

## 2. Xogos e deportes

### Para comezar

- Coñeces algún xogo tradicional ou popular galego? Xogaches algunha vez? Sabes facelo?
- Sabes cantos tipos de deportes participan nos xogos olímpicos?
- Saberías citar algún deporte alternativo?
- Gústache xogar ao bádminton?

### Todos xogamos

Queremos xogar desde a nosa infancia. Axúdanos a desenvolver as nosas capacidades físicas e mentais, xa que nos divirte, nos motiva e nos entretén.

De feito, non só os seres humanos xogamos. Tamén o fan outras especies. Quen non tivo un cachorro xoguetón ou viu nos documentais como se divirte na auga un elefante?

Agora ben, hai xogos que, ademais de divertirnos, se levan a cabo nunhas instalacións concretas, baixo unhas regras estritas e cun espírito competitivo. Estas son as actividades deportivas e o deporte en xeral.

Nesta unidade faremos un percorrido desde os xogos ata o deporte, para que vexas un pouco da súa historia e as súas características.

Xoguemos!

## p. O noso proxecto

### O noso proxecto



Seguimos traballando no proxecto «Avanzamos. Como pasan os anos!». Agora elaborarás a primeira parte do teu mural dixital que tratará sobre un xogo olímpico que se practique ou se practicara na Idade Moderna. Esa será a tarefa desta unidade.

Para iso realizarás as seguintes actividades:

1. Formade grupos de dúas a catro persoas.
2. Facede unha pequena investigación sobre os deportes que se inclúen nos Xogos Olímpicos de Verán, de hoxe en día.
3. Entre todos, escollede un.
4. Buscade información sobre ese deporte e create parte do voso mural engadindo a información de forma cronolóxica.



A continuación facilítase o seguinte documento para que avalíes o teu traballo.

# 1. Diversión e competición

## Fala cos teus compañeiros e compañeiras



Sabes diferenciar que é un xogo e que é un deporte? Saberías poñer exemplos de cada un? Que che gusta máis? Por que? Gústanche as regras? Es competitivo?

## Para comezar: diferenzas entre xogo e deporte



Todos xogamos á pilla ou ás agachadas algunha vez e é moi probable que formaras parte dun equipo de fútbol, hóckey, baloncesto ou tenis.

Nas ocasións que fixeches estas actividades, probablemente notaches que as normas ou a finalidade das mesmas eran diferentes. Vexamos.

A pilla ou ás agachadas son xogos, mentres que as outras, practicadas de forma organizada, son deportes. Mostrámosche unha táboa coas principais características duns e doutros.

Características	Xogo	Deporte
Lugar onde se practica	Non definido.	Espazos concretos cunhas características predefinidas.

Características	Xogo	Deporte
Normas	Acórdanse entre os participantes.	Regulamento oficial.
Preparación	Non necesita adestramento previo.	Requírese adestramento específico.
Finalidade	Diversión.	Competición.

## Os xogos modificados



Hai un tipo de actividades que están entre o xogo e o deporte. Son os xogos modificados, onde se introducen variacións dos deportes oficiais e se reducen as esixencias técnicas para poñer en valor os aspectos tácticos.

As normas non son estritas e pódense variar tantas veces como se queira, dependendo do que se pretenda conseguir coa práctica do xogo.



## Actividades

### Quentamento

Antes de realizar estas actividades, realiza os estiramientos que o teu profesor ou profesora che indicará.

1. Pensa na última vez que practicaches un xogo e que practicaches un deporte. Fai unha táboa con cada un deles completando os seguintes datos:

Nome	
------	--

Material	
Participantes	
Explicación	
Quen gana?	

2. Na clase atoparás balóns, conos, gomas elásticas, cordas, paus, pedras, colchóns... Formaredes parellas e entre os dous teredes que deseñar un xogo no que empreguedes eses elementos.

Presentaredes ao resto da clase o voso xogo e entre todos escolleredes un para practicar.

Agora xogaredes ao tradicional balón prisioneiro. O teu docente recordarache as regras.



4. **Amplía.** Escolle un deporte practicado no teu lugar de orixe e explica as súas regras e algo da súa historia. Logo, escribiredes o voso nome e o deporte nun papel e meterédelos todos nunha caixa.

O voso docente extraerá un ao azar. O alumno seleccionado expoñerá oralmente as regras dese deporte.

Iso si, teredes unha restrición: non poderedes falar de fútbol, baloncesto, tenis nin voleibol.

## En resumo: análise de resultados

Recolle no teu portafolios unha reflexión, un debuxo, o que queiras, pero representa esta parte da sesión porque é fundamental para afianzar a aprendizaxe. Realiza tamén unha táboa como a seguinte:

Que aprendiches?	...
Que che gustaría reforzar?	...
Como pensas que poderías practicar o que aprendiches?	...

Que queres aprender en función do traballado?	...
Como o vas facer?	...

## 2. A que xogamos?

### Fala cos teus compañeiros e compañeiras



Que xogos tradicionais coñeces? A que xogabas cando eras pequeno? E os teus pais ou os teus avós? Cres que se debería xogar máis ao aire libre e menos no ordenador?

6 —

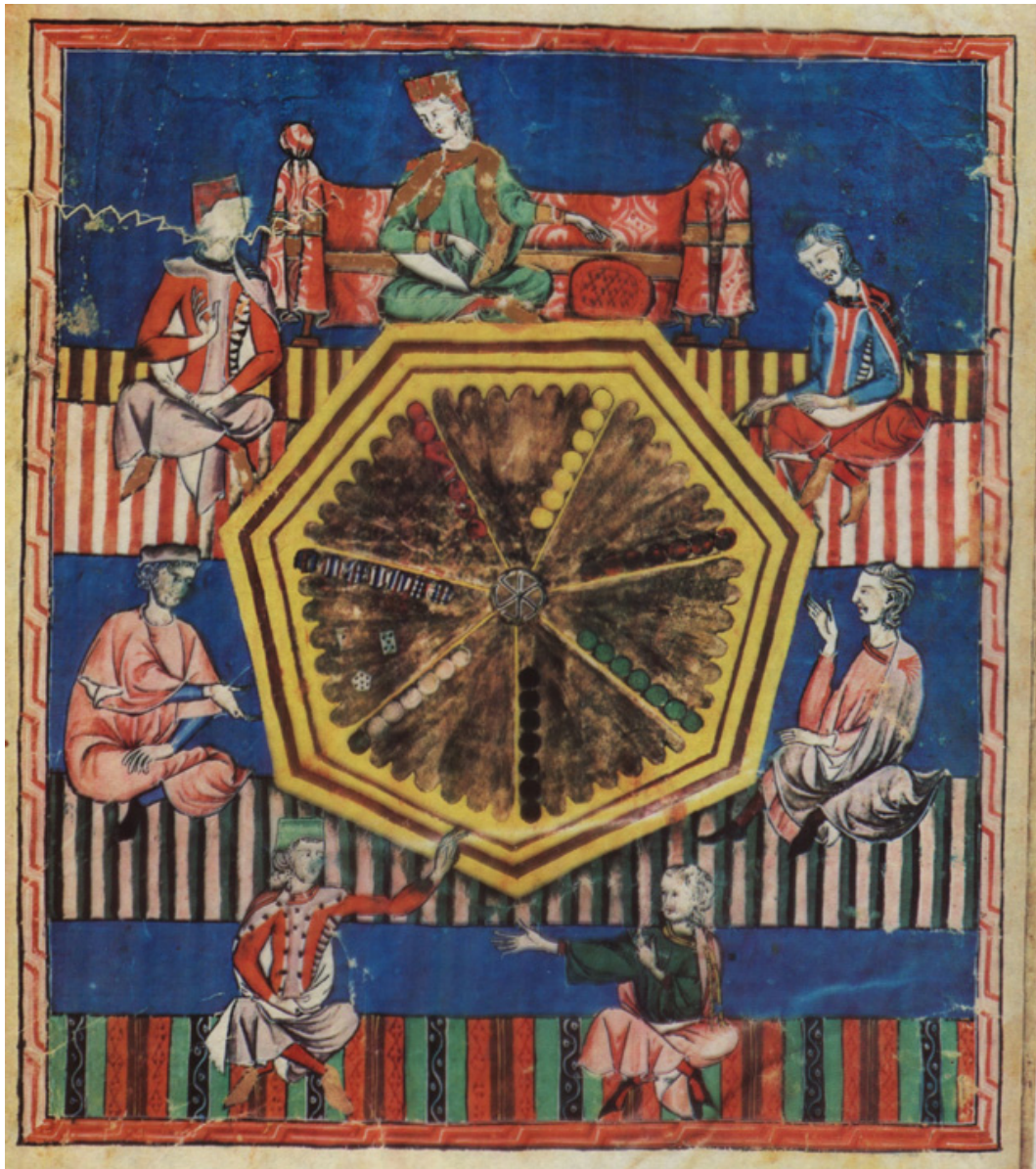
### Para comezar: a importancia do xogo

Cantas veces pronunciariamos a frase: «A que xogamos?». E non só nós, senón que os nosos pais e os nosos avós tamén o fixeron.

A contestación a ela repetiuse sempre de xeración en xeración: á pilla, ás agachadas, á estornela, á chave, ás bólas... e así, unha lista interminable de actividades, coñecidas como xogos tradicionais ou populares.



## Un pouco de historia



7 —

Cofécense como xogos populares porque moitas veces se relacionan coa cultura dos pobos, introducindo cancións infantís, folclóricas, determinados bailes... Por iso son unha forma de que perdure a cultura dunha rexión.

A primeira proba que existe do uso de xogos é do ano 3000 a. C. Nunha tumba exipcia de Nagada, atopáronse unhas bólas.

Nas antigas Roma e Grecia tamén tiveron os xogos moita presenza, sendo nesta última onde se celebraron os primeiros xogos olímpicos.

En España, o rei Alfonso X «o Sabio» encargou o que se considera a recompilación de xogos de mesa máis importante: o *Libro dos xogos* ([https://es.wikipedia.org/wiki/Libro\\_de\\_los\\_juegos](https://es.wikipedia.org/wiki/Libro_de_los_juegos)), publicado en 1283.

## Clasificación dos xogos populares

Hai moitas formas de clasificar os xogos tradicionais. Aquí amósase a seguinte:

- **Xogos de habilidade e equilibrio.** Son xogos que practican o lanzamento dalgún obxecto ou a habilidade para manter unha posición. Entre estes atópanse a chuca, a buxaina, as chapas, a mariola...
- **Xogos de carreiras.** Consisten na práctica da persecución, da remuda e da velocidade. Por exemplo, a pilla, as carreiras de sacos ou o corta fíos.
- **Xogos de forza.** Como o seu nome indica, son xogos que proban a forza dos seus practicantes. O xogo da corda, levantamento de pedra ou o churro son algúns dos máis coñecidos.
- **Xogos de pelota.** Dependendo do xogo, a pelota lánzase coa man, golpéase cunha raqueta ou un pau, co pé... Como xa sabes, o balón prisioneiro é un xogo deste tipo.
- **Xogos de corda.** Son prácticas onde a corda é o elemento principal. Os máis típicos son os de saltos, como a corda ou o buscapés.



Nenos e nenas xogando ás carreiras de sacos, á mariola e ao xogo da corda.

## Unha lista para divertirse

Veremos agora a explicación dos máis coñecidos.

### Mariola

Despois de debuxar un taboleiro de dez números no chan cunha estrutura prefixada, lánzase unha pedriña ao número 1. Á pata coxa, o xogador debe percorrer todos os números do taboleiro, sen pisar as liñas e saltando o número 1. Unha vez chega á casa final, volve en sentido oposto. Logo, tirará a pedra no número 2 sendo este o que debe non tocar no percorrido.

O xogo continúa así ata que tire a pedra en todos os números, dificultándose a medida que ten que lanzala cada vez máis lonxe.

### A corda

Este xogo tradicional non necesita presentación. Pódese practicar de forma individual ou conxuntamente e pasou de xeración en xeración, chegando a converterse tamén nunha forma de entrenamiento para deportistas profesionais.

Xeralmente, cántanse cancións para acompañar o xogo. Algunhas das máis coñecidas son *El cocherito Leré*, *El barquero*, *¿Cuántos años viviré?*

### Birlos

A forma máis sinxela de xogar aos birlos consiste en lanzar a bóla desde unha liña e tratar de derrubar o maior número de birlos en cada tirada.

Este xogo consiste en tirar os birlos, situados a unha distancia concreta, cunha bóla. Pódese xogar de forma individual ou en equipo e gañará aquel que consiga derrubar máis.

En Galicia, hai dous xogos similares: birlos ao canteiro e os birlos celtas.



## A chave

A chave é un xogo típico de Galicia, Asturias e Cantabria. Consiste en facer xirar unha peza de metal golpeándoa cuns discos tamén de metal a certa distancia.

## Billarda ou estornela

Cun pau longo, golpéase outro máis pequeno que está no chan. Cando este salta polo golpe, no aire, o xogador debe golpealo outra vez para lanzalo o máis lonxe posible.

É un xogo popular de Galicia.

## A petanca

Consiste en lanzar dúas bólas de metal o máis cerca posible doutra máis pequena chamada boliche.

Durante o xogo, pódese intentar afastar as bólas dos adversarios lanzando unha bóla propia, intentar tocar o boliche ou mover unha das nosas bólas para acercala máis ao boliche.



## A buxaina

É un xogo que segue evolucionando hoxe en día, renovándose os modelos de buxainas. Normalmente, as buxainas bailan nun círculo e os participantes intentan botar ás contrincantes dese círculo.

Na actualidade, hai varios tipos de técnicas. Na seguinte ligazón (<http://safeshare.tv/v/qwQ7mgrL0Ag>) pódese ver en que consiste a buxaina acrobática nas mans do seu campeón do mundo, o mexicano Gerardo Montero.

## A goma

Para a explicación deste xogo, o ideal é ver este vídeo (<http://juegos-y-hobbies.practicopedia.lainformacion.com/juegos-al-aire-libre/como-jugar-a-la-goma-11487>) explicativo.



## O pano

Fórmanse dous equipos e sitúanse un fronte ao outro a unha distancia duns 20 metros. Na metade do percorrido, a un lado, situarase o portador do pano. A cada un dos membros asígnaselles un número correlativo.

O xogo comeza cando o portador do pano berra un número. Os xogadores con ese número saen correndo cara ao portador para coller o pano e volver ao seu campo. O que non consegue agarralo debe atrapar ao xogador que si antes de que consiga chegar xunto aos seus compañeiros. Os participantes atrapados son eliminados e os que non conseguen alcanzar ao seu contrincante tamén.

Gaña o equipo que consiga eliminar a todos os seus opoñentes.

## As chapas

É un xogo considerado case «de culto». O material fundamental son as chapas dos refrescos, que moitas veces se decoran para o xogo. Consiste en pinzar co dedo o obxecto para impulsalo e así gañar carreiras ou facer pequenos saltos de obstáculos.



## Actividades

### Quentamento

Antes de realizar estas actividades, realiza os estiramientos que o teu profesor ou profesora che indicará.

1. Pregunta a teus pais, avós ou coñecidos a que xogaban de pequenos e explícao nunha ficha.
2. É hora de que xoguedes a un dos xogos explicados na lista anterior. Pero antes, debes tomar entre todos a decisión de a cal, someténdoa a votación.
3. Xoga agora a unha variante do pano. O teu profesor ou profesora explicarache como.

## En resumo: análise de resultados

Recolle no teu portafolios unha reflexión, un debuxo, o que queiras, pero representa esta parte da sesión porque é fundamental para afianzar a aprendizaxe. Realiza tamén unha táboa como a seguinte:

Que aprendiches?	...
Que che gustaría reforzar?	...
Como pensas que poderías practicar o que aprendiches?	...
Que queres aprender en función do traballado?	...
Como o vas facer?	...

11 —

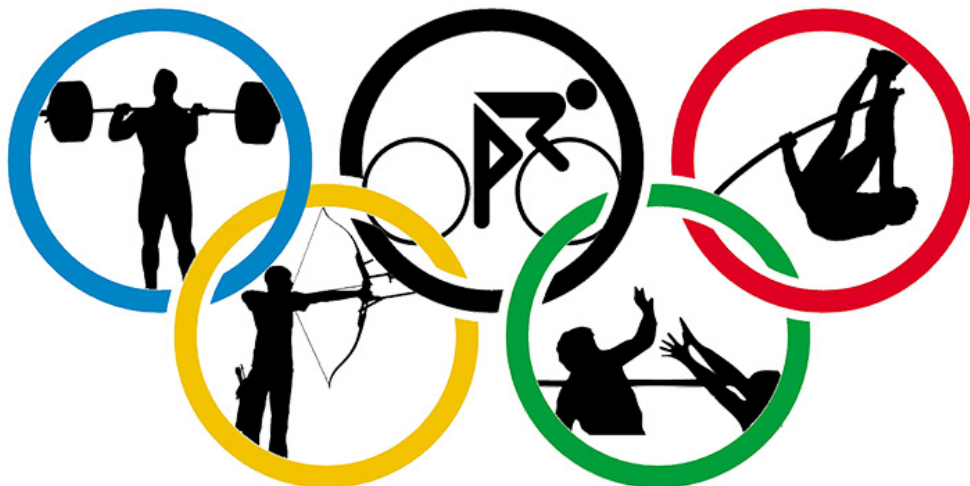
## 3. Nas olimpíadas

### Fala cos teus compañeiros e compañeiras



Sabes cal é a orixe dos xogos olímpicos? Víchelos algunha vez pola televisión? Tes algún deporte preferido? Coñeces algún galego que ganara algunha medalla olímpica?

## Para comezar: os xogos olímpicos



Efectivamente, hai outras actividades que, aínda que se coñecen co nome de «xogos», non son xogos, senón deportes. Estamos a falar dos xogos olímpicos, a competición internacional máis importante, celebrada cada catro anos.

12 —

### Os xogos antigos





Na antigüidade, os xogos celebráronse por primeira vez no ano 776 a. C., na cidade grega de Olimpia.

Algúns dos deportes que levaban a cabo eran o péntatlon (cinco probas: salto, lanzamento de xavelina e disco, loita e carreira) ou o pancraccio, unha mestura de boxeo e loita na que todo estaba permitido.

## Os xogos da era moderna

Foi xa no século XIX cando, grazas ao impulso de Pierre Coubertin, se fundou o Comité Olímpico Internacional (1890). Seis anos despois celebráronse os primeiros xogos olímpicos, en Atenas.

### Xogos Olímpicos de Verán

Celebráronse en Pequín en 2008, en Londres en 2012 e, os últimos, en agosto de 2016 en Río de Xaneiro. Os próximos terán lugar no 2020 en Tokio.

Son, en total, 30 deportes diferentes, con varias probas, o que suma unhas 300 categorías.

Entre estes deportes están: atletismo, bádminton, baloncesto, boxeo, ciclismo, esgrima, equitación, fútbol, ximnasia, judo, natación, taekwondo, vela, remo, salto, voleibol...

### Xogos Olímpicos de Inverno

Son 16 deportes relacionados coa neve e o xeo, con varias probas, o que suma máis de 100 categorías. Por exemplo: *snowboard*, saltos de esquí, patinaxe, *luge* (<https://es.wikipedia.org/wiki/Luge>), *bobsleigh* (<https://es.wikipedia.org/wiki/Bobsleigh>), *skeleton* (<https://es.wikipedia.org/wiki/Skeleton>), esquí, *curling*, hóckey sobre xeo.

### Xogos Olímpicos da Xuventude

Están destinados a deportistas adolescentes (dos 14 aos 18 anos).

### Xogos Paralímpicos

Neles, fundados en 1960 por Ludwig Guttman, compiten atletas con discapacidades físicas, mentais ou sensoriais.

Teñen 23 deportes diferentes: voleibol sentado, atletismo, tenis de mesa, natación, rugby en cadeira de rodas, esgrima en cadeira de rodas, bocha (<http://www.rio2016.com/es/los-juegos/paralimpicos/deportes/bocha>)...



## Actividades

### Quentamento

Antes de realizar estas actividades, realiza os estiramientos que o teu profesor ou profesora che indicará.

1. Imos desenvolver uns Xogos Olímpicos da Antigüidade.

Faremos equipos mixtos e cada equipo realizará as probas: carreiras de velocidade, de fondo, salto de lonxitude e lanzamento.

2. Volve ler os deportes que aparecen neste apartado e investiga en Internet sobre aqueles que non saibas en que consisten. Escribe no teu portafolios unha breve descrición deles.



3. Divide a clase en dous grupos. Imaxínade que sodes, por un lado, deportistas que estades competindo e, por outro lado, espectadores. A situación será a seguinte: os participantes non conseguiron superar as marcas dos adversarios ou gañar ao equipo contrario. Parte do público irríntase, protesta e asubía aos deportistas e o equipo contrario mófase dos que non gañaron.

Contesta as seguintes preguntas:

- Como se senten os participantes? Como se sente o público que non apupa o seu equipo? Como se sente o público que si o fai?
- Considerades adecuada a reacción do público crítico? E a do equipo? Pareceche unha actitude deportiva, entendendo por esta a actitude de respectar e comportarse correctamente na bancada e no campo de xogo?

## En resumo: análise de resultados

Recolle no teu portafolios unha reflexión, un debuxo, o que queiras, pero representa esta parte da sesión porque é fundamental para afianzar a aprendizaxe. Realiza tamén unha táboa como a seguinte:

Que aprendiches?	...
Que che gustaría reforzar?	...
Como pensas que poderías practicar o que aprendiches?	...
Que queres aprender en función do traballado?	...
Como o vas facer?	...

## 4. Deportes individuais

### Fala cos teus compañeiros e compañeiras



Sabes que son os deportes individuais? Practicaches algún deporte individual? Cal? Coñeces o regulamento dalgún deles?

### Para comezar: trazos dos deportes individuais

16 —

Neste tipo de deportes, o participante compite de forma illada contra o seu adversario ou adversarios.

Frecuentemente, como no ciclismo, salto de pértega ou lanzamento de xavelina, son necesarios obxectos, fundamentais na práctica do deporte.

Poden ser **sen oposición** e con oposición. Os que non teñen oposición son aqueles nos que o deportista ten que superar as súas propias marcas ou as doutros contrarios. Exemplos: atletismo, natación, tiro, vela, ximnasia rítmica, halterofilia...

Naqueles **con oposición**, prodúcese un enfrontamento continuo: bádminton, tenis, esgrima, judo, taekwondo...





Erik Lemming, atleta sueco gañador de tres medallas olímpicas na disciplina de lanzamento de xavelina.



## Actividades

### Quentamento

Antes de realizar estas actividades, realiza os estiramientos que o teu profesor ou profesora che indicará.

1. Pensa tres deportes de equipo e tres individuais que non se citaran neste apartado e argumenta por que o son.
2. Iremos realizar algunhas actividades de atletismo como deporte individual, tanto de forma individual como con adversarios:

Antes de comezar, debemos saber as probas que se realizan no atletismo. Estas serán explicadas polo profesor ou profesora.

### En resumo: análise de resultados

Recole no teu portafolios unha reflexión, un debuxo, o que queiras, pero representa esta parte da sesión porque é fundamental para afianzar a aprendizaxe. Realiza tamén unha táboa como a seguinte:

Que aprendiches?	...
Que che gustaría reforzar?	...
Como pensas que poderías practicar o que aprendiches?	...
Que queres aprender en función do traballado?	...
Como o vas facer?	...

## 5. Golpea a pelota!

### Fala cos teus compañeiros e compañeiras



Que deportes de pa coñeces? E de raqueta? Xogaches algunha vez a algún? Falade das vosas experiencias en caso de que así fora e comentade como vos sentistes.

18 —

### Para comezar: deportes de pa ou raqueta

Agora que viches que son os deportes individuais, nos dous apartados seguintes explicaremos os de raqueta ou pa e xogarás a un de raqueta: o bádminton. Vamos alá!

Seguramente practicaches algún destes deportes na praia con algún dos teus amigos. Pódense practicar contra a parede, xogando unha parella contra outra parella, con raqueta, pa etc.



Estas son as características comúns a todos eles:

- Participación alternativa. Denomínase así aos deportes nos que se producen quendas. No exemplo dos deportes de raqueta ou pa, hai un golpeo por un dos xogadores e unha devolución por parte do adversario.
- Tipo de xogo. Pódese competir de forma individual ou por parellas.
- Puntos. O xogo termínase cando se alcanza un determinado marcador.
- Pista. A pista é rectangular e pode ser de herba, material sintético, madeira...

Vexamos, a continuación, unha clasificación segundo o obxecto para golpear a pelota.

## Xogos con raquetas, pas e pelotas

Deporte de raqueta	Deporte de pelota
Tenis Bádminton Frontenis <i>Squash</i> Tenis de praia	Pádel Tenis de mesa Pelota vasca



Estas son as pelotas e as raquetas ou pas de cada un deles.

Tenis e frontenis



Bádminton



Squash



Pádel



Tenis de mesa



## Actividades

### Quentamento

Antes de realizar estas actividades, realiza os estiramientos que o teu profesor ou profesora che indicará.

1. Propóñense os seguintes exercicios individuais.

- a. Cunha pa na man, situada de forma paralela ao chan, teredes que poñer a pelota encima e facer que se mova por toda a superficie sen que caia. Farédelo coa man esquerda e coa dereita. Se vos

sentides seguros, intentade que a pelota camiñe polo outro lado da pa. Para conseguilo, teredes que dar un xiro co pulso, de forma precisa e rápida.

- b. Facede varios percorridos coa pelota encima da raqueta, como antes. Primeiro, camiñade cara a adiante e cara a atrás. Logo, cara á dereita e cara á esquerda. Por último, facede o mesmo, pero cos ollos pechados.
- c. Golpea a pelota para lanzala ao aire verticalmente, cambia a pa de man e golpéaa de novo, cando caia, con esa man. Repite o proceso.

2. Propóñense os seguintes exercicios grupais ou por parellas.

- a. Remudas. Nun percorrido duns 25 metros e con alternancia de exercicios: variación da man, diferentes golpes. Avanzarán golpeando a pelota e nun momento dado terán que pasala ao alumno seguinte.
- b. Voleibol con raqueta. Formaredes varios equipos de cinco e xogaredes a unha variante do voleibol con pelota de tenis. A raqueta será a vosa man e poderedes deixar que a pelota dea un bote. Ademais, para poder lanzar a pelota ao outro campo, esta terá que ser golpeada tres veces por integrantes do mesmo equipo.
- c. Por parellas, un alumno golpea a pelota tres veces. Entre o segundo e o terceiro toque, deixará que dea un bote no chan. Co terceiro toque, lanzará a pelota ao seu compañeiro, situado enfronte, que repetirá o exercicio.
- d. Por parellas, realízase un xogo sinxelo no que un dos membros debe ir afastándose do seu oponente, ata unha distancia duns dez metros. Logo, intercambian os papeis.

## En resumo: análise de resultados

Recolle no teu portafolios unha reflexión, un debuxo, o que queiras, pero representa esta parte da sesión porque é fundamental para afianzar a aprendizaxe. Realiza tamén unha táboa como a seguinte:

Que aprendiches?	...
Que che gustaría reforzar?	...
Como pensas que poderías practicar o que aprendiches?	...
Que queres aprender en función do traballado?	...
Como o vas facer?	...

## 6. O bádminon

### Fala cos teus compañeiros e compañeiras



Xogaches algunha vez ao bádminon? Se a resposta é afirmativa, gustouche a experiencia? Sabes que o diferencia do tenis? Coñeces algún xogador profesional de bádminon?

### Para comezar: en que consiste o bádminon

O **bádminon** é un deporte de raqueta olímpico desde o ano 1992, similar ao tenis. Nel golpéase unha *pelota* especial chamada volante, unha especie de bóla con plumas. Pódese xogar de forma individual ou por parellas.

Require moita elasticidade e resistencia.



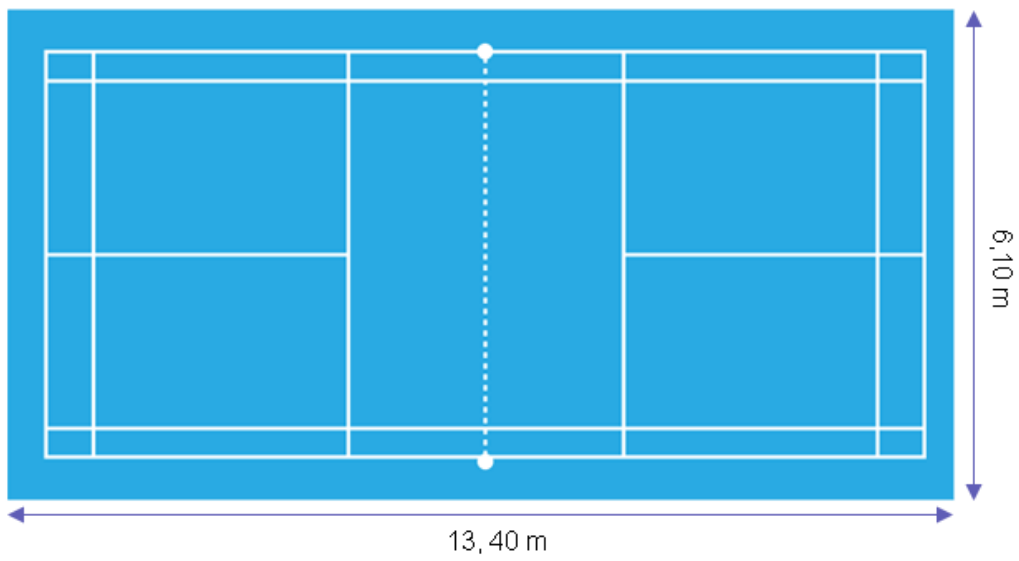
Carolina Marín, xogadora española de bádminon, campiona mundial nos anos 2014 e 2015.

### Sabías que...?

O volante, cando se golpea, pode alcanzar unha velocidade de 300 quilómetros por hora. O xogador chinés Fu Haifeng ten o récord. Co seu golpe, o volante alcanzou os 332 km/h.

## Características do xogo

A pista ten 13,40 m por 5,18 m no xogo de individuais e 6,10 m de ancho cando é de dobres.



24 —

Os elementos necesarios para xogar son: a raqueta, moi lixeira; o volante, pluma ou mosca, que pode ser de pluma natural ou sintética; e a rede.





# Regras



Estas son as regras do xogo:

- Xóganse tres sets.
- Gaña o set o xogador que teña 15 puntos, tendo unha diferenza mínima de 2.
- O saque comeza en diagonal desde a área dereita.
- Se se produce unha falta, o saque pasa ao contrario e efectuarase desde a área esquerda.

- O punto conséguese:
- Cando o volante toca o chan do campo contrario.
- Cando o volante non consegue pasar a rede.
- Cando o noso opoñente lanza o volante fóra do campo.
- Cando o golpea dúas veces antes de enviálo ao outro campo.
- Cando toca teito, en pista cuberta.

A pelota pódese golpear da seguinte forma, tanto do dereito como do revés:

- Alto: *clear* (cara ao fondo da pista), *drop* (traxectoria descendente) e remate (traxectoria descendente e rápida para facer un punto).
- Medio: *drive* (traxectoria horizontal e longa).
- Baixo: *lob* (cara ao fondo da pista e ascendente), deixada (raqueta paralela ao chan e que fai que o volante caia preto da rede).



## Actividades

### Quentamento

Antes de realizar estas actividades, realiza os estiramientos que o teu profesor ou profesora che indicará.

1. A continuación expoñemos algúns exercicios que se deben realizar para a práctica do bádminton:
  - a. As vogais. Os alumnos póñense en grupos de cinco e terán que dicir as vogais por orde. A quen lle toque dicir o «u», intentará golpear co volante a un dos seus compañeiros, o cal terá que esquivalo.
  - b. A chuvia de volantes. A clase divídese en seis equipos e póñense a ambos os dous lados da rede, facendo quendas para xogar un equipo contra outro. O xogo consiste en intentar lanzar todos os volantes ao outro campo, recollendo tamén os que nos tiren os nosos opoñentes. O primeiro equipo que o consiga, gaña.
  - c. Camareiros. Xogo de remudas onde hai que, primeiro, percorrer unha distancia duns tres metros dando toques aos volantes coa raqueta e, logo, pasarllo ao seguinte «camareiro».
2. Xogade un partido de bádminton. O voso docente recordaravos as regras e explicaravos o xogo.

## En resumo: análise de resultados

Recolle no teu portafolios unha reflexión, un debuxo, o que queiras, pero representa esta parte da sesión porque é fundamental para afianzar a aprendizaxe. Realiza tamén unha táboa como a seguinte:

Que aprendiches?	...
Que che gustaría reforzar?	...

Como pensas que poderías practicar o que aprendiches?	...
Que queres aprender en función do traballado?	...
Como o vas facer?	...

## 7. Ao peche

### Que aprendiches?

1. Analiza o teu portafolios e fai un mapa conceptual sobre o que aprendiches nesta unidade didáctica. Podes empregar ferramentas como Coggle (<https://coggle.it/>), FreeMind etc.

27 —

### Avalíate

A continuación amosámosche algunhas actividades para avaliarte. Dispós de tres intentos para superar cada unha delas.



### Reforza

1. Entra na seguinte ligazón (<https://www.youtube.com/channel/UCQBTNmyXoZiD-bU3WQbGFwWw>) e practica.

### Amplía

1. Selecciona un dos deportes practicados nos xogos paralímpicos e busca un deportista que sobresaíra polos seus logros nos últimos anos. Fai unha pequena ficha da súa vida na que inclúas: orixe, idade actual, deporte practicado, características do deporte, por que destacou o deportista e cal foi a súa última competición.

## Documentos

- Exercicios de estiramientos

## Ligazóns

[Libro dos xogos. Alfonso X, o Sabio](https://es.wikipedia.org/wiki/Alfonso_X_de_Castilla) (https://es.wikipedia.org/wiki/Alfonso\_X\_de\_Castilla)

[Xogos tradicionais](https://www.educapeques.com/recursos-para-el-aula/juegos-para-ninos/juegos-tradicionales.html) (https://www.educapeques.com/recursos-para-el-aula/juegos-para-ninos/juegos-tradicionales.html)

[Lista de xogos populares](https://juegospopularesgf.wikispaces.com/LISTA+DE+JUEGOS+POPULARES) (https://juegospopularesgf.wikispaces.com/LISTA+DE+JUEGOS+POPULARES)

[Comité Olímpico Español](http://www.coe.es/2012/COEHOME2012.nsf/FHomeDemo?OpenForm) (http://www.coe.es/2012/COEHOME2012.nsf/FHomeDemo?OpenForm)

[Comité Olímpico Internacional](http://www.olympic.org/) (http://www.olympic.org/)

[Xogos populares galegos](http://safeshare.tv/v/r7UT3kfTbHU) (http://safeshare.tv/v/r7UT3kfTbHU)

[Federación Española de Bádminton](http://www.badminton.es/) (http://www.badminton.es/)

[Museo Olímpico](https://www.museuolimpicbcn.cat/es/) (https://www.museuolimpicbcn.cat/es/)

[Os xogos olímpicos](https://www.edu.xunta.es/espazoAbalar/sites/espazoAbalar/files/datos/1367306639/contido/recursos/index.html) (https://www.edu.xunta.es/espazoAbalar/sites/espazoAbalar/files/datos/1367306639/contido/recursos/index.html)

## Créditos

© Netex Knowledge Factory S.A. 2019 (http://www.netexlearning.com/editoriales/)

Contidos licenciados para o proxecto e-dixgal.

Todos os dereitos reservados. Non está permitida a reprodución total ou parcial desta publicación nin o seu tratamento informático, nin a transmisión de ningunha forma ou por calquera medio, xa sexa electrónico, mecánico, por rexistro ou outros medios, sen o permiso previo e por escrito dos titulares do *copyright*.

Os titulares non se responsabilizan da persistencia ou da exactitude dos enderezos URL dos sitios web de terceiros mencionados nesta publicación, nin garante que estes contidos se manteñan, sexan precisos ou axeitados.

**Autor dos contidos:** Eduardo Rodríguez Machado.

**Asesora didáctica:** Susana Vázquez Martínez.

Cuarta edición: setembro de 2019.