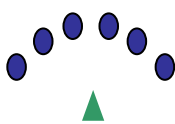


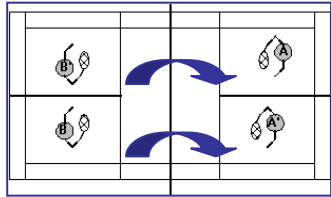
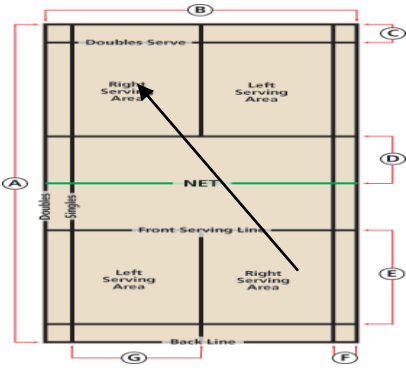
## Plano de Aula

<b>Unidade Didáctica:</b> Badminton	<b>Ano:</b> 12º	<b>Turma:</b> CSEAV	<b>Data:</b> 11 de Março de 2010
<b>Função Didáctica:</b> exercitação e desenvolvimento dos gestos técnicos.	<b>N.º Alunos:</b> 18	<b>Horas:</b> 16h30 – 18h00	<b>Tempo:</b> 90 min
	<b>N.º Aula U.D.</b> 7 de 9		<b>Local:</b> Pavilhão 3
	<b>Material:</b> Apito, 18 raquetas de Badminton, 10 volantes de Badminton, Postes, rede de Badminton;		

**Conteúdos:** Batimentos, serviço curto e longo, Jogo Singulares (competição)

**Objectivos:** Desenvolvimento da aptidão física. Domínio dos deslocamentos associados aos gestos técnicos. Desenvolvimento da execução técnica. Jogos singulares.

Parte	Objectivos Específicos	Conteúdos	T	Estratégias, organização e actividade dos alunos
<b>I N I C I A L (13')</b>	- 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.	- Activação funcional	5'	 <p><b>Ex1-</b> 1min a andar seguido de 4 min de corrida.</p>
	- Preparar o organismo para as situações de aula.	- Corrida contínua - Trabalho aeróbio.	2'	<p><b>Ex.2- Jogo do “Forma grupos”</b> , ao sinal do professor forma grupo de 2,3 ,4 ,5 6 alunos consoante o pedido</p> <p><b>Transição</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Transmissão de Feedbacks relativos a situação anterior;</li> <li>- Objectivos para a próxima actividade.</li> <li>- Transição entre exercícios / Explicação funcionamento do próximo exercício.</li> </ul>
	- Alongamentos dos grupos musculares predominantemente solicitados.	- Mobilização articular. - Alongamentos	3'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Os alunos realizam exercícios de mobilização articular: rotação do pescoço, ombros, cintura, joelhos, tornozelos e pulsos.</li> <li>- Os alunos realizam alongamentos a sua escolha.</li> </ul>

<p style="text-align: center;">F U N D A M E N T A L (48')</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Desenvolver o controlo do volante</li> <li>- Melhorar a selecção dos gestos técnicos consoante a situação de jogo.</li> <li>- Demonstrar intencionalidade nas acções efectuadas.</li> <li>- Melhorar a selecção dos gestos técnicos consoante a situação de jogo.</li> <li>- Aplicar as noções trabalhadas nos exercícios anteriores.</li> <li>- Demonstrar intencionalidade nas acções efectuadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aquisição de hábitos para o jogo de singulares;</li> <li>- Coordenação e domínio das forças, a utilizar para colocar volantes em zonas perto e longe, utilizando diferentes técnicas.</li> <li>- Intencionalidade, regresso á base e posição fundamental.</li> </ul>	<p style="text-align: center;">2'</p> <p style="text-align: center;">12'</p> <p style="text-align: center;">2'</p> <p style="text-align: center;">30'</p> <p style="text-align: center;">2'</p>	<p><b>Transição</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Transmissão de Feedbacks relativos a situação anterior;</li> <li>- Objectivos para a próxima actividade.</li> <li>- Transição entre exercícios / Explicação funcionamento do próximo exercício.</li> </ul> <p><b>Ex.3</b> <u>1+1</u> Paralelo em campo reduzido</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- 18 Alunos executam 1+1 paralelo.</li> </ul> <p><b>Transição</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Transmissão de Feedbacks relativos a situação anterior;</li> <li>- Objectivos para a próxima actividade.</li> <li>- Transição entre exercícios / Explicação funcionamento do próximo exercício.</li> </ul> <p><b>Ex.4</b> <u>1x1</u> - 8 alunos realizam jogos singulares até aos 11 pontos. (4 alunos fazem de árbitros, um em cada terreno de jogo)</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>3 Jogos em cada campo, o jogador que vence mais jogos passa para o campo da direita.</li> </ul> <p><b>Transição</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Transmissão de Feedbacks relativos a situação anterior;</li> <li>- Objectivos para a próxima actividade.</li> <li>- Transição entre exercícios / Explicação funcionamento do próximo exercício.</li> </ul>
<p style="text-align: center;">F I</p>			<p style="text-align: center;">2'</p>	<p>Os alunos realizam corrida lenta a volta do</p>

N A L (7)	- Retorno fisiológico do organismo aos valores próximos do início da carga	- Corrida lenta		terreno de jogo.
	- Alongamentos dos grupos musculares predominantemente solicitados na aula.	- Trabalho de força	1´	Os alunos realizam flexões de braços e abdominais.
	- Considerações finais da aula e arrumação do material.	- 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.