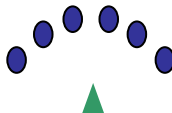


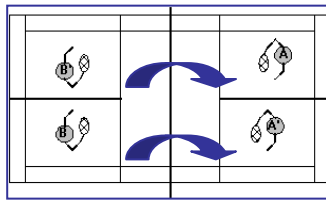
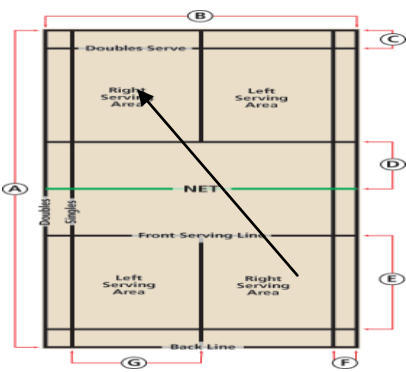
## Plano de Aula

<b>Unidade Didáctica:</b> Badminton	<b>Ano:</b> 12º	<b>Turma:</b> CSEAV	<b>Data:</b> 25 de Março de 2010
<b>Função Didáctica:</b> exercitação e desenvolvimento dos gestos técnicos.	<b>N.º Alunos:</b> 24	<b>Horas:</b> 16h30 – 18h00	<b>Tempo:</b> 90 min
	<b>N.º Aula U.D.</b> 9 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, 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
I N I C I A L (16')	- Apresentação dos conteúdos, expectativas para a aula.		7'	Alunos sentados de frente para o professor.
	- Informação e especificação dos objectivos da aula.	- Avaliação		
	- Transmissão de informações relativas às notas do 2º período.	- Activação funcional	4'	<b>Ex1-</b> 1min a andar seguido de 3 min de corrida.
	- Preparar o organismo para as situações de aula.	- Corrida contínua - Trabalho aeróbio.		
			1'	<b>Transição</b> - Transmissão de Feedbacks relativos a situação anterior; - Objectivos para a próxima actividade. - Transição entre exercícios / Explicação funcionamento do próximo exercício.
	- Alongamentos dos grupos musculares predominantemente solicitados.	- Mobilização articular. - Alongamentos	3'	- Os alunos realizam exercícios de mobilização articular: rotação do pescoço, ombros, cintura, joelhos, tornozelos e pulsos. - Os alunos realizam alongamentos a sua escolha.

<p>F U N D A M E N T A L (46')</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>- Aquisição de hábitos para o jogo de singulares;</p>	<p>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.2</b></p> <p><u>1+1</u> Paralelo em campo reduzido</p> 
	<p>- Desenvolver o controlo do volante</p> <p>- Melhorar a selecção dos gestos técnicos consoante a situação de jogo.</p>	<p>- Coordenação e domínio das forças, a utilizar para colocar volantes em zonas perto e longe, utilizando diferentes técnicas.</p>	<p>12'</p>	<p>- 18 Alunos executam 1+1 paralelo.</p> <p>- 6 Alunos executam diversos gestos técnicos efectuando troca de volante. (3'+3'+3'+3')</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>-Demonstrar intencionalidade nas acções efectuadas.</p> <p>- Melhorar a selecção dos gestos técnicos consoante a situação de jogo.</p>	<p>- Intencionalidade, regresso á base e posição fundamental.</p>	<p>2'</p>	<p><b>Ex.3</b></p> <p><u>1x1</u> – 6 alunos por campos (grupos formados anteriormente por nível)</p> 
	<p>- Aplicar as noções trabalhadas nos exercícios anteriores.</p> <p>- Demonstrar intencionalidade nas acções efectuadas.</p>	<p>- Competição (jogos singulares)</p>	<p>30'</p>	<p>Jogos realizam-se até aos 7 pontos, defrontam-se 2 alunos, 2 alunos fazem de árbitros. Na primeira volta saem sempre os 2 jogadores, na segunda encontram-se vencedores contra vencedores e vencidos contra vencidos.</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> </ul>

			2'	- Transição entre exercícios / Explicação funcionamento do próximo exercício.
F I N A L (7)	- 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.	- Corrida lenta	2'	Os alunos realizam corrida lenta a volta do terreno de jogo.
		- Trabalho de força	1'	Os alunos realizam flexões de braços e abdominais.
		- 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.