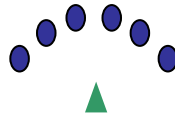


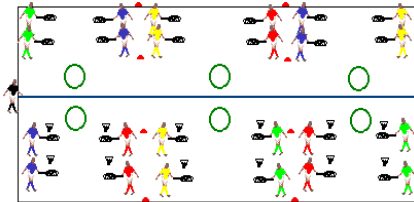
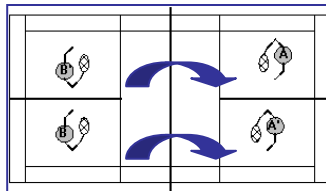
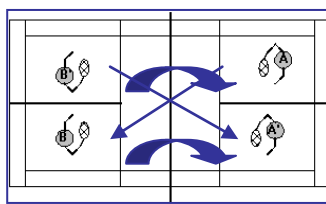
Plano de Aula

Unidade Didáctica: Badminton	Ano: 12º	Turma: CSEAV	Data: 04 de Fevereiro de 2009
Função Didáctica: exercitação e desenvolvimento das técnicas.	N.º Alunos: 24	Horas: 16h30 – 18h00	Tempo: 90 min
	N.º Aula U.D. 2 de 8		Local: Pavilhão 3
	Material: Apito, 20 raquetes de Badminton, 10 volantes de Badminton, Postes, rede de Badminton;		

Conteúdos: Condição física, Familiarização com a Raquete e Volante, Batimentos (lob e amorti), Jogo Singulares, Posicionamento de Base

Objectivos: Desenvolvimento da aptidão física. Domínio dos deslocamentos associados aos gestos técnicos. Desenvolvimento da execução técnica e selecção do gesto. Construção da relação com o volante.

Parte	Objectivos Específicos	Conteúdos	T	Estratégias, organização e actividade dos alunos
I N I C I A L (13')	<ul style="list-style-type: none"> - Apresentação dos conteúdos e expectativas para a aula. - Informação e especificação dos objectivos da aula. - Preparar o organismo para as situações de aula. - Alongamentos dos grupos musculares predominantemente solicitados. 	<ul style="list-style-type: none"> - Activação funcional - Corrida contínua - Trabalho aeróbio. - Mobilização articular. - Alongamentos. 	2'	Alunos sentados de frente para o professor.
			8'	<p></p> <p>Ex1- 1min a andar seguido de 7 min de corrida.</p>
			3'	<ul style="list-style-type: none"> - Os alunos realizam exercícios de mobilização articular: rotação do pescoço, ombros, cintura, joelhos, tornozelos e pulsos. - Os alunos realizam alongamentos a sua escolha.
			2'	<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>F U N D A M E N T A L (45')</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver o controlo do volante - Melhorar a selecção dos gestos técnicos utilizando o mais adequado às diferentes situações apresentadas. - Demonstrar intencionalidade nas acções efectuadas. - Desenvolver a noção do "retorno à base". 	<ul style="list-style-type: none"> - Domínio das diferentes técnicas. - Serviço Curto, Lob e Amorti baixo. 	<p>10'</p> <p>Ex.2- Serviço curto, lob e amorti para a zona delimitada. Utilizando 4 campos com 3 alunos de cada lado do campo, mudando de fila em cada execução. (permitindo desta forma serviço do lado direito e do lado esquerdo)</p>  <p>O 1º das colunas de um dos lados realiza o serviço curto cruzado, e o 1º do outro lado "responde" em Lob para o 1º, que executa o amorti baixo tentando colocar o volante entre a rede e a linha de serviço curto do campo contrário. Vão para o fim da fila do lado após a execução.</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. 	<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. 	<p>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>10'</p> <p>Ex.3- <u>1+1</u> paralelo em campo reduzido</p>  <ul style="list-style-type: none"> - 18 Alunos executam 1+1 paralelo. - 6 Alunos executam trabalho de melhoria da força. (3min). Ver folha em anexo
			<p>1'</p> <p>Transição</p> <p>Ex.4 – <u>1+1</u> diagonal (12 min)</p> <p><u>1x1</u> diagonal (8 min)</p>	<p>20'</p> 

				<p>- 16 Alunos executam 1+1 diagonal.</p> <p>- 8 Alunos executam trabalho de melhoria da força e de flexibilidade. Ver folha em anexo</p>
<p>F</p> <p>I</p> <p>N</p> <p>A</p> <p>L</p> <p>(8')</p>	<p>- Retorno fisiológico do organismo aos valores próximos do início da carga</p> <p>- Alongamentos dos grupos musculares predominantemente solicitados na aula.</p> <p>- Considerações finais da aula e arrumação do material.</p>	<p>- Corrida lenta</p> <p>- Trabalho de força</p>	2'	Os alunos realizam corrida lenta a volta do terreno de jogo.
			2'	Os alunos realizam flexões de braços e abdominais.
		<p>- Alongamentos</p>	3'	Os alunos aproveitam para fazer alongamentos e retorno à calma, ouvindo a instrução e as considerações finais do professor.
			1'	São referenciados os aspectos conseguidos e os menos conseguidos da aula.