**Guía de Desempeño Segundo Medio:**

**BADMINTON**

Nombre: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_\_\_\_\_

**OA 1:** Perfeccionar y aplicar con precisión las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: **Un deporte de oposición: BÁDMINTON**

**OA 2:** Diseñar, aplicar y evaluar las estrategiasy tácticasespecíficas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; **BADMINTON**

**OA4:** Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando **conductas de autocuidado, seguridad**.

**Instrucciones:**

* Luego de ver y/o leer la guía de contenidos, te invitamos a colocar en práctica lo aprendido.
* Tendrás tiempo para practicar y aplicar los contenidos y si tienes dudas nos puedes escribir al correo institucional de la profesora de Educación Física ([nombreapellido@liceo1.cl](mailto:nombreapellido@liceo1.cl)).
* Esta guía la debes entregar resuelta una vez que tomemos las clases presenciales.

**ACTIVIDAD 1. Construir tus implementos si no tienes raqueta ni volante o plumilla de Badminton.** Para realizarlos debes buscar materiales en tu hogar, la raqueta y el implemento deben ser livianos para evitar accidentes tanto personales como en algún adorno del hogar interior. Si es en el exterior (patio o antejardín), ten mucho cuidado de no perder la plumilla. Abajo les presentamos materiales para construir la raqueta y la plumilla.

**Raqueta:** Gancho de ropa, panties medias, palos (cualquier tipo idealmente redondo), cintas adhesivas, cuaderno o tapa de caja plástica, cartón y tijeras.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ganchos para tintoreria - Mister Garfio | China Las medias de las mujeres, medias netas del fleshcolor con ... | PALOS DE MADERA REDONDOS PARA CANARIOS DE 1 METRO DE LARGO. | C:\Users\LUIS\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\B1BEBEEF.tmp | C:\Users\LUIS\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\94F33EB7.tmp | Hogar/organizacion/cajas organizadoras | Jumbo.cl | C:\Users\LUIS\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\7B847434.tmp | C:\Users\LUIS\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\EBF94189.tmp |

**RAQUETA:** El gancho de ropa se deforma en lugar que forma el triangulo, y el extremo se endereza para que sea el inico del mango de la raqueta. Se forra el gancho en la parte que se redondeó (o se trató, según foto), con la media, si es necesario ponerla doble, dependiendo del grueso. Luego se puede hacer el mango de la raqueta confeccionandolo con cartón y dandole estabilidad con la parte gancho que se enderezó o bien poner cualquier palo tubular afirmandolo en esa unión.

**Volante o Plumilla**: Papel de diario, Bolsas y botella plásticas, Algodón o huaipe, Cintas adhesivas y tijeras.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | C:\Users\LUIS\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\EBF94189.tmp |

**VOLANTE O PLUMILLA**: este implemento se puede hacer con una botella plastica, la que se corta en la parte superior. La parte donde va la tapa es la parte de la plumilla que simula la parte del corcho y el resto del plastico de la botella, la region de las plumas. Esta parte se corta en franjas y redondeando las puntas o se forran con cinta adhesiva, para evitar lesiones. Estas franjas simulan las plumillas. Tambien y mas sencilla puede confeccionarse con papel de diario haciendo una pelota bien apretada, que será la parte del corcho, luego se forra con una bolsa plastica y se aprieta, luego se realiza lo mismo con la otra (doble forro), a continuación, se le quita todo el airey se vuelve a apretar. En seguida se hace un nudo o se le agrega cinta adhesiva. Lo que queda de las bolsas, se corta en franjas, que es el resto del cuerpo del implemento.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**ACTIVIDAD 2. Realizar un calentamiento de 8 a 10 minutos, atendiendo las cualidades que se mencionan en el texto de apoyo. Nombrar y dibujar los ejercicios.**

|  |
| --- |
|  |

**ACTIVIDAD 3. Identificar características del Badminton (reglamento)**

1. **Terreno de juego ¿el Badminton a que otro deporte lo puedes asociar en función del terreno de juego?** Menciona tres semejanzas

1.-

2.-

3.-

1. **Puntuación ¿el Badminton, a qué otro deporte lo puedes asociar?, explica brevemente, la semejanza**

Deporte: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
| Explica: |

1. **Con relación a los implementos, mencione deportes que utilicen raqueta o paleta.**

1.-

2.-

1. **Después de mencionar estos deportes, ¿qué es lo que diferencia al Badminton de ellos?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ACTIVIDAD 4. Identificar fundamentos técnicos**

**4.1.-Empuñadura: Dibuja la tomada de la raqueta tanto para golpe de revés y de derecho**

|  |
| --- |
|  |

**4.2.- Los golpes ofensivos buscan el error del rival, son golpes potentes y buscan lugares en el terreno de juego donde no pueda llegar el rival, frente a esto, en realidad de juego, crea una historia con una secuencia de jugadas en donde un jugador domine el partido utilizando dos golpes ofensivos para obtener el punto. Debes nombrar estos golpes de ataque.**

|  |
| --- |
|  |

**4.3.- Nombra los golpes defensivos:**

1.-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2.-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3.-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**4.4.- El saque o servicio representa un golpe principalmente de\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

**ACTIVIDAD 5. Dibujar una cancha de Badminton y en ella identifica al menos 5 faltas al reglamento del jugador**

|  |
| --- |
|  |

**ACTIVIDAD 6. Familiarización con los implementos:**

Practica en tu casa libremente, atendiendo todas las normas de seguridad, los golpes ofensivos y defensivos, saque o servicio, puedes hacerlo sola o con otra persona, también en espacio reducidos o abiertos, de acuerdo con tu realidad y sin exponer tu salud.

**ÉXITO Y A PRACTICAR UNA VEZ REALIZADAS LAS TAREAS…**