

## 2. Estructura de la Ficha: Sesión de Bádminton (3º ESO)

### A. Identificación de la Tarea

- **Título:** Dominando el Volante: Estrategia y Precisión en el Campo.
- **Nivel:** 3º de ESO (14-15 años).
- **Bloque de Contenidos:** Habilidades deportivas complejas (Deportes de raqueta).
- **Tiempo estimado:** 50 - 60 minutos.

### B. Justificación Pedagógica

- **Objetivo de aprendizaje:** Aplicar soluciones tácticas para ganar el punto, utilizando la variedad de golpeos para mover al oponente y encontrar espacios libres.
- **Competencia clave:** Competencia personal, social y de aprender a aprender (mediante la autoevaluación del desempeño).
- **Criterio de Evaluación:** Resolver situaciones de oposición en deportes de raqueta, seleccionando el golpeo adecuado según la posición del rival.

### C. Logística y Materiales

- **Material:** Raquetas de bádminton, volantes (nylon o pluma) y redes (o cuerdas elásticas si no hay redes suficientes).
- **Espacio:** Pabellón cubierto o gimnasio (fundamental para que el viento no afecte al volante).

### D. Desarrollo de la Sesión (Fases)

1. **Activación Específica (10'):** "Duelo de Reflejos". Por parejas, sin raqueta, lanzarse el volante con la mano tratando de que caiga en el campo contrario. Obligatorio realizar desplazamientos laterales y hacia atrás.
2. **Fase Técnica-Táctica (20'):** "El Triángulo Estratégico". Un jugador se sitúa fijo en el centro. El otro debe enviarle volantes alternando un golpe profundo (*clear*) y uno corto (*drop*). El objetivo es que el jugador del centro trabaje el "repliegue" tras cada golpeo.
3. **Fase de Aplicación Real (20'):** "Torneo de Hándicaps". Partidos de 5 minutos. Si un jugador gana un punto mediante un remate (*smash*), vale doble. Si lo gana mediante una dejada (*drop*), el rival debe hacer 3 sentadillas (o cualquier reto físico breve) antes de sacar, fomentando la intensidad.
4. **Cierre y Autoevaluación (10'):** Reflexión grupal sobre qué golpeo les ha resultado más eficaz para ganar puntos y por qué.

### E. Variantes para la Inclusión

- **Dificultad baja:** Jugar con volantes más grandes o pesados (que opongan más resistencia al aire) para ralentizar el juego. Permitir que el volante pueda tocar el suelo una vez entre golpeos.
- **Dificultad alta:** Reducir el ancho del campo propio, obligando al alumno a ser mucho más preciso en la defensa.

- **Adaptación motriz:** Jugar en parejas (2 vs 2) para reducir el área de desplazamiento individual de alumnos con menor movilidad.