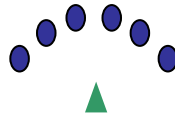


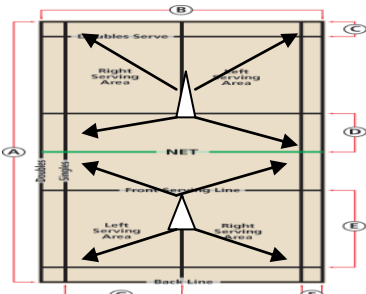
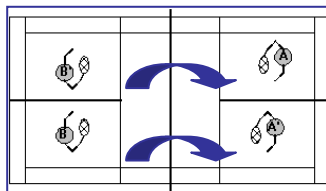
## Plano de Aula

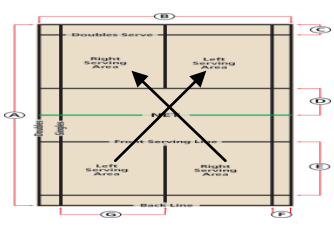
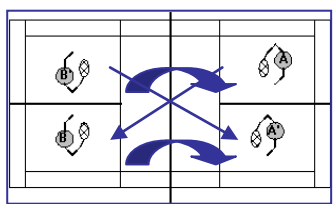
<b>Unidade Didáctica:</b> Badminton	<b>Ano:</b> 12º	<b>Turma:</b> CSEAV	<b>Data:</b> 18 de Fevereiro de 2009
<b>Função Didáctica:</b> exercitação e desenvolvimento dos gestos técnicos.	<b>N.º Alunos:</b> 24	<b>Horas:</b> 16h30 – 18h00	<b>Tempo:</b> 90 min
	<b>N.º Aula U.D.</b> 4 de 8		<b>Local:</b> Pavilhão 3
	<b>Material:</b> Apito, 20 raquetes de Badminton, 10 volantes de Badminton, Postes, rede de Badminton; 32 sinalizadores		

**Conteúdos:** Condição física, Batimentos (lob, amorti, clear e drive), Jogo Singulares, posição base, serviço e retorno a base.

**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><b>Ex1-</b> 1min a andar seguido de 6 min de corrida.</p>
	- Preparar o organismo para as situações de aula.	- Corrida contínua - Trabalho aeróbio.	2'	<p><b>Ex.2- Jogo do “Forma grupos”</b> , ao sinal do professor forma grupo de 2,3 ,4 ,5 6 alunos consoante o pedido</p> <p><b>Transição</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Transmissão de Feedbacks relativos a situação anterior;</li> <li>- Objectivos para a próxima actividade.</li> <li>- Transição entre exercícios / Explicação funcionamento do próximo exercício.</li> </ul>
	- Desenvolver a velocidade de deslocamento.	- Velocidade	5'	<p><b>Ex.3- “4 cantos”</b></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 quina do terreno de jogo voltando sempre a zona central. (primeiro aluno leva 4 sinalizador e coloca os em cada canto)</p> <p><u>Condicionantes: (competição)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Com raqueta</li> <li>- De frente para a rede.</li> <li>- Deslocamentos para a frente com pé direito</li> </ul>
	- Desenvolver a noção do “retorno à base”.	- Deslocamentos específicos da modalidade.		

	<p>- Alongamentos dos grupos musculares predominantemente solicitados.</p>	<p>- Mobilização articular. - Alongamentos.</p>	<p>a frente. - Deslocamento atrás com o pé direito como guia.</p>  <p>3'</p> <p>- Os alunos realizam exercícios de mobilização articular: rotação do pescoço, ombros, cintura, joelhos, tornozelos e pulsos. - Os alunos realizam alongamentos a sua escolha.</p>
<p>F U N D A M E N T A L (44')</p>	<p>- 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.</p> <p>- Desenvolver o controlo do volante</p> <p>- Melhorar a selecção dos gestos técnicos consoante a situação de jogo.</p> <p>-Demonstrar intencionalidade nas acções efectuadas.</p>	<p>- Aquisição de hábitos para o jogo de singulares;</p> <p>- Coordenação e domínio das forças, a utilizar para colocar volantes em zonas perto e longe, utilizando diferentes técnicas.</p> <p>- Serviço Curto, longo, amorti e clear.</p>	<p>2'</p> <p><b>Transição</b> - Transmissão de Feedbacks relativos a situação anterior; - Objectivos para a próxima actividade. - Transição entre exercícios / Explicação funcionamento do próximo exercício.</p> <p><b>Ex.3</b></p> <p><u>1+1</u> Paralelo em campo reduzido</p>  <p>10'</p> <p>- 18 Alunos executam 1+1 paralelo. - 6 Alunos executam trabalho de melhoria da força. (2min). <b>Ver folha em anexo</b></p> <p>2'</p> <p><b>Transição</b> - Transmissão de Feedbacks relativos a situação anterior; - Objectivos para a próxima actividade. - Transição entre exercícios / Explicação funcionamento do próximo exercício.</p> <p><b>Ex.4 – Desenvolvimento do serviço.</b> -Um aluno executa <b>serviço curto</b> diagonal e o colega responde com Amorti. No fim de 10 execuções, trocam de funções.</p> <p>10'</p> <p>-Um aluno executa <b>serviço longo</b> e o colega responde com clear. No fim de 10 execuções, trocam de funções. (8 alunos</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver o serviço curto e o serviço longo.</li> <li>- Melhorar o posicionamento na recepção do serviço (variando o posicionamento consoante o serviço curto ou longo).</li> <li>- Melhorar a selecção dos gestos técnicos consoante a situação de jogo.</li> <li>- Aplicar as noções trabalhadas nos exercícios anteriores (retorno á base)</li> <li>- Demonstrar intencionalidade nas acções efectuadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Serviço curto e serviço longo.</li> <li>- Intencionalidade, regresso á base e posição fundamental.</li> </ul>	<p>18'</p> <p>2'</p>	<p>executam nos campos).</p>  <p>16 Alunos executam – 8 alunos exercitam os gestos técnicos trabalhados nas aulas anteriores fora dos campos delimitados.</p> <p><b>Transição</b> Transmissão de Feedbacks relativos a situação anterior; - Objectivos para a próxima actividade. - Transição entre exercícios / Explicação funcionamento do próximo exercício.</p> <p><b>Ex.4 – 1x1</b> diagonal (jogos até aos 7 e troca de adversário consoante os campo)</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- 16 Alunos executam 1x1 diagonal.</li> <li>- 8 Alunos executam trabalho de melhoria da força e de flexibilidade. <b>Ver folha em anexo</b></li> </ul> <p><b>Transição</b> - Transmissão de Feedbacks relativos a situação anterior; - Objectivos para a próxima actividade. - Transição entre exercícios / Explicação funcionamento do próximo exercício.</p>
<p><b>F</b> <b>I</b> <b>N</b> <b>A</b> <b>L</b> <b>(7)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Retorno fisiológico do organismo aos valores próximos do início da carga</li> <li>- Alongamentos dos grupos musculares predominantemente solicitados na aula.</li> <li>- Considerações finais da aula e arrumação do material.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Corrida lenta</li> <li>- Trabalho de força</li> <li>- Alongamentos</li> </ul>	<p>2'</p> <p>1'</p> <p>3'</p> <p>1'</p>	<p>Os alunos realizam corrida lenta a volta do terreno de jogo.</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>