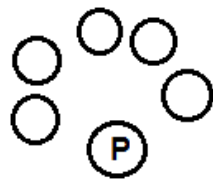

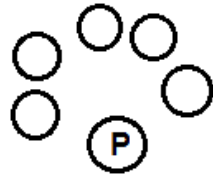
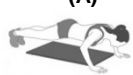

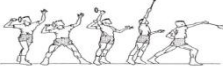

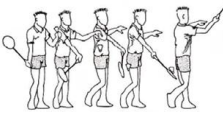
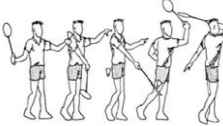



ANEXO 4

PLANO DE AULA BADMINTON 11ºGPI				
Aula nº: 21 e 22		Data: 06-12-12		Local: PAV 3
Hora: 11:45		Duração: 90min		Nº alunos: 19
Função Didática: Diagnóstico			Material: Colchões, raquetes e volantes	
Objetivos Gerais				
Habilidade Motora: Diagnosticar o desempenho dos alunos na prática de domínios mais formais da técnica de badminton. Treino de força abdominal e dos MS. Conceitos Psico-Sociais: Participar ativamente em todas as situações, cooperando e respeitando os colegas e fomentando a solidariedade entre os companheiros. Cultura Desportiva: Reconhecer e aplicar o conhecimento da técnica, o regulamento básico da modalidade, bem como a sua terminologia.				
PARTE INICIAL				
Objetivo Específico	Duração	Situações de Aprendizagem/Organização	Esquema	Aspetos Críticos
Equipar. Entrada no Local e controlo de presenças, enquadramento dos alunos em relação ao que se abordará, nomeadamente, a modalidade e os aspetos essenciais a ter em conta.	Tempo da Tarefa 10' Frequência 1x Pausa entre séries Na Tempo total 10' Tempo de transição -- Tempo Acumulado 10'	Os alunos devem colocar-se em forma de "U" de frente para o professor.		
Ativação geral da componente muscular e metabólica.	Tempo da Tarefa 10' Frequência 1x Pausa entre séries Na Tempo total 10' Tempo de transição -- Tempo Acumulado 20'	Atrás da linha lateral iniciar correndo de um lado ao outro do campo e, aquando sinal do professor, rodar os MS à frente e atrás, skipping, saltos de "kanguru", etc.		
Aquecimento específico dos membros superiores e inferiores. Lubrificação das articulações.	Tempo da Tarefa 3' Frequência 1x Pausa entre séries Na Tempo total 3' Tempo de transição -- Tempo Acumulado 23'	Juntar ao centro e, em meia-lua, realizar o aquecimento do pescoço, anca, pulsos, joelhos e tornozelos.		
PARTE FUNDAMENTAL				
Desenvolver a força muscular dos MS e abdominal.	Tempo da Tarefa 20' Frequência 3x15 Pausa entre séries 30' Tempo total 25' Tempo de transição 5' Tempo Acumulado 48'	(A) Flexões: na posição de prancha, o aluno realiza a flexão dos membros superiores. (B) Abdominais: na posição de decúbito dorsal, com os membros inferiores fletidos, o aluno realiza a flexão do tronco.	(A)  (B) 	Erros Comuns: (A) - Olhar em frente; - Deixar as costas cair; - Cotovelos para fora; (B) - Puxar o pescoço; - Deixar espaço entre a lombar e o colchão;

<p>Diagnosticar em que níveis se encontram os alunos, relativamente à técnica e tática.</p>	<p>Tempo da Tarefa 30' Frequência 1x Pausa entre séries Na Tempo total 31' Tempo de transição 1' Tempo Acumulado 78'</p>	<p>Dois a dois, colocados frente a frente, atiram o volante um para o outro, tendo que realizar os seguintes elementos técnicos:</p> <p>(A) Clear</p> <p>(B) Lob</p> <p>(C) Serviço curto</p> <p>(D) Serviço longo</p>	<p>(A)</p>  <p>(B)</p>  <p>(C)</p>  <p>(D)</p> 	<p>Erros Comuns:</p> <p>(A) - Não existir rotação dos ombros e pernas. Inexistência do armar o braço batedor; - Batimento atrás da cabeça; - Braço batedor flexionado.</p> <p>(B) - Colocação do pé da mão livre à frente; - Batimento acima da cintura; - Braço batedor fletido.</p> <p>(C) - Batimento com a raquete acima da cintura; - MS em flexão; - Trajetória alta; - Colocação incorreta dos pés;</p> <p>(D) - Batimento com a raquete acima da cintura; - MS em flexão; - Paragem do braço batedor após o batimento; - Colocação incorreta dos pés.</p>
<p>PARTE FINAL</p>				
<p>Alongamentos dos grandes grupos musculares envolvidos e retorno à calma. Considerações finais.</p>	<p>Tempo da Tarefa 12' Frequência 1x Pausa entre séries Na Tempo total 12' Tempo de transição -- Tempo Acumulado 90'</p>	<p>Os alunos os posicionam-se em forma de "U", permitindo o contacto visual por parte da professora e realizam os exercícios de flexibilidade propostos pela mesma. Arrumo do material e banho.</p>		
<p>Observações:</p>				