

<p style="text-align: center;">F U N D A M E N T A L (42')</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver o controlo do volante - Desenvolver a noção do “retorno à base”. - Melhorar a selecção dos gestos técnicos utilizando o mais adequado às diferentes situações apresentadas. - Demonstrar intencionalidade nas acções efectuadas. - Realizar situação aproximada de jogo, dificultando ao máximo a tarefa do adversário, consolidando os diversos gestos técnicos abordados nas aulas anteriores. - Exercitação do sistema de pontuação do jogo. - Aplicar as noções de retorno à base e de selecção do gesto técnico na situação de jogo formal. - 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"> Domínio das diferentes Técnicas Drive, Clear, Amorti, Lob s/ Deslocamento - Domínio das diferentes técnicas c/ deslocamento - Serviço curto - Serviço longo - 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. - Jogo formal de 1x1 	<p style="text-align: center;">2'</p> <p style="text-align: center;">10'</p> <p style="text-align: center;">5'</p> <p style="text-align: center;">2'</p> <p style="text-align: center;">18'</p>	<p style="text-align: center;"><i>Transição</i></p> <p>Ex.3- 1+1 em campo reduzido, bater clears, lob, indo tocar com a raquete na linha de serviço curto, após cada batimento. (pares da aula anterior)</p> <p>Variantes: - Paralelo (sem deslocamento até a linha de serviço curto) - Paralelo (com deslocamento até a linha de serviço curto) - Diagonal (com deslocamento até a linha de serviço curto)</p> <p>Ex.4- frente a frente, um aluno efectua o serviço e o outro devolve consoante a localização do colega (do serviço curto ou longo). Efectua 5 serviços cada alternando entre serviço curto e longo)</p> <p style="text-align: center;"><i>Transição</i></p> <p>Ex.5 – 1x1, jogo formal Os alunos que não estão em competição propriamente dita executam batimentos altos entre si.</p>
<p style="text-align: center;">F I N A L (7)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - Corrida lenta - Alongamentos - Trabalho de força 	<p style="text-align: center;">2'</p> <p style="text-align: center;">3'</p> <p style="text-align: center;">1'</p> <p style="text-align: center;">1'</p>	<p>Os alunos realizam corrida lenta a volta do terreno de jogo.</p> <p>Os alunos aproveitam para fazer alongamentos e retorno à calma, ouvindo a instrução e as considerações finais do professor.</p> <p>Os alunos realizam flexões de braços e abdominais.</p> <p>São referenciados os aspectos conseguidos e os menos conseguidos da aula.</p>