

Nombre _____

Pickleball



1. Aprender y compartir estos hechos históricos acerca del pickleball:

- a. Dar un resumen breve del «nacimiento» de pickleball, cómo se creó, la filosofía del deporte y cómo se diseñaron las reglas para reflejar esa filosofía.

- b. Decir las dos historias diferentes acerca de cómo este deporte recibió el nombre de «Pickleball».

Historia 1

Historia 2

2. Pickleball se describe a menudo como una mezcla de tenis, bádminton, ráquetbol y tenis de mesa. Explicar por lo menos tres reglas o aspectos que hacen que pickleball sea único de estos otros deportes.

1.

2.

3.

Nombre _____

3. La puntuación es diferente en pickleball y puede ser confusa para los principiantes.
- a. Describir cada uno de los tres números en la puntuación y lo que es diferente acerca del equipo que saca primero en un juego.

Puntuación _____

Equipo que saca primero _____

- b. Describir hasta cuántos puntos se juega en la mayoría de los juegos normales.

4. Demostrar cómo montar y poner una red portátil y cómo volver a guardarla correctamente en la bolsa.

5. Demostrar los siguientes golpes y ser capaz de hacerlos por lo menos tres veces seguidas consecutivamente con un instructor:

- a. Derecha
- b. Revés
- c. Saque (a ambos lados derecho e izquierdo de la cancha)
- d. Volea (bloque básico)
- e. Dink
- f. Globo

6. Jugar tres juegos, demostrando la manera correcta de cantar la puntuación antes de cada saque, y cambio de posiciones de sacar y recibir en la cancha.

7. Aunque pickleball es un deporte seguro y de baja intensidad para alguien que actualmente no está en condiciones de intentarlo, personas todavía se lastiman al jugar. Describir por lo menos dos tipos de lesiones observadas en pickleball y qué se puede hacer para prevenir esas lesiones.

Lesión _____

Prevención _____

Nombre _____

Lesión _____

Prevención _____

8. Demostrar estiramiento y ejercicios de calentamiento adecuados para prevenir dos de las lesiones anteriores.

9. Describir por lo menos tres aspectos del juego que reflejen los valores cristianos, junto con un texto bíblico para respaldar ese valor.

1. _____

2. _____

3. _____

10. ¿Cómo puede pickleball ser parte del «evangelismo de ejercicio» y ser usado por una escuela o iglesia para la obra misionera comunitaria?

Fecha completada: _____

Instructor/asesor: _____