

## UNIDAD DE BÁDMINTON 1º BACH.

Este bloque pretende recoger parte de los contenidos teóricos que vamos a desarrollar en el trimestre. Os propongo unas tareas a desarrollar y unas referencias de videos que me parecen interesantes, para apoyar los contenidos teóricos. En caso de poder restaurar el trabajo práctico intentaríamos ponerlo en práctica.

1º. Os envío unos apuntes básicos de bádminton, donde se recogen los aspectos teóricos básicos.

2º. Utilizaremos como referencia la siguiente página: <https://www.sikana.tv/es/sport/badminton>. Aquí podemos fijarnos sobre todo en los siguientes gestos técnicos:

- Técnicas de golpeo: de derecha y revés. Los agarres (presas).
- Elementos básicos: Reglas básicas. Partido de dobles (reglas). Qué se considera falta.
- Saque o servicio (reglamento y técnica: tipos de saque...).
- Movimientos de pie y desplazamientos por la pista.

3º. Viendo este video (<https://www.youtube.com/watch?v=CJ89I5LZcYE>) podrías responder de forma individual después de ver la teoría:

¿Cómo es el saque de Carolina?.

¿Cómo describirías el tipo de desplazamiento que realiza?

¿Qué espacio suele ocupar en el campo después de cada golpeo?

4º. Realiza una autoevaluación inicial de cómo consideras tú dominio personal en los siguientes gestos técnicos del bádminton que te propongo. Cubre la ficha de autoevaluación pensando en estos puntos que te propongo. Anota un x según creas que eres capaz de realizar los gestos casi siempre, a veces o casi nunca.

Esta ficha me la puedes reenviar a mi dirección de correo: [ramosanca@edu.xunta.es](mailto:ramosanca@edu.xunta.es). Si teneis dudas preguntad directamente o a través del aula virtual. Como plazo podríamos marcar 2,3 semanas si existe algún problema el delegad@ puede ponerse en contacto conmigo.

5. Por último os dejo unas referencias que me parecen interesantes en estos tiempos, para que veáis algunas alternativas de práctica de actividad física (online que se relacionan con cosas que hemos trabajado en clase ( y que se podrían practicar en casa). Yoga: <https://www.youtube.com/watch?v=nNbRQX8yJWs>  
<https://www.youtube.com/watch?v=1J8CRcoFekE>  
<https://www.youtube.com/watch?v=a01D1PzTVFc>  
<https://www.youtube.com/watch?v=a376zRhSXXI>

( ¡¡¡ojo!!! que a nadie se le ocurra hacer posturas complicadas en casa)

Y alguna experiencia que se realiza en Vigo que podría ser interesante para practicar en casa. <https://maisqueaugua.com/casagym/>