toc (5 min) ▶ L2 – V3	<ul style="list-style-type: none"> El profesor recuerda a los estudiantes de los dos agarres que se usan en el bádminton y demuestra el cambio de agarre al pasar de uno a otro con el dedo gordo. Se pide a todos los estudiantes hacer el cambio de agarre con la señal del profesor. Para ello, el profesor da una señal como el "Tic-Toc" de un reloj. 	<ul style="list-style-type: none"> Cambio de agarre al girar la raqueta con el dedo gordo, sin necesidad de mover toda la mano. El codo frente al cuerpo. Agarre relajado, se aprietan los dedos solo al momento de golpear. 		↑	<ul style="list-style-type: none"> El profesor varía la dificultad al cambiar el ritmo o la secuencia.
↓	<ul style="list-style-type: none"> Alternar los agarres y reforzar los puntos didácticos. 						

Lección 2: Cambios de Agarre y Trabajo de Pies

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)		Seguridad
Cambio de agarre con volante (10 min) ▶ L2 – V4	<ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes trabajan en parejas y practican el cambio de agarre al golpear un volante lanzado por la pareja, primero a la derecha y después al revés. Practicar 12 golpes y cambiar de papel. Practicar sin red. 	<ul style="list-style-type: none"> Lanzar de mano baja usando solo el brazo dominante. Alternar de derecha y de revés (sin cambio de dirección). 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Usar la pierna dominante para tomar un paso hacia adelante. 	<ul style="list-style-type: none"> Mantener un buen espacio entre las parejas y aprovechar todo el espacio disponible.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Concentrarse en un agarre correcto con los dedos relajados. 	
Golpes con cambio de agarre (15 min) ▶ L2 – V5	<ul style="list-style-type: none"> Este ejercicio es una progresión. Trabajar en parejas y practicar el pegar en un blanco utilizando el cambio de agarres al golpear un volante lanzado por la pareja (con o sin red). 	<ul style="list-style-type: none"> Utilizar aros o dibujar blancos en la pared. Cambio de pareja. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Hacer competitivo el juego y dar puntos por dar en el blanco. 	<ul style="list-style-type: none"> Asegurar que se recolecten los volantes de forma segura después de cada juego.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Mantener un ritmo despacio de lanzamiento. 	
Resumen / Relajación (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Estirar en el piso mientras el profesor repasa los puntos didácticos claves de la lección 2 (ver arriba). 	<ul style="list-style-type: none"> El profesor demuestra una vez más el uso de un agarre adecuado y un movimiento correcto en la cancha. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Hacer preguntas para verificar aprendizaje. 	<ul style="list-style-type: none"> Demostrar una técnica correcta de estiramiento.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> El profesor explica – el grupo pone atención. 	

Lección 3

Red y Desplante

Objetivos para el Profesor	Objetivos para el Estudiante
<p>El propósito de esta lección es introducir:</p> <ul style="list-style-type: none">• el juego en la red y el desplante;• la estabilidad y el equilibrio en el desplante.	<p>Al finalizar esta lección, los estudiantes podrán:</p> <ul style="list-style-type: none">• demostrar un desplante con una buena zancada y con el pie de adelante señalado hacia el punto de impacto con el volante;• efectuar de forma consistente los golpes en la red empleando una acción de empujar y un agarre adecuado.
<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none">• Raquetas• Volantes• Redes de bádminton (o alguna alternativa)	<p>Contexto/Situación de Enseñanza</p> <ul style="list-style-type: none">• Es preferible desarrollar la lección bajo techo – pero es posible impartirla al aire libre. Se necesitan redes (o alguna alternativa) para esta lección.

Lección 3: Red y Desplante

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)	Seguridad
Introducción (5 min)	El profesor demuestra y explica: <ul style="list-style-type: none"> • el desplante – un paso grande hacia adelante con el pie dominante; • golpe de revés y de derecha en la red; • golpe de revés y de derecha en la red con desplante; • posición recta del cuerpo con el brazo dominante extendido. 	<ul style="list-style-type: none"> • Levantar la rodilla antes de tirar el pie hacia adelante. • El primer contacto con el piso es del talón. • Para el golpe en la red, demostrar el agarre relajado y el trabajo de dedos. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Preguntar a los estudiantes qué es el desplante y que lo demuestren. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener los estudiantes a una distancia adecuada del profesor al hacer la demostración.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> • El profesor demuestra y explica. 	
Balancear y lanzar (10 min) ▶ L3 – V1	<ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes trabajan en parejas uno frente al otro, sobre un pie. Tienen que mantener el equilibrio al lanzar y atrapar un volante entre ellos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Repetir el ejercicio con el otro pie. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Tirar el volante ligeramente hacia la derecha o izquierda, o trabajar con dos volantes (los dos se lanzan a la vez). 	
			↓ <ul style="list-style-type: none"> • Usar globos o balones de esponja para lanzar. Cambiar de pies con más frecuencia. 	
Balancear un volante (5 min) ▶ L3 – V2	<ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes balancean un volante en la cabeza, caminando hacia adelante con una técnica básica de desplante (ver puntos didácticos). Se puede efectuar usando solo la pierna dominante o alternando las dos piernas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Levantar la rodilla antes de tirar el pie hacia adelante. • El primer contacto con el piso es del talón. • Mantener una posición recta. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Aumentar el largo de la zancada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tener cuidado con volantes en el piso.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> • Caminar con el volante sobre la cabeza. 	

Lección 3: Red y Desplante

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)	Seguridad
Haciendo desplantes (sombra) (5 min) ▶ L3 – V3	<ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes forman una fila y toman un paso (con raqueta), terminando con el pie dominante (“de raqueta”) frente a ellos, y hacen un golpe de sombra en la red. 	<ul style="list-style-type: none"> Todo el grupo se mueve en conjunto con la señal del profesor. Un error común es torcer el pie. Utilizar un espejo (si hay disponible) para reforzar los puntos técnicos. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Pasos de chasse hacia la posición de desplante. 	<ul style="list-style-type: none"> Dividir el grupo en dos o tres filas bien separadas, frente al profesor.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Solamente un paso y luego el desplante. 	
Introducción a los golpes de revés y de derecha en la red (20 min) ▶ L3 – V4	<ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes trabajan en parejas. Un estudiante lanza el volante hacia arriba y cerca a la red. Su pareja practica el golpe de revés en la red. El siguiente paso es hacer el desplante con el pie dominante al efectuar el golpe. El golpe es nada más un empujón suave para que el volante pase por encima de la net. Repetir el ejercicio con el golpe de derecha. 	<ul style="list-style-type: none"> Cambiar de papel después de 12 volantes cada uno. Sostener la raqueta frente al cuerpo. El contacto con el volante ocurre cerca de la parte superior de la red. Revisar el agarre. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Usar blancos y hacerlo competitivo para motivar a los estudiantes. 	<ul style="list-style-type: none"> Al trabajar con “multi-volantes” tener cuidado con los volantes que quedan en el piso.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Bajar la red para estudiantes más jóvenes o quitar la red del todo para trabajar netamente en técnica. 	

Lección 3: Red y Desplante

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)		Seguridad
Jugando en la red (10 min) ▶ L3 – V5	<ul style="list-style-type: none"> • Dos estudiantes practican los golpes en la red al jugar en un área pequeña cerca de la red. • Solo se juegan golpes en la red (por debajo de la altura de la red). • Empezar la jugada con lanzar el volante. 	<ul style="list-style-type: none"> • Agarre relajado. • Revisar que se esté usando el agarre adecuado. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Puede jugarse en un área más amplia con desplantes. Hacerlo competitivo para motivar a los estudiantes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Poner atención a la seguridad en la cancha.
Resumen / Relajación (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • El grupo estira en el piso. • El profesor repasa los puntos didácticos principales de las lecciones 2 y 3. • El profesor demuestra una vez más el golpe de revés en la red y hace énfasis en la importancia de un desplante sólido para apoyar el golpe. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se mueve el brazo antes que la pierna. • Estirar para efectuar el golpe al volante frente al cuerpo. • Usar un agarre relajado y adecuado. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Hacer preguntas para determinar si se han logrado los objetivos de la lección. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enfatizar una técnica correcta de estiramiento.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • El profesor hace un resumen y repite los puntos claves de la lección. 	

Lección 4

Red y Salida

Objetivos para el Profesor	Objetivos para el Estudiante
<p>El propósito de esta lección es:</p> <ul style="list-style-type: none"> • introducir la salida con rebote (“split step”); • continuar con el desarrollo de los golpes en la red. 	<p>Al finalizar esta lección, los estudiantes podrán:</p> <ul style="list-style-type: none"> • hacer los golpes en la red de forma consistente (7/10) utilizando el movimiento de empujar y los agarres básicos; • explicar y demostrar el uso de la salida con rebote y del desplante.
<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Raquetas • Volantes • Redes de bádminton 	<p>Contexto/Situación de Enseñanza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es preferible impartir la lección bajo techo – pero es posible desarrollarla al aire libre. Se necesitan redes para esta lección.

Lección 4: Red y Salida

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)		Seguridad
Introducción (5 min)	El profesor explica los puntos didácticos principales de la lección 4: <ul style="list-style-type: none"> • Hacer un rebote para dirigirse hacia el volante. • Efectuar golpes de derecha y de revés en la red, usando el movimiento de empujar, el rebote y el desplante. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rebote (“split step”) – un rápido movimiento lateral que trae un pie a estar paralelo al otro. • Bajo centro de gravedad (salidas y cambios rápidos de dirección). 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Preguntar a los estudiantes cómo salir de forma rápida y cambiar de dirección. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener el grupo con una distancia adecuada de la demostración.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • El profesor explica y demuestra. 	
Ejercicio de equilibrio (10 min) ▶ L4 – V1	<ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes se paran sobre un pie y saltan hacia adelante, a un lado, hacia atrás y al otro lado, y luego otra vez hacia adelante para practicar el salto en un pie. • El siguiente paso es un juego en que el profesor grita una dirección (norte, sur, este u oeste) y los estudiantes saltan en esa dirección, recuperan el equilibrio, y saltan de nuevo a la posición inicial. 	<ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes se concentran en el equilibrio y el control del movimiento. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Aumentar la distancia de los saltos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener un buen espacio entre los miembros del grupo.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Reducir la distancia y cambiar de pie con más frecuencia. 	

Lección 4: Red y Salida

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)		Seguridad
Pies rápidos (10 min) ▶ L4 – V2	Salida con “pies rápidos”: • Trabajar en grupos con la espalda al profesor o asistente. Los estudiantes se mueven en su lugar – pies rápidos. • El profesor da la señal (aplauso, zapateo o silbato), los estudiantes salen y se mueven lo más rápido posible en la dirección indicada (por ejemplo, la esquina de derecha de la red).	• Asegurar que los estudiantes no puedan ver la señal. • Posición inicial con las piernas flexionadas.	↑	• Usar 2 señales diferentes para indicar diferentes direcciones (por ejemplo, aplaudir y silbar).	• Mantener un buen espacio entre los miembros del grupo.
			↓		
El chasse para el juego en la red (20 min) ▶ L4 – V3	• Trabajar en parejas – poner las parejas en filas, uno frente al otro – con una distancia de unos 3 metros. • Uno lanza el volante, mientras el otro practica golpes de derecha y de revés en la red. • Cambiar de papel después de 12 golpes cada uno. • Empezar con golpes de revés, después de derecha, y luego alternar entre los dos.	Usar la progresión a continuación (no requiere de red): • Efectuar solo golpes en la red. • Efectuar golpes en la red con desplante. • Efectuar golpes en la red con chasse y desplante. • Efectuar golpes en la red con rebote, chasse y desplante.	↑	• Usar una red y poner/dibujar un blanco en el piso.	• Mantener un buen espacio entre los estudiantes.
			↓	• Sin red ni cancha. • Concentrarse en una buena técnica.	

Lección 4: Red y Salida

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)		Seguridad		
Juego en la red (10 min) ▶ L4 – V4	<ul style="list-style-type: none"> • Dos estudiantes practican los golpes en la red al jugar en un área pequeña cerca de la red. • Se juegan solo golpes en la red (por debajo de la altura de la red.) • Empezar la jugada con lanzar el volante. • Contar los puntos para ver quién es el “ganador” del juego. 	<ul style="list-style-type: none"> • Agarre relajado. • Empezar en un área pequeña, aumentando de forma paulatina la dificultad en un área más grande. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Permitir a los estudiantes jugar en un área más grande y utilizar golpes tanto de derecha como de revés (con rebote, chase y desplante). 	<ul style="list-style-type: none"> • ¡Seguridad en la cancha! 		
↓	<ul style="list-style-type: none"> • Concentrarse en una buena técnica (situación no-competitiva). 	Resumen / Relajación (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • El profesor repasa los puntos didácticos principales de la lección (ver arriba). • El grupo se estira en el piso mientras escucha. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ver los puntos didácticos principales mencionados arriba. 		↑	<ul style="list-style-type: none"> • Hacer preguntas para determinar si se han logrado los objetivos de la lección.
↓	<ul style="list-style-type: none"> • El profesor refuerza los puntos didácticos claves. 						

Lección 5

Juegos de Repaso

Objetivos para el Profesor	Objetivos para el Estudiante
<p>El propósito de esta lección es:</p> <ul style="list-style-type: none">• reforzar los puntos de entrenamiento de las lecciones anteriores;• repasar el cambio de agarre y el codo alejado del cuerpo.	<p>Al finalizar esta lección, los estudiantes podrán:</p> <ul style="list-style-type: none">• demostrar los movimientos básicos del bádminton– chasse;• demostrar el cambio de agarre y golpes duros y suaves.
<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none">• Saquitos rellenos (si es adecuado)• Raquetas• Volantes	<p>Contexto/Situación de Enseñanza</p> <ul style="list-style-type: none">• Es preferible que la lección se desarrolle bajo techo – pero se puede impartir afuera. Se pueden usar redes (o alguna alternativa), dependiendo del nivel de los estudiantes.

Lección 5: Juegos de Repaso

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)	Seguridad
Introducción (5 min)	El profesor explica los puntos principales de la lección 5: <ul style="list-style-type: none"> • Cambio entre el agarre de derecha y el agarre de revés cuando sea necesario. • El bádminton en general es: correr y golpear; salir y parar; golpear duro y suave. 	<ul style="list-style-type: none"> • Codo alejado del cuerpo, la mano dominante se mueve hacia el volante. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Pedir a los estudiantes demostrar qué han aprendido durante las primeras tres lecciones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener un buen espacio entre estudiantes durante la demostración.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> • El profesor hace la demostración – el grupo está viendo y escuchando. 	
Juego de “congelado” (10 min)  L5 – V1	<ul style="list-style-type: none"> • Se escoge a un estudiante como el “perseguidor” y este debe tratar de tocar a todos los otros estudiantes. El estudiante que se toca, tiene que dar dos vueltas del área de juego antes de volver a incorporarse. El juego termina si el “perseguidor” logra que todos estén dando vueltas y no queda nadie en el área de juego. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cambiar con frecuencia de “perseguidor” para darles oportunidad a más estudiantes. • Se pueden asignar otras actividades a los estudiantes que han sido tocados para poder incorporarse de nuevo (10 lagartijas, 10 abdominales o estiramiento activo). 	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Subir el nivel al nombrar más de un “perseguidor”. 	<ul style="list-style-type: none"> • Si el grupo es demasiado grande, se puede separar en varios grupos y emplear todo el espacio disponible para mantener la distancia entre grupos.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> • Tener solo un “perseguidor” para mantener un ritmo constante. 	

Lección 5: Juegos de Repaso

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)		Seguridad
Juego de chasse (10 min) ▶ L5 – V2	<ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes están en parejas uno frente al otro. Uno sostiene el saquito relleno (o volante) y es el "líder". El otro es el "perseguidor" y lo sigue. El "líder" lanza el saquito relleno y el "perseguidor" trata de atraparlo y devolverlo. 	<ul style="list-style-type: none"> Se cambia de papel según la señal del profesor. Hay unos 2-3 metros entre parejas. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Lanzar solamente con el brazo dominante. 	<ul style="list-style-type: none"> Mantener una distancia adecuada entre las parejas de estudiantes. Asignar parejas según nivel de destreza/habilidad.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Lanzar con las dos manos solamente desde abajo. 	
Chasse con golpe de derecha (10 min) ▶ L5 – V3	<ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes trabajan en grupos con uno "alimentando". Este lanza el volante al lado derecho, el jugador hace chasse hacia la derecha y golpea con el agarre de derecha. Después de golpear el volante, el jugador va al final de la fila para esperar su turno. Va el siguiente jugador y se repite la secuencia. Variación: los estudiantes ganan puntos al pegar en un blanco. 	<ul style="list-style-type: none"> No se necesitan redes ni canchas. El alimentador puede ser el profesor, un estudiante, u otro ayudante. Se pueden llevar los puntos por persona o por equipo. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Usar redes y/o canchas. 	<ul style="list-style-type: none"> Tener cuidado con los volantes en el piso.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Reducir el movimiento. 	

Lección 5: Juegos de Repaso

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)		Seguridad
Chasse con golpe de revés (10 min) ▶ L5 – V4	<ul style="list-style-type: none"> Repetir el ejercicio de arriba, al otro lado de la cancha. 	<ul style="list-style-type: none"> Ver arriba. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Ver arriba. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Ver arriba. 	
Elecciones (10 min) ▶ L5 – V5	<ul style="list-style-type: none"> Trabajar en grupos, los estudiantes hacen una fila frente al alimentador. El alimentador puede tirar el volante hacia la derecha o la izquierda. El jugador usa el chasse y golpea hacia el blanco con el agarre apropiado. Va el siguiente estudiante, y se repite la secuencia. Los estudiantes ganan puntos al pegar en el blanco con el agarre adecuado. 	<ul style="list-style-type: none"> No se necesitan ni redes ni canchas. El alimentador debe darles suficiente tiempo para que los estudiantes logren los objetivos. Se pueden llevar los puntos por persona o por equipo. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Esconder el movimiento de tirar, o hacer fintas al lanzar. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Reducir el movimiento. 	
Resumen / Relajación (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> El profesor repasa los puntos didácticos principales de la lección (ver arriba). Estiramiento grupal. 	<ul style="list-style-type: none"> Ver puntos didácticos principales arriba. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Hacer preguntas para determinar si se han logrado los objetivos. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> El profesor repasa, describe y demuestra otra vez, si fuera necesario. 	

Lección 6

Juegos de Repaso

Objetivos para el Profesor	Objetivos para el Estudiante
<p>El propósito de esta lección es:</p> <ul style="list-style-type: none">• introducir una variedad de juegos enfocados en el juego en la parte delantera de la cancha;• reforzar los puntos didácticos que apoyan el juego exitoso en la red.	<p>Al finalizar esta lección, los estudiantes podrán:</p> <ul style="list-style-type: none">• organizar y participar en varios juegos en la red enfocados en la parte delantera de la cancha;• describir los puntos didácticos claves que apoyan el juego exitoso en la red.
<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none">• Raquetas• Volantes• Redes de bádminton (o alguna alternativa)	<p>Contexto/Situación de Enseñanza</p> <ul style="list-style-type: none">• De preferencia la lección debe impartirse bajo techo – pero es posible desarrollarla al aire libre. Se necesitan redes (o alguna alternativa) para esta lección.

Lección 6: Juegos de Repaso

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)		Seguridad		
Introducción (5 min)	El profesor repasa las ideas principales del juego en la parte delantera de la cancha: <ul style="list-style-type: none"> • Agarres. • Se mueve el brazo antes que la pierna. • Salida con rebote para iniciar el movimiento hacia el volante. • Usar rebote, chasse y desplante. • Brazo extendido y golpe al volante con el brazo alejado del cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ver puntos principales en la introducción. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Ya que es un repaso, hacer sesión de preguntas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener un buen espacio entre los estudiantes durante la demostración. 		
↓	<ul style="list-style-type: none"> • El profesor explica y demuestra, si es necesario. 	Estatuas en movimiento (10 min) ▶ L6 – V1	Los jugadores corren por el salón en cualquier dirección, y cuando el profesor grita "Estatuas", tienen que parar lo más rápido posible. <ul style="list-style-type: none"> • Los jugadores tienen que mantenerse inmóviles durante 5 segundos, luego el profesor grita "Libres" y comienzan a correr de nuevo por todo el salón. • Para llevarlo a otro nivel, los jugadores pueden tomar pasos grandes y parar con posición de desplante. 	<ul style="list-style-type: none"> • Usar el estiramiento dinámico hacia el final del calentamiento. 		↑	<ul style="list-style-type: none"> • Usar señales diferentes (por ejemplo, aplauso, silbato, etc.) para estipular diferentes tipos de "estatuas" y así probar la estabilidad y equilibrio.
↓							

Lección 6: Juegos de Repaso

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)		Seguridad
Rey de la Red (2 jugadores) (10 min) ▶ L6 – V2	<ul style="list-style-type: none"> Juego en la red sin ninguna cancha específica. Cómo ganarse un punto: Si un jugador deja el volante en la red, el oponente gana un punto. Si se pasa el volante al pegarlo en la cuerda de la red, se ganan 3 puntos. Gana el lado que llegue primero a 12 puntos. 	<ul style="list-style-type: none"> Asegurar el uso del agarre adecuado. Golpear el volante lo más antes posible. Moviéndose en todo momento, usando el rebote, chasse, y desplante a un lado y al otro – raqueta siempre arriba. Usar juegos por tiempo con grupos más grandes, para evitar mucho tiempo de espera. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Jugar en un área más grande. 	<ul style="list-style-type: none"> Asegurar que los otros estudiantes no pasen por la cancha mientras las parejas están jugando.
↓	<ul style="list-style-type: none"> Mantener pequeña la cancha para poderse concentrar en una técnica correcta de golpe. 				

Lección 6: Juegos de Repaso

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)		Seguridad
Dobles en la red, estilo tenis de mesa (15 min) ▶ L6 – V3	<ul style="list-style-type: none"> Los jugadores 1 y 2 enfrentan a los jugadores 3 y 4. La cancha va desde la red a la línea de servicio. Al iniciar el juego, todos los jugadores se paran fuera del área de juego. El jugador 1 inicia con un saque o lanza el volante al área de juego. Luego, cada pareja debe golpear en sucesión. Progresión – después de cada golpe, el jugador debe correr hacia la parte posterior de la cancha y tocar la línea de servicio de dobles con su raqueta. Jugar con el sistema habitual de puntaje. 	<ul style="list-style-type: none"> Cambiar frecuentemente de parejas y de oponentes. Emplear variaciones – por ejemplo, en vez de tocar la línea posterior de servicio, que efectúen el salto de tijera u otro movimiento. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Usar más variedad para incrementar la dificultad – por ejemplo, dibujar blancos, etc. Hace más competitivo el juego, para retar a los estudiantes. 	<ul style="list-style-type: none"> Ver arriba.
↓	<ul style="list-style-type: none"> Empezar con equipos más grandes (3 jugadores en vez de 2) para bajar la velocidad. Fijar distancias más cortas para la carrera después del golpe, para brindarles más tiempo. 				

Lección 6: Juegos de Repaso

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)		Seguridad
Rotación de jugadores (15 min) ▶ L6 – V4	Rotación de jugadores en los dos lados de la red: <ul style="list-style-type: none"> Los dos equipos se ponen en fila, un jugador detrás del otro, y los equipos juegan entre sí. La cancha consiste en el área entre la red y la línea de servicio. El jugador 1 del Equipo A inicia con un saque o lanza el volante al área de juego, el jugador 1 del Equipo B devuelve el golpe, el siguiente golpe lo da el jugador 2 del Equipo A, y así siguen en sucesión. El jugador que no golpee el volante, que lo deje en la red o que lo mande "fuera" pierde un punto. 	<ul style="list-style-type: none"> Cambiar de equipos según la señal del profesor. Una variación puede ser que los jugadores "acumulan" y llevan sus puntos con ellos al siguiente equipo. Los juegos pueden contemplar puntajes individuales o por equipo. Se puede usar como un "premio" divertido para que disfruten después de trabajar duro. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Reducir el número de jugadores por equipo, para hacerlo más retador. 	<ul style="list-style-type: none"> Tener cuidado con los volantes en el suelo – representan un peligro si se dejan en el piso durante una actividad.
↓	<ul style="list-style-type: none"> Dividir los grupos por niveles, para brindarles a los estudiantes una oportunidad de una experiencia positiva y un sentido de logro personal. 				
Resumen / Relajación (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> El profesor repasa los puntos principales en la red, de la salida y del desplante. Estiramiento grupal. 	<ul style="list-style-type: none"> Ver puntos didácticos principales arriba. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Hacer preguntas para ver si se lograron los objetivos. 	
↓	<ul style="list-style-type: none"> El profesor explica una vez más los principios claves del juego en la red. 				

Lección 7

Sacar y Jugar

Objetivos para el Profesor	Objetivos para el Estudiante
<p>El propósito de esta lección es:</p> <ul style="list-style-type: none">• introducir el saque bajo de revés;• progresar hacia una situación de juego.	<p>Al finalizar esta lección, los estudiantes podrán:</p> <ul style="list-style-type: none">• demostrar el saque bajo de revés;• jugar en la parte delantera de la cancha.
<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none">• Raquetas• Volantes• Redes de bádminton (en casos adecuados)• Cajas como blancos (o se pueden dibujar los blancos en el piso/suelo)	<p>Contexto/Situación Didáctica</p> <ul style="list-style-type: none">• Preferiblemente la lección debería impartirse bajo techo – pero es posible desarrollarla al aire libre.

Lección 7: Sacar y jugar

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)		Seguridad
Introducción (5 min)	El profesor explica los puntos didácticos principales de la lección 7: <ul style="list-style-type: none"> • Agarre de revés. • Saque de revés. • Posición básica. • Juego en la parte delantera de la cancha. 	<ul style="list-style-type: none"> • Agarre de revés. • Golpear desde la mano. • Golpear debajo de la cintura. • Efectuar un golpe seco o empujar (“flick” ó “push”) para engañar al oponente. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Hacer preguntas. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • El profesor demuestra y explica. 	
Relevos con raqueta y volante (10 min) ▶ L7 – V1	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajar en equipos. • Crear relevos con retos técnicos según las habilidades técnicas de los estudiantes. Por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> – Relevos golpeando el volante hacia arriba con el agarre de derecha, de revés, o alternando entre derecha y revés. 	<ul style="list-style-type: none"> • Profesores crean sus propias actividades relevantes a la habilidad de los estudiantes. Se sube de forma gradual el nivel de dificultad. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Agregar movimientos de chasse y obstáculos al relevo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener una distancia adecuada entre estudiantes. Dividir a los estudiantes en grupos y rotar a los grupos.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Balancear el volante en la raqueta con el agarre de derecha o revés. Aumentar o disminuir la velocidad. 	

Lección 7: Sacar y jugar

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)		Seguridad
Mantener el volante en el aire con el agarre de revés (10 min) ▶ L7 – V2	<ul style="list-style-type: none"> Trabajando con volantes y raquetas, los estudiantes mantienen un volante en el aire, usando el agarre de revés y adelantando con la parte posterior de la mano. Empiezan con sostener la raqueta en la T con los dedos pulgar e índice en el marco de la cabeza de la raqueta. 	<ul style="list-style-type: none"> Agarre de revés. La parte posterior de la mano es la que se adelanta. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Alentar una rutina creativa – de pie, agachados en una rodilla, en las dos rodillas, sentados, acostados, levantándose de dichas posiciones 	<ul style="list-style-type: none"> Mantener una distancia adecuada entre estudiantes. Alentar a los estudiantes a recoger los volantes que quedan en el piso para prevenir lesiones (“quiebra-tobillos”).
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Usar un agarre muy corto (en la “T” de la raqueta). 	
Saque bajo de revés (10 min) ▶ L7 – V3	<ul style="list-style-type: none"> El profesor demuestra un saque de revés, tratando de poner el volante en el área (desde la línea de servicio bajo hacia el área contraria de servicio). Después de cada golpe, correr hacia adelante para recoger el volante y devolverse para la próxima vez – contar los golpes buenos. Experimentar con golpear a diferentes distancias. Comparar los puntos después del tiempo establecido. 	<ul style="list-style-type: none"> Pegar desde la mano. Raqueta hacia abajo. Agarre de revés. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Reducir el área del blanco (por ejemplo, solo la esquina de la cancha). 	<ul style="list-style-type: none"> Mantener una distancia adecuada entre estudiantes.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Aumentar el área del blanco. 	

Lección 7: Sacar y jugar

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)	Seguridad
Competencia en equipos de saques de revés (10 min) ▶ L7 – V4	<ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes hacen una competencia de saques hacia un blanco (por ejemplo, una caja). Empiezan con muchos volantes (al menos 10 por persona). Cuando terminan, contar cuántos lograron poner en la caja. El equipo que termina más rápido gana un punto más. 	<ul style="list-style-type: none"> Pegar desde la mano. Golpear debajo de la cintura. Tomar su tiempo para pegar en el blanco. Cambio rápido después de cada saque. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Con los jugadores de más nivel, hacer mención de los cuadros de servicio y alentarlos a pegar el volante de diferentes maneras – a la izquierda del oponente, a la derecha, o sobre la cabeza del oponente, para que no logre alcanzarlo. 	<ul style="list-style-type: none"> Mantener una distancia adecuada entre grupos.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Red baja o sin red. 	
Individuales en la red (10 min) ▶ L7 – V5	<ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes trabajan en parejas en medias canchas, jugando en la red y empezando con saques bajos de revés. Después del saque, la cancha se restringe a la parte delantera solamente (hasta la línea del servicio bajo). Se lleva el marcador. La duración del juego depende del número de estudiantes. 	<ul style="list-style-type: none"> Ver los puntos didácticos principales de la lección 4. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Permitir a los estudiantes jugar en un área más grande, usando los golpes tanto de derecha como de revés en la red (con rebote, chasse y desplante). 	<ul style="list-style-type: none"> ¡Seguridad en la cancha!
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Concentrarse en una buena técnica (situaciones no-competitivas). 	

Lección 7: Sacar y Jugar

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)		Seguridad
Resumen / Relajación (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes estiran en el piso, luego se sientan para discutir la lección. 	<ul style="list-style-type: none"> Ver los puntos didácticos principales arriba. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> El profesor hace preguntas al grupo para verificar el logro de los objetivos de la lección. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> El profesor refuerza los puntos didácticos al explicarlos una vez más al grupo. 	

Lección 8

El Golpe de Revés desde la Red al Fondo

Objetivos para el Profesor	Objetivos para el Estudiante
<p>El propósito de esta lección es introducir:</p> <ul style="list-style-type: none">• el golpe de revés desde la red al fondo.	<p>Al finalizar esta lección, los estudiantes podrán:</p> <ul style="list-style-type: none">• demostrar un golpe de revés desde la red al fondo.
<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none">• Raquetas• Volantes• Redes de bádminton (según el caso)	<p>Contexto/Situación de Enseñanza</p> <ul style="list-style-type: none">• Es preferible que la lección se desarrolle bajo techo – pero se puede impartir afuera.

Lección 8: El Golpe de Revés desde la Red al Fondo

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)	Seguridad
Introducción (5 min)	<p>El profesor explica los puntos didácticos de la lección 8:</p> <ul style="list-style-type: none"> Este golpe de revés empieza debajo de la altura de la red y llega a la parte posterior de la cancha. Esto le brinda al jugador tiempo para regresar a la media cancha antes de que el oponente devuelva el volante. 	<ul style="list-style-type: none"> Explicar y demostrar el golpe de revés desde la red al fondo. Enfatizar la importancia de usar este golpe para mandar el volante alto y lejos. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> Pedir a los estudiantes efectuar golpes de sombra. <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> El profesor demuestra y explica la técnica del golpe de revés desde la red al fondo. 	<ul style="list-style-type: none"> Mantener un buen espacio entre estudiantes durante la demostración.
<p>Relevo con volantes en equipos (10 min)</p> <p>▶ L8 – V1</p>	<ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes trabajan en equipos y forman una fila detrás de la línea del fondo, viendo hacia la red y con tres volantes por equipo en el piso. Con la señal, recogen un volante y corren hacia la parte delantera de la cancha para terminar en desplante y poner el volante debajo de la red, antes de regresar a la línea del fondo para repetir el proceso con los otros volantes. El segundo jugador hace lo mismo, pero trayendo los volantes desde la red hasta la línea de fondo, y así consecutivamente hasta que todos hayan tenido su turno. 	<ul style="list-style-type: none"> Se puede variar el número y tamaño de los equipos. Podría requerir de un calentamiento corto. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> Usar el mismo relevo con pasos de chasse hacia las dos esquinas de adelante. <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> Disminuir el número de volantes. 	<ul style="list-style-type: none"> Tener cuidado con los volantes en el piso.

Lección 8: El Golpe de Revés desde la Red al Fondo

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)	Seguridad
Equilibrio dinámico (10 min) ▶ L8 – V2	<ul style="list-style-type: none"> Cada jugador tiene un volante y se para en un pie. Ponen el volante en el piso frente a ellos, lo más lejos que puedan y regresan a su posición inicial (parado en un pie) sin caerse. Luego, siempre en un pie, recogen el volante y regresan a la posición inicial sin caer. Se repite la actividad en el otro pie. 	<ul style="list-style-type: none"> Enfatizar las técnicas de equilibrio y un ritmo controlado para el ejercicio. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> Poner el volante más lejos. Repetir de forma consecutiva en el mismo pie. <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> Cambiar regularmente de pie y disminuir la distancia. 	
Golpe de Revés desde la Red al Fondo (15 min) ▶ L8 – V3	<ul style="list-style-type: none"> Empezar con practicar el golpe de revés al fondo – cada estudiante con raqueta y volante, y golpea el volante tan alto como pueda utilizando solo el golpe de revés. El próximo paso es trabajar en parejas – el alimentador lanza los volantes lentamente y su pareja ejecuta el golpe de revés lo más alto y profundo que pueda. El alimentador corre hacia la línea del fondo y trata de atrapar el volante. El alimentador no puede salir hasta que se haya golpeado el volante. A los 12 golpes, se cambian de papel. 	<ul style="list-style-type: none"> Asegurar el uso del agarre adecuado. No se requiere de redes ni canchas. Se puede ubicar o dibujar un blanco para indicar la distancia. Se puede aumentar el nivel de dificultad con agregar otros movimientos según el caso. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> Si se ejecuta de forma correcta, los estudiantes pueden tomarlo al siguiente nivel al combinar golpes al fondo con chasse y desplante. <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> Concentrarse en una buena técnica de raqueta. Se pueden usar globos al inicio de este ejercicio. 	<ul style="list-style-type: none"> Mantener un espacio adecuado entre estudiantes. Utilizar todo el espacio disponible.

Lección 8: El Golpe de Revés desde la Red al Fondo

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)		Seguridad				
Golpe de Revés al Fondo Rotación de Jugadores (15 min) ▶ L8 – V4	<ul style="list-style-type: none"> • Grupos de 4-6 estudiantes empiezan en el centro de la cancha. El profesor ó ayudante lanza volantes, y uno por uno los estudiantes ejecutan el golpe de revés al fondo, utilizando la salida con rebote y el desplante. • Usar blancos para poner retos y ganar puntos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Agarre relajado que se aprieta al momento de golpear. • El volante debe salir muy rápido desde las cuerdas y volar alto hasta la línea del fondo. • Progresar desde una práctica técnica hacia situaciones retadoras. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Usar blancos y hacer el ejercicio competitivo (“tipo juego”) para motivar a los estudiantes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Al hacer ejercicios de “multi-volantes”, tener cuidado con los volantes en el suelo. 				
↓	<ul style="list-style-type: none"> • Bajar la red o trabajar sin red para fomentar el uso de una correcta técnica de golpear. 	Resumen / Relajación (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • El profesor explica los puntos didácticos principales de la lección 8 (ver arriba). • El grupo estira en el piso. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ver puntos didácticos principales arriba. 		↑	<ul style="list-style-type: none"> • Hacer preguntas para verificar si se han logrado los objetivos de la lección. 	↓	<ul style="list-style-type: none"> • El profesor explica y demuestra.

Lección 9

El Golpe de Derecha desde la Red al Fondo

Objetivos para el Profesor	Objetivos para el Estudiante
<p>El propósito de esta lección es introducir:</p> <ul style="list-style-type: none">• el golpe de derecha desde la red al fondo;• el saque alto de derecha.	<p>Al finalizar esta lección, los estudiantes podrán:</p> <ul style="list-style-type: none">• demostrar el golpe de derecha desde la red al fondo;• demostrar el saque alto de derecha.
<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none">• Raquetas• Volantes• Redes de bádminton (según el caso)• Globos (según el caso)• Blancos (se podrían dibujar en el piso)	<p>Contexto/Situación Didáctica</p> <ul style="list-style-type: none">• Preferiblemente la lección debería impartirse bajo techo – pero es posible desarrollarla al aire libre.

Lección 9: El Golpe de Derecha desde la Red al Fondo

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)	Seguridad	
Introducción (5 min)	<p>El profesor explica los puntos didácticos principales de la lección 9:</p> <ul style="list-style-type: none"> Este golpe de derecha empieza debajo de la altura de la red y llega a la parte posterior de la cancha. Esto le brinda al jugador tiempo para regresar a la media cancha antes de que el oponente devuelva el volante. Saque alto de derecha. Se usa para iniciar una jugada en individuales. Obliga al oponente ir a la parte posterior de su cancha. 	<ul style="list-style-type: none"> Explicar y demostrar el golpe de derecha desde la red al fondo. Enfatizar la importancia de usar el golpe de derecha al fondo para mandar el volante alto y lejos. Uso del agarre de derecha (de "V"). Saque – transferir el peso de la pierna dominante a la no-dominante. Rotación de caderas. Movimiento pleno de mano baja. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Pedir a los estudiantes efectuar golpes de sombra (de derecha desde la red al fondo). 	<ul style="list-style-type: none"> Mantener un buen espacio entre estudiantes durante la demostración.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> El profesor demuestra otra vez y explica la técnica del golpe de derecha desde la red al fondo. 	
"Tocar las pantorrillas" (10 min) ▶ L9 – V1	<ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes trabajan en parejas uno frente al otro con un bajo centro de gravedad (el pie dominante hacia adelante). Un estudiante "ataca" – usa su brazo dominante para tratar de tocar la pantorrilla del otro. El otro "defiende" y tiene que reaccionar rápido para esquivar al que ataca. 	<ul style="list-style-type: none"> Usar períodos cortos de tiempo (30-40 sec) y cambiar de papeles (quien "ataca" y "defiende"). Contar los puntos cada vez que el que "ataca" toca la pantorrilla de quien "defiende". 	↑		<ul style="list-style-type: none"> La seguridad es primordial en este juego. Enfatizar en una distancia adecuada entre estudiantes / parejas de estudiantes para evitar colisiones.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes pueden tratar de tocar la pantaloneta de su "opponente". 	

Lección 9: El Golpe de Derecha desde la Red al Fondo

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)	Seguridad
"Balancear la raqueta" (5 min) ▶ L9 – V2	<ul style="list-style-type: none"> Dos estudiantes se paran uno frente al otro a una distancia de 2 metros. Con la señal del profesor, dejan caer sus raquetas y se apresuran para sujetar la raqueta de su pareja antes de que caiga al suelo. 	<ul style="list-style-type: none"> Usar una variación en que los estudiantes forman un círculo y el profesor señala "derecha" o "izquierda". 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Incrementar la distancia entre parejas. 	<ul style="list-style-type: none"> Mantener un espacio adecuado entre estudiantes.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Empezar con distancias más cortas e incrementar de forma paulatina de dificultad. Usar volantes en vez de raquetas para brindarles más tiempo. 	
Golpe de Derecha al Fondo (15 min) ▶ L9 – V3	<ul style="list-style-type: none"> Empezar con practicar el golpe de derecha al fondo – cada estudiante con raqueta y volante, y golpea el volante tan alto como pueda utilizando solo el golpe de derecha. El próximo paso es trabajar en parejas – el alimentador lanza los volantes lentamente y su pareja ejecuta el golpe de derecha lo más alto y profundo que pueda. El alimentador corre hacia la línea del fondo y trata de atrapar el volante. El alimentador no puede salir hasta que se haya golpeado el volante. A los 12 golpes, se cambian de papel. 	<ul style="list-style-type: none"> Asegurar el uso de un agarre adecuado. No se requiere de redes ni canchas – se puede ubicar o dibujar blancos para indicar la distancia. Se puede aumentar el nivel de dificultad con agregar otros movimientos según el caso. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Si se ejecuta de forma correcta, los estudiantes pueden tomarlo al siguiente nivel al combinar golpes al fondo con chasse y desplante. 	<ul style="list-style-type: none"> Mantener un espacio adecuado entre estudiantes. Utilizar todo el espacio disponible.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Concentrarse en una buena técnica de raqueta. Se puede trabajar con globos al inicio de este ejercicio. 	

Lección 9: El Golpe de Derecha desde la Red al Fondo

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)	Seguridad
Golpe de Derecha al Fondo con Rotación de Jugadores ▶ L9 – V4	<ul style="list-style-type: none"> • Grupos de 4-6 estudiantes empiezan en el centro de la cancha. El profesor ó ayudante lanza volantes, y uno por uno los estudiantes ejecutan el golpe de derecha al fondo, utilizando la salida con rebote y el desplante. • Usar blancos para poner retos y ganar puntos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Agarre relajado que se aprieta al momento de golpear. • El volante debe salir muy rápido desde las cuerdas y volar alto hasta la línea del fondo. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Usar blancos y hacer el ejercicio competitivo (“tipo juego”) para motivar a los estudiantes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Al hacer ejercicios de “multi-volantes”, tener cuidado con los volantes en el suelo.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> • Bajar la red o trabajar sin red para fomentar el uso de una correcta técnica de golpear. 	
El Juego de Golf (10 min) ▶ L9 – V5	<ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes practican el saque alto con el Juego de Golf. Deben efectuar golpes para llevar el volante desde el punto de partida hacia una meta, usando el mínimo de golpes posible. • Para que el golpe llegue lo más lejos posible, usan el movimiento de rotación de mano baja. Los principiantes pueden empezar con el “flick” para no fallar en el intento de pegar el volante. • Para ocupar menos espacio, se pueden manipular los volantes para que vuelen más despacio (abrir las plumas o la canasta). 	<ul style="list-style-type: none"> • Transferencia del peso de la pierna dominante a la no-dominante. • Rotación de caderas. • Movimiento pleno de mano baja para lograr un volante que cae de forma vertical desde muy alto. • Usar el “flick” para no fallar en el intento de golpear el volante. • Usar el saque alto de derecha para golpes largos y el saque bajo de revés para golpes cortos. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Poner blancos en la cancha y paulatinamente disminuir el área del blanco. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener una distancia adecuada entre estudiantes al practicar el saque.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> • Empezar con un enfoque en la altura, y luego buscar incrementar además la distancia. 	

Lección 9: El Golpe de Derecha desde la Red al Fondo

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)	Seguridad	
Resumen / Relajación (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> El profesor explica los puntos didácticos principales de la lección 9 (ver arriba). El grupo estira en el piso. 	<ul style="list-style-type: none"> Ver los puntos didácticos principales arriba. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Hacer preguntas para verificar si se han logrado los objetivos de la lección. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> El profesor explica y demuestra. 	

Lección 10

Juegos de Repaso

Objetivos para el Profesor	Objetivos para el Estudiante
<p>El propósito de esta lección es:</p> <ul style="list-style-type: none"> • practicar y desarrollar destrezas de golpes desde la red al fondo, tanto de revés como de derecha; • practicar y desarrollar los movimientos y la técnica del desplante para apoyar dichos golpes. 	<p>Al finalizar esta lección, los estudiantes podrán:</p> <ul style="list-style-type: none"> • hacer de forma consistente (7/10) el cambio de agarre al efectuar los golpes desde la red al fondo; • hacer desplantes con una buena zancada y con el pie de adelante señalando hacia el punto de impacto con el volante.
<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Raquetas • Volantes • Redes de bádminton (o alguna alternativa) • Dados (para puntuación) 	<p>Contexto/Situación de Enseñanza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preferiblemente la lección debería impartirse bajo techo – pero es posible desarrollarla al aire libre. Se necesitan redes (o alguna alternativa) para esta lección.

Lección 10: Juegos de Repaso

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)	Seguridad
Introducción (5 min)	El profesor explica los puntos didácticos principales de la lección 10, y enfatiza los puntos didácticos de las lecciones 8 y 9.	<ul style="list-style-type: none"> • Ver los puntos didácticos claves de las lecciones 8 y 9. • Enfatizar en el uso adecuado de los agarres y una técnica correcta de desplante. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Pedir a dos estudiantes demostrar y explicar la diferencia entre los dos golpes al fondo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener una distancia adecuada durante las demostraciones.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> • El profesor explica y demuestra. 	
Lanzar los dados y correr (10 min) ▶ L10 – V1	<ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes trabajan en equipos y se forman filas en el punto de inicio. Deben correr una distancia de unos 20 metros de ida y vuelta. Al regresar un jugador, lanza los dados y apunta su número. El siguiente jugador también suma su número al regresar, y así consecutivamente. • El equipo que llegue primero a los 100 puntos (se puede variar el puntaje requerido) es el ganador. 	<ul style="list-style-type: none"> • Este juego les ofrece a los estudiantes más lentos la posibilidad de mantener el ritmo, ya que podrían lanzar un número más alto (todos tienen la misma oportunidad). • Se puede variar la trayectoria al poner obstáculos o usar diferentes técnicas de movimiento. • Terminar el calentamiento con un estiramiento dinámico. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Aumentar el ritmo al poner los corredores más rápidos en equipos más pequeños. 	<ul style="list-style-type: none"> • Arrancar solo con la señal.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> • Dar a cada estudiante la posibilidad de una experiencia positiva – dividir los equipos por nivel. 	
Balancear volantes ▶ L10 – V2	<ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes balancean un volante en la cabeza mientras caminan hacia adelante usando la técnica básica de desplante (ver puntos didácticos). 	<ul style="list-style-type: none"> • Levantar la rodilla antes de tirar el pie hacia adelante. • El primero contacto con el piso ocurre en el talón. • Mantener una posición recta. • Establecer retos. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Incrementar la distancia de la zancada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tener cuidado con los volantes en el piso.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> • Caminar con el volante en la cabeza. 	

Lección 10: Juegos de Repaso

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)		Seguridad
Rotación de jugadores con golpes de derecha y de revés desde la red al fondo (15 min) ▶ L10 – V3	<ul style="list-style-type: none"> • Grupos de 4-6 estudiantes empiezan en el centro de la cancha. El profesor lanza volantes, y uno por uno los estudiantes se mueven hacia el volante utilizando pasos de chasse o desplante. Ejecutan dos golpes al fondo, primero de derecha, regresan al centro y luego de revés. 	<ul style="list-style-type: none"> • También puede ser un estudiante que haga la alimentación con volantes (algún lesionado o alguien que no puede participar en la lección – así se da la oportunidad que todos participen en las actividades). • Variación – contar cada golpe que pegue en un blanco ubicado en la parte posterior de la cancha. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Asegurar que los estudiantes regresen al punto inicial después de cada golpe. 	<ul style="list-style-type: none"> • Asegurar una buena técnica de alimentación.
↓	<ul style="list-style-type: none"> • No es necesario ni red ni cancha, pero asegurarse dibujar la distancia correcta en el piso. 				

Lección 10: Juegos de Repaso

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)		Seguridad			
Jugadas en la red con golpes al fondo hacia un blanco (20 min) ▶ L10 – V4	<ul style="list-style-type: none"> • En parejas, los estudiantes hacen jugadas en la parte delantera de la cancha. • Cuando están en buena posición y deciden, pueden levantar el volante buscando pegar en un blanco ubicado en la parte posterior de la cancha. Si pegan en el blanco, ganan un punto; sin embargo, si deciden levantar y no pegan en al blanco, pierden un punto. • Nota: la jugada termina cuando uno de los jugadores hace el golpe al fondo. • Variación del juego – al hacer uno de los jugadores el golpe al fondo, el otro puede tratar de atrapar el volante antes de que caiga al suelo, así ganándose un punto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Llevar el tiempo y cambiar regularmente de parejas. • Los estudiantes pueden “llevar” sus puntos con ellos al cambiar de parejas, y se cuentan los puntos al final del ejercicio. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Usar un área más grande de juego, junto con blancos más pequeños. 	<ul style="list-style-type: none"> • Asegurar que los estudiantes no pasen por la cancha durante una jugada. 			
↓	<ul style="list-style-type: none"> • Bajar o quitar la red para enfocarse en una buena técnica de golpe. 	Resumen / Relajación (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • El profesor hace un resumen de los contenidos de las lecciones 8, 9 y 10. • El grupo estira en el piso. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ver puntos didácticos claves arriba. 		↑	<ul style="list-style-type: none"> • Hacer preguntas para verificar si se han logrado los objetivos. 	↓

SHUTTLE

TIME

“VOLANTE EN JUEGO”

**EL PROGRAMA DE BÁDMINTON
ESCOLAR DE LA *BWF***

PLANES DE LECCIÓN – SWING Y LANZAR

© Badminton World Federation 2012.
Primera publicación junio del 2012.

Perspectiva General

1. Introducción – Swing y Lanzar

Antes de empezar a leer los planes de lección y a planear sus lecciones, es importante leer la información a continuación:

- Referirse al Módulo 6 antes de planear estas lecciones.
- Cada actividad incluida en estos planes cuenta con un segmento de video para demostrar las actividades y apoyar a los profesores en su preparación.
- Las dos lecciones en esta sección están diseñadas para:
 - aumentar la velocidad de las jugadas;
 - preparar a los estudiantes para golpear sobre la cabeza.

Planes de Lección

2. Títulos – Swing y Lanzar

Hay dos planes de lección en esta sección. Ellos son:

- Lección 11 – Golpes Rasos en la Media Cancha
- Lección 12 – El Desarrollo en la Media Cancha



Lección 11

Golpes Rasos en la Media Cancha

Objetivos para el Profesor	Objetivos para el Estudiante
<p>El propósito de esta lección es introducir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • la posición básica; • el juego en la media cancha con golpes de derecha y de revés (rasos). 	<p>Al finalizar esta lección, los estudiantes podrán:</p> <ul style="list-style-type: none"> • demostrar cuál es la posición básica; • demostrar los rasos de revés y de derecha con un buen agarre, trayectoria y sensación; • llevar a cabo jugadas básicas en la parte media de la cancha.
<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Volantes, balones de esponja o saquitos rellenos – uno para cada dos estudiantes • Raquetas • Redes de bádminton (según el caso) 	<p>Contexto/Situación de Enseñanza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Todas estas actividades pueden llevarse a cabo en una cancha con un cordón en vez de una red, si fuera necesario.

Lección 11: Golpes Rasos en la Media Cancha

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)		Seguridad
Introducción (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> El profesor explica y demuestra la técnica del raso de derecha y de revés. El profesor demuestra la posición básica y el trabajo con raqueta (se requiere de un cambio rápido de agarre). 	<ul style="list-style-type: none"> Posición básica – rodillas ligeramente flexionadas, inclinado hacia adelante, raqueta frente al cuerpo (cabeza de la raqueta sobre la altura de la mano). Cambios rápidos de agarre y movimientos cortos de raqueta. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Pedir a los estudiantes demostrar el cambio de agarre (repaso de las lecciones anteriores). 	<ul style="list-style-type: none"> El grupo ha de mantener una distancia adecuado durante la demostración.
Juego de lanzamiento (10 min) ▶ L11 – V1	<ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes trabajan en grupos – idealmente de unos 6. Cada estudiante tiene un volante, saquito relleno o balón de esponja. Tratan de lanzar el volante /saquito/balón: <ul style="list-style-type: none"> – lo más alto posible; – lo más lejos posible; – con una combinación de los dos, para pegar en un blanco. 	<ul style="list-style-type: none"> Usar solo el brazo dominante. De lado para una máxima eficacia. Giro completo del hombro. Se suelta en la parte más alta. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Utilizar blancos de diferentes tamaños para incrementar la dificultad. Cambiar la distancia al que tienen que lanzar. 	<ul style="list-style-type: none"> Llamar la atención de los estudiantes sobre la seguridad para los ojos/la cara al lanzar. Dividirlos en grupos más pequeños de 3-4 estudiantes. Se debe empezar a lanzar solo con la señal del profesor.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Concentrarse en una buena técnica. 	

Lección 11: Golpes Rasos en la Media Cancha

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)		Seguridad
Mantener limpia tu cancha ("Guerra de Volantes") (10 min) ▶ L11 – V2	<ul style="list-style-type: none"> Equipos de 4-6 estudiantes compiten con un equipo en cada lado de la red. Cada jugador sostiene un volante. Con la señal del profesor, cada uno tira su volante alto y lejos hacia el otro lado de la cancha, a la vez que trata de atrapar un volante que lanzó el otro equipo. Cuando el profesor para el juego, el equipo con más volantes a su lado, pierde. 	<ul style="list-style-type: none"> Alentar una buena técnica de lanzamiento sobre la cabeza. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Disminuir el número de jugadores y aumentar el número de volantes. 	<ul style="list-style-type: none"> Llamar la atención de los estudiantes sobre la seguridad para los ojos/la cara al lanzar. Tener cuidado con los volantes en el piso.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Bajar la red. 	
Introducir la velocidad en la raqueta (15 min) ▶ L11 – V3	<ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes trabajan en parejas. Uno lanza el volante desde el lado de la cancha a su pareja (a la altura de los hombros), quien manda el volante en dirección contraria al que lanza. Para el raso de derecha, se alimenta con volantes desde el lado derecho, y para el raso de revés, se pasa al otro lado. 	<ul style="list-style-type: none"> Se cambia de papel después de 10 golpes. Los dos jugadores están al mismo lado de la red. Asegurar que la velocidad y la altura del lanzamiento sean las correctas. Usar movimientos cortos de raqueta. Sostener la raqueta frente al cuerpo. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Si los estudiantes logran hacer esto correctamente, se puede incrementar la velocidad de la alimentación para reducir el movimiento del swing. 	<ul style="list-style-type: none"> Asegurar una distancia adecuada entre parejas al lanzar el volante para evitar que se golpeen. Asegurar que los alimentadores guarden una posición segura.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Estos ejercicios se pueden hacer sin red y sin cancha. 	

Lección 11: Golpes Rasos en la Media Cancha

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)	Seguridad
Juego raso (15 min) ▶ L11 – V4	<ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes trabajan en parejas para efectuar una jugada usando solo el raso de derecha o de revés. Trabajan sin red, a unos 5-6 metros de distancia (líneas laterales). Empezar la jugada con una velocidad reducida, concentrando en una buena técnica. Poco a poco se incrementa la velocidad. 	<ul style="list-style-type: none"> Enfatizar la posición básica. La raqueta frente al cuerpo (sin acercar el codo al cuerpo). Trabajo de dedos – apretando el agarre para generar fuerza. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Alternar entre el raso de derecha y el de revés (asegurando un cambio correcto de agarre). 	<ul style="list-style-type: none"> Mantener una distancia adecuada entre parejas. Mantener el grupo con un buen espacio entre estudiantes.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Sin cambio de dirección – solo de revés o derecha, y cambiar de papel después de unos minutos. 	
Resumen / Relajación (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> El grupo estira en el piso. El profesor repasa los puntos claves de la lección. 	<ul style="list-style-type: none"> El manejo y la velocidad de la raqueta para mejorar el juego raso. Posición básica. Cambio rápido de agarre. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Preguntar a los estudiantes qué es un "raso". 	
			↓ <ul style="list-style-type: none"> El profesor repasa otra vez los puntos didácticos importantes. 	

Lección 12

El Desarrollo en la Media Cancha

Objetivos para el Profesor	Objetivos para el Estudiante
<p>El propósito de esta lección es introducir:</p> <ul style="list-style-type: none">• la posición básica, el juego en la media cancha con golpes de derecha y de revés (rasos).	<p>Al finalizar esta lección, los estudiantes podrán:</p> <ul style="list-style-type: none">• llevar a cabo jugadas en la parte media de la cancha con los agarres apropiados.
<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none">• Raquetas• Volantes• Redes de bádminton (según el caso – también se puede usar una cuerda)	<p>Contexto/Situación de Enseñanza</p> <ul style="list-style-type: none">• Es preferible impartir la lección bajo techo – pero es posible desarrollarla el aire libre. Se necesitan redes y una cancha de bádminton para esta lección. Se puede marcar las líneas de la cancha en el piso/suelo.

Lección 12: El Desarrollo en la Media Cancha

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)		Seguridad
Introducción (5 min)	El profesor introduce los principios claves de la lección 12: <ul style="list-style-type: none"> El profesor refuerza la técnica de los rasos de derecha y de revés y la posición básica. 	<ul style="list-style-type: none"> Ver los puntos didácticos principales de la lección 11. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Empezar a trabajar con el cambio de agarre. 	<ul style="list-style-type: none"> El grupo guarda una distancia adecuada mientras el profesor hace la demostración.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Concentrarse en la técnica de los golpes de derecha y de revés por separado. 	
Juego de lanzamiento en equipos (10 min) ▶ L12 – V1	<ul style="list-style-type: none"> Trabajar en equipos – un equipo empieza con un volante y lo lanza a los miembros del equipo. Cada vez que se lanza y atrapa con éxito, ganan un punto. Si se cae el volante, se pasa al otro equipo. El equipo contrario trata de interceptar el volante. Cuando se cae el volante, se pasa al otro equipo. El juego se lleva a cabo en área definida y puede jugarse por tiempo o por puntos. 	<ul style="list-style-type: none"> Usar solo el brazo dominante. Enfatizar la técnica de lanzar. Alentar el cambio de dirección para crear espacio. El pasar el volante fomenta el “trabajo en equipo”. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Introducir el salto de tijera. 	<ul style="list-style-type: none"> Mantener un buen espacio entre estudiantes para evitar colisiones. Evitar que hayan pleitos cuando se cae el volante – al caerse, pasa a ser del otro equipo.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Concentrar en la técnica de lanzar. 	
Juegos de relevo “Correr y lanzar” (10 min) ▶ L12 – V2	<ul style="list-style-type: none"> Correr hacia adelante y lanzar. Correr hacia atrás y lanzar. Tomar pasos chasse y lanzar. 	<ul style="list-style-type: none"> Crear tus propios juegos de relevo según el nivel y habilidad física de tu grupo y los recursos disponibles. Mantener los grupos pequeños para reducir el tiempo en espera. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Incrementar la velocidad y nivel de dificultad. 	<ul style="list-style-type: none"> Estar pendiente de los obstáculos en el piso.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Reducir el movimiento y concentrarse en la técnica de lanzar. 	

Lección 12: El Desarrollo en la Media Cancha

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)	Seguridad
Juego en la media cancha con golpes al cuerpo (15 min) ▶ L12 – V3	<ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes practican los rasos de media cancha (de revés al de derecha) desde una línea lateral a la otra (5-6 metros). Empezar con un saque de revés. El reto consiste en golpear el cuerpo del oponente por abajo de la cabeza para ganar un punto. El objetivo es aumentar la velocidad de la raqueta al hacer jugadas rápidas y planas cerca del cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> Empezar con una velocidad disminuida. Cambiar regularmente de parejas. Alentar el juego estratégico (bajo a alto, izquierda a derecha, etc.). 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Incrementar la velocidad e la intensidad. 	<ul style="list-style-type: none"> Mantener una distancia adecuada entre parejas. Enfatizar la importancia de golpear debajo de la altura de la cabeza.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Empezar alternando golpes (uno juega recto, uno juega cruzado) para desarrollar los cambios de agarre. 	
¿Cuántos golpes por minuto? (15 min) ▶ L12 – V4	<ul style="list-style-type: none"> Trabajar en parejas en la red, cada jugador a unos 2.5 metros de la red. El objetivo es hacer el máximo número de golpes en el tiempo dado. Si fallan, regresa la cuenta a cero. 	<ul style="list-style-type: none"> Empezar con tiempos de 30 segundos e ir aumentando poco a poco. Cambiar regularmente de pareja. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Reducir la distancia entre jugadores para aumentar la velocidad. 	<ul style="list-style-type: none"> Enfatizar en distancias adecuadas entre jugadores.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Bajar o quitar la red. 	
Resumen / Relajación (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> El grupo estira en el piso. El profesor repasa los puntos principales de la lección 11. 	<ul style="list-style-type: none"> Ver puntos didácticos principales. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Hacer preguntas para verificar si se han logrado los objetivos de la lección. 	
			↓ <ul style="list-style-type: none"> El profesor explica los principios claves y los estudiantes ponen atención. 	

SHUTTLE

TIME

“VOLANTE EN JUEGO”

**EL PROGRAMA DE BÁDMINTON
ESCOLAR DE LA *BWF***

PLANES DE LECCIÓN – LANZAR Y GOLPEAR

© Badminton World Federation 2012.
Primera publicación junio del 2012.

Perspectiva General

1. Introducción – Lanzar y Golpear

Antes de empezar a leer los planes de lección y a planear sus lecciones, es importante leer la información a continuación:

- Referirse al Módulo 7 antes de planear estas lecciones.
- Cada actividad incluida en estos planes cuenta con un segmento de video para demostrar las actividades y apoyar a los profesores en su preparación.
- Las seis lecciones en esta sección están diseñadas para introducir las destrezas de movimiento y los golpes sobre la cabeza en la parte posterior de la cancha.

Planes de Lección

2. Títulos – Lanzar y Golpear

Hay seis planes de lecciones en esta sección. Ellos son:

- Lección 13 – Golpe Claro con Salto de Tijera
- Lección 14 – Juegos de Desarrollo
- Lección 15 – Amortiguado con Salto de Tijera
- Lección 16 – Juegos de Desarrollo
- Lección 17 – Remate y Bloqueo
- Lección 18 – Juegos de Desarrollo



Lección 13

Golpe Claro con Salto de Tijera

Objetivos para el Profesor	Objetivos para el Estudiante
<p>El propósito de esta lección es introducir:</p> <ul style="list-style-type: none">• el golpe claro sobre la cabeza y el salto de tijera.	<p>Al finalizar esta lección, los estudiantes podrán:</p> <ul style="list-style-type: none">• demostrar un golpe claro de sombra sobre la cabeza con salto de tijera;• explicar cómo llegar a un volante en la parte posterior de la cancha para responder con un golpe claro de derecha sobre la cabeza.
<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none">• Raquetas• Volantes• Saquitos rellenos (según el caso)• Redes de bádminton	<p>Contexto/Situación Didáctica</p> <ul style="list-style-type: none">• Es preferible impartir la lección bajo techo – pero es posible desarrollarla al aire libre.

Lección 13: Golpe Claro con Salto de Tijera

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)		Seguridad
Introducción (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> El profesor explica y demuestra el salto de tijera (sombra). El profesor explicar el salto de tijera y el golpe claro de derecha. 	<ul style="list-style-type: none"> El claro puede ser un golpe ofensivo o defensivo. Explicar que la preparación para el salto de tijera es una posición lateral con pasos de chasse y el salto de tijera es una rotación de 180° para cambiar de dirección. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> A estas alturas, los estudiantes con mejor avance pueden ayudar con las demostraciones. 	<ul style="list-style-type: none"> Mantener al grupo a una distancia adecuada de la cancha durante la demostración.
El salto de tijera (10 min) ▶ L13 – V1	<ul style="list-style-type: none"> El grupo hace sombra con correcciones de parte del profesor: <ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes, con un volante (o saquito relleno) cada uno, lanzan el volante hacia adelante usando el salto de tijera y se desplazan hacia adelante al caer, corriendo para recoger su volante/saquito. Hacerlo primero sin pasos de chasse hacia atrás, y luego con dos pasos de chasse. 	<ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes están en fila frente al profesor. Dar las instrucciones necesarias para alentar una buena técnica de salto de tijera (ver puntos didácticos arriba). Terminar el movimiento de pie. Caer en el pie no-dominante y desplazarse hacia adelante. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Empezar, usando el rebote para salir, a hacer chasse hacia el salto de tijera y regresar a la posición inicial. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes trabajan en parejas para corregir la técnica uno al otro. 	

Lección 13: Golpe Claro con Salto de Tijera

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)	Seguridad
Práctica con el salto de tijera (10 min) ▶ L13 – V2	<ul style="list-style-type: none"> El grupo hace sombra con correcciones de parte del profesor. Los estudiantes, con raqueta, se paran de lado en una línea, con el peso en la pierna dominante. Con la señal, hacen un salto de tijera y se desplazan hacia adelante al caer. Hacerlo primero sin chasse hacia atrás, y luego con dos pasos de chasse. 	<ul style="list-style-type: none"> Ver los puntos didácticos arriba. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Usar blanco para convertirlo en un juego competitivo. 	<ul style="list-style-type: none"> Mantener un buen espacio entre estudiantes y tener cuidado con objetos en el suelo.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Concentrarse en una buena ejecución del salto de tijera. 	
Golpe claro de derecha (20 min) ▶ L13 – V3	<ul style="list-style-type: none"> En grupos de tres, el jugador 1 al mismo lado de la red que el jugador 2, lanza el volante bien alto para que el jugador 2 efectúe un golpe claro de derecha con rotación. El jugador 3 está al otro lado de la red, atrapa el volante y lo regresa al jugador 1, para repetir el ejercicio. Los jugadores rotan de posición después de 10 repeticiones. 	<ul style="list-style-type: none"> Enfocar en una buena técnica de golpear sobre la cabeza. Posición lateral. Brazos/codos a la altura de los hombros. La mano dominante se mueve de forma activa hacia el volante. Raqueta rápida y punto alto de intercepción. Rotación de 180°. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> El jugador 3 brinda realimentación sobre el alcance del claro. 	<ul style="list-style-type: none"> Asegurar que los alimentadores guarden una posición segura.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Chasse al salto de tijera. 	

Lección 13: Golpe Claro con Salto de Tijera

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)		Seguridad
Jugadas de claros de derecha (10 min)  L13 – V4	<ul style="list-style-type: none"> Trabajar en parejas – la jugada comienza con un golpe alto a la parte posterior de la cancha y sigue con claros de derecha. El objetivo es golpear tan alto y largo como se pueda. Las parejas se brindan realimentación entre sí en cuanto al largo de los golpes. 	<ul style="list-style-type: none"> Ver los puntos didácticos arriba. Se puede hacer el ejercicio sin red. Los jugadores pueden rotar después de 10 golpes claros. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Regresar al centro entre golpes. 	
Resumen / Relajación (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> El profesor repasa los puntos didácticos principales de la lección 13. El grupo se estira en el piso. 	<ul style="list-style-type: none"> Recordarles que el golpe claro con salto de tijera puede ser ofensivo igual que defensivo, pero que el movimiento es siempre hacia adelante. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Hacer preguntas para verificar el logro de los objetivos de la lección. 	<ul style="list-style-type: none"> Asegurar una buena técnica de estiramiento.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> El profesor repasa los puntos claves. 	

Lección 14

Juegos de Desarrollo

Objetivos para el Profesor	Objetivos para el Estudiante
<p>El propósito de esta lección es:</p> <ul style="list-style-type: none">• practicar y desarrollar el golpe claro de derecha sobre la cabeza.	<p>Al finalizar esta lección, los estudiantes podrán:</p> <ul style="list-style-type: none">• demostrar un golpe claro de sombra sobre la cabeza con salto de tijera;• demostrar cómo llegar a un volante en la parte posterior de la cancha y hacer un golpe claro de derecha sobre la cabeza.
<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none">• Raquetas• Volantes• Saquitos rellenos o balones de esponja (según el caso)• Redes de bádminton	<p>Contexto/Situación de Enseñanza</p> <ul style="list-style-type: none">• Es preferible que la lección se imparta bajo techo – pero es posible desarrollarla al aire libre. Se necesitan redes (o alguna alternativa) y una cancha de bádminton para esta lección. Se puede dibujar líneas en el piso/suelo y usar una cuerda si no hay redes.

Lección 14: juegos de Desarrollo

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)		Seguridad
Introducción (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • El profesor refuerza la técnica del salto de tijera. • El profesor refuerza la técnica del golpe claro de derecha. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ver los puntos didácticos principales de la lección 14. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Pedirles a los estudiantes que demuestren. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener al grupo a una distancia adecuada de la cancha durante la demostración.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • El profesor explica y demuestra. 	
Juego de lanzamiento con salto de tijera (10 min) ▶ L14 – V1	<ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes trabajan en grupos. Cada estudiante tiene un volante/saquito relleno/balón de esponja. Para practicar el salto de tijera, se reta a los estudiantes a lanzar el volante lo más lejos que puedan después de correr hacia atrás. • Luego, corren hacia adelante para recoger su volante. • También se puede trabajar con un volante por pareja. 	<ul style="list-style-type: none"> • Alentar el uso del salto de tijera para cambiar de dirección. • Usar solamente el brazo dominante. • Posición lateral para una eficiencia máxima. • Girar completamente el hombro. • Soltar el volante en el punto más alto. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Aumentar la intensidad con reducir el número de jugadores. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sin contacto.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Aumentar o disminuir el área de juego para variar la dificultad. 	

Lección 14: juegos de Desarrollo

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)		Seguridad
Jugadas con claros de derecha con trucos (15 min) ▶ L14 – V2	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajar en parejas – la jugada empieza con un golpe alto al fondo y continua con claros de derecha. El objetivo es golpear tan alto y largo como se pueda. • Las parejas se brindan realimentación entre sí en cuanto al largo de los golpes. • Progresar a retar a los jugadores a golpear lo suficiente alto y largo como para poder hacer un “truco” entre claros. Por ejemplo, mientras el volante está en el aire: <ul style="list-style-type: none"> – pasar la raqueta de una mano a otra y de regreso; – pasar la raqueta por detrás de la espalda; – sentarse y ponerse de pie; – tocar la red con la raqueta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ver los puntos didácticos de la lección 14. • Se puede hacer sin red. • Los jugadores pueden rotar dentro/fuera de la cancha después de 10 golpes claros. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Regresar al centro entre golpes. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Tratar de usar la altura y profundidad para “hacer tiempo” y poder tocar la línea corta de servicio entre golpes. 	

Lección 14: juegos de Desarrollo

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)		Seguridad
<p>Práctica con el golpe claro de derecha (15 min)</p> <p>▶ L14 – V3</p>	<ul style="list-style-type: none"> Trabajar en parejas. Poner un cono (u otro objeto) a 5 pasos grandes de la red (hacia la línea de atrás). Los jugadores deben tratar de golpear el volante duro y alto en el aire. Si el volante cae delante del cono, el otro jugador gana un punto. En casos de grupos grandes (más de 30 estudiantes), se puede jugar en equipos, 2 contra 2 en medias canchas. Los estudiantes turnan para hacer los golpes claros sobre la cabeza y ganar puntos como equipo. Luego, hacer jugadas en parejas (puede ser con red o en el área abierta de la cancha. Ver cuántos golpes claros sobre la cabeza pueden efectuar sin cometer un error. 	<ul style="list-style-type: none"> Enfocarse en una buena técnica sobre la cabeza y el cambio de pies. Brazos/codos a la altura de los hombros. La mano dominante se mueve de forma activa hacia el volante. Raqueta rápida y punto alto de intercepción. Rotación de 180°. Dividir los grupos según nivel. Cambiar de pareja para hacerlo más competitivo. Rotar a los jugadores con frecuencia. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Usar blancos más pequeños para aumentar la dificultad. 	<ul style="list-style-type: none"> Si hay varios estudiantes trabajando en la misma cancha, asegurar que se den instrucciones claras en cuanto a cómo salir del área de juego una vez que hayan efectuado su golpe, para evitar que el próximo estudiante lo pegue. Los jugadores en espera deberían ubicarse en un espacio seguro.
↓	<ul style="list-style-type: none"> Se puede hacer cualquiera de los juegos sin red ni cancha. Simplemente ubicar a los dos jugadores a cierta distancia – unos 3 metros entre ellos – y poco a poco aumentar la distancia. 				

Lección 14: juegos de Desarrollo

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)		Seguridad
Juego de golpes claros de derecha (10 min) ▶ L14 – V4	<ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes juegan individuales en medias canchas. Inician con un saque alto, seguido por dos claros rectos para empezar la jugada. Contar los puntos y cambiar de pareja después de cierto período de tiempo. 	<ul style="list-style-type: none"> Los claros sobre la cabeza han de efectuarse con el salto de tijera y un movimiento hacia adelante. Rotar a los jugadores en intervalos regulares. Utilizar todo el espacio disponible. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Una variación podría ser que si el claro no llega a cierta meta en la línea de base, el jugador pierde la jugada de una vez. 	<ul style="list-style-type: none"> Iniciar el juego solo con la señal del profesor y asegurar que los estudiantes no pasen por las canchas antes de que terminen los partidos.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Más de 2 jugadores pueden jugar en la misma media cancha. El estudiante que pierda 3 jugadas sale, y entra otro. Así se asegura que los estudiantes estén en la cancha durante períodos más cortos, sin esperar tanto tiempo para entrar. 	
Resumen / Relajación (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> El profesor repasa los puntos didácticos principales de la lección 14. El grupo estira en el piso. 	<ul style="list-style-type: none"> Ver los puntos didácticos arriba. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Hacer preguntas para verificar el logro de los objetivos de la lección. 	<ul style="list-style-type: none"> Asegurar una buena técnica de estiramiento.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> El profesor repasa los puntos claves. 	

Lección 15

Amortiguado con Salto de Tijera

Objetivos para el Profesor	Objetivos para el Estudiante
<p>El propósito de esta lección es introducir:</p> <ul style="list-style-type: none">• el amortiguado de derecha sobre la cabeza desde la parte posterior de la cancha.	<p>Al finalizar la lección, los estudiantes podrán:</p> <ul style="list-style-type: none">• explicar la técnica del golpe de amortiguado sobre la cabeza;• demostrar un movimiento de sombra para un amortiguado sobre la cabeza en comparación con un golpe claro.
<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none">• Raquetas• Volantes• Red de bádminton	<p>Contexto/Situación de Enseñanza</p> <ul style="list-style-type: none">• Es preferible que la lección se imparta bajo techo – pero es posible desarrollarla al aire libre. Se necesitan redes y una cancha de bádminton para esta lección. Se puede dibujar líneas en el piso/suelo y usar una cuerda si no hay redes.

Lección 15: Amortiguado con Salto de Tijera

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)		Seguridad
Introducción (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> El profesor explica y demuestra la técnica del golpe amortiguado de derecha sobre la cabeza (sombra). El profesor explica los tipos de golpes sobre la cabeza se usan en el bádminton y la diferencia entre el amortiguado y el claro. 	<ul style="list-style-type: none"> Enfatizar que se usa la misma acción para todos los golpes sobre la cabeza. La misma acción de lanzar del claro, pero se termina empujando en vez de golpeando del todo. Siempre se aplican los puntos didácticos principales de las lecciones 13 y 14. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes explican la diferencia entre los diferentes golpes sobre la cabeza. 	<ul style="list-style-type: none"> Mantener al grupo a una distancia adecuada durante la demostración.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> El profesor explica la diferencia. 	
Ejercicios para la movilidad (10 min) ▶ L15 – V1	<ul style="list-style-type: none"> Trabajar en parejas – los dos se mueven en diferentes maneras para buscar tocar las manos de la pareja: <ul style="list-style-type: none"> – espalda a espalda y giran a la derecha e izquierda para tocar manos; – espalda a espalda y tocan sus manos entre las piernas o sobre las cabezas; – acostados boca arriba y se sientan para tocar manos frente a sus cuerpos; – acostados boca abajo y se mueven la parte superior de sus cuerpos para tocar manos. 	<ul style="list-style-type: none"> Controlar el ritmo del ejercicio. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Si lo manejan bien, aumentar el tiempo. 	<ul style="list-style-type: none"> Formar parejas de estudiantes con habilidades físicas parecidas.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Bajar la velocidad para alentar un rango completo de movimiento. 	

Lección 15: Amortiguado con Salto de Tijera

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)		Seguridad
Repaso del salto de tijera (10 min) ▶ L15 – V2	<ul style="list-style-type: none"> El grupo hace movimientos de sombra con correcciones del profesor: Los estudiantes, con raqueta, se paran en la pared (de medio lado, con pierna y hombro no-dominante más cerca a la pared) o en una línea, con el peso sobre la pierna dominante. Con la señal, hacen un salto de tijera y se desplazan hacia adelante al caer. Primero sin pasos de chasse hacia atrás, y después con dos pasos de chasse. 	<ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes están en fila frente al profesor. Dar las instrucciones necesarias para alentar una buena técnica de salto de tijera (ver puntos didácticos arriba y de las lecciones 13 y 14). Terminar el movimiento de pie. Caer en el pie no-dominante y desplazarse hacia adelante. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Empezar con un rebote al chasse y al salto de tijera, y luego regresar a la posición inicial. 	<ul style="list-style-type: none"> Mantener un buen espacio entre estudiantes.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes trabajan en parejas para corregir la técnica uno al otro. 	

Lección 15: Amortiguado con Salto de Tijera

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)		Seguridad
<p>Golpe de amortiguado sobre la cabeza (20 min)</p> <p>▶ L15 – V3</p>	<ul style="list-style-type: none"> • En grupos de 3, el jugador 1 al mismo lado de la red que el jugador 2, lanza el volante bien alto para que el jugador 2 efectúe un golpe amortiguado de derecha con rotación. El jugador 3 está al otro lado de la red, atrapa el volante y lo regresa al jugador 1, para repetir el ejercicio. • Los jugadores rotan de posición después de 10 repeticiones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enfocar en una buena técnica de golpear sobre la cabeza. • Posición lateral. • Brazos/codos a la altura de los hombros en preparación para golpear. • La mano dominante se mueve de forma activa hacia el volante. • Mantener el punto alto de intercepción, pero revisar la acción de lanzamiento justo antes del impacto; golpear el volante con una acción de empujar. • Rotación de 180°. 	<p>↑</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El jugador 3 brinda realimentación sobre la precisión del amortiguado. 	
			<p>↓</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Chasse al salto de tijera. 	

Lección 15: Amortiguado con Salto de Tijera

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)		Seguridad
Golpes altos y amortiguados (10 min) ▶ L15 – V4	<ul style="list-style-type: none"> Trabajar en parejas – la jugada inicia con un golpe alto (saque), seguido por un amortiguado recto. La jugada continúa con un jugador efectuando golpes altos al fondo y el otro practicando amortiguados desde la parte posterior de la cancha. Cambiar después de cierto tiempo o cierto número de golpes. 	<ul style="list-style-type: none"> Ver puntos didácticos arriba. Enfocarse en la precisión de los golpes altos para lograr una práctica de buena calidad. Resaltar que los dos jugadores están practicando destrezas diferentes. Rotar a los jugadores en intervalos regulares. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Incorporar movimiento para los dos jugadores para aumentar la dificultad. 	<ul style="list-style-type: none"> ¡Seguridad en la cancha!
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Enfocarse en los pasos y la rotación. 	
Resumen / Relajación (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> El profesor hace un resumen de los puntos didácticos principales de la lección 15. El grupo estira en el piso. 	<ul style="list-style-type: none"> Ver arriba. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Hacer preguntas para ver si se han logrado los objetivos de la lección. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Demostrar una vez más la técnica del amortiguado sobre la cabeza. 	

Lección 16

Juegos de Desarrollo

Objetivos para el Profesor	Objetivos para el Estudiante
<p>El propósito de esta lección es:</p> <ul style="list-style-type: none">• desarrollar y practicar el golpe amortiguado sobre la cabeza.	<p>Al finalizar esta lección, los estudiantes podrán:</p> <ul style="list-style-type: none">• demostrar un golpe amortiguado de sombra sobre la cabeza con salto de tijera;• demostrar cómo llegar a un volante en la parte posterior de la cancha y hacer un amortiguado de derecha sobre la cabeza.
<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none">• Raquetas• Volantes• Redes de bádminton (o alguna alternativa)	<p>Contexto/Situación de Enseñanza</p> <ul style="list-style-type: none">• Es preferible que la lección se imparta bajo techo – pero es posible desarrollarla al aire libre. Se necesitan redes y una cancha de bádminton para esta lección. Se puede dibujar líneas en el piso/suelo y usar una cuerda si no hay redes.

Lección 16: juegos de Desarrollo

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)		Seguridad
Introducción (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> El profesor refuerza el salto de tijera con técnica. El profesor refuerza la técnica del amortiguado de derecha. 	<ul style="list-style-type: none"> Ver puntos didácticos principales – lección 15. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Pedir a los estudiantes que demuestren. 	<ul style="list-style-type: none"> Mantener al grupo a una distancia adecuada de la cancha durante la demostración.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> El profesor explica y demuestra. 	
Persecución con volante (10 min) ▶ L16 – V1	<ul style="list-style-type: none"> Trabajar en grupos en un lado de la cancha (o el área designada) con un volante. Un estudiante empieza como el “perseguidor” y con un volante trata de “tocarle” a los otros estudiantes lanzándoles el volante y pegándoles en el cuerpo (por debajo de la cabeza). Una vez que el volante pague a alguien, esa persona se une al perseguidor, y los dos usan el volante para “tocarle” a los otros. El último que queda sin pegar es el ganador. 	<ul style="list-style-type: none"> Los “perseguidores” trabajan en conjunto pasando el volante para pegarles a los otros. Podría requerir de un período corto de calentamiento. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Comenzar con más de un perseguidor. 	<ul style="list-style-type: none"> Tener cuidado con los volantes en el piso.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Aumentar el área de juego. 	

Lección 16: juegos de Desarrollo

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)		Seguridad		
Ejercicios de plancha – estabilidad corporal (10 min) ▶ L16 – V2	<ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes hacen cuatro tipos de ejercicios de plancha: <ul style="list-style-type: none"> Plancha en codos y dedos de los pies. Plancha inversa en antebrazos y talones. Plancha lateral (lado derecho). Plancha lateral (lado izquierdo). 	<ul style="list-style-type: none"> Asegurar una posición correcta. El tiempo para los ejercicios dependerá de la edad y el nivel de desarrollo físico de los estudiantes. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Aumentar el tiempo. 	<ul style="list-style-type: none"> Si los estudiantes pierden la posición correcta, parar el ejercicio. 		
↓	<ul style="list-style-type: none"> Hacerlo competitivo – ver quién puede mantener una buena posición por más tiempo. 	Golpe alto-Amortiguado-Red (10 min) ▶ L16 – V3	<ul style="list-style-type: none"> Trabajar en parejas. El ejercicio comienza con un golpe alto (saque), seguido por un amortiguado, luego un corto, y otra vez alto para repetir la secuencia (golpe alto-amortiguado-red). Si resulta demasiado difícil, comenzar con golpe alto-amortiguado-red-red. 	<ul style="list-style-type: none"> El ejercicio es una actividad cooperativa de desarrollo. Rotar a los jugadores en intervalos regulares. 		↑	<ul style="list-style-type: none"> Retar a los estudiantes en cuanto a la precisión.
↓	<ul style="list-style-type: none"> Bajar la red./Regresar a solo golpe alto y amortiguado, con cambios regulares. 						

Lección 16: juegos de Desarrollo

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)		Seguridad
Decisiones (10 min) ▶ L16 – V4	A la secuencia anterior, se introducen decisiones como: <ul style="list-style-type: none"> • Claro o amortiguado desde atrás, seguido por claro o corto. La secuencia continua. • Golpe alto o bloqueo desde la parte delantera de la cancha, seguido por elección de golpe sobre la cabeza desde la parte posterior o golpe alto desde la parte delantera. 	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar combinaciones propias a partir de las secuencias. • Reducir el número de opciones si no se ejecutan de forma correcta. • Reforzar los elementos técnicos. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Aumentar las opciones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Seguridad en la cancha.
↓	<ul style="list-style-type: none"> • Regresar a rutinas cerradas. 				

Lección 16: juegos de Desarrollo

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)	Seguridad
Individuales en media cancha con área prohibida (10 min) ▶ L16 – V5	<ul style="list-style-type: none"> Individuales en media cancha, con cancha reducida. Usar volantes (o tubos, etc.) para señalar un área “prohibida”. Así se indica si un amortiguado es demasiado largo o un claro es demasiado corto. Se usa el sistema normal de puntuación. La jugada comienza con el saque y continúa con la opción de un golpe alto o un amortiguado desde la parte delantera de la cancha, y un claro o un amortiguado desde la parte posterior. 	<ul style="list-style-type: none"> Dividir estudiantes en grupos según habilidad. Cambiar regularmente de oponente. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Reducir el área permitido para fomentar la precisión. Buscar terminar jugando solo el área entre las líneas de atrás y hasta la línea del servicio corto. 	<ul style="list-style-type: none"> Seguridad en la cancha.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Aumentar las áreas permitidas. 	
Resumen / Relajación (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> El profesor hace un resumen de los puntos didácticos principales de la lección 16. El grupo estira en el piso. 	<ul style="list-style-type: none"> Ver puntos didácticos arriba. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Hacer preguntas para verificar si se han logrado los objetivos de la lección. 	<ul style="list-style-type: none"> Asegurar una buena técnica de estiramiento.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> El profesor repite los puntos claves. 	

Lección 17

Remate y Bloqueo

Objetivos para el Profesor	Objetivos para el Estudiante
<p>El propósito de esta lección es introducir:</p> <ul style="list-style-type: none">• la técnica del remate sobre la cabeza;• la técnica defensiva en el bádminton.	<p>Al finalizar esta lección, los estudiantes podrán:</p> <ul style="list-style-type: none">• explicar y demostrar la técnica del remate;• explicar y mostrar la técnica defensiva.
<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none">• Raquetas• Volantes• Redes de bádminton (o alguna alternativa)	<p>Contexto/Situación Didáctica</p> <ul style="list-style-type: none">• Es preferible que la lección se imparta bajo techo – pero es posible desarrollarla al aire libre. Se necesitan redes y una cancha de bádminton para esta lección. Se puede dibujar líneas en el piso/suelo y usar una cuerda si no hay redes.

Lección 17: Remate y Bloqueo

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)		Seguridad
Introducción (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • El profesor explica y demuestra la técnica del remate con rotación completa. • El profesor explica y demuestra sombras para los golpes defensivos (de revés y de derecha) frente al cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> • La técnica del remate es muy parecida a la del claro sobre la cabeza – la preparación es igual, pero la aceleración y la velocidad de la raqueta y del tren superior al final del golpe es mucho mayor. • El punto de intercepción para el remate debe ser frente al cuerpo. • Con la defensa, no hay tiempo para mucho movimiento de raqueta, así que los golpes defensivos se efectúan con movimientos cortos, con la raqueta moviendo hacia el volante desde una posición frente al cuerpo. • No hay un movimiento grande en dirección contraria al volante en preparación para el golpe. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Si hay estudiantes que pueden hacerlo, usarlos para las demostraciones. Esto puede motivar al resto del grupo a mejorar y mostrarles qué podrían lograr. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener al grupo a una distancia adecuada de la cancha durante la demostración.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • El profesor demuestra y explique. 	

Lección 17: Remate y Bloqueo

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)		Seguridad
Pies rápidos (10 min) ▶ L17 – V1	<ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes están distribuidos en filas frente al profesor haciendo el siguiente trabajo de pies en su lugar: <ul style="list-style-type: none"> – Trotando en su lugar, luego con pies rápidos a máxima velocidad. – Rebotes con salida y de regreso – despacio a rápido. – Pasos cruzados hacia adelante (izquierda y derecha). – 2 pasos hacia adelante y 2 hacia atrás. 	<ul style="list-style-type: none"> • El profesor demuestra y luego lo ejecuta con los estudiantes. • Cada ejercicio empieza con un movimiento despacio para establecer una buena técnica. • Con la señal del profesor, los estudiantes hacen la secuencia a velocidad máxima. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Agregar variaciones que retan la coordinación. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener una distancia adecuada entre estudiantes.
↓	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener el ritmo bajo para concentrarse en un buen trabajo de pies. • Reducir el tiempo. 				

Lección 17: Remate y Bloqueo

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)	Seguridad
El Remate (15 min) ▶ L17 – V2	<ul style="list-style-type: none"> • Explicar y demostrar la técnica del remate (sombra). • Los estudiantes trabajan en parejas y practican con golpes de sombra. Se brindan realimentación entre sí. • Progresar a trabajar con volantes – los estudiantes trabajan en parejas. El jugador 1 comienza con un saque algo, el jugador 2 efectúa un remate, el jugador 1 lo deja caer al piso y luego lo devuelve. 	<ul style="list-style-type: none"> • Usar la misma preparación que el claro (ver puntos didácticos de lecciones 13 y 14). • Punto de intercepción es frente al cuerpo. • Fuerte acción de lanzar. • El volante ha de pegarse hacia abajo (bajar la red en casos necesarios). • Rotación de 180° (salto de tijera). 	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Podrían incluirse pasos de chasse antes del golpe y desplazamiento hacia adelante después. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener un buen espacio entre parejas, ya que la velocidad de la raqueta es muy alta.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> • Usar blancos para probar la precisión. • Bajar la red en casos necesarios. 	
Defensa de bloqueo (10 min) ▶ L17 – V3	<ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes trabajan en parejas – uno alimenta con volantes lanzando con la mano para permitirle a la pareja practicar la defensa de bloqueo de la cintura para abajo. • Comenzar con practicar el bloqueo de revés y de derecha por separado. • Progresar a alternar golpes de derecha y de revés. • Cambiar de papel después de 10 golpes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Posición inicial con la raqueta frente al cuerpo. • Codo extendido frente al cuerpo. • Raqueta a volante (sin movimiento grande hacia atrás). • Seguimiento corto. • Acción corta de empujar el volante. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Cambiar a alternar lanzamiento para incrementar la intensidad y la dificultad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener un espacio adecuado entre parejas.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> • Quitar o bajar la red. 	

Lección 17: Remate y Bloqueo

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)	Seguridad
Práctica con remate y defensa de bloqueo (15 min) ▶ L17 – V4	<ul style="list-style-type: none"> En parejas, los estudiantes practican en media cancha. Secuencia fija de golpes. El jugador 1 hace un saque alto, el jugador 2 remata, 1 hace un golpe defensivo a la red, 2 lo devuelve en la red y 1 vuelve a levantar. La secuencia comienza de nuevo. 	<ul style="list-style-type: none"> Cambio según tiempo o número de golpes. En un grupo más grande, cambiar de papeles con más frecuencia para evitar tiempos largos de espera. Si hay estudiantes esperando, se pueden asignar otros papeles, como árbitro para contar el número de remates en el blanco. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Progresar usando blancos en el piso para los remates. Puede convertirse en un juego competitivo, contando el número de remates en el blanco. 	<ul style="list-style-type: none"> Si los estudiantes esperan su turno en la cancha, hay que asegurar que se paren al lado de la cancha, apartados de la línea.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Mantener el juego libre de competencia para concentrarse en una buena ejecución. 	
Resumen / Relajación (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> El profesor repasa de nuevo los puntos didácticos principales de la lección 17. Estiramiento. 	<ul style="list-style-type: none"> Ver los puntos didácticos principales arriba. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Hacer preguntas para ver si se han logrado los objetivos de la lección. 	<ul style="list-style-type: none"> Buena técnica de estirar.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> El profesor repite los puntos didácticos principales. 	

Lección 18

Juegos de Desarrollo

Objetivos para el Profesor	Objetivos para el Estudiante
<p>El propósito de esta lección es:</p> <ul style="list-style-type: none">• desarrollar la técnica del remate;• desarrollar golpes defensivos en el bádminton.	<p>Al finalizar esta lección, los estudiantes podrán:</p> <ul style="list-style-type: none">• demostrar la técnica del remate;• demostrar la técnica de defensa.
<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none">• Raquetas• Volantes• Redes de bádminton	<p>Contexto/Situación de Enseñanza</p> <ul style="list-style-type: none">• Es preferible que la lección se imparta bajo techo – pero es posible desarrollarla al aire libre. Se necesitan redes y una cancha de bádminton para esta lección. Se puede dibujar líneas en el piso/suelo y usar una cuerda si no hay redes.

Lección 18: juegos de Desarrollo

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)		Seguridad
Introducción (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> El profesor refuerza la técnica del remate con rotación completa. El profesor refuerza la técnica de los golpes defensivos (de revés y de derecha) frente al cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> Ver los puntos didácticos principales en la lección 17. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Pedir a los estudiantes que hagan la demostración. 	<ul style="list-style-type: none"> Mantener al grupo a una distancia adecuada de la cancha durante la demostración.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> El profesor refuerza los puntos didácticos principales de la lección. 	
Trabajo de pies en grupos (10 min) ▶ L18 – V1	<ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes trabajan en grupos. Primero, los estudiantes comienzan el trabajo de pies con la señal (ejemplos de pies rápidos en la lección 17). Con la señal del profesor, el grupo hace un movimiento de agilidad, como: <ul style="list-style-type: none"> – “Vuelta” (una vuelta completa rápida). – “Bajo” (una lagartija en el suelo). – “Salto” (un salto con las manos arriba). Entre las señales del profesor el grupo sigue con el trabajo de pies. Cuando el profesor grita “Ya”, el grupo corre al otro lado del salón (20 metros) y empieza el próximo grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> Formar los grupos con relación al espacio disponible. Los ejercicios se ejecutan a velocidad máxima. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Usar el tamaño de los grupos para controlar la intensidad. 	<ul style="list-style-type: none"> Asegurar un espacio suficiente entre estudiantes en los ejercicios.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Cambiar los ejercicios y variar las órdenes para controlar el nivel de intensidad. 	

Lección 18: juegos de Desarrollo

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)		Seguridad		
Levantar-rematar-bloquear (20 min)  L18 – V2	<ul style="list-style-type: none"> Trabajar en parejas – la jugada comienza con un saque alto, seguido por un remate, luego una defensa con bloqueo, y otro golpe alto. Así comienza la secuencia otra vez, lo cual quiere decir que en este ejercicio se alternan los jugadores (levantar – rematar – bloquear – levantar). 	<ul style="list-style-type: none"> Reforzar los puntos didácticos técnicos. Dividir a los jugadores por nivel. Cambiar regularmente de pareja. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Retar a los jugadores con blancos para precisión. 	<ul style="list-style-type: none"> Recordar la seguridad en la cancha durante las jugadas. 		
↓	<ul style="list-style-type: none"> Bajar la red o usar una cancha más pequeña. 	Individuales en media cancha con “remate ganador” (20 min)  L18 – V3	<ul style="list-style-type: none"> Se juegan individuales en media cancha, pero con parte de la cancha restringida – delante de la línea corta de servicio no cuenta. Sistema normal de puntuación, pero se otorgan dos puntos al que gana la jugada con remate. 	<ul style="list-style-type: none"> Si el grupo es muy grande, 3 ó 4 jugadores pueden jugar en la misma media cancha. El ganador se queda en la cancha, pero el que entra al juego sigue con el marcador del que perdió, mientras el ganador comienza en cero. Se puede realizar como un juego en equipos con equipos de habilidad mixta o contando los puntos. 		↑	<ul style="list-style-type: none"> Gane automático si un remate cae el suelo sin que el oponente lo haya tocado.
↓	<ul style="list-style-type: none"> Bajar la red y/o reducir el tamaño de la cancha. 						

Lección 18: juegos de Desarrollo

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)	Seguridad
Resumen / Relajación (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> El profesor repasa otra vez los puntos didácticos principales de las técnicas de remate y defensa. Estiramiento. 	<ul style="list-style-type: none"> Ver puntos didácticos principales arriba. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Hacer preguntas para ver si se han logrado los objetivos de la lección. 	<ul style="list-style-type: none"> Usar una buena técnica de estiramiento.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> El profesor repite los principios didácticos claves. 	

SHUTTLE TIME

“VOLANTE EN JUEGO”

**EL PROGRAMA DE BÁDMINTON
ESCOLAR DE LA *BWF***

PLANES DE LECCIÓN – APRENDER A GANAR

© Badminton World Federation 2012.
Primera publicación junio del 2012.

Perspectiva General

1. Introducción – Aprender a Ganar

Antes de empezar a leer los planes de lección y a planear sus lecciones, es importante leer la información a continuación:

- Referirse al Módulo 8 antes de planear estas lecciones.
- Cada actividad incluida en estos planes cuenta con un segmento de video para demostrar las actividades y apoyar a los profesores en su preparación.
- Estas lecciones están diseñadas para introducir:
 - conciencia táctica / del juego;
 - destrezas de toma de decisiones;
 - tácticas y estrategias específicas al bádminton.

Planes de Lección

2. Títulos – Aprender a Ganar

Hay cuatro planes de lección en esta sección. Ellos son:

- Lección 19 – La Táctica para Individuales
- Lección 20 – Juegos Tácticos
- Lección 21 – La Táctica para Dobles
- Lección 22 – Juegos Tácticos



Lección 19

La Táctica para Individuales

Objetivos para el Profesor	Objetivos para el Estudiante
<p>El propósito de esta lección es:</p> <ul style="list-style-type: none">• introducir la táctica básica para jugar individuales.	<p>Al finalizar esta lección, los estudiantes podrán:</p> <ul style="list-style-type: none">• explicar la táctica básica para individuales.
<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none">• Escalera de agilidad (si no hay disponible, se puede dibujar la escalera en el piso/suelo, o usar cinta para pegar las líneas en el piso)• Volantes• Raquetas	<p>Contexto/Situación de Enseñanza</p> <ul style="list-style-type: none">• Es preferible que la lección se imparta bajo techo – pero es posible desarrollarla al aire libre. Se necesitan redes y una cancha de bádminton para esta lección. Se puede dibujar líneas en el piso/suelo.

Lección 19: La Táctica para Individuales

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)	Seguridad
Introducción (5 min)	El profesor explica los enfoques tácticos básicos para el juego de individuales: 1. Uso de espacio y cambio de dirección para: <ul style="list-style-type: none"> • obligarle al oponente a quedarse más tiempo en la parte posterior de la cancha para crear un espacio para ganar el punto en la parte delantera; • obligarle al oponente a quedarse más tiempo en la parte delantera de la cancha para crear un espacio en la parte posterior. 2. Cambio de velocidad – usar golpes más rápidos (por ejemplo, remate o claro rápido) para ganar puntos o crear oportunidades.	<ul style="list-style-type: none"> • La táctica en individuales trata de tomar buenas decisiones con base en la conciencia sobre: <ul style="list-style-type: none"> – el espacio (altura, anchura y profundidad); – uno mismo (posición; dónde está; condición / fuerza); – su oponente. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> • A estas alturas, se puede preguntar a los estudiantes sobre cuáles golpes podemos usar para lograr los enfoques tácticos elegidos para ganar la jugada (por ejemplo, ¿Cómo podemos obligar a nuestro oponente a ir a la parte posterior de la cancha?) 	
			↓ <ul style="list-style-type: none"> • El profesor explica los enfoques tácticos para el juego de individuales. 	

Lección 19: La Táctica para Individuales

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)		Seguridad
Escalera de agilidad 1 (10 min) ▶ L19 – V1	<ul style="list-style-type: none"> • Usar una escalera para unos 10 estudiantes. Ubicar la escalera en el piso y asegurar que haya suficiente espacio para que los estudiantes regresen por el lado de la escalera para llegar a la posición inicial. • Posibles ejercicios son: <ul style="list-style-type: none"> – Carrera normal. – Uno-dos dentro, uno-dos dentro. – Uno-dos dentro, uno-dos fuera, uno-dos dentro, uno-dos fuera. • Nota: Darles a los estudiantes una oportunidad para probar cada ejercicio despacio antes de hacerlo rápido. 	<ul style="list-style-type: none"> • Controlar la velocidad para asegurar una buena ejecución de los ejercicios. • Brazos, manos y hombros relajados. Mover la cabeza lo menos posible. • Asegurar que se ejecuten los ejercicios con el peso en la parte de adelante de los pies. • Si no hay escaleras disponibles, usar las líneas de la cancha o dibujar líneas en el piso. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Si los ejercicios se ejecutan de forma correcta, subir el ritmo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Asegurar que los estudiantes esperen su turno y que no empiecen el ejercicio antes de que el estudiante anterior haya terminado.
↓	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener los ejercicios sencillos e incrementar poco a poco el ritmo. 				

Lección 19: La Táctica para Individuales

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)	Seguridad				
Individuales en la media cancha con táctica 1 (10 min) ▶ L19 – V2	<ul style="list-style-type: none"> Jugar individuales en la media cancha; los estudiantes tratan de incorporar la táctica 1 de individuales (ver introducción). Jugar sin remates para alentar a los estudiantes a usar o crear espacio. 	<ul style="list-style-type: none"> Jugar por un período fijo de tiempo “Subir y bajar el río” (el ganador sube una cancha, el perdedor baja). Si el grupo es muy grande, usar períodos cortos para evitar mucho tiempo en espera. Asignarles otras tareas a los que están esperando para incluirlos en el juego. 	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="1182 376 1256 512">↑</td> <td data-bbox="1256 376 1693 512"> <ul style="list-style-type: none"> Iniciar con los jugadores más fuertes hacia abajo, para que puedan ir “subiendo el río”. </td> </tr> <tr> <td data-bbox="1182 512 1256 805">↓</td> <td data-bbox="1256 512 1693 805"> <ul style="list-style-type: none"> Dividir el grupo en diferentes juegos, para asegurar que los estudiantes tengan oponentes de su nivel y así evitar el desalentarlos si los oponentes son demasiado fuertes. </td> </tr> </table>	↑	<ul style="list-style-type: none"> Iniciar con los jugadores más fuertes hacia abajo, para que puedan ir “subiendo el río”. 	↓	<ul style="list-style-type: none"> Dividir el grupo en diferentes juegos, para asegurar que los estudiantes tengan oponentes de su nivel y así evitar el desalentarlos si los oponentes son demasiado fuertes. 	<ul style="list-style-type: none"> Asegurar que los estudiantes tengan conciencia sobre la seguridad en las canchas de bádminton (por ejemplo, no cruzar en medio partido, etc.).
↑	<ul style="list-style-type: none"> Iniciar con los jugadores más fuertes hacia abajo, para que puedan ir “subiendo el río”. 							
↓	<ul style="list-style-type: none"> Dividir el grupo en diferentes juegos, para asegurar que los estudiantes tengan oponentes de su nivel y así evitar el desalentarlos si los oponentes son demasiado fuertes. 							
Individuales en la media cancha con táctica 2 (10 min) ▶ L19 – V3	<ul style="list-style-type: none"> Jugar individuales en la media cancha; los estudiantes tratan de incorporar la táctica 2 de individuales (ver introducción). Los estudiantes reciben 2 puntos cada vez que ganan una jugada con un golpe que toca el piso ó delante de la línea de servicio corto ó entre las líneas de atrás. 	<ul style="list-style-type: none"> Ver arriba. 	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="1182 805 1256 959">↑</td> <td data-bbox="1256 805 1693 959"> <ul style="list-style-type: none"> Si los niveles de los estudiantes son muy diferentes, dividirlos en grupos según nivel. </td> </tr> <tr> <td data-bbox="1182 959 1256 1267">↓</td> <td data-bbox="1256 959 1693 1267"> <ul style="list-style-type: none"> Es importante no desalentar a los estudiantes. Asegurar que todos tengan una experiencia positiva – reducir el tamaño de la cancha o bajar la red. </td> </tr> </table>	↑	<ul style="list-style-type: none"> Si los niveles de los estudiantes son muy diferentes, dividirlos en grupos según nivel. 	↓	<ul style="list-style-type: none"> Es importante no desalentar a los estudiantes. Asegurar que todos tengan una experiencia positiva – reducir el tamaño de la cancha o bajar la red. 	<ul style="list-style-type: none"> Ver arriba.
↑	<ul style="list-style-type: none"> Si los niveles de los estudiantes son muy diferentes, dividirlos en grupos según nivel. 							
↓	<ul style="list-style-type: none"> Es importante no desalentar a los estudiantes. Asegurar que todos tengan una experiencia positiva – reducir el tamaño de la cancha o bajar la red. 							

Lección 19: La Táctica para Individuales

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)		Seguridad
Individuales en media cancha o cancha entera con tácticas 1 y 2 (10 min) ▶ L19 – V4	<ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes tratan de incorporar la táctica 1 y la táctica 2. Dependiendo del espacio disponible y el nivel, se puede jugar en medias canchas o canchas enteras (nota: si se usa la cancha entera, los estudiantes también pueden “crear espacio” – tácticamente – a los lados de la cancha). Si los estudiantes responden bien, usar una variación en que la parte delantera de la cancha y la última tercera parte de la cancha son “dentro”, pero la parte del medio de la cancha es “fuera” (se puede delimitar con conos, por ejemplo). Los jugadores hacen una jugada normal, pero si el volante cae en la parte media de la cancha, se considera “fuera” y el oponente gana la jugada. 	<ul style="list-style-type: none"> Tiempos como arriba. Preguntar a los estudiantes, rápidamente después de sus partidos, cuáles tácticas trataron de usar y por qué. La segunda actividad trata de mejorar el uso de la profundidad y la altura. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Reducir poco a poco las áreas/tamaño para crear retos a la precisión. 	<ul style="list-style-type: none"> Ver arriba.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Simplificar los juegos y adaptar la cancha según las necesidades. 	

Lección 19: La Táctica para Individuales

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)		Seguridad
Resumen / Relajación (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • El profesor repite los principios claves de la lección 19. • El grupo estira en el piso. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pedir a los estudiantes demostrar ejercicios de estiramiento y relajación. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Hacer preguntas para alentar a los estudiantes a pensar de forma tácticos. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Repasar una vez más los enfoques tácticos generales en individuales. 	

Lección 20

Juegos Tácticos

Objetivos para el Profesor	Objetivos para el Estudiante
<p>El propósito de esta lección es:</p> <ul style="list-style-type: none">• desarrollar la táctica básica para el juego de individuales.	<p>Al finalizar esta lección, los estudiantes podrán:</p> <ul style="list-style-type: none">• describir diferentes maneras de ganar puntos en individuales.
<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none">• Raquetas• Volantes• Red de bádminton (u otra alternativa)• Escalera de agilidad	<p>Contexto/Situación de Enseñanza</p> <ul style="list-style-type: none">• Es preferible que la lección se imparta bajo techo – pero es posible desarrollarla al aire libre. Se necesita una red y una cancha de bádminton para esta lección. Se puede dibujar líneas en el piso/suelo.• La escalera de agilidad también se puede marcar en el piso/suelo.

Lección 20: Juegos Tácticos

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)	Seguridad
Introducción (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> El profesor refuerza los enfoques tácticos básicos del juego de individuales (ver la introducción – lección 19). 	<ul style="list-style-type: none"> Ver los puntos didácticos principales de la lección 19. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Hacer preguntas para pedir a los estudiantes que expliquen los enfoques tácticos principales. 	
			↓ <ul style="list-style-type: none"> El profesor refuerza los enfoques tácticos para el juego de individuales. 	
Escalera de agilidad 2 (15 min) ▶ L20 – V1	<ul style="list-style-type: none"> Poner la escalera en el piso y asegurar que haya suficiente espacio para que los estudiantes se devuelvan a la posición inicial. Ideas para ejercicios incluyen: <ul style="list-style-type: none"> Dos dentro, dos dentro. Dos dentro, dos fuera, dos dentro, dos fuera. Dos dentro, dos dentro, pie derecho fuera y equilibrio, dos dentro, dos dentro, pie izquierdo fuera y equilibrio. Darles a los estudiantes la oportunidad de ejecutar cada ejercicio con un ritmo más bajo antes de hacerlo rápido. 	<ul style="list-style-type: none"> Controlar la velocidad para asegurar una buena ejecución de los ejercicios. Brazos, manos y hombros relajados. Mover la cabeza lo menos posible. Asegurar que se ejecuten los ejercicios con el peso en la parte de adelante de los pies. Si no hay escaleras disponibles, usar las líneas de la cancha o dibujar líneas en el piso. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Si los ejercicios se ejecutan de forma correcta, subir el ritmo. 	<ul style="list-style-type: none"> Asegurar que los estudiantes esperen su turno y que no empiecen el ejercicio antes de que el estudiante anterior haya terminado.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Mantener los ejercicios sencillos e incrementar poco a poco el ritmo. 	

Lección 20: Juegos Tácticos

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)		Seguridad
Juego por equipos en media cancha (20 min) ▶ L20 – V2	<ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes se dividen en equipos de niveles mixtos de habilidad. • Los estudiantes luego compiten contra oponentes de niveles similares, y ganan puntos para su equipo. • Juego en media cancha. • Los estudiantes reciben 2 puntos cada vez que ganan una jugada al hacer caer el volante sin que su oponente lo toque. 	<ul style="list-style-type: none"> • Partidos cortos permiten jugar contra el máximo de oponentes posible. • Todos los puntos cuentan hacia el marcador. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Retar a los mejores jugadores – por ejemplo, darles unos puntos de ventaja a sus oponentes; aumentar/disminuir el tamaño de la cancha; reducir las áreas para ganar puntos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Asegurar que los estudiantes tengan conciencia sobre la seguridad en las canchas de bádminton (por ejemplo, no cruzar en medio partido, etc.).
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Modificar la cancha para jugadores de menos habilidad. 	

Lección 20: Juegos Tácticos

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)		Seguridad
Individuales por equipo en media cancha (15 min) ▶ L20 – V3	<ul style="list-style-type: none"> • Individuales en media cancha – 3 contra 3. • El jugador 1 empieza la jugada y sale de la cancha hacia el lado; el jugador 2 efectúa el próximo golpe y sale al lado, el jugador 3 entra a la cancha para efectuar el tercer golpe, y así se repite la secuencia. • Los jugadores solo pueden entrar a la cancha desde la línea del fondo y salir de la cancha desde el lado. • El otro equipo sigue el mismo sistema. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se retan a los equipos a pensar de forma táctica. • Fomenta el trabajo en equipo y la comunicación. • Escoger equipos con base en habilidad. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar el mismo juego en toda la cancha. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ver arriba.
Resumen / Relajación (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • El profesor repite los puntos didácticos principales del juego de individuales. • El grupo estira en el piso. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pedir a los estudiantes demostrar ejercicios de estiramiento y relajación. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Hacer preguntas. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Aumentar el número de jugadores por equipo. • Repasar una vez más los enfoques tácticos generales para individuales. 	

Lección 21

La Táctica para Dobles

Objetivos para el Profesor	Objetivos para el Estudiante
<p>El propósito de esta lección es introducir:</p> <ul style="list-style-type: none">• la táctica básica para el juego de dobles;• posiciones de saque y devolución.	<p>Al finalizar esta lección, los estudiantes podrán:</p> <ul style="list-style-type: none">• demostrar y explicar las formaciones básicas de ataque y defensa en dobles.
<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none">• Raquetas• Volantes• Redes de bádminton (u otra alternativa)• Aros (u otro tipo de blancos)	<p>Contexto/Situación de Enseñanza</p> <ul style="list-style-type: none">• Es preferible que la lección se imparta bajo techo – pero es posible desarrollarla al aire libre. Se necesita una red y una cancha de bádminton para esta lección. Se puede dibujar líneas en el piso/suelo.• Si no hay aros u otro tipo de blancos, se puede dibujar blancos en el piso/suelo o pegarlos en la cancha con cinta.

Lección 21: La Táctica para Dobles

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)	Seguridad
Introducción (10 min)	El profesor explica los puntos didácticos de la lección 21: <ul style="list-style-type: none"> • La importancia del servicio y la devolución. • Las formaciones básicas de ataque y defensa. • La importancia del trabajo en equipo en dobles. • Repaso de los golpes básicos usados en el juego de dobles. 	<ul style="list-style-type: none"> • La táctica de dobles depende de la toma rápida de decisiones con base en la conciencia sobre: <ul style="list-style-type: none"> – el espacio; – uno mismo; – el oponente; – la pareja. Usar a los jugadores para demostrar las posiciones.	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Como la mayoría de los golpes ya han sido repasados en las lecciones anteriores, pedirles a los estudiantes explicar/demostrar la técnica del saque de revés y los golpes claves para dobles. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener el grupo a una distancia adecuada al hacer la demostración.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> • El profesor repasa los golpes claves para dobles, incluyendo el saque. 	
Repaso del saque de revés (10 min) ▶ L21 – V1	<ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes trabajan en parejas para practicar el saque corto de revés, tratando de ponerlo en un aro (u otro blanco en el piso). 	<ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes practican en parejas. • Agarre relajado. • Golpear el volante desde la mano (sin tirar el volante). • Si ejecutan correctamente los golpes, se puede introducir la devolución del saque – un estudiante saca y el otro hace la devolución. Se cambian de papel con la señal del profesor. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Si se hace correctamente, reducir el tamaño de los blancos y/o poner una cuerda a unos centímetros arriba de la red para practicar la trayectoria del saque (o usar el brazo de la pareja). 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuando se practican los saques, asegurar que la cancha esté libre de volantes antes de empezar de nuevo.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> • Enfocarse en una buena técnica de servicio. 	

Lección 21: La Táctica para Dobles

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)	Seguridad				
<p>Juego en la parte delantera y del medio de la cancha (20 min)</p> <p>▶ L21 – V2</p>	<ul style="list-style-type: none"> Trabajar en parejas en media cancha; los dos empiezan desde la parte media de la cancha. Hacen golpes rasos de media cancha a media cancha y si hay oportunidad, uno de ellos trata de ir hacia la red para atacar. El otro jugador retrocede hacia una posición defensiva. 	<ul style="list-style-type: none"> Empezar despacio y poco a poco incrementar el ritmo. Al desplazarse hacia de red, el jugador atacante mantiene su raqueta arriba – movimientos cortos de raqueta. Para la defensa, doblar las rodillas, bajar el centro de gravedad, y asegurar que el codo esté frente al cuerpo. Tratar de alentar, más que todo, una defensa de revés. Si el grupo es muy grande, los estudiantes que están esperando su turno pueden practicar defensa contra una pared (buena práctica para la defensa de dobles). 	<table border="0"> <tr> <td data-bbox="1193 411 1249 756">↑</td> <td data-bbox="1249 411 1697 756"> <ul style="list-style-type: none"> Si se hace correctamente, aumentar el ritmo. También se podría introducir golpes desde la red al fondo y remates para incrementar la dificultad, y agregar un elemento competitivo como ganar puntos con el remate (hay que usar discreción). </td> </tr> <tr> <td data-bbox="1193 756 1249 1110">↓</td> <td data-bbox="1249 756 1697 1110"> <ul style="list-style-type: none"> Si es demasiado difícil, realizar los golpes de la media cancha solamente, después pasar a la parte delantera /defensa; cambiar de papel con la señal del profesor. </td> </tr> </table>	↑	<ul style="list-style-type: none"> Si se hace correctamente, aumentar el ritmo. También se podría introducir golpes desde la red al fondo y remates para incrementar la dificultad, y agregar un elemento competitivo como ganar puntos con el remate (hay que usar discreción). 	↓	<ul style="list-style-type: none"> Si es demasiado difícil, realizar los golpes de la media cancha solamente, después pasar a la parte delantera /defensa; cambiar de papel con la señal del profesor. 	<ul style="list-style-type: none"> Usar un solo volante.
↑	<ul style="list-style-type: none"> Si se hace correctamente, aumentar el ritmo. También se podría introducir golpes desde la red al fondo y remates para incrementar la dificultad, y agregar un elemento competitivo como ganar puntos con el remate (hay que usar discreción). 							
↓	<ul style="list-style-type: none"> Si es demasiado difícil, realizar los golpes de la media cancha solamente, después pasar a la parte delantera /defensa; cambiar de papel con la señal del profesor. 							

Lección 21: La Táctica para Dobles

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)		Seguridad				
Juego por posiciones en dobles (15 min) ▶ L21 – V3	<ul style="list-style-type: none"> Trabajo de sombra – 4 estudiantes por cancha, enumerados de 1 a 4. El profesor dice un número y el estudiante con ese número pasa a la parte posterior de la cancha, a una posición de remate. Su pareja va a la red para completar la formación de ataque, y los oponentes van a la posición de defensa de “lados”. El profesor dice otro número y responden con adoptar la formación adecuada. 	<ul style="list-style-type: none"> Con grupos grandes, se rotan jugadores/parejas dentro y fuera de la cancha en intervalos regulares. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Progresar más rápidamente a situaciones de jugadas. 	<ul style="list-style-type: none"> Seguridad en la cancha. 				
↓	<ul style="list-style-type: none"> Bajar la red. Concentrarse en las formaciones básicas. 	Resumen / Relajación (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> El profesor repasa los puntos didácticos principales de la lección 21 – ver puntos didácticos claves. El grupo estira en el piso. 	<ul style="list-style-type: none"> Ver puntos didácticos arriba. 		↑	<ul style="list-style-type: none"> Hacer preguntas para estimular la participación y ver si se han logrado los objetivos. 	↓	<ul style="list-style-type: none"> El profesor repasa los puntos didácticos principales.

Lección 22

Juegos Tácticos

Objetivos para el Profesor	Objetivos para el Estudiante
El propósito de esta lección es introducir: <ul style="list-style-type: none">• el juego de dobles.	Al finalizar esta lección, los estudiantes podrán: <ul style="list-style-type: none">• demostrar el uso de formaciones de ataque y defensa en una situación de juego.
Materiales <ul style="list-style-type: none">• Raquetas• Volantes• Redes de bádminton (u otra alternativa)	Contexto/Situación de Enseñanza <ul style="list-style-type: none">• Es preferible que la lección se imparta bajo techo – pero es posible desarrollarla al aire libre. Se necesitan redes y una cancha de bádminton para esta lección. Se puede dibujar líneas en el piso/suelo.

Lección 22: Juegos Tácticos

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)		Seguridad
Introducción (5 min)	El profesor refuerza/ repasa los puntos didácticos principales de la lección 21: <ul style="list-style-type: none"> • Formaciones básicas de ataque y defensa. • La importancia del trabajo en equipo en dobles. • Los golpes básicos usados en el juego de dobles. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ver los puntos didácticos principales en la lección 21. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes demuestran las posiciones básicas para dobles e identifican los golpes claves. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener el grupo a una distancia adecuada al hacer la demostración.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • El profesor repasa el juego por posiciones y los golpes claves en dobles incluyendo el saque. 	
El “Juego de las Piedras” (10 min) ▶ L22 – V1	<ul style="list-style-type: none"> • Este juego de correr es útil para aumentar velocidad y reacción. • Los estudiantes se ponen en fila con las manos detrás de la espalda; el profesor le da una piedrita a uno de los estudiantes (sin que los otros lo vean). Este decide cuando salir, pero tiene que llegar al otro lado (una distancia determinada por el profesor) sin que lo atrapen los otros. • El perdedor (o el que tiene la piedra o el resto del grupo) tiene que realizar unos ejercicios fáciles al otro extremo de la cancha. • Una vez terminado el primer equipo, se procede con el próximo equipo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dividir a los grupos por nivel de habilidad física. • Usar ayudantes/estudiantes para distribuir piedras, para que pueda trabajar más de un grupo a la vez. • Mantener cortas las distancias a correr. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Incrementar/ disminuir la distancia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener un espacio adecuado entre grupos.
			↓		

Lección 22: Juegos Tácticos

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)		Seguridad
Juego en la parte media de la cancha 1 (10 min) ▶ L22 – V2	Jugar en media cancha – 1 contra 1. <ul style="list-style-type: none"> • La parte delantera y posterior (delante de la línea del saque corto y detrás de la línea de servicio largo de dobles) son "fuera". Las jugadas se hacen en la parte del medio solamente. • Empezar con un saque de revés (bajo o "flick") y alentar el juego raso. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jugar por tiempos o por puntos. • Jugar "subir y bajar el río". 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Doble punto por gane directo (cuando el volante cae en el piso sin que el oponente lo haya tocado). 	<ul style="list-style-type: none"> • Seguridad en la cancha.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Usar solo servicios cortos o de "flick" para reducir la incertidumbre. 	
Juego en la parte media de la cancha 2 (15 min) ▶ L22 – V3	<ul style="list-style-type: none"> • Lo mismo que arriba, pero en la cancha entera con pareja. 	<ul style="list-style-type: none"> • Los jugadores se mantienen en su propio cuarto de la cancha. • Alentar el juego raso y rápido. • Hacer partidos cortos para rotar y así bajar el tiempo en espera. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Doble punto por gane directo (cuando el volante cae en el piso sin que el oponente lo haya tocado). 	<ul style="list-style-type: none"> • Seguridad en la cancha.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Usar solo servicios cortos o de "flick" para reducir la incertidumbre. 	

Lección 22: Juegos Tácticos

Etapa/Tiempo	Actividad	Puntos Didácticos Principales	Variaciones (↑ Más Difícil, ↓ Más Fácil)		Seguridad
Ejercicio de dobles seguido por juego (15 min) ▶ L22 – V4	<ul style="list-style-type: none"> • La jugada empieza con un saque bajo de revés. La devolución es un golpe alto al fondo, y el sacador toma su posición en la red, su pareja remata, los oponentes se ponen en posición defensiva y utilizan la defensa de bloqueo. El jugador en la red levanta el volante, y se cambian de formaciones (levantar – rematar – bloquear). • Progresión – realizar un juego normal de dobles. 	<ul style="list-style-type: none"> • Recordar a los estudiantes las reglas del juego. • Reforzar el juego por posiciones. • Alentar el juego ofensivo. • Rotar las parejas de forma regular. • El ejercicio debería ser cooperativo para alentar jugadas y practicar el juego de dobles por posiciones. 			<ul style="list-style-type: none"> • Seguridad en la cancha.
Resumen / Relajación (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • El profesor repasa los principios claves de las lecciones 21 y 22 – ver puntos didácticos claves. • El grupo estira en el piso. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ver puntos didácticos arriba. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Hacer preguntas para estimular la participación y ver si se han logrado los objetivos. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • El profesor repasa los puntos claves. 	



