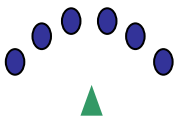


## Plano de Aula

<b>Unidade Didáctica:</b> Badminton	<b>Ano:</b> 12º	<b>Turma:</b> CSEAV	<b>Data:</b> 28 de Janeiro de 2009
<b>Função Didáctica:</b> Avaliação diagnóstica e exercitação	<b>N.º Alunos:</b> 24	<b>Horas:</b> 16h30 – 18h00	<b>Tempo:</b> 90 min
	<b>N.º Aula U.D.</b> 1 de 8		<b>Local:</b> Pavilhão 3
<b>Material:</b> Apito, 20 raquetes de Badminton, 12 volantes de Badminton, Postes, rede de Badminton;			

**Conteúdos:** Condição Física; Avaliação Diagnóstica, Familiarização com a Raquete e o Volante; Deslocamentos associados ao jogo.

**Objectivos:** Desenvolvimento da aptidão física. Domínio dos deslocamentos associados aos gestos técnicos. Construção da relação com o do volante.

Parte	Objectivos Específicos	Conteúdos	T	Estratégias, organização e actividade dos alunos
I N I C I A L (12')	- 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.	3'	- Os alunos realizam exercícios de mobilização articular: rotação do pescoço, ombros, cintura, joelhos, tornozelos e pulsos. - Os alunos realizam alongamentos a sua escolha.
	- Alongamentos dos grupos musculares predominantemente solicitados.	- Mobilização articular. - Alongamentos.		
	- Integração da raqueta no esquema Corporal;	- Pega de esquerda - Pega de direita	2'	<b>Transição</b> - Transmissão de Feedbacks relativos a situação anterior; - Objectivos para a próxima actividade. - Transição entre exercícios / Explicação funcionamento do próximo exercício.
	- Familiarizar o aluno com o volante e a raquete, aprendendo a controlar e a apreciar as trajectórias do volante.		3'	<b>Ex.2- "A Ponte"</b> – 2 a 2, frente a frente Batimento do volante, alternadamente com a pega de esquerda e direita, variando a altura do volante, com deslocamentos.
			2'	<b>Transição</b> - Transmissão de Feedbacks relativos a situação anterior; - Objectivos para a próxima actividade. - Transição entre exercícios / Explicação funcionamento do próximo exercício.



	predominantemente solicitados na aula.  - Considerações finais da aula e arrumação do material.		1´	considerações finais do professor.  São referenciados os aspectos conseguidos e os menos conseguidos da aula.
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	----	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------