



TÉCNICO SUPERIOR
EN ENSEÑANZA
Y ANIMACIÓN
SOCIODEPORTIVA

Actividades físico-deportivas de implementos

COORDINADOR
César Gallo Salazar



Autores

Coordinador

César Gallo Salazar

Doctor acreditado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad Camilo José Cela. Madrid. Máster Universitario en Programas Deportivos, por la Universidad Camilo José Cela. Madrid. Licenciado en Ciencias de la Actividad Física del Deporte. Monitor nacional de tenis por la Real Federación Española de Tenis. Premio Nacional en Investigación en Medicina del Deporte, 2018. Profesor asociado e investigador en la Facultad de Educación y Salud, de la Universidad Camilo José Cela. Madrid

Autores

Francisco Areces Corcuera

Doctor acreditado y licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Entrenador nacional de tenis por la RFET. Profesor asociado en la Facultad de Educación y Salud, y profesor en Técnico Superior en Enseñanza y Animación Sociodeportiva en Universidad Camilo José Cela. Madrid

Juan Francisco Bellete Tapias

Máster Universitario en investigación de programas deportivos. Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y diplomado en Magisterio Educación Física. Propietario y gerente de una empresa de turismo activo. Profesor en la Universidad Camilo José Cela. Madrid

César Gallo Salazar

Doctor acreditado y licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad Camilo José Cela. Madrid. Máster Universitario en Programas Deportivos. Monitor nacional de tenis por la Real Federación Española de Tenis. Colaborador con el grupo de investigación de la RFET. Profesor asociado e investigador en la Facultad de Educación y Salud de la en la Universidad Camilo José Cela. Madrid

María Vera Mencías

Experta en Coaching Deportivo. Graduada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Jugadora del circuito profesional World Padel Tour, con clasificación mundial actual #97. Directora y monitora de su propia escuela de pádel en el Colegio Zola. Villafranca del Castillo, Madrid

Índice

Capítulo 1

Caracterización de las actividades físico-deportivas de implementos en la recreación	15
1. Los deportes de implementos en la animación deportiva	16
2. Criterios de clasificación de los deportes de implementos. Aspectos físicos, técnicos y tácticos. Implicaciones didáctico-recreativas	19
3. Deportes de implemento de cancha dividida: tenis, pádel, bádminton y tenis de mesa	20
4. Deportes de implemento de blanco y diana: golf y tiro con arco.....	35
5. Otros deportes de implemento: deportes de implemento de muro y pared (frontenis, cesta punta y squash, entre otros), deportes de implemento de campo y bate (béisbol y cricket, entre otros)	47
6. Tipos, características y requisitos de seguridad de las instalaciones y equipamientos de pádel, tenis, bádminton, golf y otros deportes de implemento .	57

Capítulo 2

Organización de los recursos para la enseñanza de actividades físico-deportivas de implementos	67
1. Espacios, equipamientos y materiales no convencionales que pueden ser adaptados para el aprendizaje de las actividades físico-deportivas de implementos.....	68
2. Criterios para la optimización del uso y disfrute de las instalaciones deportivas de implementos en condiciones de máxima seguridad. Organización de los tiempos de práctica y de los espacios.....	70
3. Tipos de raquetas en tenis, pádel y bádminton, entre otros. Características. Selección en función de las características de los participantes	72

4. Utensilios para pequeñas reparaciones. Selección de <i>grip</i> y colocación de <i>grips</i> y <i>overgrips</i> en raquetas. Selección de cordajes para raquetas de bádminton. Técnica de encordado. <i>Kit</i> de reparación de cordajes de raquetas de bádminton.....	75
5. Tipos de pelotas de tenis y pádel. Criterios para su elección: tipo de pista, nivel y características de los participantes, condiciones meteorológicas de la zona y otros	77
6. Tipos de volantes de bádminton. Características y criterios para su elección...	78
7. Palos de golf. Tipos. Enumeración y características de los palos de golf. Selección en función de las características de los participantes	79
8. Bolas de golf. Tipos. Características. Selección en función de las características de los participantes	82
9. Otro material auxiliar.....	83
10. Mantenimiento del material: inventario, ubicación de los materiales y condiciones de almacenamiento. Supervisión de materiales utilizados en actividades físico-deportivas de implementos	88
11. Fichas para el registro de incidencias en las instalaciones y equipamientos	91
12. Fuentes de información para la selección y análisis de los recursos de apoyo y consulta: recursos informáticos, fuentes bibliográficas, material audiovisual y publicaciones de diferentes organismos e instituciones, entre otros	91
13. Indumentaria para la práctica. Características que deben reunir el calzado y la vestimenta para una práctica segura y confortable de las diferentes actividades físico-deportivas de implementos	93
14. Protocolos de seguridad y prevención de riesgos en las instalaciones de los deportes de implementos (tenis, pádel, bádminton y golf, entre otros). Factores de riesgo y zonas potencialmente peligrosas en dichas instalaciones. Coordinación con otros profesionales. Normativas de referencia.....	96
15. Responsabilidades del Técnico animador: aspectos de seguridad que son de su competencia, relativos al estado de las instalaciones, los equipamientos y el material.....	97

Capítulo 3

Diseño de sesiones de iniciación a las actividades físico-deportivas de implementos.....

Diseño de sesiones de iniciación a las actividades físico-deportivas de implementos.....	107
1. Estructura de la sesión de actividades físico-deportivas de implementos....	108
2. Modelos de sesión para la iniciación con participantes de diferentes edades. Criterios para promover la constancia en la práctica de actividades físico-deportivas de implementos.....	110
3. Criterios específicos de secuenciación y temporalización de las tareas de enseñanza-aprendizaje de las actividades físico-deportivas de implementos. Integración de la enseñanza de habilidades específicas en tareas globales.	112
4. Los juegos modificados y las situaciones reducidas para la enseñanza de los deportes de implemento de cancha dividida mediante un enfoque comprensivo	113

5. Las habilidades específicas del tenis, pádel, bádminton y golf, entre otros. Aspectos clave en la prevención de lesiones y márgenes de adaptación a distintos perfiles de participantes. Aplicaciones tácticas.....	115
6. Progresión metodológica en la enseñanza de las actividades físico-deportivas de implementos. Estrategias en la práctica	118
7. Herramientas de refuerzo de los aprendizajes en los deportes de implementos. La filmación como recurso didáctico. Técnicas de grabación. Planos de observación de la ejecución.....	121
8. Normas básicas de seguridad que hay que tener en cuenta en las sesiones de actividades físico-deportivas de implementos. Posición de los participantes y distancias entre ellos, trayectorias de los móviles, movimientos de los jugadores y posibles incidencias en los materiales y equipamientos, entre otros.....	123

Capítulo 4

Dirección y dinamización de sesiones de iniciación a actividades

físico-deportivas de implementos	133
1. Iniciación al tenis.....	134
2. Iniciación al bádminton	156
3. Iniciación al pádel.....	179
4. Iniciación al golf	196
5. Técnicas de intervención en la dirección de sesiones de actividades físico-deportivas de implementos	216
6. Directrices, medios y normas para la dirección de torneos y eventos de actividades físico-deportivas de implementos	227
7. Aplicación de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales a diferentes contextos de práctica de actividades físico-deportivas de implementos	230

Capítulo 5

Evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje de las actividades

físico-deportivas de implementos	241
1. Evaluación de los aprendizajes en tenis y pádel	242
2. Evaluación de los aprendizajes en bádminton	252
3. Evaluación de los aprendizajes en golf	258
4. Diseño de tareas indicadoras de logro en el aprendizaje de los deportes de implementos.....	261
5. Los medios audiovisuales e informáticos en el proceso evaluador de las actividades físico-deportivas de implementos	262
6. Fichas de observación de los diferentes gestos técnicos en deportes de implementos. Criterios para su elaboración y uso	263
7. Fichas de observación y registro de las respuestas tácticas del alumnado. Criterios para su elaboración y uso	266
8. Planillas de registro de asistencia y satisfacción de los usuarios	267

Soluciones “Evalúate tú mismo”	278
---	-----



EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA- APRENDIZAJE DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS DE IMPLEMENTOS

César Gallo Salazar, Francisco Areces Corcuera, María Vera Mencías

Sumario

1. Evaluación de los aprendizajes en tenis y pádel
 2. Evaluación de los aprendizajes en bádminton
 3. Evaluación de los aprendizajes en golf
 4. Diseño de tareas indicadoras de logro en el aprendizaje de los deportes de implementos
 5. Los medios audiovisuales e informáticos en el proceso evaluador de las actividades físico-deportivas de implementos
 6. Fichas de observación de los diferentes gestos técnicos en deportes de implementos. Criterios para su elaboración y uso
 7. Fichas de observación y registro de las respuestas tácticas del alumnado. Criterios para su elaboración y uso
 8. Planillas de registro de asistencia y satisfacción de los usuarios
- Resumen, glosario, abreviaturas y siglas, ejercicios y test de evaluación

Cuando termines este capítulo, conocerás en profundidad las cuatro **modalidades deportivas de implemento** más significativas (el tenis, el bádminton, el pádel y el golf), y serás capaz de diseñar y de dirigir **sesiones de iniciación** al aprendizaje de estas actividades físico-deportivas. El **diseño de las actividades de la sesión** podrás hacerlo a partir del conocimiento de sus principales habilidades específicas –golpes–, de los pasos necesarios para poder realizarlos (por ejemplo, posiciones corporales más comunes, empuñaduras o agarres necesarios, tipos de desplazamientos implicados, movimientos específicos requeridos, etc.) y del conocimiento de sus **errores más comunes**.

Además del conocimiento de técnica, este capítulo te introducirá en los **principios tácticos básicos**, que podrás aplicar de manera práctica gracias a la gran variedad de actividades que se incluyen, desde un **nivel básico inicial** –de familiarización y conocimiento del material y equipamiento–, hasta un nivel de juego algo más **avanzado** –para el aprendizaje y desarrollo técnico-táctico–. Por último, la **dirección y puesta en práctica** de estas sesiones diseñadas te resultará muy sencilla tras abordar toda la información sobre **organización, dinamización y manejo de grupos** que se incluye en la última parte del capítulo.

1. INICIACIÓN AL TENIS

El término **iniciación deportiva** ha sido ampliamente estudiado por numerosos autores. Según la diversidad de definiciones que existen, se podría resumir como el proceso de enseñanza-aprendizaje que se lleva a cabo para adquirir conocimiento y capacidad práctica de ejecución de una actividad físico-deportiva, desde que no se tiene noción alguna hasta que empieza a dominarse con cierto nivel de destreza. En este apartado se incluyen **conceptos y actividades** necesarios para establecer un **proceso de enseñanza-aprendizaje** en el tenis, bajo una perspectiva recreativa-educativa basada en el juego, la diversión, el control y la seguridad. El **objetivo** es enseñar a mostrar las bases mínimas de conocimiento sobre esta actividad físico-deportiva para que un alumno sea capaz de entender el concepto del juego y desenvolverse por sí mismo, tomando decisiones acordes con las situaciones que se plantean en la realidad de este contexto.

1.1. Actividades para la familiarización con el material, los equipamientos y la instalación

La iniciación a cualquier actividad físico-deportiva requiere del **conocimiento previo** de los **elementos que conforman el juego**. De este



La iniciación deportiva es el proceso de enseñanza-aprendizaje que se lleva a cabo para adquirir conocimiento y capacidad práctica de ejecución de una actividad físico-deportiva, desde que no se tiene noción alguna hasta que empieza a dominarse con cierto nivel de destreza.

4. DEPORTES DE IMPLEMENTO DE BLANCO Y DIANA: GOLF Y TIRO CON ARCO

4.1. Los aspectos estructurales: el material que se utiliza, el reglamento de juego, el espacio de juego y su uso, el tiempo de juego y su empleo

Tal y como se ha comentado en el punto 3 de este capítulo, los deportes se definen a través de la **descripción de sus elementos estructurales**: el material, el tiempo y el espacio de juego, las reglas y la comunicación motriz. A lo largo de las próximas líneas se desarrollan aquellos que hacen propios a los **principales deportes de implemento de blanco y diana**, como son el **golf** y el **tiro con arco**.

4.1.1. Golf

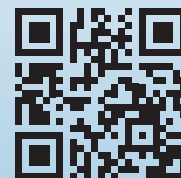
El **golf** es un deporte en el que hay que golpear una bola con diferentes palos, con base en unas reglas, hasta meterla en un agujero para conseguir completar un número determinado de hoyos en el menor número de golpes totales posibles.

► **Espacio de juego**: el golf cuenta con diferentes espacios de juego. Por un lado, existe la **zona de juego** propiamente dicha, conocida como **campo**, compuesta por un número variable de hoyos; mientras que, por otro lado, está la **zona de prácticas**, donde se diferencian la zona de práctica de golpes medios-largos (**driving range**), y la zona de práctica de golpes cortos (**zona de approach y putt y putting green**) (Figura 9).



RECUERDA QUE

¿Sabías que en España existen censados un total de 427 campos de golf, 116 campos de prácticas y 130 zonas de putting green?.



<https://bit.ly/2Fb3agl>

Censo nacional de instalaciones deportivas. España 2005



Figura 9. Diferentes espacios deportivos en instalación de golf: A. zona de prácticas de juego largo –arriba–, B. zona de prácticas de juego corto/putt y C. hoyo de un campo, respectivamente.

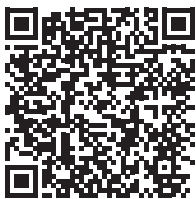


Figura 12. Instalación de tiro con arco y diana.

sustentan. Este parapeto tiene una dimensión máxima de 124 cm, un ángulo de inclinación de 15 grados respecto de la vertical, y mantiene el centro de la diana a 130 cm del suelo. Entre la diana y el suelo existe un dispositivo donde se incluye la puntuación o tanteo.

» **Reglamento de juego.** El reglamento oficial de tiro con arco se puede consultar a través de la página web de la Real Federación Española de Tiro con Arco (RFETA). No obstante, destacamos algunas de las **reglas principales**:

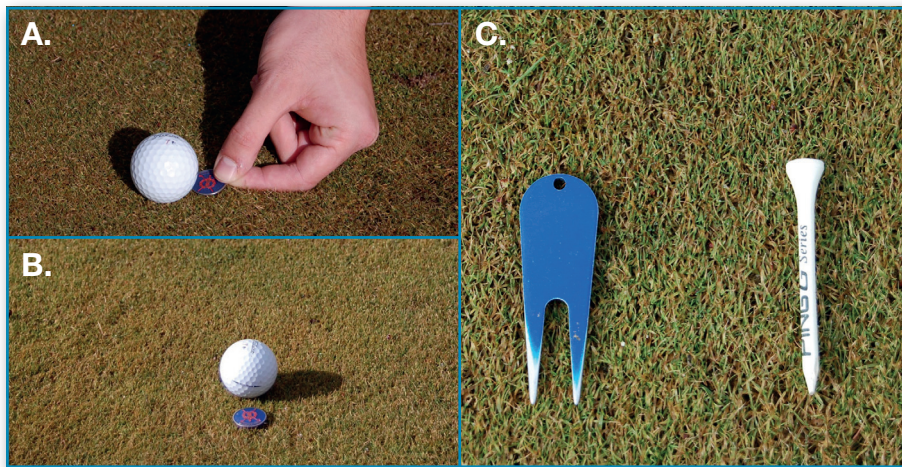
- » Existe modalidad individual, por equipos y equipos mixtos.
- » Suelen colocarse un máximo de 4 tiradores por diana.
- » Los tiros se realizan en posición erguida, sin apoyos y con un pie a cada lado de la línea de tiro.
- » El orden de tiro se puede modificar en determinadas circunstancias.
- » Tirar fuera del tiempo establecido para ello conlleva la pérdida de la flecha de mayor valor de esa tanda.
- » Los tiempos de tiro se marcan con silbatos junto con luces de colores o relojes digitales.
- » Se puntúa con base en la posición del astil –flecha– en la diana. Si está tocando dos colores de la diana, el valor obtenido será siempre el de mayor puntuación.
- » Si se traspasa la diana o la flecha rebota, solo se puntuará si se identifican señales en el blanco.
- » El tanteo se llevará a cabo tras finalizar ambos tiradores cada set/ tanda.
- » Los arqueros marcan la puntuación y otros arqueros la verifican.
- » En caso de empate, gana:
 - El tirador con mayor número de flechas clavadas.
 - Si persiste empate, el tirador con flechas con mayor puntuación (10 puntos).
 - Si persiste el empate, el tirador con más flechas con siguiente mayor puntuación (9 puntos).



<https://federarco.es/normativas-reglamentos/normativas/112-reglamento-wa-libro-3/file>

Reglamentos del tiro sobre diana

» **Material.** Aunque la equipación de un arquero es muy completa, para iniciarse en este deporte se necesitan simplemente un arco y flechas.



un valor enorme para el desarrollo del juego ya que, además de servir para anotar los golpes realizados en cada hoyo, da información clave sobre él (por ejemplo, distancia, par del hoyo y del campo, hándicap de cada hoyo, etc.). En la Figura 20 se puede observar la información que aporta una tarjeta de golf.

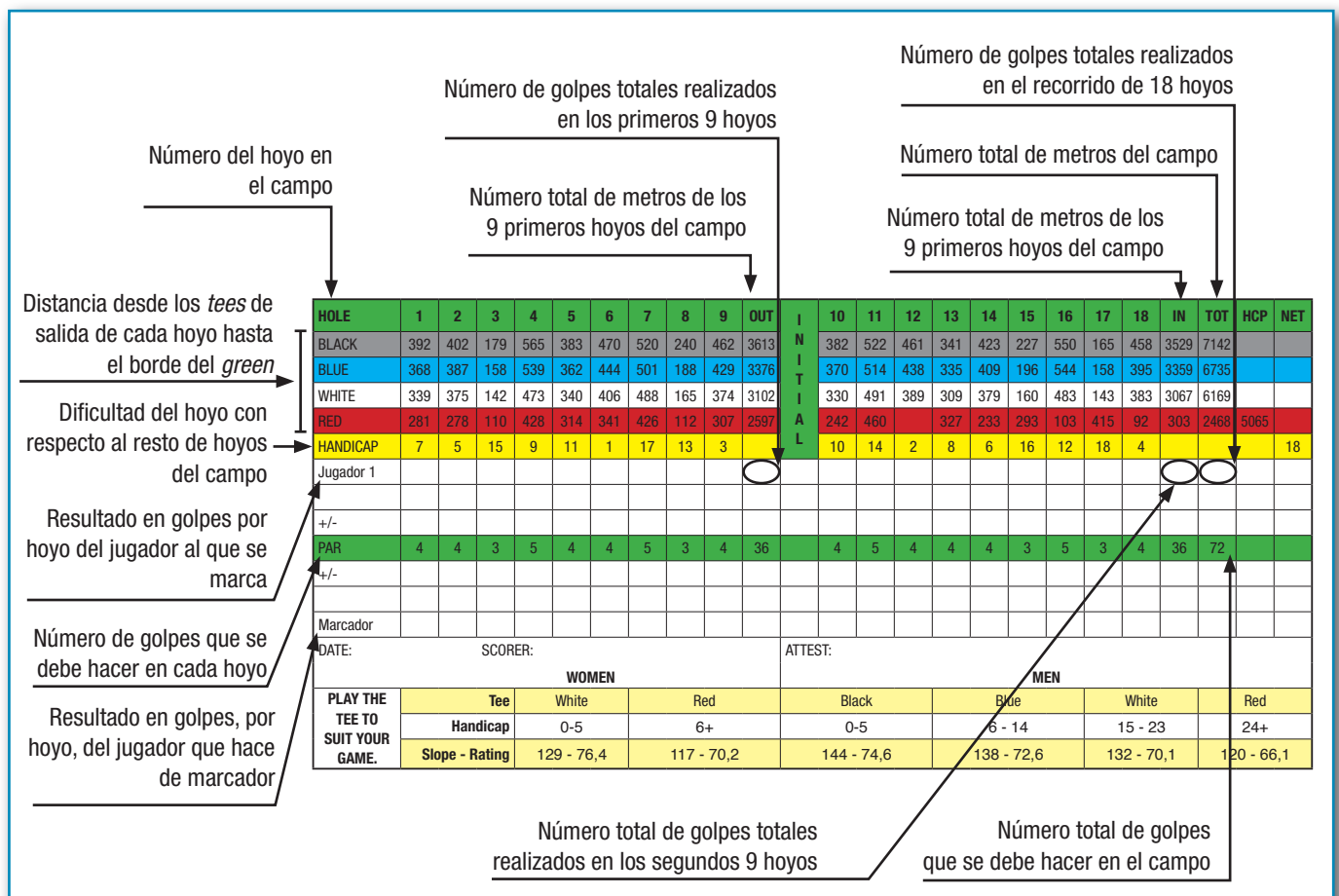


Figura 20. Ejemplo de tarjeta de resultados con la información que aporta al jugador.



El éxito de una sesión vendrá determinado, en cierta medida, por la capacidad del profesor a adaptarse al espacio de práctica (tipo y tamaño de este), a la cantidad de participantes y a la posible simultaneidad de actividades con otros grupos, asegurando las mejores condiciones de seguridad.

En este sentido, en los apartados 2 y 14 del capítulo anterior sobre organización de los recursos para la enseñanza, ya se han desarrollado las estrategias básicas que debe seguir un Técnico de Actividades Físico-deportivas de implementos. Concretamente, y a modo de recordatorio, el Técnico debe:

- Evitar zonas próximas a vallas exteriores, desagües, zonas con pavimento desigual y no uniforme (Figura 7).



Figura 7. Ubicación incorrecta de alumnos junto a zona potencialmente peligrosa.



RECUERDA QUE

Es recomendable recordar a los alumnos de manera general al inicio de cada sesión, y brevemente al finalizar cada explicación, las pautas básicas de seguridad que deben cumplirse en la sesión y en cada actividad concreta.

- Marcar y delimitar espacios de juego con setas o marcas visibles respetando distancias de seguridad entre alumnos, para evitar choques entre ellos y golpes involuntarios con el implemento (Figura 8).



Figura 8. Ubicación incorrecta de alumnos en la que se ve comprometida su seguridad por posibles choque entre ellos o por parte del móvil.



Figura 9. Secuencia de golpeo del remate.

1.4. Juegos y tareas para el desarrollo del pensamiento táctico y para la aplicación de los elementos técnicos asociados

Nombre: Crucis.

Objetivo: trabajar las direcciones.

Desarrollo de la actividad: los alumnos divididos en grupos de 4 jugarán puntos en cruzado de manera individual. Cuando una de las parejas falle una pelota, uno de los alumnos dirá “fallo” y se seguirá el punto normal a dobles entre todos.

Variante: realizarlo en paralelo.

Nombre: Para y golpea.

Objetivo: trabajar el punto de impacto.

Desarrollo de la actividad: los alumnos pelotean de derecha en el cuadro de servicio en parejas, uno a cada lado de la red. Antes de golpear la pelota a campo contrario, deben parar/amortiguar la pelota primero con las cuerdas de la raqueta, dejar que bote en el suelo, y golpear a continuación por delante del cuerpo hacia el otro lado de la pista.

Variante: realizar con revés, volea de derecha y de revés, estas últimas sin bote.

agrupar o clasificarlos. La siguiente Tabla 2 muestra la clasificación de los principales golpes en función de tales criterios y las principales características que los definen.

Clasificación de los principales golpes de bádminton según diferentes criterios

TABLA 2

Criterio	Características	Golpes
Según el lugar de la pista en que se realizan	Fondo de pista	<i>Clear</i> , remate, dejada fondo
	Centro de pista	<i>Drive</i> , servicio
	De red	Dejada de red, globo
Según la posición del jugador respecto al volante	Por el lado derecho*	Todos
	Por el lado izquierdo*	Todos
Según la altura del impacto	De mano alta	<i>Clear</i> , remate, dejada fondo
	Media altura (hombro)	<i>Drive</i>
	De mano baja	Servicio, globo
Según la finalidad del golpeo	Ofensivo	<i>Clear</i> ofensivo, remate, dejada fondo, dejada de red
	Defensivo	<i>Clear</i> defensivo, servicio, globo
Según la trayectoria del volante	Paralelos	Todos
	Cruzados	Todos

**Tomando como referencia un jugador diestro.*
Nota: La tabla no incluye golpes como el kill, el push y el brush.
Fuente: adaptado de Carazo (1997).

Se describen a continuación los **principales golpes del bádminton**. Todos ellos se pueden dividir en 3 fases: preparación, ejecución y recuperación.

► **Servicio.** Golpe defensivo que inicia el juego en el bádminton, cuyo objetivo es conseguir punto directo, mantener al contrario con actitud defensiva o conseguir una situación ventajosa. Pueden ejecutarse de derecha y de revés y en función de la trayectoria del volante se diferencian entre: saque alto, saque corto, saque *flick* o saque *drive*.

► **Servicio de derecha** (Figura 15):

► **Preparación:** el jugador se debe situar próximo a la línea de servicio, junto a la línea central (T), en posición perpendicular a la red. Piernas ligeramente separadas con el PND adelantado y el peso en la pierna trasera. El brazo que sujeta la raqueta está semiflexionado y detrás, agarrando la raqueta con presa básica. La MND sujeta el volante por la parte media (hilo grueso) con pulgar e índice a la altura de los ojos.



RECUERDA QUE

Las principales restricciones del servicio en bádminton, que implican pérdida de punto, son:

- Servir por encima de la cintura.
- Golpear con la cabeza la raqueta por encima del mango.
- Realizar acción no continuada.
- Despegar los pies del suelo o salirse del cuadro.
- Golpear cualquier parte del volante que no sea el corcho.

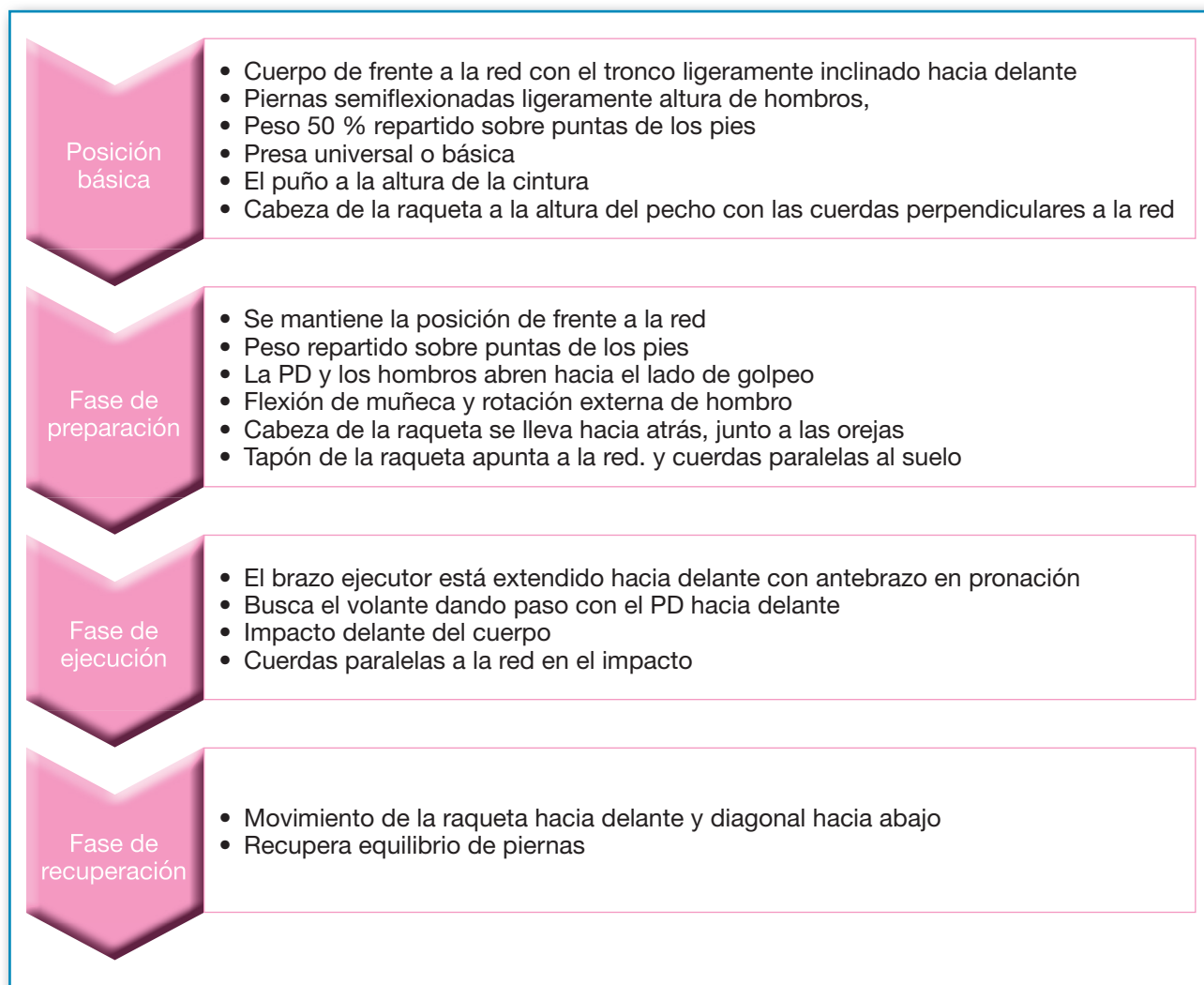


Figura 10. Ítems completos de evaluación del gesto técnico de drive en bádminton.

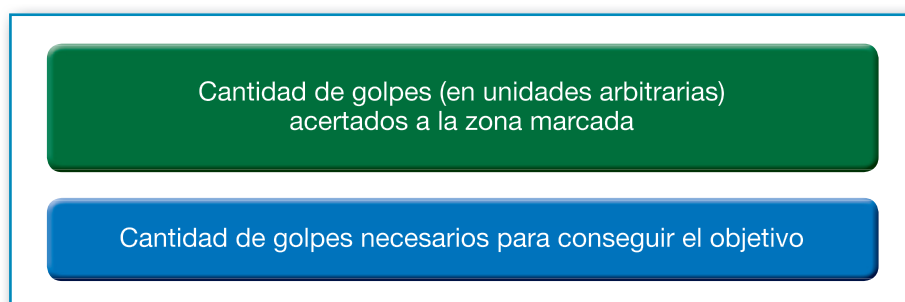


Figura 11. Criterios cuantitativos.

2.2. Criterios que determinan la idoneidad de las soluciones táctico-estratégicas aportadas

La **evaluación de la adquisición de los criterios tácticos en el bádminton** se fundamenta en la consecución de los principios desarro-



El nivel de exigencia en la evaluación irá siempre acorde al nivel de destreza del alumno que se evalúa, y como ya se comentó, se debe tratar de primar el cómo se evoluciona en la tarea por encima del resultado en sí.



De manera general será el Técnico la persona encargada de realizar las observaciones, aunque en función del grado de madurez y el nivel de conocimiento de los alumnos, se les puede involucrar en este rol.

de realizar las observaciones, aunque en función del grado de madurez y el nivel de conocimiento de los alumnos, se les puede involucrar en este rol.

En función del tipo de aspectos que se quieren evaluar, el tipo de ficha de observación que se puede utilizar es diferente.

Generalmente, a la hora de analizar **gestos técnicos** de manera cualitativa, se suelen utilizar:

- » **Listas de control**, en las que el grado de consecución de los diferentes criterios a observar se identifican con un “sí/no”. En ocasiones, es interesante incorporar imágenes o ilustraciones de las posiciones (o del gesto concreto) que se están evaluando, así como un espacio reservado para realizar alguna observación al respecto (Tabla 1).

TABLA 1 Ejemplo de lista de control sobre el *stance* del *swing* de golf

Análisis del <i>Stance</i> para realizar un <i>swing</i> de golf					
Elementos técnico-tácticos		Sí	No	Observaciones	Imagen
Colocación	Dejada de red				
	Piernas semiflexionadas a la altura de los hombros				
	Peso repartido entre ambas piernas				
	Tronco inclinado hacia delante con espalda recta				
	Hombro D más bajo que el ND				
	BND estirado, continuación del palo y BD flexionado cercano al costado				
	Palos y brazos forman “Y”				
	Cabeza permanece fija en la bola				
Alineación	Cara del palo apunta al objetivo, creando la línea bola objetivo (L-BO)				
	Línea que forman pies: paralela L-BO				
	PND ligeramente abierto respecto a la L-BO				
	Línea que forman rodillas, caderas y hombros: paralela L-BO				
	Observaciones generales				

RESUMEN

Este capítulo cabe destacar por encima del resto de aspectos:

- ✓ La **importancia de la seguridad** en el desarrollo de las actividades físico-deportivas de implemento.
- ✓ El papel clave que desempeña el Técnico Superior en Animación Sociodeportiva en la **optimización de los recursos materiales, espaciales y temporales**, para maximizar el proceso de aprendizaje y reducir el riesgo en las sesiones de práctica.
- ✓ Dentro de todas las **responsabilidades** que tiene el Técnico animador en este proceso de enseñanza-aprendizaje destacarían las de:
 - Conocer al detalle los **espacios, el equipamiento y el material** (convencional y no convencional), necesario para la elaboración de sesiones seguras.
 - **Cuidar, organizar, supervisar y mantener** dichos elementos.
 - Establecer e inculcar **procedimientos de actuación y rutinas de funcionamiento de seguridad** antes, durante y después del desarrollo de las sesiones junto con los alumnos.
 - Conocer los **protocolos de actuación en caso de incidencias** y saber actuar cuando se detecten en una instalación deportiva.

G L O S A R I O

Caddie: persona que lleva los palos de un jugador durante el juego y le ayuda y asesora a lo largo del recorrido de acuerdo con las reglas del golf.

Driver: palo más largo y cabezón de la bolsa de golf con el que se alcanza mayor distancia y con el que se realizan, generalmente, las –salidas– en los hoyos par 4 y par 5.

Grip: primera capa del mango de la raqueta que está tocando directamente con la superficie de madera o plástico del puño, que incluye adhesivo para fijarlo adecuadamente, y que viene incorporada de fábrica.

Inventario: relación ordenada y detallada, a través de una lista manual o base de datos, de los materiales y equipamiento propios de un empresa, institución o entidad.



EVALÚATE TÚ MISMO

1. ¿Cuál de las siguientes adaptaciones son típicas en la enseñanza de actividades físico-deportivas de implemento?:

- ☐ a) Uso de cinta de balizamiento como extensión de red de bádminton entre postes.
- ☐ b) Uso de globos o pelotas de gomaespuma para el aprendizaje de la acción de golpeo.
- ☐ c) Delimitación de las líneas de pista en tenis mediante marcas planas de goma.
- ☐ d) Todas las respuestas anteriores son correctas.

2. Indica cuál de los siguientes criterios no es correcto seguir para optimizar el tiempo o el espacio de práctica en condiciones de máxima seguridad:

- ☐ a) Variar la zona de explicación frecuentemente favorece la motivación y el nivel de atención del alumno.
- ☐ b) Establecer distancias de seguridad entre alumnos, tanto entre los que están ejecutando la práctica como entre los que ejecutan y los que esperan.
- ☐ c) Controlar y establecer rutina qué hacer con el material durante las explicaciones.
- ☐ d) Fijar una dinámica ágil y dinámica de recogida de material al finalizar la sesión en la que cada alumno sepa el rol que debe cumplir.

3. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones es incorrecta en relación con las palas de pádel?:

- ☐ a) La pala de lágrima es la más usada porque permite tener control y potencia.
- ☐ b) La pala redonda es la más utilizada a nivel de iniciación por tener un punto dulce mayor y permitir un mayor control que potencia.
- ☐ c) Cuanto mayor peso tiene la pala, mayor potencia permite generar.
- ☐ d) Las palas de diamante suelen ser las menos gruesas, favoreciendo tener mayor control.

4. ¿Cuál es el motivo de uso del overgrip en una raqueta/pala?:

- ☐ a) Mejorar la sujeción de la raqueta/pala.
- ☐ b) Acolchar la superficie de contacto entre la mano y la raqueta/pala.
- ☐ c) Incrementar el grosor del puño y adaptarlo a la mano.
- ☐ d) Todas las respuestas anteriores son correctas.



SOLUCIONES

EVALÚATE TÚ MISMO



http://www.aranformacion.es/_soluciones/index.asp?ID=42