

## SECCIÓN 05

### EXERCICIOS AUTOAVALIABLES – ACTIVIDADE INICIAL

**Exercicio 1:** Contesta as seguintes preguntas tipo test, tendo en conta que so existe unha resposta correcta, e compara despois as túas respostas cas solucións que se mostran na derradeira páxina.

1. **Ao bádminton se pode xogar?:**
  - ☐ A) Individual masculino.
  - ☐ B) Dobres feminino.
  - ☐ C) Dobres mixto.
  - ☐ D) Todas son correctas.
2. **Como se chama o obxecto que se golpea coa raqueta?:**
  - ☐ A) Pelota.
  - ☐ B) Pluma.
  - ☐ C) Volante.
  - ☐ D) Todas son falsas.
3. **O saque faise:**
  - ☐ A) Lanzando á zona que temos xusto enfrente.
  - ☐ B) Lanzando á zona que temos en diagonal.
  - ☐ C) O saque é libre, ti escolles a que zona lanzar.
  - ☐ D) Todas son falsas.
4. **No bádminton se xoga ao mellor de:**
  - ☐ A) 2 sets.
  - ☐ B) 3 sets.
  - ☐ C) 5 sets.
  - ☐ D) Todas son falsas.
5. **O globo é un golpe que se dirixe:**
  - ☐ A) Cara o fondo da pista.
  - ☐ B) Cara o centro da pista.
  - ☐ C) A zona próxima á rede.
  - ☐ D) Todas son falsas.

## Exercicio 2:

a) Que tipo de agarre da raqueta ten o xogador?:



A) \_\_\_\_\_ B) \_\_\_\_\_ C) \_\_\_\_\_

c) Que tipo de acción técnica estase a realizar?:



G) \_\_\_\_\_ H) \_\_\_\_\_ I) \_\_\_\_\_

## SECCIÓN 05 SOLUCIÓNS: ACTIVIDADE INICIAL

### Exercicio 1:

1	2	3	4	5
D	C	B	B	A

### Exercicio 2:

a) Que tipo de agarre da raqueta ten o xogador?:



A) \_\_Agarre de dereita\_\_

B) \_\_Agarre de revés\_\_

C) \_\_Agarre de revés\_\_

c) Que tipo de acción técnica estase a realizar?:



G) \_\_Saque (Longo)\_

H) \_\_Saque (Curto)\_

I) \_\_Posición defensiva\_

### Nº DE ACERTOS POR EXERCICIOS

EXERCICIOS	1	2
Nº DE PREGUNTAS	5	6
ACERTOS		

## SECCIÓN 05 EXERCICIOS AUTOAVALIABLES

### Exercicio 1: Completa.

- O bádminon foi introducido en Inglaterra arredor de \_\_\_\_\_
- É deporte Olímpico desde as olimpiadas de \_\_\_\_\_
- A rede na súa parte central estará a unha altura de \_\_\_\_\_ metros
- O xogador do lado servidor sacará desde o cadro de saque da \_\_\_\_\_ ao comenzo do xogo.
- No xogo buscaremos realizar o \_\_\_\_\_ número posible de pasos en cada xogada.
- Durante o saque o volante debe ser golpeado por \_\_\_\_\_ da cintura
- O saque \_\_\_\_\_ é o máis empregado no xogo individual.
- No saque curto o volante pasará o máis \_\_\_\_\_ á rede e caerá na parte \_\_\_\_\_ do cadro de saque.
- No saque de revés, o agarre da raqueta será o \_\_\_\_\_
- O lob ou globo é un golpe \_\_\_\_\_
- O remate ou smash é o golpe \_\_\_\_\_ máis importante.
- Despois de golpear o volante deberás \_\_\_\_\_
- En dobres os xogadores poden colocarse de tres formas distintas: \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_
- No xogo de dobres mixto a posición dianteira soe ser ocupada por \_\_\_\_\_ e a atrasada por \_\_\_\_\_.

**Exercicio 2: Completa o seguinte esquema – resumen sobre o Bádminton:**

O



**HISTORIA:**

B



**ASPECTOS REGULAMENTARIOS:**

Á

D

M



**ASPECTOS TÉCNICOS:**

O AGARRE

POSICIÓN

DESPRAZAMENTOS

SAQUE

GOLPES  
BÁSICOS

I

N

T

O



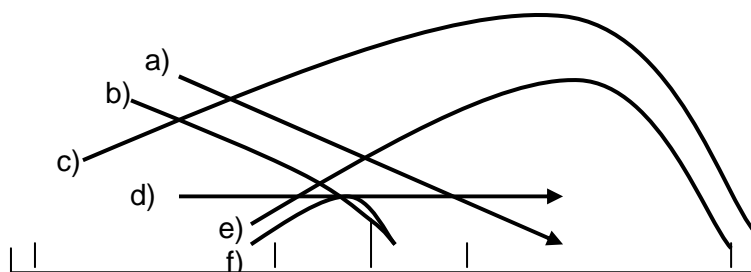
**ASPECTOS TÁCTICOS:**

DEFENSA

ATAQUE

N

**Exercicio 3: Indica o nome do golpe en cada traxectoria:**



A:

B:

C:

D:

E:

F:

## SECCIÓN 05 SOLUCIÓNS EXERCICIOS AUTOAVALIABLES

### Exercicio 1:

- O bádminon foi introducido en Inglaterra arredor de \_1870\_\_
- É deporte Olímpico desde as olimpiadas de \_\_Barcelona 1992\_\_
- A rede na súa parte central estará a unha altura de \_\_1,52\_\_ metros
- O xogador do lado servidor sacará desde o cadro de saque da \_dereita\_ ao comenzo do xogo.
- No xogo buscaremos realizar o \_\_menor\_\_ número posible de pasos en cada xogada.
- Durante o saque o volante debe ser golpeado por \_\_debaixo\_\_ da cintura
- O saque \_\_longo\_\_ é o máis empregado no xogo individual.
- No saque curto o volante pasará o máis \_próximo\_ á rede e caerá na parte \_máis adiantada\_ do cadro de saque.
- No saque de revés, o agarre da raqueta será o \_\_de revés\_\_
- O lob ou globo é un golpe \_defensivo\_\_
- O remate ou smash é o golpe \_ofensivo\_ máis importante.
- Despois de golpear o volante deberás \_situarte\_ rápidamente no centro da pista\_\_
- En dobres os xogadores poden colocarse de tres formas distintas: \_en paralelo\_, \_diante - atrás\_ e \_mixto\_\_
- No xogo de dobres mixto a posición dianteira soe ser ocupada por \_a moza\_ e a atrasada por \_o mozo\_.

## Exercicio 2:

O



### HISTORIA:

Podemos falar de actividades similares en distintos puntos da nosa xeografía como é o caso de prácticas que xa existían en China 2.000 anos a.c., outros xogos en Xapón e incluso na India, cuxo xogo respondía ao nome de POONA, e que grazas a militares ingleses fascinados por este xogo peculiar hindú, foi introducido en Inglaterra arredor de 1870.

O nome actual de dita práctica provén do castelo de Bádminton House, onde a finais do século pasado un gran número de oficiais decidiron pasar no seu interior unha tarde chuviosa coas súas raquetas e un corcho de botella ao que colocaron plumas para facilitar o seu desprazamento no aire.

B



### ASPECTOS REGULAMENTARIOS:

- O terreo de xogo
- O volante
  - De plumas
  - Sintético
- A raqueta
- A indumentaria
- Os xogadores
  - Individuais (Femenino/masculino)
  - Dobres (Fem/masc/mixto)
- O saque
- A puntuación
- As faltas

Á

D

M

I

N

T

O

N



### ASPECTOS TÉCNICOS:

#### O AGARRE

- Universal
- Revés

#### POSICIÓNS

- Básica
- De receptor
- Defensiva

#### DESPRAZAMENTOS

#### SAQUE

- Longo
- Curto de drive
- Curto de revés

#### GOLPES BÁSICOS

- Clear
- Deixada
- Lob ou Globo
- Remate ou Smash
- Drive



### ASPECTOS TÁCTICOS:

#### DEFENSA

*Xogo Individual*

*Xogo de dobres*

- En paralelo
- Diante-Atrás
- Mixto ou sistema combinado

#### ATAQUE

*Xogo Individual*

*Xogo de dobres*

- En paralelo
- Diante-Atrás
- Mixto ou sistema combinado



### Exercicio 3:

A: Remate

B: Deixada alta

C: Clear

D: Drive

E: Globo

F: Deixada baixa

#### Nº DE ACERTOS POR EXERCICIOS

EXERCICIOS	1	2	3
Nº DE PREGUNTAS	14	36	6
ACERTOS			