

Unidad Didáctica: 3 – Introducción a los deportes individuales de cancha dividida Sesión nº: 6

Objetivos de la sesión: trabajar los diferentes golpes de bádminton aprendidos en las sesiones anteriores; trabajar el saque de bádminton; trabajar la velocidad de reacción; fomentar el trabajo en equipo; y practicar situaciones semi-realistas de competición.

Estilo(s) de enseñanza utilizado(s): asignación de tareas.

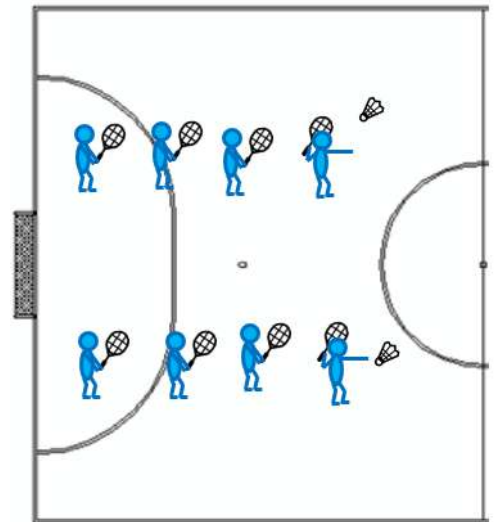
Materiales e instalaciones: red de voleibol/cuerda/elástico, raquetas de bádminton, volantes de bádminton y aros.

Duración: 1 hora

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Tarea	Representación gráfica
<p><u>Parte inicial (calentamiento)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Trabajo de movilidad articular (5 minutos). · De cualquier forma (6 minutos): cada alumno tendrá una raqueta y un volante. El profesor irá dando indicaciones y los alumnos deberán golpear el volante, utilizando la raqueta, como les indique el monitor (por ejemplo: sentados, de espaldas, etc.). 	
<p><u>Parte principal.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · 2 vs 2 (10 minutos): se colocará una red/elástico/cuerda (a modo de red). Se dividirá a los alumnos en equipos de 2, que se enfrentarán en partidas hasta 7 puntos. Los equipos irán rotando cuando finalicen los partidos. 	

· **Práctica del saque (10 minutos):** se harán varias filas y el primer jugador de cada fila realizará un saque. El profesor irá indicando diferentes formas de realizar el saque. Así, todos los jugadores lo practicarán. El profesor podrá añadir aros en el campo contrario para que los alumnos intenten realizar saques con precisión.



· **3 vs 3 (10 minutos):** se colocará una red/elástico/cuerda (a modo de red). Se dividirá a los alumnos en equipos de 3, que se enfrentarán en partidas hasta 7 puntos. Los equipos irán rotando cuando finalicen los partidos.



Parte final (vuelta a la calma)

· **Sesión de relajación (6 minutos):** los alumnos se tumbarán en el suelo, con los ojos cerrados. El profesor irá dando instrucciones para realizar una pequeña sesión de relajación.

