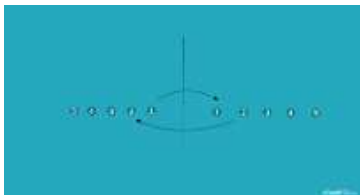




## Plano de Aula Nº4

Professora: Micaela Abreu				Turma: 12º08
Data: 26/09/2025	Hora: 08:00 -09:30	Duração: 90 min	Alunos: 22	Espaço: Pavilhão
Unidade Didática: Badminton				Material: 23 raquetes, 23 volantes, 12 sinalizadores;
Tema: Avaliação Diagnóstica de Badminton				
Objetivos da aula: Avaliar o nível dos alunos nos diferentes conteúdos técnicos (posição base/ deslocamentos, clear, lob, serviço curto e longo, amorti e drive) e táticos (identificação das regras básicas de jogo).				

	Tempo	Objetivo Específico	Conteúdos/Situações de Aprendizagem	Critérios de Êxito	
<b>Inicial</b>	5'	08:00 - 08:05	-	Receção dos alunos, realização da chamada e apresentação dos conteúdos a realizar.	-
	10'	08:05 - 08:15	1. Ativar o organismo para a parte fundamental da aula.	<b>1. Jogo Lúdico: Galo</b> Os alunos formam equipas 4/5 elementos. 1 elemento de cada equipa sai à vez, colocando o sinalizador no lugar pretendido. Vence a equipa que alinhar primeiro os sinalizadores na horizontal, vertical ou diagonal.	-
	5'	08:15 - 08:20	2. Ativar o organismo para a parte fundamental da aula.	<b>2. Jogo de reação</b> Os alunos formam duplas e ficam frente a frente com um volante no meio e pousado no chão. A professora irá dar as indicações onde os alunos devem colocar as mãos (ex: cabeça, pés...) e ao sinal do apito os alunos devem agarrar no volante. Ganha 1 ponto o aluno que agarrar o volante mais rápido.	-
<b>Fundamental</b>	10'	08:20 - 08:30	3. Realizar batimentos básicos individuais.	<b>3. Exercício individual</b> Sustentar o volante no ar o maior tempo possível. <b>1ª variante:</b> batimento de esquerda; <b>2ª variante:</b> batimento de direita; <b>3ª variante:</b> batimento esquerda, batimento de direita alternadamente; <b>4ª variante:</b> começar sentado e levantar-se mantendo o volante no ar; <b>5ª variante:</b> começar em pé e sentar-se mantendo o volante no ar; <b>6ª variante:</b> batimentos altos; <b>7ª variante:</b> batimentos por debaixo da perna.	- O volante não deve tocar no chão durante a execução. - Coordenação dos batimentos. - Controlo e precisão nos batimentos.
	10'	08:30 - 08:40	4. Desenvolver a coordenação e o controlo do batimento do volante, mantendo-o no ar durante o deslocamento.	<b>4. Sustentação do volante</b> Os alunos estão distribuídos em colunas, com o objetivo de realizar batimentos. Realizam o batimento e deslocam-se para o fim da fila e devem conseguir realizar o maior número de batimentos seguidos. 	- Manter o volante no ar sem que toque no chão. - Realizar batimentos contínuos. - Controlar a força e a direção do batimento; - Coordenação e precisão nos gestos técnicos.

				<p style="text-align: center;"><b>5. Jogo 1x1</b></p> <p>Os alunos realizam jogos de 3 minutos. Quem ganha passa para o campo da direita e quem perde passa para o campo do lado esquerdo.</p> <div style="text-align: center;"> </div>	<p><b>Posição base/deslocamentos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Joelhos ligeiramente fletidos;</li> <li>- Regressa à posição inicial após cada batimento;</li> </ul> <p><b>Clear:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bate o volante num movimento contínuo;</li> <li>- Por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco;</li> </ul> <p><b>Lob:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bate o volante num movimento contínuo;</li> <li>- Avança a perna do lado da raquete (em afundo);</li> </ul> <p><b>Serviço curto e longo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coloca corretamente os apoios;</li> <li>- Dá continuidade ao movimento do braço após o batimento;</li> </ul> <p><b>Amorti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Controla a força, colocando o volante junto à rede;</li> </ul> <p><b>Drive:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Executa o batimento à frente do corpo;</li> <li>- Coloca a cabeça da raquete paralela à rede;</li> </ul> <p><b>Identificação das regras básicas de jogo;</b></p>
<b>Final</b>		09:15 - 09:20	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arrumar o material;</li> <li>- Breve reflexão/análise;</li> </ul>	-