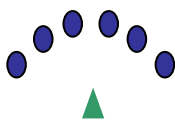


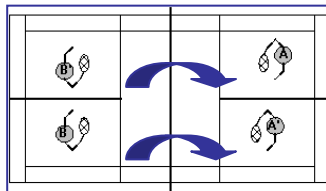
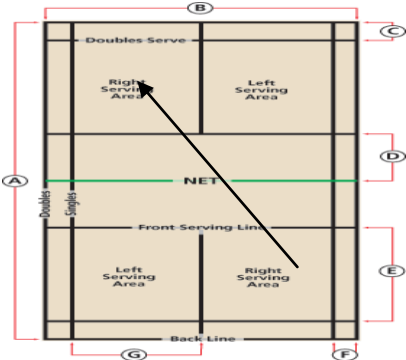
Plano de Aula

Unidade Didáctica: Badminton	Ano: 12º	Turma: CSEAV	Data: 18 de Março 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. 8 de 9		Local: Pavilhão 3
	Material: Apito, 18 raquetas de Badminton, 10 volantes de Badminton, Postes, rede de Badminton;		

Conteúdos: Velocidade de reacção, Batimentos, Testes de aptidão Física (melhoria), Jogos Singulares (competição)

Objectivos: Desenvolvimento da aptidão física. Domínio dos deslocamentos associados aos gestos técnicos. Desenvolvimento da execução técnica. Jogos singulares, realização da auto-avaliação.

Parte	Objectivos Específicos	Conteúdos	T	Estratégias, organização e actividade dos alunos
I N I C I A L (17)	- Apresentação dos conteúdos, expectativas para a aula e apresentação e comparação dos resultados da milha.		3'	Alunos sentados de frente para o professor.
	- Informação e especificação dos objectivos da aula.	Auto-avaliação	4'	 Realização da auto-avaliação do 2º período.
	- Preparar o organismo para as situações de aula.	-Activação funcional	4'	Ex1- 1min a andar seguido de 3 min de corrida.
		- Corrida contínua - Trabalho aeróbio.	3'	Ex.2- Velocidade de reacção - 5 filas de 3 alunos, arranca em velocidade ao sinal sonoro do professor (inicia em posições diversas)
	- Alongamentos dos grupos musculares predominantemente solicitados.	- Mobilização articular. - Alongamentos	3'	<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>- Os alunos realizam exercícios de mobilização articular: rotação do pescoço, ombros, cintura, joelhos, tornozelos e pulsos.</p> <p>- Os alunos realizam alongamentos a sua escolha.</p>

<p>F U N D A M E N T A L (46')</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>- Aquisição de hábitos para o jogo de singulares;</p>	<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>Ex.3 <u>1+1</u> Paralelo em campo reduzido</p> 
	<p>- Desenvolver o controlo do volante</p> <p>- Melhorar a selecção dos gestos técnicos consoante a situação de jogo.</p>	<p>- Coordenação e domínio das forças, a utilizar para colocar volantes em zonas perto e longe, utilizando diferentes técnicas.</p>	<p>10'</p>	<p>- 18 Alunos executam 1+1 paralelo.</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>-Demonstrar intencionalidade nas acções efectuadas.</p>	<p>- Intencionalidade, regresso á base e posição fundamental.</p>	<p>2'</p>	<p>Ex.4</p> <p><u>1x1</u> - 8 alunos realizam jogos singulares até aos 11 pontos. (4 alunos fazem de árbitros, um em cada terreno de jogo)</p> 
	<p>- Melhorar a selecção dos gestos técnicos consoante a situação de jogo.</p> <p>- Aplicar as noções trabalhadas nos exercícios anteriores.</p> <p>- Demonstrar intencionalidade nas acções efectuadas.</p> <p>- Realizar a milha no menor tempo possível (melhoria)</p>	<p>- Aptidão física</p>	<p>30'</p>	<p>3 Partidas até aos 11 em cada campo, o jogador que vence mais jogos passa para o campo da direita.</p> <p>- 12 Alunos realizam a milha tentando melhorar os resultados obtidos no teste anterior.</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.
F I N A L (7)	- 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.	- Corrida lenta	2´	Os alunos realizam corrida lenta a volta do terreno de jogo.
		- Trabalho de força	1´	Os alunos realizam flexões de braços e abdominais.
		- Alongamentos	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.