



# SHUTTLE TIME

“VOLANTE EN JUEGO”

EL PROGRAMA DE BÁDMINTON  
ESCOLAR DE LA **BWF**  
MANUAL PARA EL PROFESOR



# SHUTTLE TIME

“VOLANTE EN JUEGO”

**EL PROGRAMA DE BÁDMINTON  
ESCOLAR DE LA *BWF***  
MANUAL PARA EL PROFESOR

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

# 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	<a href="http://www.badmintonafrica.org">www.badmintonafrica.org</a>
Badminton Asia	<a href="http://www.badmintonasia.org">www.badmintonasia.org</a>
Badminton Europe	<a href="http://www.badmintoneurope.com">www.badmintoneurope.com</a>
Badminton Pan Am	<a href="http://www.badmintonpanam.org">www.badmintonpanam.org</a>
Badminton Oceania	<a href="http://www.oceaniabadminton.org">www.oceaniabadminton.org</a>



## 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](http://www.bwfbadminton.org)  
[shuttletime@bwfbadminton.org](mailto:shuttletime@bwfbadminton.org)

# Contents

## Módulo 1 – Empezando

---

### Perspectiva General

1. Introducción .....	6
2. Pensando en los Profesores .....	7
3. Pensando en los Niños .....	7
4. ¿Por qué Bádminton? .....	8
5. Tu Situación de Enseñanza del Bádminton.....	9

### Sobre Shuttle Time

6. Los Objetivos de <i>Shuttle Time</i> .....	10
7. Los Recursos Didácticos de <i>Shuttle Time</i> .....	11

### Sobre el Bádminton

8. Un Deporte Escolar Ideal .....	12
9. Elementos Básicos del Bádminton .....	13
10. El Objetivos del Juego .....	13
11. Las Reglas del Juego.....	14
12. El Bádminton a Nivel de Élite.....	14
13. Un Deporte de Juegos Olímpicos.....	14
14. El Bádminton Alrededor del Mundo .....	15
15. Los Orígenes del Bádminton .....	15
16. La Regulación del Bádminton a Nivel Mundial .....	16
17. Visión, Misión y Objetivos de la BWF.....	17
18. El Bádminton en Tu Área .....	17

## Módulo 2 – Materiales Didácticos y Contenidos

---

1. Perspectiva General.....	19
2. Material Didáctico para Bádminton.....	20
3. Resumen de Contenidos.....	21
4. Estructura del Programa .....	23
5. ¿Dónde Empezar? .....	24
6. Estructura de las Lecciones.....	24
7. Formato General de las Lecciones.....	25
8. Flexibilidad del Programa.....	26

### **Módulo 3 – El Manejo de Grupos en la Enseñanza del Bádminton**

---

1. Motivando a los Estudiantes. . . . .	28
2. Enseñando Bádminton con Grupos Grandes . . . . .	29
3. Destrezas de Alimentación con Volantes . . . . .	31
4. Seguridad. . . . .	31
5. Juegos – Manejo de Grupos . . . . .	32

### **Módulo 4 – Destrezas Físicas**

---

1. Introducción . . . . .	33
2. Objetivos . . . . .	34
3. Ejercicios Físicos – Contenidos Básicos de Educación Física . . . . .	35
4. Referencias a los Planes de Lección y los Videos . . . . .	38
5. Resumen. . . . .	38

### **Módulo 5 – Lecciones Iniciales**

---

#### **Golpear y Mover - El Agarre y la Introducción al Juego en la Red (10 planes de lección)**

1. Introducción . . . . .	40
2. Objetivos . . . . .	40
3. Explicación de los Contenidos. . . . .	41
4. Resumen. . . . .	58

### **Módulo 6 – Swing y Lanzar**

---

#### **Desarrollo en la Parte Media de la Cancha (2 planes de lección)**

1. Introducción . . . . .	60
2. Objetivos . . . . .	60
3. Explicación de los Contenidos. . . . .	61
4. Resumen. . . . .	66

## Módulo 7 – Lanzar y Golpear

---

### Desarrollo en la Parte Posterior de la Cancha (6 planes de lección)

1. Introducción . . . . .	68
2. Objetivos . . . . .	68
3. Explicación de los Contenidos . . . . .	69
4. Resumen . . . . .	78

## Módulo 8 – Aprender a Ganar

---

### Táctica y Competencia (4 planes de lección)

1. Introducción . . . . .	80
2. Objetivos . . . . .	80
3. Conciencia Táctica . . . . .	80
4. Explicación de los Contenidos . . . . .	81
5. Resumen . . . . .	83

## Módulo 9 – Cómo Organizar una Competencia

---

1. Introducción . . . . .	85
2. Competencias de Eliminación . . . . .	85
3. Competencias por Ligas . . . . .	87
4. Sistemas de Escalera . . . . .	88
5. Sistemas de Pirámide . . . . .	89
6. Partidos Abiertos (“Match Play”) . . . . .	90

## Módulo 10 – Reglas Simplificadas del Bádminton

---

1. Perspectiva General . . . . .	91
2. El Sistema de Puntaje . . . . .	92
3. Intervalos y Cambio de Lado . . . . .	92
4. El Juego de Individuales . . . . .	92
5. El Juego de Dobles . . . . .	92

# Módulo 1

## Empezando

### CONTENIDOS

---

#### Perspectiva General

1. Introducción
2. Pensando en los Profesores
3. Pensando en los Niños
4. ¿Por qué Bádminton?
5. Tu Situación de Enseñanza del Bádminton

#### Sobre Shuttle Time

6. Los Objetivos de *Shuttle Time*
7. Los Recursos Didácticos de *Shuttle Time*

#### Sobre el Bádminton

8. Un Deporte Escolar Ideal
9. Elementos Básicos del Bádminton
10. El Objetivo del Juego
11. Las Reglas del Juego
12. El Bádminton a Nivel de Élite
13. Un Deporte de Juegos Olímpicos
14. El Bádminton Alrededor del Mundo
15. Los Orígenes del Bádminton
16. La Regulación del Bádminton a Nivel Mundial
17. Visión, Misión y Objetivos de la BWF
18. El Bádminton en Tu Área

## Módulo 1 – Enfoque

El Módulo 1 da una introducción a *Shuttle Time* y la idoneidad del bádminton para escuelas. Describe el programa en general y brinda un contexto histórico para el deporte de bádminton. Además, ayuda a enfocarte en la situación del bádminton en tu escuela y en tu área.

### Objetivos de Aprendizaje para el Módulo 1

Al finalizar este módulo, tendrás un mayor entendimiento de:

- los objetivos de *Shuttle Time* y los componentes del programa;
- tu situación particular en cuanto al bádminton;
- los beneficios que brinda el bádminton a los niños de escuela;
- el bádminton como deporte, sus reglas y el bádminton en el mundo.



# Perspectiva General

## 1. Introducción

---

**Shuttle Time** es el Programa de Bádminton Escolar de la BWF. Este programa pretende hacer del bádminton uno de los deportes escolares más populares del mundo.

Este recurso de apoyo para profesores consiste en 10 módulos que te ayudarán a 'enseñar bádminton' en el contexto escolar.

Los 10 módulos en este **Manual para el Profesor** te ayudan a:

- lograr un mayor entendimiento del bádminton;
- planear lecciones de bádminton;
- impartir lecciones de bádminton para grupos de niños, que sean divertidas, seguras y agradables;
- ofrecer una imagen y experiencia positiva del bádminton.

Los contenidos principales y las sugerencias para su enseñanza se detallan en los Módulos 5, 6, 7 y 8.

- Módulo 5 – **10 Lecciones Iniciales** (10 planes de lección – números 1 a 10).
- Módulo 6 – **Swing y Lanzar** (2 planes de lección – números 11 y 12).
- Módulo 7 – **Lanzar y Golpear** (6 planes de lección – números 13 a 18).
- Módulo 8 – **Aprender a Ganar** (4 planes de lección – números 19 a 22).

Los 22 Planes de Lección para la enseñanza del bádminton se pueden bajar en cuatro paquetes separados.

## 2. Pensando en los Profesores

---

Los profesores son claves para el éxito de *Shuttle Time*.

### Los profesores ...

- no necesitan experiencia previa con el bádminton para participar en este programa;
- pueden usar este recurso de forma independiente para aprender a planear e impartir lecciones de bádminton;
- pueden asistir a un curso de 8 horas/un día diseñado para profesores que quieren aprender a llevar a cabo el programa.

Sugerimos contactar a tu asociación nacional de bádminton para preguntar sobre su programa escolar de bádminton – la información de contacto se encuentra en el sitio web de la BWF [www.bwfbadminton.org](http://www.bwfbadminton.org).

Algunos profesores tendrán conocimiento previo del bádminton – tal vez lo habrán visto jugar o lo habrán practicado. Algunos profesores habrán entrenado el bádminton. Otros profesores, sin embargo, tendrán su primer contacto con el bádminton por medio de este recurso de capacitación.

El **Manual para el Profesor** y **Shuttle Time** son para profesores de cualquier formación y experiencia.

## 3. Pensando en los Niños

---

Algunos niños tendrán conocimiento previo sobre el bádminton – tal vez lo habrán visto jugar o lo habrán practicado. Otros niños, sin embargo, estarán experimentando el bádminton por primera vez por medio de *Shuttle Time*.

### Los niños...

- de todas las edades y niveles de habilidad pueden tener éxito en el desarrollo de las destrezas de bádminton;
- aprenden **destrezas básicas de bádminton** a través de las actividades en las lecciones;
- además, desarrollan **destrezas físicas** en el proceso de 'aprender bádminton' por medio de las actividades.

Es importante conocer el punto de partida de sus niños, incluyendo su experiencia previa con el bádminton y con el deporte en general.

#### 4. ¿Por qué Bádminton?

El bádminton es una excelente opción de deporte escolar para tanto **niños** como **niñas**. Es adecuado para niños de todas las edades y niveles de habilidad. Es un deporte seguro, divertido, y de bajo impacto para niños.

Las actividades de bádminton en **Shuttle Time** ayudan a desarrollar destrezas físicas generales que son importantes para los niños de edad escolar, como:

- coordinación óculo-manual;
- destrezas de lanzar y atrapar;
- estabilidad y equilibrio;
- velocidad y agilidad – la habilidad de cambiar rápidamente de dirección;
- destrezas de saltar y caer;
- destrezas tácticas / de toma de decisiones.

Las lecciones y actividades en este Manual son diseñadas para 'aprender destrezas de bádminton' en grupos. A través de estas actividades, los niños aprenden **destrezas básicas del bádminton**.

Los niños además desarrollarán **destrezas físicas** y aprenderán **destrezas tácticas** (destrezas de **cómo jugar** y ganar en el juego).



## 5. Tu Situación en la Enseñanza del Bádminton

Antes de empezar, hay que pensar en tu situación en la enseñanza del bádminton.

- ¿Tienes un gimnasio o un salón techado para impartir las lecciones de bádminton? (Nota – no necesitas un salón techado para impartir las 10 Lecciones Iniciales.)
- ¿Tienes implementos básicos de bádminton (raquetas, volantes y redes)?
- ¿Tu asociación nacional/regional/local de bádminton ofrece cursos para apoyar a profesores en la enseñanza del bádminton?
- ¿Hay clubes locales que imparten lecciones de bádminton para niños de edad escolar?
- ¿Conoces algún entrenador de bádminton que entrena bádminton para niños de edad escolar?
- ¿Está incluido el bádminton en el currículum de educación física para primaria/secundaria?
- ¿Hay competencias locales de bádminton escolar?
- ¿Hay competencias regionales o nacionales de bádminton escolar?



# Sobre Shuttle Time

## 6. Los Objetivos de Shuttle Time

Shuttle Time pretende:

- ayudar a los profesores a planear e impartir lecciones seguras y divertidas de bádminton;
- asegurar que los niños se sientan exitosos en el bádminton;
- lograr objetivos generales de la educación física a través de las actividades de bádminton;
- permitir a los profesores brindar una imagen y experiencia positiva del bádminton.

El sílabo contiene elementos **técnicos**, **tácticos** y **físicos** del bádminton.

Esto quiere decir que los niños podrán experimentar la esencia del bádminton, sin complicar demasiado los contenidos para profesores o niños que son nuevos al bádminton.



## 7. Los Recursos Didácticos de Shuttle Time

El material de apoyo para la enseñanza y aprendizaje está disponible en varios idiomas. Se puede bajar en el sitio web de la BWF – [www.bwfbadminton.org](http://www.bwfbadminton.org)

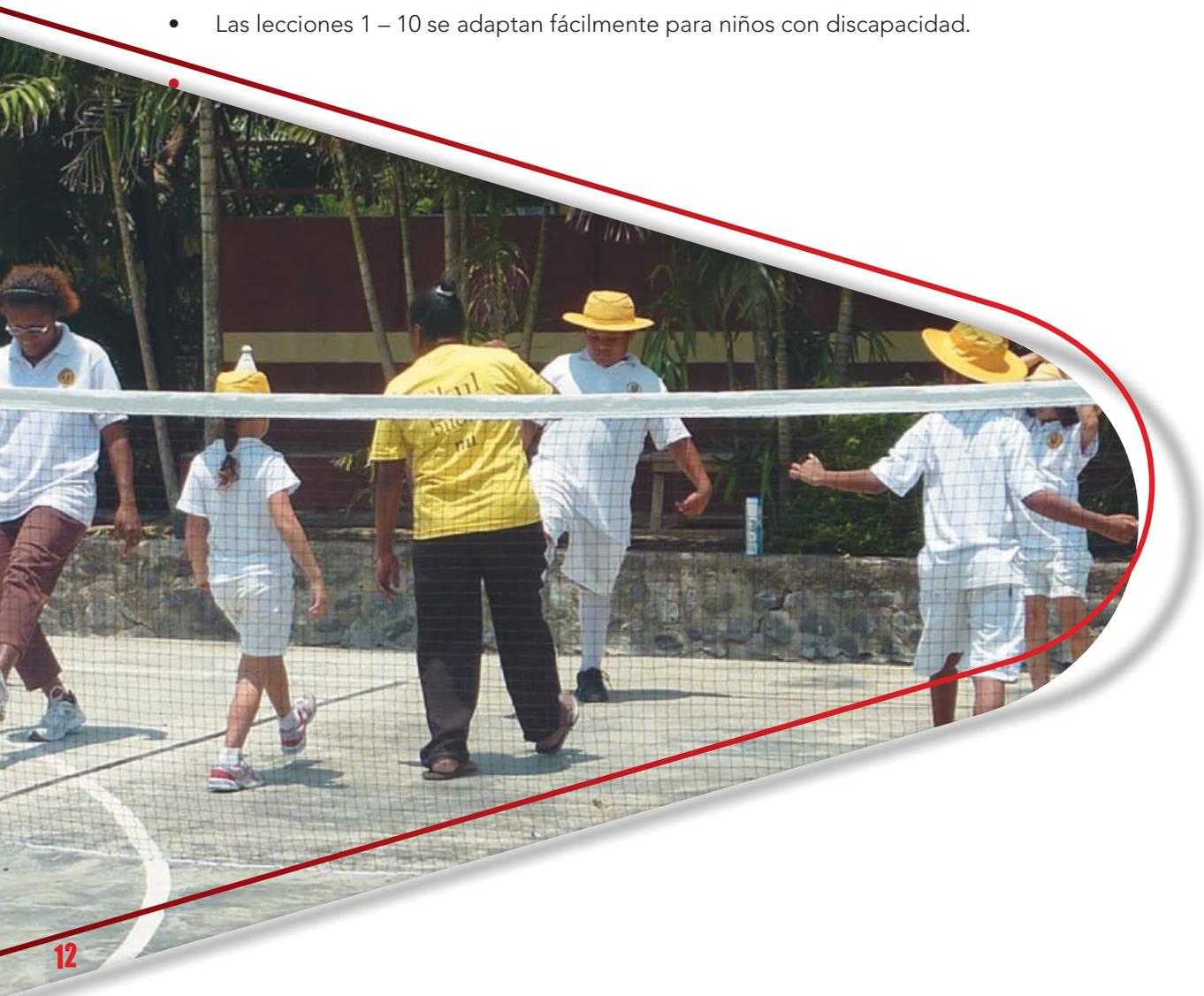
<b>Manual para el Profesor.</b>	10 Módulos para profesores que están aprendiendo a planear e impartir lecciones de bádminton.
<b>Planes de Lección.</b>	22 planes de lección para bádminton.
<b>Segmentos de Video.</b>	Más de 100 segmentos de video que demuestran las actividades y los puntos didácticos en las lecciones.
<b>Implementos de Bádminton.</b>	Los profesores necesitan implementos para enseñar bádminton (ver cada plan de lección para los requerimientos). Un paquete ideal para bádminton escolar consiste en: <ul style="list-style-type: none"><li>• 24 raquetas;</li><li>• 3 docenas de volantes de nylon;</li><li>• 2 redes;</li><li>• Una cuerda o un elástico de 20 metros que se puede atar a lo largo del salón o área de práctica como red.</li></ul>
<b>Material Complementario.</b>	Se está desarrollando nuevo material para apoyar la enseñanza del bádminton.

# Sobre el Bádminton

## 8. Un Deporte Escolar Ideal

Hay muchas buenas razones que hacen del bádminton un deporte ideal para programas de educación física.

- El bádminton es igualmente accesible para tanto niñas como niños.
- El bádminton es un deporte seguro y de bajo impacto para niños.
- El bádminton ayuda a desarrollar destrezas físicas fundamentales.
- Estudiantes de todo nivel de habilidades pueden tener éxito en desarrollar destrezas que les permitirán jugar bádminton a lo largo de sus vidas.
- A nivel social, niños y niñas/hombres y mujeres pueden jugar, entrenar y competir juntos.
- El bádminton es accesible para las personas con discapacidad. Hay reglas para gobernar en qué grupos juega la gente según su clase de discapacidad, asegurando así una competencia justa y segura.
- Las lecciones 1 – 10 se adaptan fácilmente para niños con discapacidad.

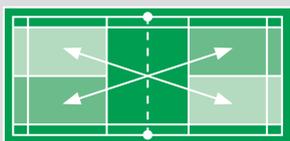


## 9. Elementos Básicos del Bádminton

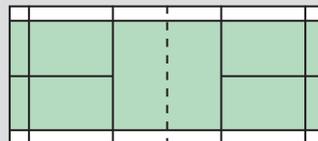
El bádminton es:

- un juego con red;
- jugado en una cancha rectangular;
- un juego de voleo, iniciándose las jugadas con un servicio de mano baja;
- un juego que tiene cinco disciplinas – individuales (masculino y femenino) y dobles (masculino, femenino y mixto).

El bádminton en individuales inicia con un servicio en diagonal hacia un cuadro largo de servicio. Después del saque, el juego continúa en una cancha larga con el borde en la primera línea lateral.

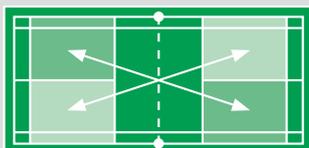


El volante se sirve en línea diagonal hacia el 'cuadro de servicio' del oponente.

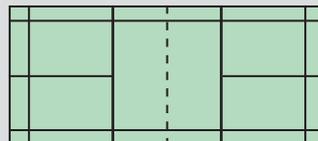


La parte sombreada indica el área de juego para individuales. Un volante que cae fuera de esta área implica que un punto se gana/se pierde.

El bádminton en dobles inicia con un servicio diagonal hacia un cuadro más corto y más ancho que en individuales. Después del servicio, el juego continúa en toda el área de la cancha.



En el juego de dobles, el volante se sirve en diagonal hacia un cuadro más corto y más ancho.



Después del servicio, el juego de dobles se efectúa en toda la cancha.

Para los jugadores con discapacidad, el tamaño de la cancha se adapta según la categoría del jugador en el sistema de clasificación. Para más información, puedes bajar las Reglas del Bádminton en el sitio web de la BWF.

## 10. El Objetivo del Juego

El objetivo del juego es hacer puntos al:

- hacer caer el volante en la cancha de tu oponente;
- obligar a tu oponente a mandar al volante fuera del área de la cancha;
- obligar a tu oponente a mandar el volante a la red;
- pegar al cuerpo de tu oponente con el volante.

## 11. Las Reglas del Juego

---

Las reglas simplificadas del bádminton están incluidas en este paquete didáctico – Módulo 10. El juego completo de reglas que rigen el deporte (Leyes de Bádminton y Regulaciones) se puede bajar del sitio web de la BWF – [www.bwfbadminton.org](http://www.bwfbadminton.org)

## 12. El Bádminton a Nivel de Élite

---

En los niveles más altos del bádminton, el deporte requiere de una condición física extraordinaria, habilidad técnica, destrezas de percepción y predicción, al igual que tiempos muy rápidos de reacción.

Los jugadores a los niveles más altos necesitan una habilidad física extraordinaria, que incluye:

- Resistencia aeróbica.
- Agilidad.
- Fuerza.
- Potencia explosiva.
- Velocidad.
- Toma de decisiones.

En los niveles más altos, el bádminton es un deporte muy técnico, que requiere de altos niveles de coordinación motriz, movimientos sofisticados de raqueta, y precisión bajo presión. En el bádminton, la táctica también es muy importante.

## 13. Un Deporte de Juegos Olímpicos

---

Desde el 1992, el bádminton ha sido un deporte de los Juegos Olímpicos de Verano. En total, suman 15 las medallas disponibles en el bádminton olímpico – oro, plata y bronce para cada una de las cinco disciplinas:

- Individuales masculino.
- Individuales femenino.
- Dobles masculino.
- Dobles femenino.
- Dobles mixto.

Los jugadores de bádminton de cada región (Asia, África, Europa, Oceanía y las Américas) compiten en los Juegos Olímpicos.

## 14. El Bádminton Alrededor del Mundo

---

El bádminton se juega en todo el mundo, pero como la mayoría de los deportes mundiales, es más popular en algunas regiones que en otras.

El bádminton goza de mayor popularidad en países de Asia como China, Corea, Indonesia, Malasia, Japón, Tailandia, India y Taiwán. Estos países producen muchos jugadores de clase mundial.

El bádminton también es muy popular en Europa, y países como Dinamarca, Inglaterra, Alemania, Polonia y Francia cuentan con jugadores de clase mundial.

En las Américas, el bádminton se está perfilando como un deporte popular. Con los Juegos Olímpicos del 2016 en Rio de Janeiro, Brasil, el bádminton aumentará en popularidad en las Américas en un futuro cercano. El bádminton también se juega ampliamente en ciertas regiones de Oceanía y África.

El bádminton ha crecido y ha aumentado en popularidad, ya que lo puede jugar personas de todas las edades y a cualquier nivel. A nivel de principiantes, ofrece un sentido de satisfacción desde los primeros momentos, ya que desde el inicio se puede mantener el volante en juego sin mucho conocimiento técnico.

En los niveles más altos, sin embargo, es un deporte muy dinámico, con remates superando los 350kph y jugadores mostrando los niveles más altos de deportivismo.

## 15. Los Orígenes del Bádminton

---

Aunque no se sabe con exactitud cuáles son los orígenes precisos del bádminton, se dieron juegos que utilizaron un volante y una especie de raqueta en China, Japón, India, Siam y Grecia hace más de 2000 años.

Entre el 1856 y el 1859, empezó a evolucionarse un juego llamado "battledore y volante" en el juego moderno de bádminton, en "Badminton House" (la Mansion Bádminton), la residencia campestre en Inglaterra del Duque de Beaufort.

Hubo juegos similares que se jugaban en Poona, India en esa misma época, y se estableció un código de conducta para el bádminton en el 1877.

La meta en "battledore y volante", como se jugaba en "Badminton House", era mantener el volante en el aire tanto tiempo posible, golpeándolo entre dos personas o más. Hoy día es el contrario. Ahora la meta es terminar la jugada lo más rápido posible al ganar puntos en contra de tu oponente.

En el 1893, se formó la Asociación de Bádminton de Inglaterra, para regular el bádminton a nivel internacional desde Inglaterra.

## 16. La Regulación del Bádminton a Nivel Mundial

Se establecieron unas normas básicas para el deporte en el 1877, pero fue hasta el 1893 que se publicó el primer juego de reglas en Inglaterra.

La Federación Internacional de Bádminton (IBF, por sus siglas en inglés) fue establecida en el 1934 y consistió en nueve miembros fundadores – asociaciones de bádminton de Canadá, Dinamarca, Inglaterra, Francia, Irlanda, los Países Bajos, Nueva Zelandia, Escocia y Gales.

En el 2006, la IBF cambió su nombre a la Federación Mundial de Bádminton (BWF, por sus siglas en inglés).

La BWF es el ente regulador del deporte de bádminton a nivel mundial, reconocido por el Comité Olímpico Internacional (COI).

La BWF tiene más de 170 miembros. Los miembros de la BWF son, con pocas excepciones, los entes reguladores del bádminton a nivel nacional. Estos se organizan en cinco confederaciones bajo el sistema del COI, con cada Confederación Continental representando uno de los cinco aros Olímpicos – África, Asia, Europa, Oceanía y las Américas.



## 17. Visión, Misión y Objetivos de la BWF

La BWF trabaja de cerca con las Asociaciones Nacionales de Bádminon y con las cinco Confederaciones Continentales de bádminon para promover, presentar, desarrollar y regular el deporte a nivel mundial.

### Visión

El bádminon es un deporte global *accesible para todos* – un deporte líder en *participation, vivencia de los fanáticos, y cobertura en los medios de comunicación*.

### Misión

*Guiar e inspirar a todos los involucrados y brindar eventos de clase mundial junto con iniciativas innovadores de desarrollo para asegurar que el bádminon se convierta en un deporte líder a nivel global.*



### Objetivos

Los objetivos de la BWF son:

- Publicar y promover los Estatutos de la BWF y sus Principios.
- Alentar la formación de nuevos Miembros, fortalecer los vínculos entre Miembros y ayudar en la resolución de conflictos entre Miembros.
- Controlar y regular el juego, desde una perspectiva internacional, en todos los países y continentes.
- Promover y popularizar el bádminon a nivel mundial.
- Apoyar y alentar el desarrollo del bádminon como un deporte para todos.
- Organizar, conducir y presentar eventos de bádminon de clase mundial.
- Mantener un Programa de Antidopaje y asegurar el cumplimiento con el Código de la Agencia Mundial Antidopaje (AMA).

## 18. El Bádminon en Tu Área

Es importante que investigues sobre el bádminon en tu área. Se recomienda:

- encontrar entrenadores o jugadores locales de bádminon que podrían apoyar tu programa de bádminon escolar;
- identificar clubes locales de bádminon donde puedes referir a los jugadores prometedores para entrenamiento y práctica;
- encontrar competencias locales apropiadas para los niños que quieran competir.

Directorios locales o regionales pueden servir para ubicar clubes, asociaciones o gente involucrada en bádminon, como entrenadores y administradores del deporte.

La BWF publica el nombre e información de contacto para cada asociación nacional de bádminon en su sitio web – [www.bwfbadminton.org](http://www.bwfbadminton.org)

## Módulo 2

# Materiales Didácticos y Contenidos

### CONTENIDOS

---

1. Perspectiva General
2. Material Didáctico para Bádminton
3. Resumen de Contenidos
4. Estructura del Programa
5. ¿Dónde Empezar?
6. Estructura de las Lecciones
7. Formato General de las Lecciones
8. Flexibilidad del Programa

### Módulo 2 – Enfoque

---

El **Módulo 2** brinda una perspectiva general sobre la estructura de *Shuttle Time* y los enfoques principales en la enseñanza del bádminton.

Los contenidos y las sugerencias para su enseñanza se detallan en los Módulos 5, 6, 7 y 8. Los 22 Planes de Lección se pueden bajar en cuatro paquetes, los cuales corresponden a los módulos a continuación.

- Módulo 5 – **10 Lecciones Iniciales** (10 planes de lección – números 1 a 10)
- Módulo 6 – **Swing y Lanzar** (2 planes de lección – números 11 y 12)
- Módulo 7 – **Lanzar y Golpear** (6 planes de lección – números 13 a 18)
- Módulo 8 – **Aprender a Ganar** (4 planes de lección – números 19 a 22)

### Objetivos de Aprendizaje para el Módulo 2

---

Al finalizar este módulo, tendrás un mayor entendimiento de:

- la estructura del programa de enseñanza del bádminton;
- los contenidos principales de los Módulos 5, 6, 7 y 8;
- la estructura de una lección típica de bádminton en los recursos didácticos;
- el punto de partida dentro del programa para tus estudiantes.

## 1. Perspectiva General

El Manual para el Profesor y los recursos didácticos no pretenden convertir a los profesores en entrenadores de bádminton.

### **Este recurso didáctico:**

- ayuda a desarrollar las destrezas y conocimientos básicos del bádminton por parte de los profesores;
- brinda los contenidos para la enseñanza del bádminton escolar (planes de lección/ ejemplos prácticos);
- aumenta la seguridad de los profesores para 'enseñar bádminton' en la escuela;
- describe algunos elementos básicos del bádminton – técnicos, físicos y tácticos;
- presenta 22 planes de lección para desarrollar las destrezas y conocimientos básicos de bádminton en los niños;
- describe de forma detallada cada lección, las actividades de aprendizaje y las secuencias de aprendizaje;
- demuestra cómo llevar a cabo los ejercicios por medio de segmentos de video;
- ofrece sugerencias sobre cómo aumentar o disminuir el nivel de dificultad;
- alienta a los profesores a crear sus propios planes de lección según el nivel y la motivación de sus estudiantes.



## 2. Material Didáctico para Bádminton

El material didáctico en este recurso se divide en cuatro secciones o niveles. Cada sección se construye a partir de las destrezas desarrolladas en las lecciones o secciones anteriores, introduciendo elementos de bádminton de cada vez más alto nivel/más complejidad.

Cada sección contiene una cantidad de lecciones de acuerdo con la complejidad y la importancia del tema.



El contenido para cada sección/nivel se presenta como un módulo por aparte:

- Módulo 5 – **10 Lecciones Iniciales** (Lecciones 1 a 10)
- Módulo 6 – **Swing y Lanzar** (Lecciones 11 y 12)
- Módulo 7 – **Lanzar y Golpear** (Lecciones 13 a 18)
- Módulo 8 – **Aprender a Ganar** (Lecciones 19 a 22)

Ver los diferentes módulos arriba para los detalles del contenido en cada caso.

Las **10 Lecciones Iniciales** son el punto de partida principal para profesores y niños que son nuevos al deporte de bádminton.

Las 10 Lecciones Iniciales:

- cubren las destrezas básicas del bádminton;
- aseguran que los principiantes de todo nivel de habilidad tengan una primera experiencia positiva con el bádminton.

Los profesores tendrán la flexibilidad para:

- avanzar de una lección a la siguiente;
- repetir las lecciones según sus necesidades;
- pasar a las siguientes secciones/niveles en cualquier momento, según el nivel de los individuos/ el grupo;
- repetir las actividades en las 10 Lecciones Iniciales para proporcionarles más tiempo a los niños en la práctica de las destrezas básicas;
- tomar actividades de diferentes lecciones para crear sus propias lecciones.

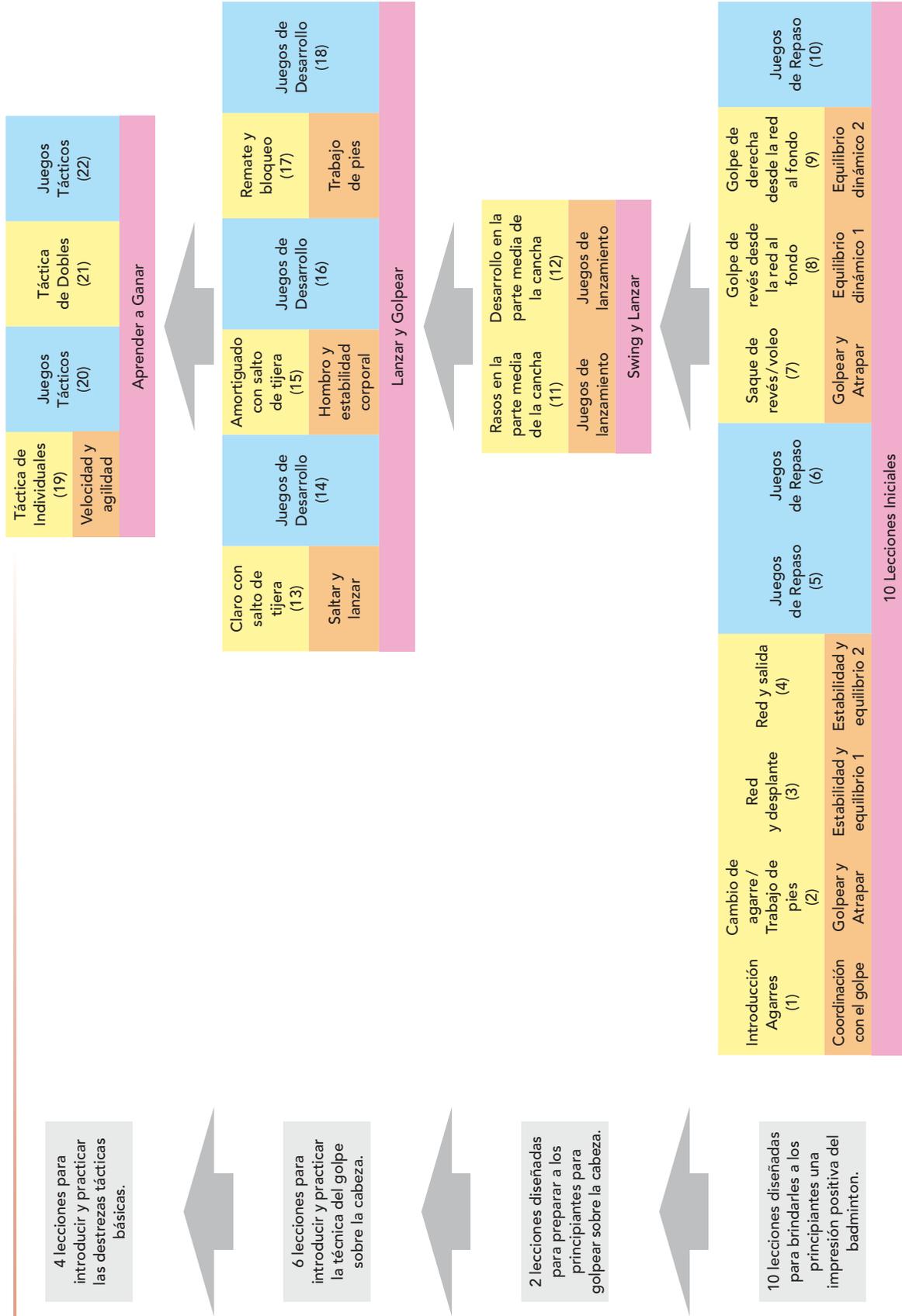
Los profesores deberían evaluar el progreso de los estudiantes después de cada lección, antes de proceder a planear la próxima lección de bádminton.

### 3. Resumen de Contenidos

<p><b>Sección 1</b></p> <p><b>Lecciones Iniciales.</b> (10 lecciones)</p>	<p>Las 10 Lecciones Iniciales cubren:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• los principios generales de bádminton;</li> <li>• <b>el agarre</b> y una introducción al <b>juego en la red</b>;</li> <li>• <b>técnicas de la parte delantera de la cancha y el voleo</b>;</li> <li>• elementos físicos, incluyendo la coordinación, la estabilidad y el equilibrio.</li> </ul> <p>Primero se enseñan el agarre y las destrezas básicas de raqueta, y luego el golpe desde el área de la red.</p> <p>Estas son las técnicas más sencillas del bádminton, y el enseñarlas primero asegurará el éxito para principiantes jóvenes.</p> <p>Las técnicas más difíciles, del golpe sobre la cabeza, se introducen más adelante en el programa, cuando los niños ya han desarrollado algunas técnicas básicas y han experimentado la sensación de éxito.</p> <p>Al finalizar las <b>10 Lecciones Iniciales</b>, los alumnos deberían poder:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• disfrutar del voleo con los agarres básicos;</li> <li>• golpear desde la red hasta la parte posterior de la cancha;</li> <li>• utilizar un saque para empezar el voleo.</li> </ul>
---	---

<p><b>Sección 2</b> <b>Swing y Lanzar.</b> (2 lecciones)</p>	<p>Está diseñada para ayudar a los estudiantes en la transición del <b>golpe de mano baja</b> al <b>golpe sobre la cabeza</b>. Esta sección incluye los elementos físicos asociados como son el lanzamiento y la coordinación.</p> <p>Aquí se introduce la naturaleza del bádminton como un juego rápido. Por lo tanto, la velocidad del voleo puede aumentarse con relación al nivel de los estudiantes.</p> <p>Este incremento en ritmo generalmente resultará en un aumento en el disfrute de los niños. Se divertirán mucho debido a la velocidad del voleo.</p> <p>Será necesario controlar la velocidad para asegurar el desarrollo continuo de una buena técnica y para que los niños puedan experimentar el éxito.</p> <p>Al terminar la <b>Sección 2, "Swing y Lanzar"</b>, los estudiantes deberían poder:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• disfrutar de voleos más rápidos de media cancha a media cancha;</li> <li>• demostrar una técnica correcta de lanzar.</li> </ul>
<p><b>Sección 3</b> <b>Lanzar y Golpear.</b> (6 lecciones)</p>	<p>Esta sección introduce y desarrolla <b>el golpe sobre la cabeza</b> y los elementos físicos asociados, como el saltar y caer, al igual que la estabilidad corporal.</p> <p>La mayoría de las lecciones en esta sección comienzan con juegos para mejorar la técnica de lanzar, que es la destreza básica requerida para desarrollar una buena técnica de golpear sobre la cabeza.</p> <p>Al terminar la <b>Sección 3, "Lanzar y Golpear"</b>, los estudiantes deberían poder:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• disfrutar del voleo sobre la cabeza;</li> <li>• desplazarse por la cancha con movimientos básicos de pies;</li> <li>• disfrutar de voleos que incorporan todas las áreas de la cancha.</li> </ul>
<p><b>Sección 4</b> <b>Aprender a Ganar.</b> (4 lecciones)</p>	<p>Esta sección introduce <b>destrezas tácticas</b> básicas para tanto individuales como dobles, al igual que los elementos físicos asociados, como velocidad y agilidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En esta sección, hay más ejercicios que contemplan situaciones, actividades y juegos con un enfoque competitivo.</li> <li>• Están diseñados para poner mayor énfasis en el desarrollo de un pensamiento táctico para fomentar el aprendizaje de la táctica básica del bádminton y la toma de decisiones.</li> </ul> <p>Al terminar la <b>Sección 4, "Aprender a Ganar"</b>, los estudiantes deberían poder:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• disfrutar de un voleo estratégico;</li> <li>• demostrar el juego básico por posiciones en individuales y dobles;</li> <li>• disfrutar de jugar partidos.</li> </ul>

## 4. Estructura del Programa



Nota: El punto de partida y la selección de las lecciones del programa deberían ser relevantes al perfil de los estudiantes.

## 5. ¿Dónde Empezar?

---

La lección con la cual comienzas a enseñar bádminton dentro del programa y el ritmo de progresión de una lección a otra dependerá de varios factores:

- la experiencia con y la exposición a bádminton que tienen los estudiantes;
- su edad y su desarrollo físico;
- su aptitud y su experiencia previa con el deporte.

No es necesario seguir cada lección en el orden establecido aquí – desde la lección 1 al 10, y luego del 11 al 12, etc.

El programa ha sido diseñado para permitir a los profesores seleccionar las lecciones y los ejercicios relevantes al nivel de sus estudiantes.

Se alienta a los profesores a adaptar cada ejercicio dentro de los planes de lección para incrementar o disminuir la dificultad según los individuos y los grupos. Así se asegura una experiencia positiva con el bádminton para cada participante.

## 6. Estructura de las Lecciones

---

Las lecciones de bádminton en este recurso contienen:

- ejercicios **físicos**;
- ejercicios **técnicos de bádminton**;
- actividades **divertidas y competitivas**.

Cada lección está diseñada para durar 60 minutos; sin embargo, el ritmo de los ejercicios se puede adaptar para períodos más cortos de clase.

Las diferentes partes de la lección están en colores diferentes para ayudar a los profesores a seguir el plan.

Los tres colores representan contenidos **físicos, técnicos/tácticos y competitivos/divertidos**.

Las lecciones comienzan con una actividad de **calentamiento** y ejercicios específicos de **desarrollo físico**. Después siguen los **elementos técnicos**, y finalmente los **elementos competitivos**, que componen la mayor parte de la lección.

El esquema de colores permite a los profesores visualizar los varios elementos (físicos/técnicos/competitivos). Estos componentes de las lecciones son intercambiables. Así, se permite al profesor planear las lecciones según los niveles de habilidad y de motivación de su grupo.

Situaciones divertidas de competencia

Elementos técnicos

Ejercicio físicos

## 7. Formato General de las Lecciones

<b>Introducción – enfoque / objetivos de la lección</b> (5 minutos)	<p>El profesor resalta lo que aprenderán los estudiantes.</p>
<b>Desarrollo físico.</b>	<p>Actividades divertidas para mejorar las destrezas motoras, al igual que movimientos generales de calentamiento relacionados con el contenido de la lección.</p> <p>Hay algunos ejercicios en la parte física que requieren de una actividad de ‘pre-calentamiento’, ya que demandan que los alumnos trabajen a un nivel máximo de velocidad o agilidad.</p> <p>Por lo tanto, los estudiantes necesitarán 3-4 minutos de calentamiento general con trote o ejercicios de flexibilidad.</p>
<b>Técnico/Táctico.</b>	<p>La parte principal de la lección se dedica a los ejercicios técnicos con raqueta y volante o a juegos divertidos/competitivos diseñados para reforzar los puntos didácticos.</p> <p>Con todas las actividades, se puede aumentar o disminuir el nivel de dificultad, para que el contenido se adecúe al nivel de los estudiantes.</p> <p>Esto ayudará a mantener la motivación con estudiantes de todo nivel.</p>
<b>Repaso del enfoque de la lección.</b> (5 minutos)	<p>El profesor hace un resumen de los puntos didácticos principales y lleva a cabo la fase de relajación.</p>

Hay lecciones de repaso, que utilizan ejercicios de diversión y situaciones de competición, intercaladas en el programa para reforzar el aprendizaje de aspectos técnicos del bádminton.



## 8. Flexibilidad del Programa

---

Este es un recurso flexible diseñado para satisfacer las necesidades de:

- profesores y estudiantes de diferentes contextos culturales;
- diferentes situaciones de enseñanza/aprendizaje (en cuanto al sitio, implementos, tamaño del grupo y experiencia previa con el bádminton);
- grupos de habilidades diversas.

El progreso a lo largo del programa dependerá del nivel de habilidad y de motivación del grupo. Los profesores deberían evaluar el progreso de los estudiantes después de cada lección.

Este recurso está diseñado para ser flexible, según la experiencia del profesor y la habilidad (física y en el bádminton) de los estudiantes.

Hay muchas opciones para que los profesores implementen el curso, como por ejemplo:

- variar las actividades, empleando las sugerencias para hacer las actividades más o menos difíciles;
- variar el tiempo dedicado a los elementos físicos, técnicos y competitivos en una lección, o para una actividad dentro de la lección;
- diseñar tus propios planes de lección relevantes a tu propia situación de enseñanza, utilizando las ideas y contenidos de los planes de lección como guía;
- crear nuevas lecciones con un énfasis en aspectos más físicos, técnicos o competitivos, que a la vez mantienen los elementos centrales de aprendizaje y diversión;
- repetir lecciones y ejercicios en casos apropiados, para satisfacer las necesidades y el progreso de estudiantes particulares o del grupo en general.

## Módulo 3

# El Manejo de Grupos en la Enseñanza del Bádminton

### CONTENIDOS

1. Motivando a los Estudiantes
2. Enseñando Bádminton con Grupos Grandes
3. Destrezas de Alimentación con Volantes
4. Seguridad
5. Juegos – Manejo de Grupos

### Módulo 3 – Enfoque

El **Módulo 3** brinda ejemplos de cómo enseñar el bádminton a grupos grandes de niños. También hace énfasis en la seguridad, el juego didáctico, y el manejo de grupos.

### Objetivos de Aprendizaje para el Módulo 3

Al finalizar este modulo, tendrás un mayor entendimiento de:

- algunos factores que influyen en la motivación de los niños;
- cómo organizar grupos de niños en la enseñanza del bádminton;
- la importancia de la práctica en grupos;
- la seguridad en la enseñanza del bádminton;
- cómo organizar juegos con grupos grandes de niños.

## 1. Motivando a los Estudiantes

---

Todas las lecciones comienzan con actividades de calentamiento que son divertidas y que representan diferentes retos físicos para los niños. Se incluyen ejercicios y juegos para motivar a los estudiantes en la medida posible.

Los factores a continuación tendrán un efecto en la motivación y deberían tomarse en cuenta:

- Niveles apropiados de actividades según la edad y habilidad de los niños.
- Variedad en las actividades.
- Ejercicios que fomentan el éxito.
- Ejercicios en parejas, equipos o grupos.
- Actividades que son competitivas, pero sin demasiada presión de éxito.
- Implementos y materiales interesantes.
- Suficientes raquetas, volantes y espacio para que la práctica sea continua.



## 2. Enseñando Bádminton con Grupos Grandes

El bádminton requiere de cierto espacio y es importante tomar en cuenta cómo manejar grupos de niños durante las sesiones de bádminton.

A continuación se mencionan algunas ideas de cómo organizar ejercicios de forma efectiva, para que muchos niños puedan practicar juntos a la vez.

- a. Sin redes, sin canchas.
- b. Modificación del tamaño de la cancha.
- c. Uso del espacio entre/detrás de las canchas.
- d. Ejercicios con más de cuatro jugadores por cancha.
- e. Prácticas en parejas y en grupos.
- f. Organización de prácticas con intervalos – un tiempo dentro de la cancha y un tiempo fuera.
- g. Profesor o estudiante ‘alimentando’ con volantes.

### a. SIN redes y SIN canchas

- Muchos de los ejercicios, especialmente en las 10 Lecciones Iniciales, no necesariamente requieren de canchas marcadas o redes.
- Se pueden utilizar las líneas marcadas para otros deportes (por ejemplo, voleibol o baloncesto).
- Se puede aprovechar las líneas existentes o cinta o tiza para dividir las áreas de práctica en el salón.
- Se pueden usar ‘blancos’ como aros, conos o cajas también, para practicar sin líneas de cancha.

#### Ejemplo – Práctica del saque de revés

El saque de revés se puede efectuar para que caiga en una canasta o pegue en un paño. Cada niño tiene una raqueta y volantes. Si se ubican las canastas en la línea del centro de la cancha y los estudiantes golpean desde una línea paralela, muchos pueden practicar a la vez en una sola cancha de bádminton o el espacio equivalente.

### b. Modificación del Tamaño de la Cancha

Para un buen aprendizaje de muchas de las destrezas, es importante modificar el tamaño de la cancha, generalmente al hacerla más corta. Una cancha más pequeña puede ser cubierta más fácilmente por el jugador, lo cual ayuda a los niños a lograr jugadas más largas – a golpear más veces el volante sin cometer un error o parar el juego.

#### Ejemplo – Práctica de rasos

Los estudiantes practican los golpes rasos desde una línea lateral a la otra línea lateral a lo ancho de la cancha. Hasta 12 niños pueden jugar en el área de una cancha.

### c. Uso del Espacio Entre/Detrás de las Canchas

Mientras cuatro niños o más pueden practicar en la cancha, otros pueden practicar en el espacio entre canchas (utilizando una cuerda entre canchas como ‘red’) o detrás de las canchas (la altura de la red u otros blancos se pueden marcar en la pared).

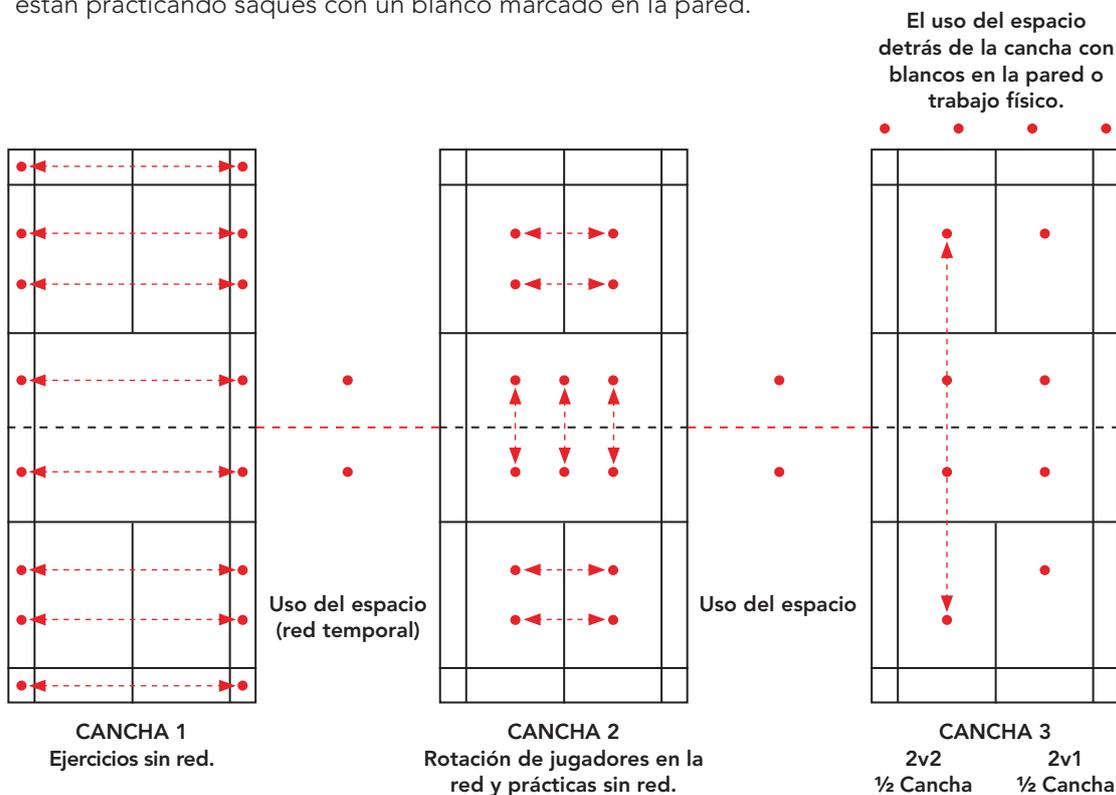
Se puede aprovechar el espacio al permitir que los estudiantes que están fuera de la cancha practiquen los mismos ejercicios que los que están dentro, o asignarles otros ejercicios que no requieren de una red o una cancha.

### d. Ejercicios con Cuatro Jugadores o Más por Cancha

Si hay cuatro jugadores en la red y cuatro en la parte posterior de la cancha, los jugadores pueden practicar directamente en la red o desde/hacia la parte posterior de la cancha. Hay muchas posibles variaciones.

El ejemplo a continuación muestra tres diferentes opciones de cancha:

1. La Cancha 1 tiene 16 estudiantes practicando ejercicios de golpes a lo ancho de la cancha, sin red. Además, muestra el uso del espacio entre canchas con dos estudiantes practicando.
2. La Cancha 2 tiene 14 estudiantes practicando. Hay cuatro en cada lado de la cancha voleando entre ellos (sin red) y tres parejas practicando en la red. Hay una pareja practicando entre la Cancha 2 y la Cancha 3 sobre una cuerda atada entre las dos canchas como 'red'.
3. La Cancha 3 tiene dos estudiantes jugando contra otros dos en media cancha, y en la otra media cancha, hay dos estudiantes jugando contra uno. Detrás de la cancha, cuatro estudiantes más están practicando saques con un blanco marcado en la pared.



### e. Prácticas en Parejas o en Grupos de Tres

Esto se usa generalmente para prácticas con un enfoque técnico. Particularmente cuando se juega en la parte delantera, tres parejas/grupos pueden jugar en una misma cancha.

Es importante que el profesor y los estudiantes tengan cuidado con los volantes en el suelo, y que aseguren una distancia adecuada entre estudiantes/grupos.

Para algunos ejercicios, se pueden ubicar a los estudiantes de manera que los dos lados de la red se utilicen de forma óptima.

### f. Organización de Prácticas con Intervalos

Se incluyen rotaciones para cambiar de papel y de posición. Cada cierto tiempo, los grupos rotan dentro y fuera de la cancha.

Esto ayuda a lograr variedad, enfocar la atención y mantener niveles altos de motivación.

### g. Profesor o Estudiante 'Alimentando' con Volantes

'Alimentar' es un término utilizado en el bádminton cuando un entrenador/profesor/estudiante golpea o lanza volantes en sucesión, uno detrás del otro, para que el jugador que recibe los volantes logre una práctica intensa en un tiempo corto.

Alimentar no es fácil para profesores o estudiantes que son nuevos al bádminton, así que requiere de práctica antes de iniciar las lecciones.

Una alimentación de alta calidad es muy importante para lograr condiciones óptimas de práctica. Cada jugador debe concentrarse en alimentar bien para su pareja.

Se alimenta el grupo al golpear o lanzar los volantes, los estudiantes devuelvan el golpe, y rotan de manera que cada estudiante tenga la oportunidad de golpear un volante alimentado por el profesor ("rotación de jugadores").

## 3. Destrezas de Alimentación con Volantes

---

La habilidad de distribuir volantes con precisión y con un ritmo adecuado es una destreza importante. Los profesores/entrenadores hacen mucho uso de esta técnica en el bádminton.

El bádminton es un deporte individual y no de equipo – sin embargo, los jugadores necesitan practicar en grupos y apoyar el entrenamiento y la práctica de sus compañeros. Por lo tanto, la alimentación con volantes es una destreza importante para tanto profesores como estudiantes.

Es una destreza requerida en varios de los ejercicios incluidos en el programa. Por lo tanto, habrá que enseñar a los estudiantes cómo alimentar de tal forma que ayude a practicar ciertos golpes y desarrolle destrezas.

Por ejemplo, los estudiantes necesitarán alimentar o distribuir volantes desde abajo hacia la red (para el juego en la red o para levantar) y desde abajo o arriba hacia la parte de atrás de la cancha (para golpes amortiguados y claros), y para lograr eso, el alimentador necesitará sostener el volante de forma correcta.

Se pueden emplear juegos de precisión, velocidad y distancia para desarrollar esta destreza de manera divertida.

Para algunos ejercicios, es conveniente hacer un trabajo de 'multi-volantes' con una buena cantidad de volantes (10-15) apoyados en el brazo 'libre' del profesor o estudiante. Se golpea, o se lanza, un volante tras otro.

Para estudiantes con dificultades para sostener los volantes, un compañero puede sostener los volantes y pasarlos uno por uno al alimentador.

## 4. Seguridad

---

Para mantener la seguridad al enseñar bádminton en la cancha, es importante:

- Tener cuidado con los volantes en el piso cuando los estudiantes están practicando/jugando.
- Asegurar que haya suficiente espacio entre parejas, para evitar que se golpeen al practicar los movimientos.
- Asegurar que haya suficiente espacio si hay jugadores derechos y zurdos practicando juntos.
- Asegurar un buen posicionamiento de los alimentadores – asegurar que haya suficiente espacio alrededor del área de golpes para los alimentadores y los recibidores.
- Asegurar que los postes estén estables y que la base no represente ningún peligro de que los estudiantes podrían tropezarse fácilmente.

## 5. Juegos – Manejo de Grupos

---

Muchos de los ejercicios en la etapa de calentamiento se organizan como juegos, relevos o actividades en parejas o grupos. Por lo tanto, es muy importante la organización.

Cada profesor debe tomar en consideración lo siguiente:

- El número de estudiantes y equipos, el tiempo destinado para la actividad.
- ¿Cuántos estudiantes y cuántos equipos o grupos hay en la clase?
- ¿Hay suficiente espacio en el salón para que todos los estudiantes trabajen a la vez?
- Materiales y logística – ¿cómo se organizarán los materiales y los grupos?
- Las ideas propias y la contribución de cada profesor – es importante que el profesor sea creativo con los ejercicios y que considere posibles variaciones según las necesidades, las edades y los niveles de habilidad de los niños.



## Módulo 4

# Destrezas Físicas

### CONTENIDOS

1. Introducción
2. Objetivos
3. Ejercicios Físicos – Contenidos Básicos de Educación Física
4. Resumen
5. Referencias a los Planes de Lección y los Videos

### Módulo 4 – Enfoque

El **Módulo 4** brinda una perspectiva general sobre las destrezas físicas que se desarrollan en cada parte del programa. El módulo describe como el contenido físico básico de la educación física se ha integrado en el programa. También proporciona las referencias a las lecciones y actividades donde se desarrollan las destrezas básicas de coordinación, estabilidad y equilibrio.

Estas destrezas físicas son esenciales para el desarrollo de las destrezas técnicas de bádminton.

### Objetivos de Aprendizaje para el Módulo 4

Al finalizar este modulo, tendrás un mayor entendimiento de:

- cuáles destrezas físicas se desarrollan como parte del programa;
- en cuáles lecciones y actividades se practican estas destrezas físicas.

### 1. Introducción

Cada lección comienza con una breve introducción a los puntos didácticos principales.

Luego siguen ejercicios específicos de desarrollo físico relevantes al contenido técnico de la lección.

Los objetivos tanto técnicos como físicos se integran en las actividades de la lección.

Cada una de las cuatro secciones tiene su propia área de **contenidos técnicos** integrados en las actividades.

Sección	Contenido Técnico
<b>Aprender a Ganar.</b> (4 lecciones)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Principios tácticos básicos para individuales y dobles.</li> </ul>
<b>Lanzar y Golpear.</b> (6 lecciones)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Golpes sobre la cabeza.</li> </ul>
<b>Swing y Lanzar.</b> (2 lecciones)	<ul style="list-style-type: none"> <li>El juego en la parte media de la cancha. Transición de los golpes de mano baja a los golpes sobre la cabeza.</li> </ul>
<b>Lecciones Iniciales.</b> (10 lecciones)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Agarres, golpes de mano baja, voleo en la parte delantera de la cancha (en la red), el saque de revés, el saque alto de derecha, golpes desde de la red al fondo de la cancha.</li> </ul>

Adicionalmente, cada una de las cuatro secciones tiene su propia área de **contenidos físicos** integrados en las actividades.

Sección	Contenido Físico
<b>Aprender a Ganar.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Destrezas de velocidad y agilidad.</li> </ul>
<b>Lanzar y Golpear.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Destrezas de saltar y caer junto con estabilidad corporal.</li> </ul>
<b>Swing y Lanzar.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Destrezas de lanzamiento y coordinación.</li> </ul>
<b>10 Lecciones Iniciales.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Destrezas básicas de coordinación, movimiento, estabilidad y equilibrio.</li> </ul>

## 2. Objetivos

Todas las lecciones comienzan con actividades de calentamiento – actividades físicas orientadas a la diversión con varios retos.

Es importante que los estudiantes practiquen y experimenten todos los requerimientos físicos del bádminton. Este proceso permitirá a los profesores evaluar las fortalezas y debilidades físicas de cada uno.

Las rutinas tradicionales de calentamiento han sido remplazadas con ejercicios para desarrollar habilidades físicas tanto generales como específicas al bádminton, que a la vez mantienen el elemento de motivación para los estudiantes. La intensidad y la frecuencia, según el grupo y la habilidad de los niños particulares, deben ser controladas por el profesor.

Algunos ejercicios físicos requieren de una actividad de ‘pre-calentamiento’, ya que los ejercicios demandan que los estudiantes trabajen a niveles máximos de velocidad o agilidad.

Por lo tanto, los estudiantes podrán necesitar unos 3-4 minutos de calentamiento general con trote o ejercicios cortos de flexibilidad antes de comenzar el primer ejercicio de calentamiento.

Vale recalcar que muchos de estos ejercicios y juegos se organizan como actividades en equipo, para que a través de equipos de niveles variados de habilidad, se refuercen las experiencias positivas para los niños con menos orientación física.

### 3. Ejercicios Físicos – Contenidos Básicos de Educación Física

#### Sección 1–10 Lecciones Iniciales

Referencias a las Lecciones – Desarrollo de destrezas básicas de coordinación, estabilidad y equilibrio.

Elemento	Ejercicio	Lección (L) Video (V)	Sugerencias Didácticas
<b>Coordinación óculo-manual.</b> La 'sensación' de golpear.	Toque al globo.	L1 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los globos son perfectos para empezar porque vuelan muy despacio.</li> </ul>
<b>Pasos de chasse.</b> Una técnica de desplazamiento en el bádminton.	Ejercicios de espejo con lanzamiento.	L2 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un pie persigue al otro, pero nunca logra alcanzarlo.</li> <li>Bajo centro de gravedad.</li> </ul>
<b>Lanzar de mano baja y atrapar.</b>	Líder y perseguidor.	L2 ▶ V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lanzar y atrapar es un buen ejercicio de preparación para golpear el volante con la raqueta.</li> </ul>
<b>Jugar "congelado".</b> Movimiento, resistencia y cambio de dirección.	Juego de "congelado" con extra-carrera después del toque.	L5 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Resistencia y motivación para evitar dejarse tocar.</li> </ul>
<b>Equilibrio.</b>	Balancear un volante sobre la cabeza.  Balancear sobre una pierna, lanzando y atrapando el volante.  Saltar sobre una pierna.	L3 ▶ V2  L3 ▶ V2  L4 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>El equilibrio es muy importante para controlar de los movimientos en el bádminton, por ejemplo, movimientos de desplante y de caer después de saltar.</li> </ul>
<b>Tiempo de reacción.</b> Reaccionar con salida rápida en diferentes direcciones.	Moverse en un sitio – "movimiento rápido de pies" – y salir con una señal.	L4 ▶ V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entrenar esto con señales auditivas (aplauso, zapateo o silbido).</li> </ul>
<b>Estabilidad y equilibrio.</b>	Estatua en movimiento.	L6 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>El equilibrio y la estabilidad son elementos importantes para controlar los movimientos en el bádminton.</li> </ul>

Elemento	Ejercicio	Lección (L) Video (V)	Sugerencias Didácticas
<b>Destrezas de velocidad, agilidad y resistencia.</b>	Relevos con diferentes retos. Lanzar los dados y correr.	L7  V1 L10  V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Las actividades deben relacionarse con las habilidades de los estudiantes.</li> <li>El correr 'para el equipo' es una buena motivación.</li> </ul>
<b>Sprint, alto y equilibrio.</b>	Juegos de Relevos. Balancear la raqueta.	L8  V1 L9  V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>La técnica de desplante ayuda con la 'parada y salida'.</li> </ul>
<b>Equilibrio dinámico.</b>	Recoger un volante ubicado lejos de uno mismo.	L8  V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Volverlo a hacer con la otra pierna.</li> </ul>
<b>Cambio de dirección y agilidad.</b>	Tocar las pantorrillas.	L9  V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ayuda a desarrollar las cualidades necesarias para un desplazamiento efectivo.</li> </ul>

### Secciones 2 y 3 – Swing y Lanzar/Lanzar y Golpear

Desarrollo de:

- destrezas de lanzamiento y coordinación.
- destrezas de saltar y caer, con estabilidad corporal.
- trabajo rápido y bien coordinado de pies.

#### Referencias a las Lecciones – Actividades de Lanzamiento, Agilidad y Coordinación

Elemento	Ejercicio	Lección (L) Video (V)	Sugerencias Didácticas
<b>Aprender a lanzar.</b>	Juegos de lanzar 1. Mantener tu cancha libre de volantes.	L11 ▶ V1 L11 ▶ V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alentar una buena técnica de lanzar.</li> </ul>
<b>Lanzar con movimiento de piernas: saltar y caer.</b>	Juegos de lanzar 2. Juegos de relevo con correr y lanzar. Trabajo de sombra. Juego en equipo de lanzar.	L12 ▶ V1 L12 ▶ V2 L13 ▶ V1 L14 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empezar a lanzar con pasos de chasse o carrera hacia adelante, progresar a carrera hacia atrás, y luego con salto de tijera.</li> </ul>
<b>Coordinación general y flexibilidad.</b>	Ejercicios con aplauso para movilidad.	L15 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicios cooperativos.</li> </ul>
<b>Lanzamiento y agilidad.</b>	Seguir el volante. Trabajo de pies.	L16 ▶ V1 L18 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resalta la motivación y competitividad del individuo.</li> </ul>
<b>Estabilidad corporal.</b>	Ejercicios de plancha.	L16 ▶ V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asegurar una posición correcta.</li> </ul>
<b>Coordinados en velocidad.</b>	Pies rápidos.	L17 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El profesor demuestra y controla el ritmo inicial.</li> </ul>
<b>Coordinación y velocidad.</b>	Ejercicios de trabajo de pies con salidas rápidas.	L4 ▶ V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asegurar que haya suficiente espacio. Mezclar los grupos.</li> </ul>

**Sección 4 – Aprender a Ganar**

**Referencias a las Lecciones – Desarrollo de destrezas de velocidad y agilidad.**

Elemento	Ejercicio	Lección (L) Video (V)	Sugerencias Didácticas
<b>Velocidad y agilidad.</b>	Escalera de agilidad 1. Escalera de agilidad 2.	L19  V1 L20  V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Empezar con un ritmo despacio para asegurar una correcta ejecución de los ejercicios con una buena técnica.</li> </ul>
<b>Velocidad.</b>	El “juego de las piedras”.	L22  V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un ejercicio divertido que resalta el nivel de motivación de los individuos.</li> </ul>

**4. Resumen**

Además de las destrezas técnicas necesarias en el bádminton, hay unas destrezas motoras generales que son muy importantes para el desarrollo físico y para el deporte en general.

La calidad de estos movimientos siempre depende de la combinación idónea de **velocidad** y **control**.

Los movimientos de brazo (lanzar y atrapar), al igual que los movimientos de piernas (saltar, caer, salir, sprint y parar), requieren de mucha elasticidad, pero también de mucho control.

Para mejorar el control, los jugadores de bádminton necesitan un buen equilibrio y estabilidad corporal, que son elementos genéricos para muchos deportes.

En el bádminton, hay una mezcla de elementos físicos de muchos otros deportes, pero el bádminton también tiene su propio perfil único.

Vale recalcar que es posible seleccionar ejercicios específicos que beneficiarán el desarrollo de un individuo, y que pueden ser practicados por los estudiantes de forma individual y sin implementos específicos.

Estos ejercicios pueden practicarse fuera de la situación de clases, particularmente por aquellos niños que tienen interés en practicar y desarrollar destrezas de más alto nivel.

## Módulo 5

# 10 Lecciones Iniciales

## El Agarre y la Introducción al Juego en la Red

### CONTENIDOS

1. Introducción
2. Objetivos
3. Explicación de los Contenidos
4. Resumen
5. Referencias a los Planes de Lección y los Videos

### Módulo 5 – Enfoque

Los **Módulos 5, 6, 7 y 8** proveen el contexto y la información necesaria para la enseñanza del contenido principal de bádminton en *Shuttle Time*.

Los 22 Planes de Lección se pueden bajar en cuatro paquetes separados, los cuales corresponden a los Módulos 5, 6, 7 y 8, y deberían usarse de referencia al leer estos módulos en el Manual para el Profesor.

- Módulo 5 – **10 Lecciones Iniciales** (10 planes de lección – números 1 a 10)
- Módulo 6 – **Swing y Lanzar** (2 planes de lección – números 11 y 12)
- Módulo 7 – **Lanzar y Golpear** (6 planes de lección – números 13 a 18)
- Módulo 8 – **Aprender a Ganar** (4 planes de lección – números 19 a 22)

Los contenidos de las **10 Lecciones Iniciales**, detallados en el Módulo 5, son el punto de partida principal para profesores y niños novatos en el bádminton.

Las **10 Lecciones Iniciales**:

- cubren las destrezas básicas del bádminton;
- aseguran que los principiantes de todo nivel de habilidad tengan una primera experiencia positiva con el bádminton.

## Objetivos de Aprendizaje para el Módulo 5

---

Al finalizar este módulo, tendrás un mayor entendimiento de:

- los dos agarres utilizados – el agarre de revés (de “dedo pulgar”) y el agarre de derecha (de “V”);
- los desplantes en el bádminton y en cuáles situaciones se usan;
- los golpes en la red, incluyendo:
  - Golpe de revés en la red.
  - Golpe de derecha en la red.
  - Golpe de revés desde la red al fondo.
  - Golpe de derecha desde la red al fondo.
- servicio – saque de revés y saque alto de derecha.

### 1. Introducción

---

Esta sección se divide en 10 lecciones. Cada lección contempla un **tema técnico** y una parte relacionada sobre el **desarrollo físico**. Estos dos elementos se trabajan de forma paralela.

Es muy importante enseñar ‘situaciones de bádminton’ en vez de enseñar una técnica específica tras otra. Los estudiantes deben siempre entender en cuáles situaciones dada técnica les puede servir.

En las lecciones, el contenido técnico es ‘intrínseco’ a los ejercicios y las actividades.

### 2. Objetivos

---

El objetivo de las 10 Lecciones Iniciales es enseñar los movimientos básicos del bádminton mientras se introducen los estudiantes al deporte.

El enfoque de las 10 Lecciones Iniciales es en:

- **El agarre** – ejercicios sencillos para aprender los agarres básicos. Esto permite a los niños golpear el volante con movimientos de mano baja y experimentar situaciones de voleo.
- **Los golpes** – los niños comienzan a golpear en la parte delantera de la cancha, ya que las técnicas de mano baja son más fáciles de aprender. Las primeras técnicas que se enseñan son los golpes en la red y los desplantes.
- **El servicio** – los saques y los golpes desde la red al fondo se introducen hacia el final de las 10 Lecciones Iniciales, con el fin de preparar a los estudiantes para la introducción de los golpes sobre la cabeza.
- **Los movimientos** – las destrezas de movimiento que se cubren en esta sección son 1) salida con rebote (“split step”), 2) pasos de chasse y 3) desplantes. Estas son las destrezas de base que se necesitan para aprender un buen trabajo de pies.

### 3. Explicación de los Contenidos

Esta parte del Manual para el Profesor se enfoca en los contenidos de las 10 Lecciones Iniciales. Ayuda a desarrollar el conocimiento por parte del profesor. Es importante tener presente que los planes de lección para esta sección también contienen cierta información sobre los contenidos.

Los contenidos técnicos principales en esta parte del Manual son:

- a. El agarre de revés, el agarre de derecha y el cambio de agarre.
- b. El desplante y la salida.
- c. La introducción al golpe.
- d. El juego en la red – golpes de revés y de derecha en la red.
- e. El saque de revés.
- f. Los golpes de revés y de derecha desde la red al fondo.
- g. El saque alto de derecha.

#### a. El Agarre y los Cambios de Agarre

Los dos tipos de agarre que se enseñan en estas lecciones son:

1. el **Agarre de Revés (Agarre del Dedo Pulgar)**;
2. el **Agarre de Derecha (Agarre de "V")**.

Estos dos agarres se explican a continuación.

#### 1. El Agarre de Revés (Agarre del Dedo Pulgar)

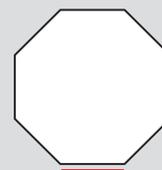
El agarre de revés se utiliza para efectuar golpes básicos de revés frente al cuerpo. Ejemplos de esto incluyen golpes en la red, golpes desde la red al fondo, remates en la red, el saque de revés y el golpe raso de revés (cuando el golpe se efectúa frente al cuerpo). El dedo pulgar ejerce presión contra la parte posterior del mango de la raqueta, con un espacio pequeño entre la mano y el mango de la raqueta.



Agarre de revés –  
Vista de largo



Agarre de revés –  
Vista cercana



Agarre de revés -  
Posición del dedo pulgar

Referencias a las Lecciones – Agarre de Revés

Elemento	Ejercicio	Lección (L) Video (V)	Sugerencias Didácticas
<p><b>Agarre de Revés.</b></p>	<p>Mantener un globo en el aire con el agarre de revés.</p>	<p>L1   V3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En este agarre, el dedo pulgar se posiciona en la parte posterior del mango de la raqueta, paralelo al mango, con un espacio pequeño entre la mano y el mango.</li> <li>• Los dedos están relajados.</li> <li>• La parte posterior de la mano es la que se adelanta.</li> </ul>

Ver Sección 2 “Agarre de Derecha” para más ejercicios de entrenamiento con agarres.



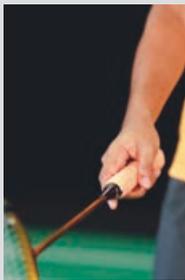
## 2. El Agarre de Derecha (Agarre de "V") y Otros Ejercicios de Agarre

El agarre de derecha se utiliza para efectuar golpes cuando el volante está al nivel del jugador, al lado tanto derecho como izquierdo.

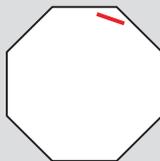
El dedo pulgar y el dedo índice de la mano forman una "V" en el mango de la raqueta. La posición de la parte inferior de la "V" es importante, y se demuestra en las ilustraciones abajo.



Agarre de derecha:  
al nivel del jugador



Agarre de derecha:  
vista cercana



Agarre de derecha:  
la posición de la parte  
inferior de la "V".

### Referencias a las Lecciones – Los Agarres y Práctica con los Agarres

Elemento	Ejercicio	Lección (L) Video (V)	Sugerencias Didácticas
<b>Agarre de Derecha (de "V").</b>	Mantener un globo en el aire utilizando el agarre de derecha.	L1  V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El dedo pulgar y el dedo índice de la mano forman una "V" en el mango de la raqueta. La palma de la mano es la que se adelanta, con los dedos separados.</li> <li>• Se puede marcar el mango de la raqueta como se demuestra en las fotos de arriba.</li> </ul>
<b>El control de los agarres.</b>	Ejercicios con los agarres de revés y de derecha en parejas.	L1  V5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Practicar los dos agarres por separado.</li> <li>• Codo frente al cuerpo.</li> <li>• El movimiento de la mano va hacia el volante.</li> </ul>
<b>La mano se mueve hacia el volante.</b>	Ejercicios con los agarres de revés y de derecha en parejas.	L2  V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Codo frente al cuerpo.</li> <li>• Hay un movimiento activo de la mano hacia el volante.</li> </ul>

Elemento	Ejercicio	Lección (L) Video (V)	Sugerencias Didácticas
<b>Cambio de agarre – de revés a derecha.</b>	Cambio de agarre primero sin y luego con volante.  Juego – Pegar en el Blanco.	L2 ▶ V3 ▶ V4 L2 ▶ V5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambiar entre los agarres de revés y de derecha con los dedos relajados pero ‘activos’.</li> <li>• Los dedos relajados cambian entre agarres sin girar la mano (‘trabajo de dedos’).</li> </ul>
<b>La posición del cuerpo durante los ejercicios</b>	Importante durante todos los ejercicios.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los golpes se ejecutan en sentido contrario al cuerpo y no cerca del cuerpo.</li> </ul>
<b>Movimiento de Mano Baja.</b>	Cambio de agarre con volante.	L2 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fase Preparatoria:</b> Codo frente al cuerpo.</li> <li>• <b>Movimiento hacia atrás:</b> Relajar el agarre y jalar la mano hacia atrás, el brazo se flexiona un poco.</li> <li>• <b>Movimiento hacia adelante:</b> Mover la mano de forma activa y estirar el brazo hacia el volante (brazo largo), apretar los dedos al golpear.</li> <li>• <b>Fase final:</b> Recuperar rápidamente el control de la raqueta después del golpe.</li> </ul>
<b>Pasos de chasse</b> (técnica fundamental en el bádminton).	Ejercicios de espejo.	L2 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un pie persigue al otro, pero nunca logra alcanzarlo.</li> <li>• Bajo centro de gravedad.</li> </ul>
<b>Práctica de chasse y golpe.</b>	Ejercicios de alimentación con volantes.  Chasse con golpe 1+2 y Decisiones.	L5 ▶ V3 ▶ V4 ▶ V5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicios de alimentación con volante brindan la oportunidad de tener la experiencia de correr y golpear de manera controlada.</li> <li>• Esto ayuda con el desarrollo de una buena técnica.</li> </ul>

## b. Introducción al Desplante – Desplante con Salida

Descripción	Dónde y cuándo se usa el desplante	Técnica	
<p><b>El Desplante</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• El desplante es como un paso largo. Las fotos a la derecha demuestran dónde y cuándo se utiliza el desplante en la cancha.</li><li>• El desplante generalmente se efectúa con la pierna dominante, pero a veces se hace con la otra pierna también.</li></ul>	 <p>En la red, para remates en la red, golpes en la red, y golpes desde la red al fondo.</p>	 <p>En la parte media de la cancha, cuando el volante está a la par del cuerpo.</p>	 <p>En la parte posterior de la cancha cuando el volante está detrás del jugador.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• El pie dominante va en la dirección del volante.</li><li>• Hay que asegurar que el primer contacto del pie con el piso ocurra en el talón.</li><li>• La rodilla y el pie de la pierna dominante señalan hacia la misma dirección, para proteger las articulaciones de la rodilla y el tobillo.</li><li>• El pie pasa como una ola por los dedos y señala hacia el punto de impacto (para asegurar estabilidad y equilibrio).</li><li>• La parte posterior del pie gira hacia afuera para ayudar con el equilibrio y el rango de movimiento.</li><li>• Se dobla la parte posterior de la rodilla ligeramente para reducir la presión en la articulación.</li><li>• Se extiende el brazo posterior como contra-balance.</li><li>• Se puede bajar el segmento de video sobre esta técnica del sitio web de la BWF <a href="http://www.bwfbadminton.org">www.bwfbadminton.org</a></li></ul>

Referencias a las Lecciones – El Desplante

Elemento	Ejercicio	Lección (L) Video (V)	Sugerencias Didácticas
<b>Desplante.</b>	Ejercicios de desplante.	L3 ▶ V3 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Primero solamente con sombra de los golpes en la red.</li> <li>• Enfatizar la importancia de extender el brazo para interceptar el volante.</li> <li>• Evitar girar el pie.</li> </ul>
<b>Posición balanceada del cuerpo en la red.</b>	Ejercicios de desplante.	L3 ▶ V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El cuerpo recto con el "brazo dominante" estirado.</li> <li>• Posición vertical.</li> </ul>

**c. Introducción al Golpe**

**Etapa 1. Desarrollando Destrezas de Golpear**

El lanzar y atrapar implica que las manos "interactúen" al hacer contacto directo con un objeto.

El efectuar golpes con una raqueta requiere que el jugador haga los ajustes necesarios, para que el objeto a golpear interactúe o haga contacto con la cara de la raqueta, la cual contempla cierta distancia de la mano.

La práctica, por lo tanto, debería ayudar al jugador en hacer esta transición – desde lanzar y atrapar objetos hacia golpear el volante con la raqueta.

## Etapa 2. Golpear con la Mano

Golpear con la mano es una extensión de lanzar y atrapar. Requiere observar el objeto volador detenidamente y ajustar la posición de los pies y las manos para que la mano pueda golpear de forma exitosa el objeto.

Trabajando solo y utilizando la palma de la mano, golpear un balón suave o un globo en el aire.

Probar el golpear con solo una mano, después con la otra, y finalmente un golpe con cada mano.

Procurar mantener el objeto en el aire al hacer trucos – por ejemplo, bajar al suelo y levantarse de nuevo).



Trabajando solo y utilizando la parte posterior de la mano, golpear un balón suave o un globo en el aire.

Probar el golpear con solo una mano, después con la otra, y finalmente un golpe con cada mano.

Procurar mantener el objeto en el aire al hacer trucos (por ejemplo, bajar al suelo y levantarse de nuevo).



Trabajando solo, mantener un balón suave o un globo en el aire utilizando las palmas y las partes posteriores de las dos manos.

Tratar de inventar una secuencia de trucos.



Mantener un balón suave o un globo sobre la cabeza, subir la otra mano y girar el brazo para que se pueda ver la palma.

Luego, utilizar la palma de la mano para golpear el balón de manera que caiga de la otra mano.

Tratar de seguir el movimiento para que termine con el jugador viendo la parte posterior de su mano (antebrazo pronado). Esta es la primera preparación para golpear sobre la cabeza.



Utilizando un balón suave o globo, volear con una pareja empleando las palmas y las partes posteriores de la mano.

Esto se puede hacer sentado o de pie.



### Etapa 3. Golpear con un Agarre Muy Corto

El golpear con un agarre muy corto ayuda a los jugadores a ser exitosos, ya que el objeto al que pretenden golpear está relativamente cerca a la mano al momento de golpearse.



Sostener la raqueta cerca de la "T" con la palma hacia abajo.



Mantener un globo, un balón suave o un volante en el aire con una rotación del antebrazo.



Sostener la raqueta cerca de la "T" con el dedo índice por debajo de y a lo largo del marco. Mantener un globo, un balón suave o un volante en el aire con una rotación del antebrazo.



Sostener la raqueta cerca de la "T" con el dedo índice por debajo de y a lo largo del marco. Tocar un volante con las cuerdas de la raqueta.



Llevar la cabeza de la raqueta hacia atrás usando una rotación del antebrazo.



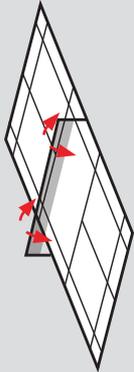
Golpear el volante usando una rotación del antebrazo (el jugador puede ver la parte posterior de su brazo).

### Etapa 4. Transición

Incrementar paulatinamente el largo del agarre, siempre manteniendo el control del globo. Luego, hacer la progresión al usar las mismas secuencias para controlar un volante.

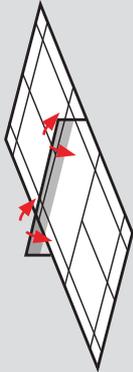
## d. Juego en la Red

### 1. Golpe de revés en la red

Hacia dónde va el volante	Cuándo lo usamos	Por qué lo usamos	
<p>Los golpes en la red van de la parte delantera de un lado a la parte delantera del otro, pasando lo más cerca posible al borde superior de la red.</p> 	<p>Cuando estamos en la parte delantera de la cancha y el volante se ha bajado más allá del nivel de la cinta. (área defensiva/neutral)</p>	<p>Para traer el oponente hacia adelante, así creando posibles oportunidades en la parte posterior de la cancha.</p> <p>Para tratar de obligar al oponente a levantar el volante, así creando una oportunidad para atacar.</p>	
Cómo se ve			
			
<p><b>Fase Preparatoria</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Agarre de derecha.</li><li>• Sostener la raqueta frente al cuerpo.</li></ul>	<p><b>Movimiento hacia atrás</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Establecer un agarre relajado de revés.</li><li>• Extender el brazo de forma relajada.</li><li>• Girar el brazo.</li><li>• Poner las cuerdas de la raqueta en contacto con el volante.</li></ul>	<p><b>Movimiento hacia adelante</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Emplear el impulso del cuerpo entero.</li><li>• Empujar el volante con seguimiento.</li></ul>	<p><b>Fase Final</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Subir la raqueta de nuevo, listo para anticipar el próximo golpe del oponente.</li></ul>

Se puede bajar el segmento de video sobre esta técnica del sitio web de la BWF [www.bwfbadminton.org](http://www.bwfbadminton.org)

## 2. Golpe de derecha en la red

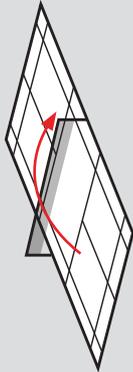
Hacia dónde va el volante	Cuándo lo usamos	Por qué lo usamos
<p>Los golpes en la red van de la parte delantera de un lado a la parte delantera del otro, pasando lo más cerca posible al borde superior de la red.</p> 	<p>Cuando estamos en la parte delantera de la cancha y el volante se ha bajado más allá del nivel de la cinta. (área defensiva / neutral)</p>	<p>Para traer el oponente hacia adelante, así creando posibles oportunidades en la parte posterior de su cancha.</p> <p>Para tratar de obligar al oponente a levantar el volante, así creando una oportunidad para atacar.</p>
Cómo se ve		
		
<p><b>Fase Preparatoria</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agarre de derecha.</li> <li>• Sostener la raqueta frente al cuerpo.</li> </ul> <p><b>Movimiento hacia atrás</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Extender el brazo de forma relajada.</li> <li>• Girar el brazo.</li> <li>• Poner las cuerdas de la raqueta en contacto con el volante.</li> </ul> <p><b>Movimiento hacia adelante</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Emplear el impulso del cuerpo entero.</li> <li>• Empujar el volante con seguimiento.</li> </ul> <p><b>Fase final</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Subir la raqueta de nuevo, listo para anticipar el próximo golpe del oponente.</li> </ul>		

Se puede bajar el segmento de video sobre esta técnica del sitio web de la BWF [www.bwfbadminton.org](http://www.bwfbadminton.org)

**Referencias a las Lecciones – Golpes de Revés y de Derecha en la Red**

Elemento	Ejercicio	Lección (L) Video (V)	Sugerencias Didácticas
<b>Golpes en la red de revés y de derecha.</b>	Golpes en la red. Ejercicios progresivos.	L3 ▶ V4 L3 ▶ V5	<p><b>Fase Preparatoria:</b> sostener la raqueta frente al cuerpo (brazo extendido).</p> <p><b>Movimiento hacia atrás:</b> muy pequeño con un agarre relajado.</p> <p><b>Movimiento hacia adelante:</b> un empujón suave pasando el volante sobre la red con un agarre relajado y buen control de los dedos.</p> <p><b>Fase final:</b> un movimiento mínimo.</p> <p>Primero de revés, después de derecha, luego uno y uno. Practicar primero sin movimiento de piernas, luego con desplante.</p>
<b>Voleo con golpes en la red.</b>	Ejercicios de progresión.	L3 ▶ V5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Relajar los dedos para cambiar entre agarres sin girar la mano ('trabajo de dedos').</li> </ul>
<b>Golpes en la red con movimiento.</b> (salida – paso – desplante)	Golpe en la red y salida.	L3 ▶ V3 ▶ V4 ▶ V5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mantener el control del movimiento del brazo al dirigirse hacia el volante.</li> <li>Avanzar desde solo desplante, al chasse y desplante, y finalmente al rebote, chasse y desplante.</li> </ul>
<b>Dinámicas divertidas para el juego en la red.</b>	Juegos en la red.	L6 ▶ V2 ▶ V3 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leer los elementos de seguridad en las descripciones de los juegos.</li> </ul>

## e. El Saque de Revés

Hacia dónde va el volante	Cuándo lo usamos	Por qué lo usamos
<p>De acuerdo con las reglas del juego, el volante debe viajar de un cuadro de servicio al cuadro contrario y en diagonal.</p> <p>El saque bajo de revés pasa justo por encima de la red y cae en la parte anterior del cuadro contrario y en diagonal.</p>	<p>Se usa en dobles y en individuales masculino para iniciar la jugada, desde una situación defensiva/neutral.</p>	<p>Para restringir la oportunidad del oponente para atacar.</p> <p>Para crear oportunidades para poder atacar.</p>
<p><b>Cómo se ve</b></p>		
<p><b>Fase Preparatoria</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La posición puede variar, pero la más común es con el pie dominante hacia adelante, cerca de la "T".</li> <li>• Utilizar un agarre corto y relajado de revés (para dobles).</li> <li>• Colocar la raqueta frente al cuerpo.</li> <li>• Colocar el volante sobre las cuerdas de la raqueta.</li> </ul>		<p><b>Movimiento hacia atrás</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mover la raqueta un poco hacia atrás.</li> <li>• Abrir ligeramente la cara de la raqueta.</li> </ul>
<p><b>Movimiento hacia adelante</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mover la cabeza de la raqueta lentamente hacia adelante.</li> <li>• Empujar el volante con seguimiento.</li> </ul>		<p><b>Fase final</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seguir con la acción de empujar.</li> <li>• Subir la raqueta para amenazar la devolución del servicio.</li> </ul>
<p><b>Fase Preparatoria</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La posición puede variar, pero la más común es con el pie dominante hacia adelante, cerca de la "T".</li> <li>• Utilizar un agarre corto y relajado de revés (para dobles).</li> <li>• Colocar la raqueta frente al cuerpo.</li> <li>• Colocar el volante sobre las cuerdas de la raqueta.</li> </ul>		<p><b>Movimiento hacia atrás</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mover la raqueta un poco hacia atrás.</li> <li>• Abrir ligeramente la cara de la raqueta.</li> </ul>
<p><b>Movimiento hacia adelante</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mover la cabeza de la raqueta lentamente hacia adelante.</li> <li>• Empujar el volante con seguimiento.</li> </ul>		<p><b>Fase final</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seguir con la acción de empujar.</li> <li>• Subir la raqueta para amenazar la devolución del servicio.</li> </ul>

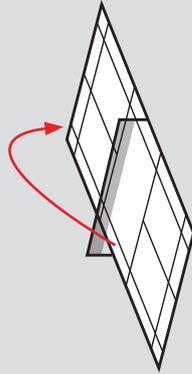
Se puede bajar el segmento de video sobre esta técnica del sitio web de la BWF [www.bwfbadminton.org](http://www.bwfbadminton.org)

## Referencias a las Lecciones – El Saque de Revés

Elemento	Ejercicio	Lección (L) Video (V)	Sugerencias Didácticas
Saque de revés.	Repaso del agarre de revés y luego aprendizaje del saque de revés.	L7  V3  V4	<ul style="list-style-type: none"><li>• Demostración y descripción de la técnica requerida.</li><li>• Consejo: golpear desde la mano.</li></ul>

## f. Golpe de Revés y de Derecha desde la Red al Fondo

### 1. Golpe de Revés desde la Red al Fondo

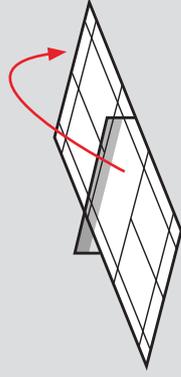
Hacia dónde va el volante	Cuándo lo usamos	Por qué lo usamos
<p>Los golpes de la red al fondo vuelan desde la parte delantera de la cancha hacia la parte posterior. Los golpes ofensivos van apenas lo suficiente alto para pasar sobre la raqueta del oponente.</p> <p>Los golpes defensivos van más alto.</p>	<p>Cuando estamos en la parte delantera de la cancha y el volante ha caído apenas por debajo del nivel de la cinta al momento de golpearlo (hacia el área neutral)—se da la oportunidad para un golpe ofensivo.</p> <p>Cuando estamos en la parte delantera de la cancha y el volante ha caído bastante por debajo del nivel de la cinta (hacia el área defensiva) — un golpe defensivo podría ser necesario.</p>	<p>El golpe ofensivo desde la red al fondo busca colocar el volante detrás del oponente para forzar una devolución débil.</p> <p>Un golpe defensivo desde la red al fondo manda el oponente hacia atrás y le da más tiempo al jugador que hace al golpe para recuperar su posición y equilibrio.</p>
<p><b>Cómo se ve</b></p> 	<p><b>Fase Preparatoria</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agarre de derecha.</li> <li>• Sostener la raqueta frente al cuerpo.</li> </ul> 	<p><b>Movimiento hacia atrás</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Establecer un agarre relajado de revés.</li> <li>• Extender el brazo de forma relajada.</li> <li>• Girar el brazo hacia afuera.</li> </ul>  <p><b>Movimiento hacia adelante</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Darle un golpe seco y explosivo ("flick") al volante.</li> </ul>  <p><b>Fase final</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El impulso de la raqueta hace que el brazo gire hacia afuera mientras se relaja.</li> </ul> 

## 2. Golpe de Derecha desde la Red al Fondo

### Hacia dónde va el volante

Los golpes de la red al fondo vuelan desde la parte delantera de la cancha hacia la parte posterior. Los golpes defensivos van más alto.

Los golpes más ofensivos van apenas lo suficiente alto para pasar sobre la raqueta del oponente.



### Cuándo lo usamos

Cuando estamos en la parte delantera de la cancha y el volante ha caído bastante por debajo del nivel de la cinta al golpearlo (hacia el área defensiva).

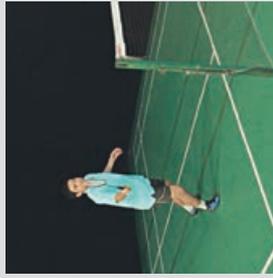
Cuando estamos en la parte delantera de la cancha y el volante ha caído apenas por debajo del nivel de la cinta al momento de golpearlo (hacia el área neutral).

### Por qué lo usamos

Un golpe defensivo desde la red al fondo manda el oponente hacia atrás y le da más tiempo al jugador que hace al golpe para recuperar su posición y equilibrio.

El golpe ofensivo desde la red al fondo busca colocar el volante detrás del oponente para forzar una devolución débil.

### Cómo se ve



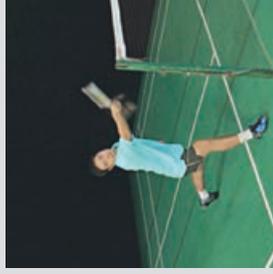
### Fase Preparatoria

- Agarre de derecha.
- Sostener la raqueta frente al cuerpo.



### Movimiento hacia atrás

- Extensión relajada del brazo.
- Girar el brazo hacia afuera.
- Flexionar la muñeca.



### Movimiento hacia adelante

- Enderezar la muñeca.
- Darle un golpe seco y explosivo ("flick") al volante.



### Fase final

- El impulso de la raqueta hace que el brazo gire hacia adentro mientras se relaja.

Se puede bajar el segmento de video sobre esta técnica del sitio web de la BWF [www.bwfbadminton.org](http://www.bwfbadminton.org)

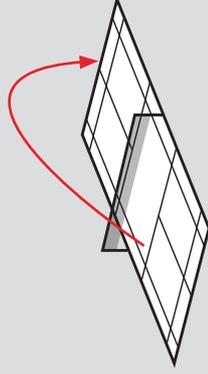
Referencias a las Lecciones – Golpes de Derecha y de Revés desde la Red al Fondo

Elemento	Ejercicio	Lección (L) Video (V)	Sugerencias Didácticas
<p><b>Golpe de Revés desde la Red al Fondo.</b></p>	<p>Prácticas que progresan hacia una rotación de jugadores ("Merry-go-round").</p>	<p>L8   V3   V4</p>	<p><b>Fase preparatoria:</b> La raqueta se sostiene frente al cuerpo, con la cabeza de la raqueta por encima de la mano, con una extensión relajada del brazo.</p> <p><b>Movimiento hacia atrás:</b> Rápido, ligeramente doblado el codo, con pronación ligera del antebrazo.</p> <p><b>Movimiento hacia adelante:</b> Se presiona el dedo pulgar contra el mango de la raqueta, se pega el volante con un movimiento de "flick", supinando el antebrazo y enderezando el codo.</p> <p><b>Fase final:</b> Se vuelve a posicionar la raqueta frente al cuerpo.</p> <p><b>Meta:</b> que el golpe al fondo parezca a un golpe corto en la red.</p>
<p><b>Golpe de Derecha desde la Red al Fondo.</b></p>	<p>Prácticas que progresan hacia una rotación de jugadores ("Merry-go-round").</p>	<p>L9   V3   V4</p>	<p><b>Fase preparatoria:</b> La raqueta se sostiene frente al cuerpo, con la cabeza de la raqueta por encima de la mano, con una extensión relajada del brazo. Se supina el antebrazo y se dobla la muñeca.</p> <p><b>Movimiento hacia atrás:</b> Seguir doblando la muñeca y supinando el antebrazo.</p> <p><b>Movimiento hacia adelante:</b> Se prona el antebrazo y se endereza la muñeca; se pega el volante con una acción de "flick".</p> <p><b>Fase final:</b> Se vuelve a posicionar la raqueta frente al cuerpo.</p> <p><b>Meta:</b> que el golpe al fondo parezca a un golpe corto en la red.</p>
<p><b>Juegos.</b></p>	<p>Rotación de jugadores con golpes de derecha y de revés desde la red al fondo.</p>	<p>L10   V3   V4</p>	

## 9. El Saque Alto de Derecha

### Hacia dónde va el volante

De acuerdo con las reglas del juego, el volante debe viajar de un cuadro de servicio al cuadro contrario y en diagonal. El saque alto viaja a la parte posterior del cuadro de servicio del oponente y cae en forma vertical. Los saques altos tienden a ir hacia el centro de la cancha, así restringiendo los ángulos de devolución que el receptor puede emplear.



### Cuándo lo usamos

Se utiliza el saque alto de derecha en individuales para iniciar la jugada desde una posición neutral//defensiva. Los saques altos a la derecha se utilizan más en individuales femenino y a veces en individuales masculino.

### Por qué lo usamos

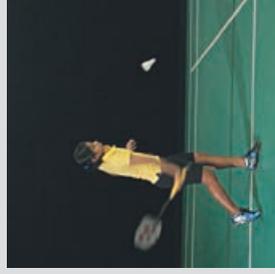
Como una variación (creando un reto diferente al del saque bajo). Obliga al otro jugador a ver más arriba, para así estar menos consciente de la posición del servidor.

### Cómo se ve



### Fase Preparatoria

- Asumir una posición lateral dentro del cuadro de servicio.
- Agarre de derecha.
- Raqueta y volante en posición elevada.
- Peso en la pierna de atrás.



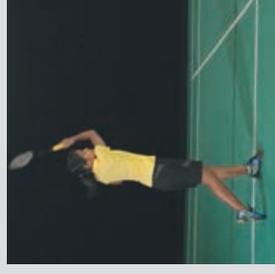
### Movimiento hacia atrás

- Empezar a transferir el peso hacia adelante.
- Dejar caer el volante al lado / al frente.
- Bajar la raqueta.
- Doblar la muñeca y supinar el antebrazo.



### Movimiento hacia adelante

- Seguir transfiriendo el peso al pie de adelante.
- Mover la raqueta hacia adelante.
- Acelerar la cabeza de la raqueta al pronar el antebrazo y enderezar la muñeca.
- Golpear el lado inferior del volante – duro, al frente y al lado del cuerpo.



### Fase final

- El impulso lleva a la raqueta a un movimiento alto y largo.

## 4. Resumen

---

El empezar en la parte delantera de la cancha permite más oportunidades para una mejora inicial y para que todos los alumnos experimenten el éxito.

Al enseñar los golpes, se subdividen los movimientos en cuatro partes:

- Fase preparatoria.
- Movimiento hacia atrás.
- Movimiento hacia adelante.
- Fase final.

Esta división en cuatro partes nos ayuda a dar una realimentación clara con correcciones adecuadas a los estudiantes.

Técnicas/secuencias didácticas utilizadas:

- Demostración – imitación.
- Imágenes.
- Prueba y error con realimentación.
- Sombras y cadenas.

La secuencia de desarrollo en las primeras diez lecciones es:

- Agarres y cambios de agarre.
- Desplante y salida.
- El juego en la red.

Luego seguido por:

- El saque de revés.
- El golpe de revés y de derecha desde la red al fondo.
- El saque alto de derecha.

## Módulo 6

# Swing y Lanzar

### Desarrollo en la Parte Media de la Cancha

#### CONTENIDOS

1. Introducción
2. Objetivos
3. Explicación de los Contenidos
4. Resumen

#### Módulo 6 – Enfoque

Los **Módulos 5, 6, 7 y 8** proveen el contexto y la información necesaria para la enseñanza del contenido principal de bádmiton en *Shuttle Time*.

Los 22 Planes de Lección se pueden bajar en cuatro paquetes separados, los cuales corresponden a los Módulos 5, 6, 7 y 8, y deberían usarse de referencia al leer estos módulos en el Manual para el Profesor.

- Módulo 5 – **10 Lecciones Iniciales** (10 planes de lección – números 1 a 10)
- Módulo 6 – **Swing y Lanzar** (2 planes de lección – números 11 y 12)
- Módulo 7 – **Lanzar y Golpear** (6 planes de lección – números 13 a 18)
- Módulo 8 – **Aprender a Ganar** (4 planes de lección – números 19 a 22)

El Módulo 6 se enfoca en la práctica en la parte media de la cancha. Las actividades para los niños en Swing y Lanzar están diseñadas para prepararlos para el golpe sobre la cabeza.

La velocidad del voleo se aumenta en esta sección, y los profesores juegan un papel importante en controlar esto, para que la velocidad se mantenga relevante según el nivel de destrezas de los estudiantes.

## Objetivos de Aprendizaje para el Módulo 6

---

Al terminar este módulo, tendrás un mayor entendimiento de:

- la posición básica;
- la importancia de la velocidad de la raqueta, la acción de lanzar y la habilidad para el voleo;
- el raso de revés – y cuándo se utiliza en el bádminton;
- el raso de derecha – y cuándo se utiliza en el bádminton.

### 1. Introducción

---

Las áreas cubiertas en la Sección 2 **“Swing y Lanzar”** se enfocan en la parte media de la cancha, y preparan a los principiantes para golpear sobre la cabeza.

Sección	Contenidos Técnicos
<b>Swing y Lanzar</b>	Las actividades de práctica en la parte media de la cancha están diseñadas para preparar a los principiantes para golpear sobre la cabeza. La técnicas introducidas aquí son: <ul style="list-style-type: none"><li>• el raso de revés;</li><li>• el raso de derecha;</li><li>• el bloqueo de revés.</li></ul>

Los puntos de aprendizaje son intrínsecos a los ejercicios.

Tradicionalmente los principiantes comienzan con técnicas para la parte posterior de la cancha, que suele resultar en frustración y el desarrollo de una técnica incorrecta.

En cambio, en este programa, los principiantes primero aprenden los fundamentos en la parte delantera de la cancha y aumentan su confianza antes de que se introduzcan las técnicas de la parte media y posterior de la cancha.

### 2. Objetivos

---

#### La Práctica en la Parte Media de la Cancha

Al finalizar las 10 Lecciones Iniciales, los estudiantes deberían poder:

- sentirse seguros en la red;
- volear en la red;
- golpear desde la red al fondo de la cancha.

El objetivo de las dos lecciones sobre la parte media de la cancha es:

- aumentar la velocidad del voleo;
- preparar a los estudiantes para golpear sobre la cabeza.

Al pasarse desde la red hacia la parte media de la cancha, los estudiantes tienen más tiempo que antes para enfocarse en el volante. Es por esta razón que ahora podemos aumentar la velocidad del voleo, al aumentar la velocidad de los movimientos de la raqueta.

En esta parte del programa, enfatizamos la importancia de:

- prepararse para cualquier golpe;
- después del golpe, volver a una buena posición básica, listo para el próximo golpe.

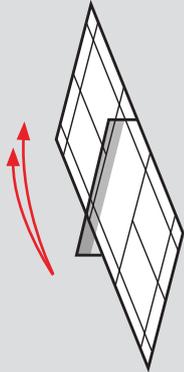
El aprendizaje del concepto es más fácil cuando la misma velocidad del voleo alienta a los jugadores a practicarlo.

### 3. Explicación de los Contenidos

#### Referencias a las Lecciones – Swing y Lanzar

Elemento	Ejercicio	Lección (L) Video (V)	Sugerencias Didácticas
<b>Posición básica.</b>	Explicar, demostrar y reforzar en todos los ejercicios.	L11 ▶ V3 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inclinado ligeramente hacia adelante, con las rodillas flexionadas, los talones levantados, la raqueta frente al cuerpo, la cabeza de la raqueta sobre la mano.</li> </ul>
<b>Velocidad de raqueta.</b>	Ejercicios de lanzamiento para velocidad de raqueta. Ejercicios de Raqueta.	L11 ▶ V3 L 11 ▶ V4 L12 ▶ V3 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sostener la raqueta frente al cuerpo, empezar con un agarre relajado, luego tensar el agarre para generar poder, movimientos cortos de raqueta, y un movimiento final pequeño.</li> </ul>

## 1. El Raso de Revés

Hacia dónde va el volante	Cuándo lo usamos	Por qué lo usamos
<p>Los rasos de revés son golpes planos que van desde la media cancha hacia la parte media o la parte posterior de la cancha del oponente.</p> 	<p>Los rasos de revés suelen usarse en situaciones neutrales, cuando el volante no está ni lo suficiente alto para atacar hacia abajo, ni lo suficiente bajo para emplear golpes defensivas hacia arriba. Además del lado de revés, los rasos también se utilizan cuando el volante está directamente en frente del cuerpo.</p>	<p>Los rasos de revés se pueden usar para:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• limitar la posibilidad de atacar del oponente.</li> <li>• crear una oportunidad de atacar por parte del jugador que efectúa el golpe raso, al llegarle al espacio libre en el campo contrario o al cuerpo del oponente.</li> </ul>
Cómo se ve		
		
<p><b>Fase Preparatoria</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pararse frente a la red, con la raqueta lista.</li> </ul>	<p><b>Movimiento hacia atrás</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Establecer el agarre de revés, <b>pronar</b> el antebrazo (crear un ángulo entre el brazo y la raqueta), doblar el codo, comenzar a tomar un paso hacia el volante con el pie "no dominante".</li> </ul>	<p><b>Movimiento hacia adelante</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Extender los codos.</li> <li>• Rotar el brazo y antebrazo hacia adentro.</li> <li>• Golpear frente al cuerpo.</li> <li>• Pegar el volante con un golpe corto y seco, cayendo en el pie "no raqueta" en el momento de o justo después de hacer el contacto.</li> </ul> <p><b>Fase final</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un movimiento mínimo de seguimiento.</li> <li>• Regresar a la posición frente a la red, con la raqueta lista.</li> </ul>

**Referencias a las Lecciones – El Raso de Revés**

<b>Elemento</b>	<b>Ejercicio</b>	<b>Lección (L) Video (V)</b>	<b>Sugerencias Didácticas</b>
<b>Raso de revés.</b>	Ejercicios de alimentación con volantes para lograr velocidad de la raqueta y juego raso.	L11	Reforzar la “posición básica” y la recuperación.

## 2. El Raso de Derecha

### Hacia dónde va el volante

Los rasos de derecha son golpes planos que van desde la media cancha hacia la parte media o la parte posterior de la cancha del oponente.



### Cuándo lo usamos

Los rasos de derecha suelen usarse en situaciones neutrales, cuando el volante no está ni lo suficiente alto para atacar hacia abajo, ni lo suficiente bajo para emplear golpes defensivas hacia arriba.

### Por qué lo usamos

Los rasos de derecha se pueden usar para:

- limitar la posibilidad de atacar del oponente.
- crear una oportunidad de atacar por parte del jugador que efectúa el golpe raso, al llegarle al espacio libre en el campo contrario o al cuerpo del oponente.

### Cómo se ve



#### Fase Preparatoria

- Raqueta lista.
- Agarre de derecha.



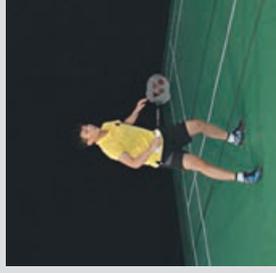
#### Movimiento hacia atrás

- Tomar un paso hacia el volante.
- Extender el brazo de forma relajada (codo ligeramente doblado).
- Supinar el antebrazo (crear un ángulo entre el brazo y la raqueta).



#### Movimiento hacia adelante

- Extender los codos.
- Rotar el brazo y antebrazo hacia adentro.
- Golpear frente al cuerpo.
- Pegar el volante con un golpe corto y seco, cayendo en el pie dominante en el momento de o justo después de hacer el contacto con el volante.



#### Fase final

- Un movimiento mínimo de seguimiento.
- Regresar a la posición frente a la red, con la raqueta lista.

## Referencias a las Lecciones – El Raso de Derecha

Elemento	Ejercicio	Lección (L) Video (V)	Sugerencias Didácticas
<b>Raso de derecha.</b>	Ejercicios de alimentación con volantes para lograr velocidad de la raqueta y juego raso.	L11 ▶ V3	
<b>Mejoramiento del juego raso.</b>	Juego raso. Juegos para el desarrollo en la parte media de la cancha.	L11 ▶ V4 L12 ▶ V3 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los juegos provocan mucha motivación y diversión, pero el profesor debe asegurar que los golpes se hagan con una técnica adecuada.</li> </ul>

#### 4. Resumen

---

En las lecciones 11 y 12, se incrementan la velocidad y variedad de situaciones de voleo, a la vez que los elementos físicos de las lecciones preparan a los estudiantes para golpear sobre la cabeza.

Las áreas desarrolladas son:

- La velocidad de la raqueta.
- La habilidad para el voleo.
- La acción de lanzar.

# Módulo 7

## Lanzar y Golpear

### Desarrollo en la Parte Posterior de la Cancha

#### CONTENIDOS

1. Introducción
2. Objetivos
3. Explicación de los Contenidos
4. Resumen

#### Module 7 – Enfoque

Los **Módulos 5, 6, 7 y 8** proveen el contexto y la información necesaria para la enseñanza del contenido principal de bádminton en *Shuttle Time*.

Los 22 Planes de Lección se pueden bajar en cuatro paquetes separados, los cuales corresponden a los Módulos 5, 6, 7 y 8, y deberían usarse de referencia al leer estos módulos en el Manual para el Profesor.

- Módulo 5 – **10 Lecciones Iniciales** (10 planes de lección – números 1 a 10)
- Módulo 6 – **Swing y Lanzar** (2 planes de lección – números 11 y 12)
- Módulo 7 – **Lanzar y Golpear** (6 planes de lección – números 13 a 18)
- Módulo 8 – **Aprender a Ganar** (4 planes de lección – números 19 a 22)

El Módulo 7 se enfoca en la práctica en la parte posterior de la cancha y el desarrollo de técnicas para golpear sobre la cabeza.

## Objetivos de Aprendizaje

Al finalizar este módulo, tendrás un mayor entendimiento de:

- las etapas en el ciclo del golpe.
- técnicas para la parte posterior de la cancha, incluyendo:
  - El claro de derecha.
  - El amortiguado de derecha.
  - El remate de derecha.
  - El salto de tijera.

## 1. Introducción

Esta sección continúa con el desarrollo de las dos lecciones enfocadas en las técnicas para la parte media de la cancha.

Sección	Contenido Técnico
<b>Lanzar y Golpear.</b>	La Práctica en la Parte Posterior de la Cancha – introduce y desarrolla las técnicas para golpear sobre la cabeza: <ul style="list-style-type: none"> <li>• el claro de derecha;</li> <li>• el amortiguado de derecha;</li> <li>• el remate de derecha;</li> <li>• el salto de tijera.</li> </ul>

Al igual que con la sección anterior, los puntos de aprendizaje son intrínsecos a los ejercicios.

Tradicionalmente los principiantes comienzan con técnicas para la parte posterior de la cancha, que suele resultar en frustración y el desarrollo de una técnica incorrecta.

Una vez que se haya enfocado en los fundamentos en la parte delantera, y los estudiantes hayan aumentado su confianza en la parte media, se introducen las técnicas de la parte posterior de la cancha.

## 2. Objetivos

En las seis lecciones sobre la parte posterior de la cancha, los estudiantes desarrollan técnicas para golpear sobre la cabeza con los golpes principales: el **claro**, el **amortiguado** y el **remate**.

Estos se desarrollan de forma paralela con las técnicas de movimiento que se requieren, particularmente el **salto de tijera**.

Muchos aspectos que fueron enseñados en la parte delantera y la parte media, también aplican ahora en la parte posterior de la cancha.

Esta experiencia, junto con la seguridad ganada en las lecciones iniciales, ahora ayuda a los estudiantes a aprender nuevas técnicas de forma más rápida que al principio.

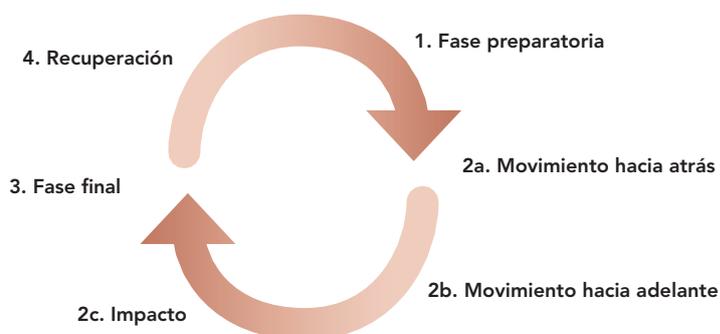
### 3. Explicación de los Contenidos

En esta sección, se trabajan las técnicas a continuación:

1. El salto de tijera.
2. El claro de derecha sobre la cabeza.
3. El amortiguado de derecha sobre la cabeza.
4. El remate de derecha.

Antes de entrar en la descripción de las mismas, es importante explicar cómo se pueden dividir los golpes en varios segmentos para propósitos didácticos.

Esto se conoce como el **ciclo del golpe**.



#### Fase Preparatoria

Cada golpe comienza con una posición básica, que incluye la posición de la raqueta frente al cuerpo. Los jugadores deberían asumir una posición inicial de raqueta que se dirija hacia el área en donde su oponente interceptará el volante.

#### Golpe

El golpe se puede dividir en dos partes, el movimiento hacia atrás y el movimiento hacia adelante.

Muchos principiantes tienen dificultad con el movimiento hacia atrás, al tener miedo de fallar en el intento de golpear el volante. Los juegos de lanzamiento y sombra les ayudarán a aumentar su confianza.

#### Fase final

El segmento después del impacto se llama la *fase final*. La extensión de la misma depende del tipo y fuerza del golpe, el punto de intercepción y la situación técnica.

#### Recuperación

Al terminar la *fase final*, hay una recuperación rápida que se incorpora de manera fluida a la preparación del siguiente golpe. A los principiantes hay que instarlos desde el inicio a incorporar la fase de recuperación en sus sesiones de práctica.

El ciclo del golpe nos ayuda a describir las diferentes partes de los golpes, para detectar problemas y brindar las correcciones adecuadas.

Ver fotos al dorso – Claro de Derecha sobre la Cabeza y el Amortiguado de Derecha sobre la Cabeza.

### 1. El Salto de Tijera

El salto de tijera es la técnica principal de movimiento que se utiliza para golpear en la parte posterior de la cancha. Esta técnica permite al jugador interceptar el volante lo más alto posible y a la vez recuperar rápidamente una posición básica adecuada.

También se utiliza cuando un jugador se encuentra bajo presión en su esquina de revés y quiere responder con un golpe de derecha. Los componentes se mencionan a continuación:

- Tomar un paso hacia atrás con la pierna dominante para llegar a una posición lateral con el peso sobre la pierna dominante.
- Saltar desde el pie dominante y girar en el aire (180°), caer en el pie no-dominante detrás del punto de inicio, el otro pie cae cruzándose en dirección hacia la carrera, facilitando un frenado y cambio de dirección eficiente.
- Tomar el primer paso con el pie dominante.
- Luego, tomar un paso de chasse o de correr con el pie no-dominante.

Nota: Los pasos 2 y 3 son rápidos y de forma sucesiva, sin pausa.

#### Referencia a las Lecciones – Salto de Tijera

Elemento	Ejercicio	Lección (L) Video (V)	Sugerencias Didácticas
<b>Salto de tijera.</b>	Introducción al salto de tijera, primero sin y luego con pasos.	L13	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Señalar el ritmo correcto de los pasos, aplaudiendo o contando: uno – dos/tres – cuatro.</li> </ul>

Ver fotos en la próxima página – Claro de Derecha sobre la Cabeza.

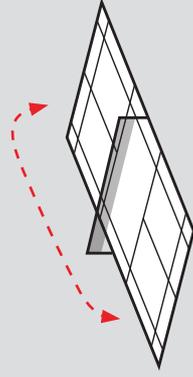
## 2. Golpe claro de derecha sobre la cabeza

### Hacia dónde va el volante

Los golpes claros van desde la parte posterior de tu cancha hasta la parte posterior de la cancha de tu oponente.

Los claros ofensivos viajan a una altura justo fuera del alcance de la raqueta de tu oponente.

Los claros más defensivos van un poco más alto.



### Cuándo lo usamos

Los claros se utilizan cuando estamos en nuestra zona de ataque.

### Por qué lo usamos

Los claros obligan al oponente ir hacia atrás, así creando espacio en la parte delantera de la cancha.

Los claros ofensivos buscan ubicar el volante detrás del oponente, así creando presión y una devolución posiblemente más débil.

Los claros defensivos brindan al jugador que los efectúa más tiempo para recuperar el equilibrio y su posición en la cancha.

### Cómo se ve



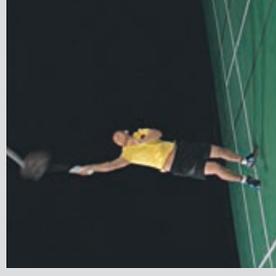
#### Fase Preparatoria

- Agarre de derecha.
- Raqueta en posición para golpear sobre la cabeza.
- El brazo de adelante arriba.
- Posición lateral.



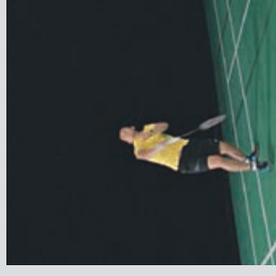
#### Movimiento hacia atrás

- Impulsar hacia arriba y adelante desde la pierna de atrás.
- Empujar la cadera de atrás hacia adelante.
- El hombro y brazo de atrás van hacia arriba y adelante.
- El brazo y antebrazo giran hacia afuera.
- El brazo de adelante se retrae para controlar la rotación del cuerpo.



#### Movimiento hacia adelante

- La pierna de atrás adelanta a la otra pierna.
- El brazo y antebrazo giran hacia adelante.
- Se estira para golpear el volante con fuerza por arriba de y ligeramente frente al hombro dominante.



#### Fase final

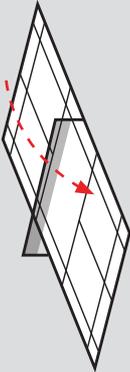
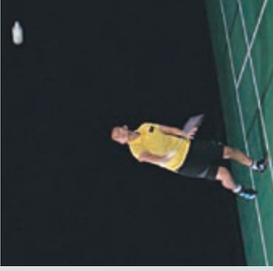
- El impulso de la raqueta hace que el brazo rote hacia adentro al relajarse.
- El pie de atrás cae y se convierte en el nuevo pie de adelante.

Se puede bajar el segmento de video sobre esta técnica del sitio web de la BWF [www.bwfbadminton.org](http://www.bwfbadminton.org)

Referencias a las Lecciones – El Claro de Derecha Sobre la Cabeza

Elemento	Ejercicio	Lección (L) Video (V)	Sugerencias Didácticas
<p><b>Golpe claro de derecha sobre la cabeza.</b></p>	<p>Claro recto. Voleo de claros de derecha con truco. Claro recto sobre la cabeza. Voleo de claros de derecha. Juego.</p>	<p>L13 ▶ V3 L14 ▶ V3 L14 ▶ V3 L14 ▶ V2 L14 ▶ V4</p>	<p>Enfatizar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• la acción de lanzar y la velocidad de la cabeza de la raqueta;</li> <li>• un punto temprano de intercepción;</li> <li>• el uso del Salto de Tijera para ayudar.</li> </ul>

### 3. Golpe amortiguado de derecha sobre la cabeza

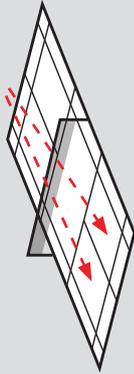
<b>Hacia dónde va el volante</b>	<b>Cuándo lo usamos</b>	<b>Por qué lo usamos</b>
<p>Los amortiguados van desde la parte posterior de tu cancha hasta la parte delantera de la cancha de tu oponente.</p> <p>Los amortiguados más largos tienden a caer justo detrás de la línea de servicio corto. Los amortiguados más cortos caen entre la línea de servicio corto y la red.</p>	<p>Se usan los amortiguados cuando estamos en la zona de ataque.</p>	<p>Utilizamos los amortiguados para:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• abrir campo en la parte posterior de la cancha;</li><li>• llevar al oponente fuera de balance;</li><li>• obligar al oponente a levantar el volante.</li></ul>
<b>Cómo se ve</b>	     <p><b>Fase Preparatoria</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Agarre de derecha.</li><li>• Raqueta en posición para golpear sobre la cabeza.</li><li>• El brazo de adelante arriba.</li><li>• Posición lateral.</li></ul> <p><b>Movimiento hacia atrás</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Impulsar hacia arriba y adelante desde la pierna de atrás.</li><li>• Empujar la cadera de atrás hacia adelante.</li><li>• El hombro y brazo de atrás van hacia arriba y adelante.</li><li>• El brazo y antebrazo giran hacia afuera.</li></ul> <p><b>Movimiento hacia adelante</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• La pierna de atrás adelanta a la otra pierna.</li><li>• El brazo y antebrazo giran hacia adentro.</li><li>• Se estira para golpear el volante con fuerza por arriba de y ligeramente frente al hombro dominante.</li><li>• Justo antes del golpe se frena la rotación del brazo – se empuja el volante con seguimiento.</li></ul> <p><b>Fase final</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• El pie de atrás cae y se convierte en el nuevo pie de adelante.</li></ul>	

Se puede bajar el segmento de video sobre esta técnica del sitio web de la BWF [www.bwfbadminton.org](http://www.bwfbadminton.org)

**Referencias a las Lecciones – Golpe amortiguado de derecha sobre la cabeza**

Elemento	Ejercicio	Lección (L) Video (V)	Sugerencias Didácticas
<b>Golpe amortiguado de derecha sobre la cabeza</b>	Sombra Amortiguado recto Juego continuo Levantar-Amortiguar-Red	L15  V3 L15  V3 L15  V4 L16  V3	El movimiento del claro y del amortiguado es el mismo, pero el amortiguado termina con empujar en vez de golpear del todo en el punto de contacto.
<b>Claro y amortiguado recto</b>	Elecciones Individuales en media cancha	L16  V4 L16  V5	Reforzar que se utiliza la misma preparación para los dos golpes.

## 4. El Remate de Derecha

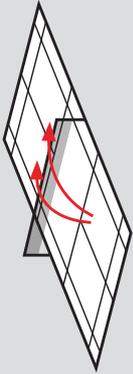
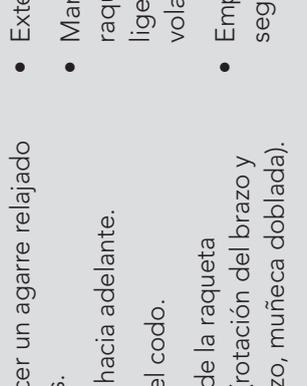
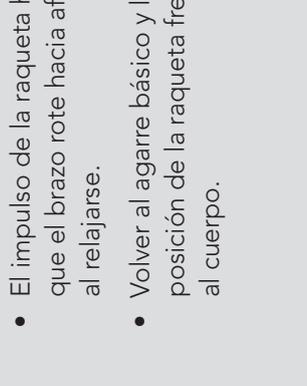
Hacia dónde va el volante	Cuándo lo usamos	Por qué lo usamos
<p>Los remates van desde la parte posterior de tu cancha hacia la parte media de la cancha de tu oponente.</p> <p>Los remates pueden dirigirse a un espacio de la cancha o bien al cuerpo del oponente.</p>	 <p>Usamos los remates al golpear hacia abajo desde nuestra zona de ataque.</p>	<p>Un remate de derecha se usa para tratar de ganar el punto, o para forzar una devolución muy débil.</p>
Cómo se ve		
		
<b>Fase Preparatoria</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Agarre de derecha.</li><li>• Posición básica relajada.</li><li>• Tomar un paso hacia atrás para pasar el peso a la pierna de atrás, con una posición lateral.</li></ul>	<b>Movimiento hacia atrás</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Saltar y empezar a girar en el aire, codo arriba y hacia adelante, supinar el antebrazo ("cepillándose el pelo").</li><li>• Crear un ángulo entre el brazo y la raqueta.</li></ul>	<b>Movimiento hacia adelante</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Continuar con la rotación en el aire, tirar la cabeza de la raqueta con fuerza (pronar el antebrazo).</li><li>• Se estira hacia arriba para golpear el volante.</li><li>• El impacto se da frente al hombro dominante.</li></ul>
<b>Fase final</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Terminar la rotación y caer.</li><li>• El hecho de estar relajado permite que siga la rotación del antebrazo.</li><li>• La raqueta se mantiene frente al cuerpo.</li><li>• El pie de atrás cae y se convierte en el nuevo pie de adelante.</li></ul>		

Se puede bajar el segmento de video sobre esta técnica del sitio web de la BWF [www.bwfbadminton.org](http://www.bwfbadminton.org)

Referencias a las Lecciones – Remate de Derecha

Elemento	Ejercicio	Lección (L) Video (V)	Sugerencias Didácticas
<b>Remate de Derecha.</b>	Remate y bloqueo de remate.  Levantar-Rematar- Bloquear.	L17 ▶ V2 ▶ V3 ▶ V4 L18 ▶ V2	Remate – asegurar que el estudiante esté detrás del volante para que pueda golpear el volante frente al cuerpo.  Enfatizar la acción de lanzar y la velocidad de la cabeza de la raqueta.

## 5. Bloqueo de Revés al Cuerpo

<b>Hacia dónde va el volante</b>	<b>Cuándo lo usamos</b>	<b>Por qué lo usamos</b>
<p>El bloqueo de revés al cuerpo va desde de la parte media de la cancha a la parte delantera o media de la cancha de tu oponente.</p> 	<p>El bloqueo de revés se usa cuando nos encontramos en una situación defensiva, para devolver un remate al cuerpo. Se usa principalmente en dobles y con menos frecuencia en individuales.</p>	<p>El bloqueo de revés se puede usar para:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• limitar la posibilidad de ataque por parte del oponente.</li><li>• crear una oportunidad para atacar al golpear el bloqueo hacia un espacio de la cancha y obligar al oponente a levantar su próximo golpe.</li></ul>
<b>Cómo se ve</b>		
<p><b>Fase Preparatoria</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Agarre de derecha.</li><li>• Raqueta sostenida frente al cuerpo.</li></ul>	<p><b>Movimiento hacia atrás</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Establecer un agarre relajado de revés.</li><li>• El codo hacia adelante.</li><li>• Doblar el codo.</li><li>• La cara de la raqueta abierta (rotación del brazo y antebrazo, muñeca doblada).</li></ul>	<p><b>Movimiento hacia adelante</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Extender el codo.</li><li>• Mantener la cara de la raqueta abierta para golpear ligeramente debajo del volante.</li><li>• Empujar el volante con seguimiento.</li></ul>
<p><b>Fase final</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• El impulso de la raqueta hace que el brazo rote hacia afuera al relajarse.</li><li>• Volver al agarre básico y la posición de la raqueta frente al cuerpo.</li></ul>		

Se puede bajar el segmento de video sobre esta técnica del sitio web de la BWF [www.bwfbadminton.org](http://www.bwfbadminton.org)

Referencias a las Lecciones – Defensa: Bloqueo de revés al cuerpo

Elemento	Ejercicio	Lección (L) Video (V)	Sugerencias Didácticas
<b>Defensa de bloqueo.</b>	Bloqueo y Remate-bloqueo.  Levantar-Rematar-Bloquear.	L17 ▶ V2 ▶ V3 ▶ V4 L18 ▶ V2	Bloqueo – estar en la posición básica con las rodillas flexionadas, el peso hacia adelante y la raqueta frente al cuerpo.

#### 4. Resumen

El desarrollo de estas técnicas – las destrezas de movimiento (el salto de tijera) y los bloqueos defensivos – permite incrementar la variedad y el nivel de dificultad de los ejercicios.

La técnica del golpe de derecha sobre la cabeza es básicamente la acción de lanzar sobre la cabeza; por lo tanto, los juegos relacionados de lanzar que se incluyen en las lecciones son de gran ayuda en el desarrollo de la técnica.

Los elementos a continuación son muy importantes para todos los golpes sobre la cabeza:

- el agarre básico;
- la supinación en el movimiento hacia atrás;
- la pronación en el movimiento hacia adelante;
- la intercepción temprana del volante.

## Módulo 8

# Aprender a Ganar - Táctica y Competencia

### CONTENIDOS

1. Introducción
2. Objetivos
3. Conciencia Táctica
4. Explicación de los Contenidos
5. Resumen

### Módulo 8 – Enfoque

Los **Módulos 5, 6, 7 y 8** proveen el contexto y la información necesaria para la enseñanza del contenido principal de bádminton en *Shuttle Time*.

Los 22 Planes de Lección se pueden bajar en cuatro paquetes separados, los cuales corresponden a los Módulos 5, 6, 7 y 8, y deberían usarse de referencia al leer estos módulos en el Manual para el Profesor.

- Módulo 5 – **10 Lecciones Iniciales** (10 planes de lección – números 1 a 10)
- Módulo 6 – **Swing y Lanzar** (2 planes de lección – números 11 y 12)
- Módulo 7 – **Lanzar y Golpear** (6 planes de lección – números 13 a 18)
- Módulo 8 – **Aprender a Ganar** (4 planes de lección – números 19 a 22)

El Módulo 8 introduce y desarrolla las destrezas tácticas básicas – el aprender estrategias para ganar el juego. El enfoque es en las destrezas tácticas básicas para individuales y dobles.

### Objetivos de Aprendizaje para el Módulo 8

Al finalizar este módulo, tendrás un mayor entendimiento de:

- la conciencia táctica;
- las destrezas tácticas básicas en el bádminton.

### 1. Introducción

---

La Sección 4, **"Aprender a Ganar"**, introduce y desarrolla los principios tácticos básicos para individuales y dobles.

El objetivo es que los estudiantes experimenten la sensación de jugar individuales y dobles. Por lo tanto, esta sección está muy orientada a la práctica.

Para lograr un buen desempeño en el bádminton, los jugadores tienen que manejar tres tipos generales de situaciones: ofensivas, neutrales y defensivas.

### 2. Objetivos

---

Para tener éxito en el bádminton, los jugadores tendrán que tomar decisiones sobre el tipo de golpe que van a jugar. Esto se determinará, en gran medida, por la situación en que se encuentran: **defensiva, neutral u ofensiva**.

La primera parte de nuestro programa consiste en **identificar estas tres situaciones** y qué implican para el jugador.

El próximo paso debe ser el desarrollo de **un buen proceso de toma de decisiones**, basado en la conciencia de los factores principales: espacio (altura, ancho y profundidad), tiempo (presión a uno mismo), el mismo jugador y el oponente.

Enseñamos a los jugadores de bádminton:

- La importancia de **"ganar espacio"** – al obligar al oponente a moverse lo más posible, mientras uno se mueve lo menos posible, siempre manteniendo una buena posición. Para ello, es importante estar consciente de cuál es la mejor posición y el mejor estado de equilibrio en la cancha.
- La importancia de **"ganar tiempo"** – al golpear el volante tan pronto como sea posible, con relación tanto a la altura como a la distancia de la red, para así darle menos tiempo al oponente para reaccionar. La pregunta principal aquí es, ¿Cuándo debo golpear el volante con más ritmo y cuándo con menos ritmo?
- La importancia de entender **las fortalezas y debilidades propias** para ayudar a armar jugadas y situaciones que exploten las propias fortalezas.
- La importancia de leer **las fortalezas y debilidades del oponente**, en qué es bueno y en qué no es bueno.
- La importancia de leer qué me está tratando de hacer el oponente.

### 3. Conciencia Táctica

---

La Conciencia Táctica se trata principalmente de poder leer cada situación en la cancha; en cambio la toma de decisiones se trata de reaccionar ante la información que se ha leído. Los dos componentes que conforman la táctica se explican en más detalle en el cuadro al dorso.

<b>Espacio</b>	<b>Uno Mismo</b>	<b>El Oponente</b>	<b>El Ritmo</b>	<b>Su pareja</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar de forma efectiva la anchura.</li> <li>• Utilizar de forma efectiva la profundidad.</li> <li>• Utilizar de forma efectiva la altura.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mis fortalezas personales.</li> <li>• Mis debilidades personales.</li> <li>• La conciencia sobre la posición en la cancha.</li> <li>• La conciencia sobre el estado de equilibrio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿En qué es bueno?</li> <li>• ¿En qué no es bueno?</li> <li>• ¿Qué me está tratando de hacer?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿El ritmo al que estoy golpeando me está ayudando a ganar?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuáles son sus fortalezas?</li> <li>• ¿Cuáles son sus debilidades?</li> <li>• ¿Dónde se encuentra en la cancha?</li> </ul>

#### **4. Explicación de los Contenidos**

En este programa, los aspectos tácticos básicos se entrenan al crear situaciones tipo juego, generalmente en media cancha.

Con grupos grandes hay que:

- organizar la lección al usar múltiples canchas con diferentes tipos de actividades;
- variar el número de alumnos en cada cancha.

A continuación, se ofrecen unos ejemplos a tomar en consideración, de cómo implementar ejercicios para la práctica de elementos tácticos con grupos grandes:

##### **a. Diez jugadores en una cancha**

Dos equipos de cinco jugadores cada uno juegan con rotación de jugadores (un equipo en cada lado de la cancha) a la vez que juegan puntos entre ellos. Hay varios tipos de situaciones de voleo que se pueden desarrollar con esta organización: por ejemplo, voleo en la red, voleo en medias canchas, voleo en el fondo de la cancha, voleos por espacio y tiempo, etc.

##### **b. Alternar o rotar**

Los estudiantes juegan partidos cortos – el ganador se queda en la cancha o grupos de jugadores alternan en un orden fijo.

##### **c. Usar formas especiales de organización**

Torneo “subir y bajar el río”, en que el ganador sube una cancha mientras el perdedor baja una cancha.

**d. Competencia entre jugadores de diferentes niveles**

Se puede minimizar la cancha para los jugadores más débiles (eliminar la parte de adelante o la parte de atrás).

**e. Jugar competencias en equipos**

Hacer equipos de tamaños similares con niveles mixtos de habilidad. Cada jugador gana puntos para su equipo, de manera que cada punto cuenta hacia el total por equipo.

Todos los juegos y ejercicios en estas lecciones desarrollan la conciencia táctica al proporcionar experiencia en situaciones competitivas de bádminton.

Las lecciones que cubren la táctica de dobles introducen elementos básicos del juego por posiciones en dobles, igual por medio de ejercicios y juegos de desarrollo.

**Referencias a las Lecciones – La Táctica – Aprender a Ganar**

Elemento	Ejercicio	Lección (L) Video (V)	Comentario
<b>Posición básica.</b>	Individuales en media cancha 1.	L19 ▶ V2 ▶ V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La posición básica se puede definir como la posición en la cancha desde la cual tienes la mayor posibilidad de manejar las respuestas probables de tu oponente.</li> <li>• Se concibe como una posición fluida, y no un punto fijo en la cancha.</li> </ul>
<b>La Táctica en Individuales 1.</b>	Individuales en media cancha 1.	L19 ▶ V2 ▶ V4	<p>El uso del espacio y el cambio de dirección:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “¿Cómo podemos obligar a nuestro oponente a la parte posterior de la cancha, así abriendo un espacio para ganar un punto en la parte delantera?”</li> <li>• “¿Cómo podemos obligar a nuestro oponente a llegar tarde a la parte delantera de la cancha, así abriendo un espacio para ganar un punto en la parte posterior?”</li> </ul>
<b>La Táctica en Individuales 2.</b>	Individuales en media cancha 2.	L19 ▶ V3 ▶ V4	<p>El uso de tiempo al cambiar la velocidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “¿Cómo podemos usar los golpes rápidos como remates y claros rápidos para crear oportunidades a ganar puntos?”</li> </ul>

Elemento	Ejercicio	Lección (L) Video (V)	Comentario
<b>La Táctica Básica para Individuales.</b>	Situaciones de individuales en media cancha.	L19 ▶ V4 L20 ▶ V2 ▶ V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “¿Cómo podemos mezclar diferentes tácticas para ganar puntos en individuales?”</li> <li>• Todos estos juegos ayudarán a desarrollar el juego táctico.</li> </ul>
<b>Abrir el juego en dobles.</b>	Revisión del saque de revés.	L21 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfatizar la importancia del saque en dobles.</li> <li>• Permitirles a los estudiantes tiempo para practicar su saque con blancos retadores.</li> </ul>
<b>Ganar en la parte media de la cancha en dobles.</b>	El juego en la parte media/delantera de la cancha.  Juego en la parte media de la cancha 1.  Juego en la parte media de la cancha 2.	L21 ▶ V2 L22 ▶ V2 L22 ▶ V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “El ganar en la parte media de la cancha” es muy importante en la táctica de dobles y es la diferencia principal en comparación con el juego táctico de individuales.</li> <li>• Esto requiere de un buen manejo de la raqueta, junto con velocidad de la raqueta.</li> </ul>
<b>Formaciones de defensa y ataque en dobles.</b>	Juego por posiciones.	L21 ▶ V3 L22 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empezar sin volante y luego progresar a una situación de juego al usar un orden predeterminado de golpes (por ejemplo, levantar-rematar-bloquear).</li> </ul>
<b>Jugar dobles.</b>	Juegos de dobles.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se integran los tres aspectos (el saque, el ganar en la parte media de la cancha, el juego por posiciones).</li> </ul>

## 5. Resumen

En estas lecciones (19-22), se introducen situaciones tácticas fundamentales, las cuales se desarrollan por medio de ejercicios y situaciones de juego.

Estas lecciones y ejercicios pueden repetirse para reforzar esta información y brindar más oportunidades para que los estudiantes desarrollen una conciencia táctica básica.

## Módulo 9

# Cómo Organizar una Competencia

### CONTENIDOS

---

1. Introducción
2. Competencias de Eliminación
3. Competencias por Ligas
4. Sistemas de Escalera
5. Sistemas de Pirámide
6. Partidos Abiertos ("Match Play")

### Módulo 9 – Enfoque

---

El **Módulo 9** se enfoca en cómo organizar una competencia, y brinda información sobre diferentes tipos de estructuras para torneos/competencias.

### Objetivos de Aprendizaje

---

Al finalizar este modulo, tendrás un mayor entendimiento de:

- los diferentes tipos de estructuras para competencias:
  - Competencias de Eliminación.
  - Competencias por Ligas.
  - Sistema de Escalera.
  - Sistema de Pirámide.
  - Partidos Abiertos ("Match Play").

## 1. Introducción

---

La participación en el bádminton puede brindar muchos beneficios, entre ellos el disfrutar, hacer amigos y mantenerse en forma. Para mucha gente, sin embargo, la oportunidad para competir es un factor principal para su participación en el deporte. Esta sección detalla cómo organizar competencias en diversos formatos.

## 2. Competencias de Eliminación

---

Las competencias de eliminación son útiles si hay muchas inscripciones, pero poco tiempo para realizar la competencia. En este formato, sin embargo, muchos jugadores tendrán muy pocos partidos. Este tipo de torneo es más fácil de organizar si el número de inscripciones es de 2, 4, 8, 16, 32, 64 ó 128; los jugadores se seleccionan al azar y se ubican en el orden del sorteo.

Adaptaciones a este formato básico de eliminatoria incluyen:

- Si hay números de inscripciones diferentes a 2, 4, 8, 16, 32, 64 ó 128, será necesario que algunos jugadores reciban un "bye" (pase a la siguiente ronda), así que no juegan en la primera ronda. Por ejemplo, si hay 14 inscripciones, tendrías que tener dos byes en la primera ronda para llegar a los 16.
- Los mejores jugadores se pueden sembrar, con base en sus resultados anteriores. Estos jugadores se ubican en partes separadas del sorteo antes de efectuar el sorteo general, para que, suponiendo que ganan sus partidos iniciales, no se enfrenten hasta las etapas más avanzadas del torneo.

Un ejemplo de un sorteo con 14 competidores y 4 siembras se muestra en el dorso. Nota que:

- los jugadores A, P, I y H están sembrados para que, si ganan sus partidos, no se enfrenten hasta las etapas más avanzadas del torneo;
- el Jugador A y el Jugador P tienen byes en la primera ronda (en otras palabras, no tienen partido), ya que hay solo 14 inscripciones;
- a cada partido se le asigna un número, lo cual ayuda al organizador del torneo a calendarizar los partidos.

Primera Ronda			Segunda Ronda			Semi-Final			Final		
Número de Partido	Jugadores	Marcador	Número de Partido	Jugadores	Marcador	Número de Partido	Jugadores	Marcador	Número de Partido	Jugadores	Ganador y Marcador
1	Jugador A (siembra 1)		7	Jugador A		11			13		
	-										
2	Jugador C		8			12					
	Jugador D										
3	Jugador E		9			10					
	Jugador F										
4	Jugador G		10	Jugador P							
	Jugador H (siembra 4)										
5	Jugador I (siembra 3)										
	Jugador J										
6	Jugador K										
	Jugador L										
	Jugador M										
	Jugador N										
	*****										
	Jugador P (siembra 2)										

### 3. Competencias por Ligas

La competencia por ligas implica que cada jugador en una liga juega contra todos los demás en esa liga. La ventaja de este formato es que todos los jugadores tienen el mismo número de partidos. A manera de ejemplo, la tabla a continuación demuestra un formato de liga para 5 jugadores.

	Jugador A	Jugador B	Jugador C	Jugador D	Jugador E	Partidos ganados	Partidos perdidos	Juegos ganados	Juegos perdidos	Juegos de diferencia	Posición Final
Jugador A											
Jugador B											
Jugador C											
Jugador D											
Jugador E											

En un formato de ligas de este tipo, los partidos se pueden jugar así:

Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
A v <b>B</b>	A v C	A v E	A v bye	A v D
C v D	E v <b>B</b>	Bye v C	D v E	<b>B</b> v bye
E v bye	Bye v D	D v <b>B</b>	<b>B</b> v C	C v E

Nota que el jugador A siempre se ubica de primero en la serie, y luego los otros jugadores (incluyendo el bye) rotan en el sentido de las agujas del reloj para crear una nueva serie de partidos. **B** se muestra en negrita y cursiva para resaltar dicha rotación.

En el evento de un empate, cuando los jugadores han ganado el mismo número de partidos, tiene que haber un acuerdo sobre cuál jugador será nombrado el ganador. Formas de calcular esto son:

- Juegos de diferencia.
- Puntos de diferencia.
- El resultado del partido particular entre los dos jugadores empatados.

En el formato de ligas, el número de partidos a jugar se aumenta de manera considerable con el número de inscripciones. La tabla a continuación muestra una lista útil de cuántos partidos hay que jugar, según el número de competidores.

Número de Equipos	Total de Partidos	Total de Rondas	Partidos por Equipo
3	3	3	2
4	6	3	3
5	10	5	4
6	15	5	5
7	21	7	6
8	28	7	7
9	36	9	9
10	45	9	9
11	55	11	10
12	66	11	11
13	78	13	12
14	91	13	13

#### 4. Sistemas de Escalera

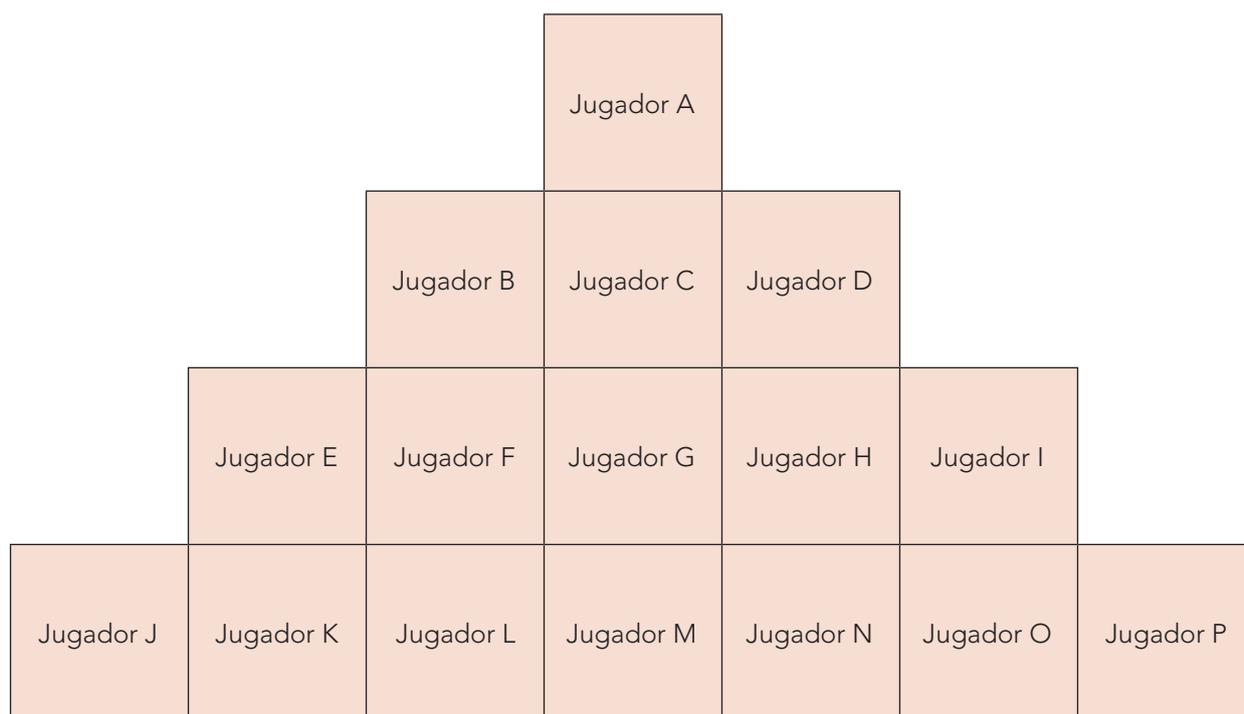
Un sistema de escalera es un tipo de liga en que se ubican los jugadores según su nivel de juego (ranquin), y los jugadores de más bajo nivel tienen la oportunidad de retar a los jugadores más arriba. Si el jugador con menos nivel gana, puede reemplazar a la persona al que ganó. Entonces, en el ejemplo a continuación, el jugador D reta al jugador A, y si gana el jugador D, cambian de lugar.

1. Jugador A		1. <b>Jugador D</b>
2. Jugador B		2. Jugador B
3. Jugador C		3. Jugador C
4. <i>Jugador D</i>		4. <b>Jugador A</b>
5. Jugador E		5. Jugador E
6. Jugador F		6. Jugador F
7. Jugador G		7. Jugador G
8. Jugador H		8. Jugador H
9. Jugador I		9. Jugador I

## 5. Sistemas de Pirámide

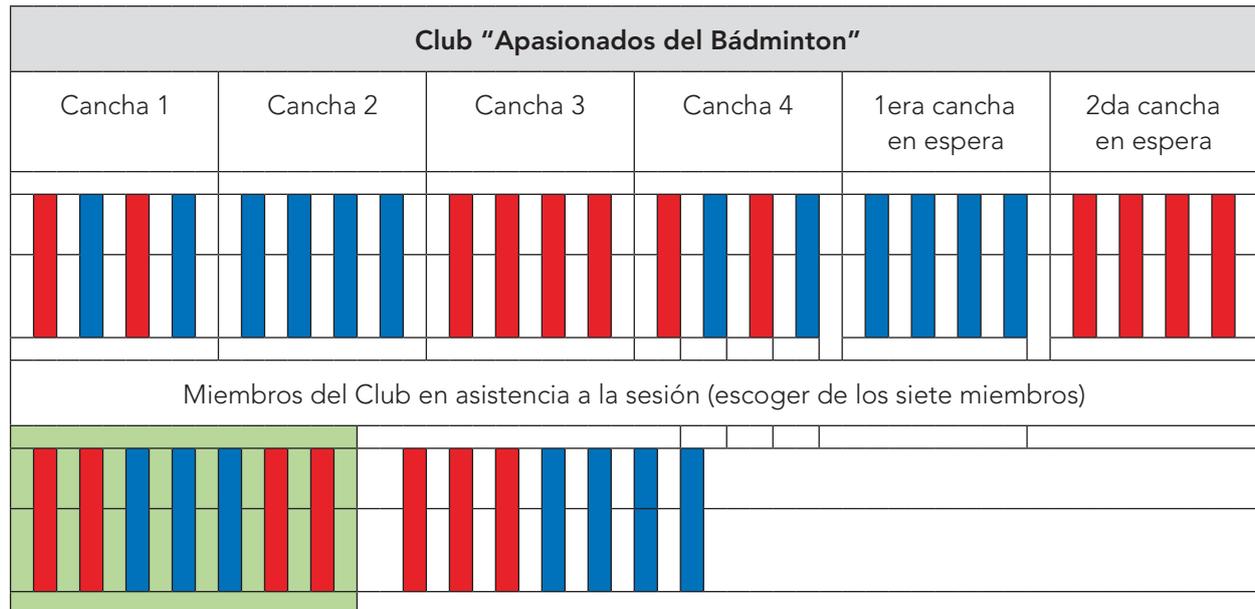
Los sistemas de pirámide son un tipo de sistema de escalera, pero con números diferentes de jugadores en cada nivel. Los jugadores pueden:

- retar a otros jugadores dentro del mismo nivel (y el ganador sube);
- retar a jugadores en el siguiente nivel (y si ganan, cambian de lugar, como en el sistema de escalera).



## 6. Partidos Abiertos de Club ("Match Play")

Muchos clubes organizan noches en que los jugadores asisten para competir contra otros dentro del club. El diagrama a continuación demuestra una forma en que se puede manejar esto, a través de un sistema con tabla y fichas. Esto se puede adaptar según las necesidades particulares de cada club.



- Conforme van llegando a la sesión, los miembros ponen sus fichas en el último peldaño de la pizarra (rojo = mujeres, azul = hombres) según el orden de llegada.
- El primer jugador en el último peldaño selecciona a sí mismo y a 3 jugadores más para jugar, desde el total de 7 jugadores (o el número que prefieres).
- Estas cuatro fichas se ubican en la Cancha 1 y comienza el partido.
- Se pasan las fichas que quedan en el último peldaño hacia la izquierda.
- El proceso sigue así hasta que las cuatro canchas se hayan llenado, más la 1era y 2da cancha en espera.
- Al terminar un partido, los cuatro jugadores ponen sus fichas otra vez al final del último peldaño y los jugadores del grupo "1era cancha en espera" pasan a la cancha ya disponible.
- Aunque este ejemplo muestra el uso de 4 canchas con partidos de dobles, se puede adaptar fácilmente a individuales o a menos/más canchas.

## Módulo 10

# Reglas Simplificadas del Bádminton

### CONTENIDOS

1. Perspectiva General
2. El Sistema de Puntaje
3. Intervalos y Cambio de Lado
4. El Juego de Individuales
5. El Juego de Dobles

### Módulo 10 – Enfoque

El **Módulo 10** introduce las reglas básicas del bádminton – el sistema de puntaje, el servicio en individuales y en dobles, y el sistema de puntos en individuales y dobles.

### Objetivos de Aprendizaje para el Módulo 10

Al finalizar este módulo, tendrás un mayor entendimiento de:

- las reglas básicas del bádminton;
- el sistema de puntaje en el bádminton;
- el servicio, el inicio de juego, y el puntaje en individuales;
- el servicio, el inicio de juego y el puntaje en dobles.

### 1. Perspectiva General

Las Reglas del Bádminton y el Reglamento de Competencias se pueden bajar en el sitio web de la BWF [www.bwfbadminton.org](http://www.bwfbadminton.org)

A continuación se presenta un resumen corto – Las Reglas Simplificadas del Bádminton.

### 2. El Sistema de Puntaje

---

- Un partido consiste en jugar al mejor de 3 juegos a 21 puntos.
- Cada vez que hay saque, hay punto.
- El lado que gana la jugada suma un punto a su marcador.
- A 20 iguales, el lado que llegue primero a una ventaja de dos puntos gana ese juego.
- A 29 iguales, el lado que gane el punto número 30 gana ese juego.
- El lado que gana un juego saca primero en el siguiente juego.

### 3. Intervalos y Cambio de Lado

---

- Al llegar el primer lado a los 11 puntos, los jugadores tienen un intervalo de 60 segundos.
- Se permite un intervalo de 2 minutos entre juegos.
- En un tercer juego, los jugadores cambian de lado de la cancha al llegar el primer lado a los 11 puntos.

### 4. El Juego de Individuales

---

- Al comenzar el juego (0-0) y cuando el puntaje del sacador es un número par, el sacador saca del cuadro derecho de servicio. Cuando el puntaje del sacador es un número impar, el sacador saca del cuadro izquierdo de servicio.
- Si el sacador gana una jugada, este recibe un punto y saca de nuevo desde el otro cuadro de servicio.
- Si el receptor gana una jugada, este recibe un punto y se convierte en el nuevo sacador. Procede a sacar desde el cuadro apropiado de servicio (izquierdo si su puntaje es impar, derecho si es par).

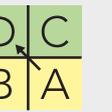
### 5. El Juego de Dobles

---

- Un lado tiene solo un 'servicio'.
- El saque se pasa de forma consecutiva a los jugadores como se demuestra en el diagrama a continuación.
- Al comenzar el juego y cuando el puntaje es par, el sacador saca desde el cuadro derecho de servicio. Cuando el puntaje es impar, el sacador saca desde el cuadro izquierdo.
- Si el lado sacador gana una jugada, recibe un punto y el mismo sacador vuelve a sacar desde el otro cuadro de servicio.
- Si el lado receptor gana una jugada, recibe un punto y se convierte en el nuevo lado sacador.
- Los jugadores no cambian de sus respectivos cuadros de servicio hasta que hayan ganado un punto al sacar su lado.

Si un jugador se equivoca de cuadro de servicio, el error se corrige al descubrirse el problema.

En un partido de dobles de A y B contra C y D, A y B ganaron la rifa y decidieron sacar. A saca a C, por lo cual A es el sacador inicial y C es el receptor inicial.

Acontecimientos/Explicación	Marcador	Saque del Cuadro de Servicio	Sacador y Recibidor	Ganador de la jugada
	Cero Cero	Cuadro Derecho de Servicio – al ser el puntaje del lado sacador un número par.	A saca a C, A y C son el sacador y receptor inicial.	A & B 
A y B ganan un punto. A y B cambian de cuadro de servicio. A saca otra vez, esta vez desde la izquierda. C y D se quedan en los mismos cuadros de servicio.	1-0	Cuadro Izquierdo de Servicio – al ser el puntaje del lado sacador un número impar.	A saca a D.	C & D 
C y D ganan un punto y el derecho a sacar. Nadie cambia de su respectivo cuadro de servicio.	1-1	Cuadro Izquierdo de Servicio – al ser el puntaje del lado sacador un número impar.	D saca a A.	A & B 
A y B ganan un punto y el derecho a sacar. Nadie cambia de su respectivo cuadro de servicio.	2-1	Cuadro Derecho de Servicio – al ser el puntaje del lado sacador un número par.	B saca a C.	C & D 
C y D ganan un punto y el derecho a sacar. Nadie cambia de su respectivo cuadro de servicio.	2-2	Cuadro Derecho de Servicio – al ser el puntaje del lado sacador un número par.	C saca a B.	C & D 
C y D ganan un punto. C y D cambian de cuadro de servicio. C saca del cuadro izquierdo de servicio. A y B se quedan en sus mismos cuadros de servicio.	3-2	Cuadro Izquierdo de Servicio – al ser el puntaje del lado sacador un número impar.	C saca a A.	A & B 
A y B ganan un punto y el derecho a sacar. Nadie cambia de su respectivo cuadro de servicio.	3-3	Cuadro Izquierdo de Servicio – al ser el puntaje del lado sacador un número impar.	A saca a C.	A & B 
A y B ganan un punto. A y B cambian de cuadro de servicio. A saca otra vez, esta vez desde el cuadro derecho de servicio. C y D se quedan en sus mismos cuadros de servicio.	4-3	Cuadro Derecho de Servicio – al ser el puntaje del lado sacador un número par.	A saca a D.	C & D 

Nota que eso implica que:

- el orden del servidor depende si el puntaje es par o impar, al igual que en el juego de individuales;
- solo el lado sacador se cambia de cuadro de servicio, y solo al ganar un punto. En todos los otros casos, los jugadores se quedan en sus respectivos cuadros de servicio (desde donde efectuaron la jugada anterior). Así se garantiza que los sacadores de cada pareja se alternen.



