



REQUISITOS:

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