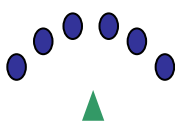


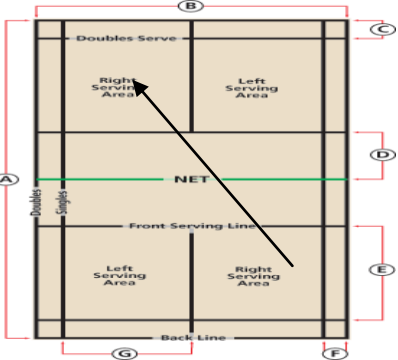
Plano de Aula

Unidade Didáctica: Badminton	Ano: 12º	Turma: CSEAV	Data: 18 de Maio de 2010
Função Didáctica: exercitação e desenvolvimento dos gestos técnicos.	N.º Alunos: 24	Horas: 11h45 – 13h00	Tempo: 70 min
	N.º Aula U.D.		Local: Pavilhão 3
	Material: Apito, 8 raquetas de Badminton, 10 volantes de Badminton, Postes, rede de Badminton;		

Conteúdos: Batimentos, Jogo Singulares (competição)

Objectivos: Desenvolvimento da aptidão física. Domínio dos deslocamentos associados aos gestos técnicos. Desenvolvimento da execução técnica. Jogos singulares.

Parte	Objectivos Específicos	Conteúdos	T	Estratégias, organização e actividade dos alunos
I N I C I A L (11')	- Apresentação dos conteúdos, expectativas para a aula. - Informação e especificação dos objectivos da aula.		3'	Alunos sentados de frente para o professor. 
	- Preparar o organismo para as situações de aula.	-Activação funcional - Corrida contínua - Trabalho aeróbio.	4'	Ex1- 1min a andar seguido de 3 min de corrida.
	- Alongamentos dos grupos musculares predominantemente solicitados.	- Mobilização articular. - Alongamentos	3'	Transição - Transmissão de Feedbacks relativos a situação anterior; - Objectivos para a próxima actividade. - Transição entre exercícios / Explicação funcionamento do próximo exercício. - Os alunos realizam exercícios de mobilização articular: rotação do pescoço, ombros, cintura, joelhos, tornozelos e pulsos. - Os alunos realizam alongamentos a sua escolha.

<p style="text-align: center;">F U N D A M E N T A L (47')</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Exercitar o aluno com as regras básicas do jogo formal, aprendendo a controlar a raquete e o volante e a coordenar os movimentos e deslocamentos da forma mais adequada a cada situação de jogo. - Desenvolver o controlo do volante - Melhorar a selecção dos gestos técnicos consoante a situação de jogo. - Demonstrar intencionalidade nas acções efectuadas. - Melhorar a selecção dos gestos técnicos consoante a situação de jogo. - Demonstrar intencionalidade nas acções efectuadas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aquisição de hábitos para o jogo de singulares; - Coordenação e domínio das forças, a utilizar para colocar volantes em zonas perto e longe, utilizando diferentes técnicas. - Intencionalidade, regresso á base e posição fundamental. - Competição (jogos singulares) 	<p style="text-align: center;">2'</p> <p style="text-align: center;">43'</p> <p style="text-align: center;">2'</p>	<p>Transição</p> <ul style="list-style-type: none"> - Transmissão de Feedbacks relativos a situação anterior; - Objectivos para a próxima actividade. - Transição entre exercícios / Explicação funcionamento do próximo exercício. <p>Ex.2 – Mini-torneio em 4 campos.</p> <p><u>lxl</u> – 2 alunos por campos (grupos formados anteriormente por nível). E 2 alunos a fazer de arbitro.</p>  <p>Jogos realizam-se até aos 7 pontos, defrontam-se 2 alunos, 2 alunos fazem de árbitros. A rotação é feita pelo sentido dos ponteiros do relógio.</p> <p>Os alunos que não estão em competição, vão realizar um mini-torneio de futebol no espaço 2 do pavilhão municipal.</p> <p>Transição</p> <ul style="list-style-type: none"> - Transmissão de Feedbacks relativos a situação anterior; - Objectivos para a próxima actividade. - Transição entre exercícios / Explicação funcionamento do próximo exercício.
<p style="text-align: center;">F I N A L (12')</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Retorno fisiológico do organismo aos valores próximos do início da carga - Alongamentos dos grupos musculares predominantemente solicitados na aula. - Considerações finais da aula e arrumação do material. 	<ul style="list-style-type: none"> - Jogo das filas - Alongamentos 	<p style="text-align: center;">8'</p> <p style="text-align: center;">2'</p> <p style="text-align: center;">2'</p>	<p>Grupos de 6 alunos tentam manter o volante o maior tempo possível no ar.</p> <p>Os alunos realizam flexões de braços e abdominais.</p> <p>Os alunos aproveitam para fazer alongamentos e retorno à calma, ouvindo a instrução e as considerações finais do professor.</p> <p>São referenciados os aspectos conseguidos e os menos conseguidos da aula.</p>

