




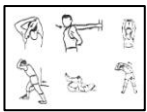

Uni. Didáctica: Badminton 7.º B	Data: 23-02-12 2.º Período	Aula: n.º 56/57	Horário: 10h05 - 11h35 (90')	N.º alunos: 21	Prof. Orientador: António Belo	Material: Raquetes, volantes, cordas colchonetes(8) e bolas medicinais (4)	Professor Estagiário: André Mendes
--	---	---------------------------	---	--------------------------	--	---	--

Objectivos Gerais: Realização do serviço longo com resposta em clear. Aptidão física - Resistência, força média e flexibilidade.

Fase Introdutória						
Objectivo Específicos	Esquema	Descrição	Material	Organização	Duração	CrITÉrios de êxito
Equipar, Entrada no Pavilhão e controlo de presenças, enquadramento dos alunos em relação aos aspectos essenciais da modalidade a abordar.		O professor explica sucintamente os objectivos da aula, de forma a que os alunos comecem já a interiorizar o que vão fazer.	—	O professor faz a chamada e explica o que se vai seguir na aula, bem como os objectivos da mesma, os alunos dispõem-se em semi-círculo.	Tempo da tarefa - 10' Frequência - 1x Pausa entre séries - Na Tempo Total - 10' Tempo de Transição - Na Tempo acumulado - 10'	Concentração e compreensão da informação transmitida, Para aumentar o rendimento dos exercícios a realizar.
Activação Geral/Aquecimento Preparação funcional e fisiológica dos alunos para a prática do Badminton.		Aquecimento/activação dos diferentes membros/articulações, mais preponderantes na actividade em causa. - Privilegiar o “jogo” de pés. (continuação - desenvolver a mobilidade)	—	Horizontal	Tempo da tarefa - 5' Frequência - 1x Pausa entre séries - Na Tempo Total - 5' Tempo de Transição - Na Tempo acumulado - 15'	Adaptação do corpo ao esforço que vai ser solicitado de forma progressiva ao longo da aula.

Fase Principal						
Objectivo Específicos	Esquema	Descrição	Material	Organização	Duração	CrITÉrios de êxito
Adaptação à modalidade. Melhorar a relação raqueta/volante.		- Alternar entre batimentos curtos(4) e longos (1). (2x) - Realizar batimentos laterais esquerdas e direitas.	Raquetes e volantes.	2 a 2	Tempo da tarefa - 10' Frequência - 1x Pausa entre séries - Na Tempo Total - 10' Tempo de Transição - Na Tempo acumulado - 25'	- Adaptação à modalidade - Realizar batimentos sem perder o controlo do volante (deixar cair)
Serviço longo com resposta em clear.		- Serviço longo (5x), o recebedor deve devolver em clear;	Raquetes e volantes.	2 a 2	Tempo da tarefa - 10' Frequência - 1x Pausa entre séries - Na Tempo Total - 10' Tempo de Transição - Na Tempo acumulado - 35'	- Contabilizar os serviços que dão ponto.

<p>Aplicação de regras e regulamentos - Situação de Jogo.</p> <p>Aptidão Física.</p>		<p>Jogo Formal, 4 campos. (8 jogadores)</p>	<p>Raquetes, volantes, cones, colchonetes e bolas medicinais.</p>	<p>Situação de jogo 1x1;</p> <p><u>Aptidão Física:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Flexibilidade; - Abdominais com bola medicinal (tocar na parede) (20x4); - saltar à corda (25x4). 	<p>Tempo da tarefa - 17'</p> <p>Frequência - 2x</p> <p>Pausa entre séries - Na</p> <p>Tempo Total - 34'</p> <p>Tempo de Transição - 1'</p> <p>Tempo acumulado - 70'</p>	<p>- Conquistar mais pontos que o adversário.</p>
--	---	---	---	--	---	---

Fase de Retorno à Calma						
Objectivo Específicos	Esquema	Descrição	Material	Organização	Duração	Critérios de êxito
<p>Retomar o organismo ao seu estado basal, de forma activa evitando a acumulação de sub produtos como o ácido láctico.</p>		<p>Realização de alguns alongamentos de acordo com a especificidade da modalidade leccionada.</p>	<p>—</p>	<p>Os alunos devem estar virados de frente para o professor fazendo um semi-círculo, para que este possa visualizar todos.</p>	<p>Tempo da tarefa - 3'</p> <p>Frequência - 1x</p> <p>Pausa entre séries - Na</p> <p>Tempo Total - 3'</p> <p>Tempo de Transição - Na</p> <p>Tempo acumulado - 70'</p>	<p>Todos os alunos realizarem os respectivos exercícios.</p>
<p>Recolha e arrumação do material utilizado.</p>					<p>Tempo da tarefa - 1'</p> <p>Frequência - 1x</p> <p>Pausa entre séries - Na</p> <p>Tempo Total - 1'</p> <p>Tempo de Transição - Na</p> <p>Tempo acumulado - 75'</p>	<p>Todo o material ser arrumado no local próprio.</p>

Observação: Aptidão Física



Flexibilidade



Resistência



Força média