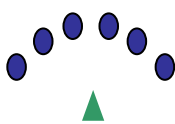


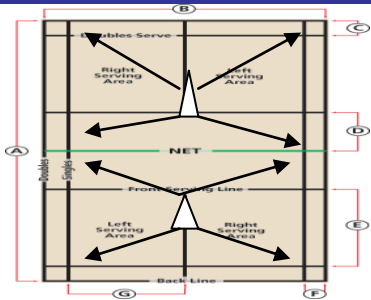
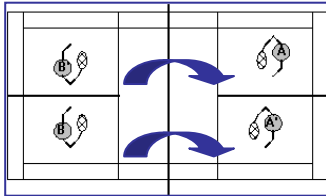
Plano de Aula

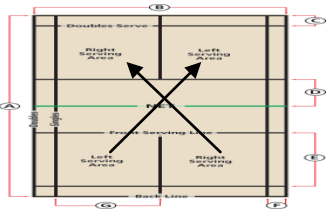
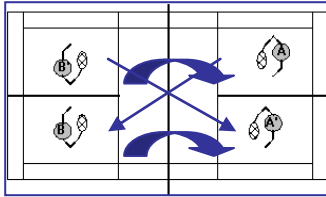
Unidade Didáctica: Badminton	Ano: 12º	Turma: CSEAV	Data: 11 de Fevereiro de 2009
Função Didáctica: exercitação e desenvolvimento dos gestos técnicos.	N.º Alunos: 24	Horas: 16h30 – 18h00	Tempo: 90 min
	N.º Aula U.D. 3 de 8		Local: Pavilhão 3
	Material: Apito, 20 raquetes de Badminton, 10 volantes de Badminton, Postes, rede de Badminton; 32 sinalizadores		

Conteúdos: Condição física, Batimentos (lob e amorti), Jogo Singulares, 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 (17)	- 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	6'	 <p>Ex1- 1min a andar seguido de 5 min de corrida.</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 - Trabalho aeróbio.		6'
- Desenvolver a velocidade de deslocamento.	- Velocidade			
	- Desenvolver a noção do “retorno à base”.	- Deslocamentos específicos da modalidade.		

	<p>- condição física.</p> <p>- Alongamentos dos grupos musculares predominantemente solicitados.</p>	<p>- Mobilização articular.</p> <p>- Alongamentos.</p>	<p>3'</p>  <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 (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>- batimentos curtos e longos.</p> <p>- Serviço Curto, longo, amorti e clear.</p>	<p>2'</p> <p>Transição</p> <p>- Transmissão de Feedbacks relativos a situação anterior;</p> <p>- Objectivos para a próxima actividade.</p> <p>- Transição entre exercícios / Explicação funcionamento do próximo exercício.</p> <p>Ex.3</p> <p><u>1+1</u> Paralelo em campo reduzido</p>  <p>10'</p> <p>- 18 Alunos executam 1+1 paralelo.</p> <p>- 6 Alunos executam trabalho de melhoria da força. (2min). Ver folha em anexo</p> <p>2'</p> <p>Transição</p> <p>- Transmissão de Feedbacks relativos a situação anterior;</p> <p>- Objectivos para a próxima actividade.</p> <p>- Transição entre exercícios / Explicação funcionamento do próximo exercício.</p> <p>Ex.4 – Desenvolvimento do serviço.</p> <p>-Um aluno executa serviço curto diagonal e o colega responde com Amorti. No fim de 10 execuções, trocam de funções.</p> <p>16'</p> <p>-Um aluno executa serviço longo e o colega responde com clear. No fim de 10 execuções, trocam de funções. (8 alunos executam nos campos).</p>

	<p>- Desenvolve o serviço curto e o serviço longo.</p> <p>- Melhorar a selecção dos gestos técnicos consoante a situação de jogo.</p> <p>- Aplicar as noções trabalhadas nos exercícios anteriores (retorno á base)</p> <p>- Demonstrar intencionalidade nas acções efectuadas.</p>	<p>- Serviço curto e serviço longo.</p> <p>- intencionalidade, regresso á base e posição fundamental.</p>	<p>12'</p> <p>2'</p>	 <p>16 Alunos executam – 8 alunos exercitam os gestos técnicos trabalhados nas aulas anteriores fora dos campos delimitados.</p> <p>Transição</p> <p>Ex.4 – 1x1 diagonal (8 min)</p>  <p>- 16 Alunos executam 1x1 diagonal.</p> <p>- 8 Alunos executam trabalho de melhoria da força e de flexibilidade. Ver folha em anexo</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>F I N A L (7)</p>	<p>- Retorno fisiológico do organismo aos valores próximos do inicio 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> <p>- Alongamentos</p>	<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>