

BADMINTON

El bádminton como deporte de raqueta lo podemos practicar a nivel competitivo, como recreación o como actividad para mantener una buena condición física. Las ventajas que aporta en el terreno recreativo son muchas, ya que podemos decir que es un deporte "agradecido", pues sin grandes conocimientos técnicos conseguimos disfrutar inmediatamente con su juego.



OBJETIVOS

1. Aprender los conceptos básicos del bádminton.
2. Conocer el material a utilizar, así como su utilización
3. Aprender a golpear la pluma.
4. Mejorar el dominio de la raqueta.
5. Valorar las propias posibilidades
6. Golpeos básicos (por encima y debajo de la cabeza, de derecha y de revés y saques).
7. Aprendizaje de golpeos básicos en función de su objetivo táctico:
 - a) la mecánica correcta de ejecución y como habilidad al mantenimiento del juego.
 - b) Descentralizar la atención exclusiva al móvil.
 - c) Reconocer las funciones de cada golpeo (ataque/defensa).
 - d) Orientar correctamente los apoyos de los pies y las superficies de contacto.
 - e) Descubrir y practicar distintos golpeos en función de la orientación espacial y de la distancia de separación como recursos de posesión

CONTENIDOS

1. Conocimiento de las reglas del bádminton.
2. Conocimiento del material que vamos a utilizar
3. Desarrollo de la coordinación óculo – manual
4. Desarrollo de la lateralidad
5. Conocimiento de las propias capacidades y de la de los demás
6. Aceptación de las reglas previamente establecidas
7. Utilización de un vocabulario adecuado a la hora de desarrollar el juego

