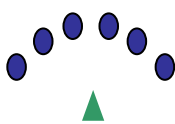


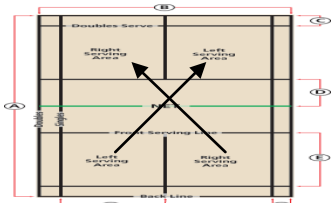
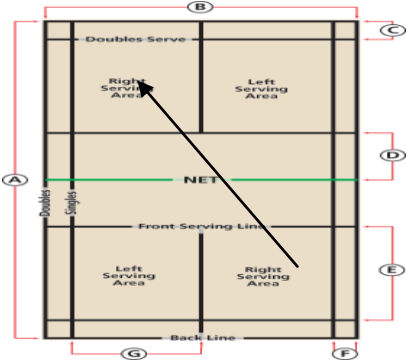
Plano de Aula

Unidade Didáctica: Badminton	Ano: 12º	Turma: CSEAV	Data: 25 de Fevereiro de 2010
Função Didáctica: exercitação e desenvolvimento dos gestos técnicos.	N.º Alunos: 24	Horas: 16h30 – 18h00	Tempo: 90 min
	N.º Aula U.D. 5 de 9		Local: Pavilhão 3
	Material: Apito, 20 raquetes de Badminton, 10 volantes de Badminton, Postes, rede de Badminton; 32 sinalizadores		

Conteúdos: Condição física, Batimentos (lob e amorti), Jogo Singulares, serviço curto e longo.

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

Parte	Objectivos Específicos	Conteúdos	T	Estratégias, organização e actividade dos alunos
I N I C I A L (19')	- Apresentação dos conteúdos e expectativas para a aula.		2'	Alunos sentados de frente para o professor.
	- Informação e especificação dos objectivos da aula.	- Activação funcional	7'	 <p>Ex1- 1min a andar seguido de 6 min de corrida.</p> <p>Ex.2- Jogo do “Forma grupos”, ao sinal do professor forma grupo de 2,3 ,4 ,5 6 alunos consoante o pedido</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.
	- Preparar o organismo para as situações de aula.	- Corrida contínua	2'	
	- Desenvolver a velocidade de deslocamento.	- Trabalho aeróbio.		
	- Desenvolver a noção do “retorno à base”.	- Velocidade	5'	<p>Ex.3- “4 cantos”</p> <p>Trabalho de velocidade e deslocamentos específicos do badminton com retorno a base. Utilizando os 4 campos disponíveis, formam-se filas de 3 alunos na linha de fundo, ao sinal do professor arrancam em velocidade executando deslocamentos até cada canto do terreno de jogo voltando sempre a zona central.</p> <p><u>Condicionantes: (competição)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Com raqueta - De frente para a rede. - Deslocamentos para a frente com pé direito a frente. - Deslocamento atrás com o pé direito como guia.

	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver o serviço curto e o serviço longo. - Melhorar o posicionamento na recepção do serviço (variando o posicionamento consoante o serviço curto ou longo). - Melhorar a selecção dos gestos técnicos consoante a situação de jogo. - Aplicar as noções trabalhadas nos exercícios anteriores (retorno á base) - Demonstrar intencionalidade nas acções efectuadas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Serviço curto e serviço longo. - Intencionalidade, regresso á base e posição fundamental. 	<p>18'</p>	 <p>16 Alunos executam – 8 alunos exercitam os gestos técnicos trabalhados nas aulas anteriores fora dos campos delimitados.</p> <p>Transição Transmissão de Feedbacks relativos a situação anterior; - Objectivos para a próxima actividade. - Transição entre exercícios / Explicação funcionamento do próximo exercício.</p> <p>Ex.4 – 1x1 (jogos até aos 5 e troca de adversário)</p>  <ul style="list-style-type: none"> - 8 Alunos executam jogos singulares. - 4 Alunos fazem de árbitros - 12 Alunos executam trabalho de melhoria da força e de flexibilidade. Ver folha em anexo <p>Transição - Transmissão de Feedbacks relativos a situação anterior; - Objectivos para a próxima actividade. - Transição entre exercícios / Explicação funcionamento do próximo exercício.</p>
<p>F I N A L (7)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Retorno fisiológico do organismo aos valores próximos do início da carga - Alongamentos dos grupos 	<ul style="list-style-type: none"> - Corrida lenta - Trabalho de força 	<p>2' 1'</p>	<p>Os alunos realizam corrida lenta a volta do terreno de jogo.</p> <p>Os alunos realizam flexões de braços e abdominais. Os alunos aproveitam para fazer</p>

	musculares predominantemente solicitados na aula. - Considerações finais da aula e arrumação do material.	- Alongamentos	3´ 1´	alongamentos e retorno à calma, ouvindo a instrução e as considerações finais do professor. São referenciados os aspectos conseguidos e os menos conseguidos da aula.
--	--	----------------	--------------	--