



Unidade Didática: Badminton

Turma: 12º08 **Professora:** Micaela Abreu

Nº Alunos: 22

Aulas: 6º feira (08h00 - 09h30)

Local: Pavilhão

Plano Unidade Didática Badminton – Nível Introdutório											
Aulas		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
		26/set (90')	17/out (90')	24/out (90')	31/out (90')	07/nov (90')	14/nov (90')	21/nov (90')	05/dez (90')	12/dez (90')	
Conteúdos											
Habilidades Motoras Específicas	Forma de Jogo	1x1	1x1	1x1	1x1	1x1	1x1	1x1	1x1	1x1	
	Posição base	Avaliação Diagnóstica	I								
	Deslocamentos		I	E	E	E	E	C			
	Pega direita		I								
	Pega esquerda				I						
	Serviço curto				I	E					
	Serviço longo		I	E							
	Clear		I	E	E	E	C				
	Lob				I	E	E	E			
	Amortie			I	E	E	E	C			
	Drive							I	E		
	Encosto			I	E	E	E	E	C		
Cultura Desportiva	História		-	X							-
	Regulamento	-	X							-	
	Simbologia	-		X						-	
	Terminologia	-		X						-	
Condição Física	Capacidades Coordenativas	Coordenação	-	X	X	X	X	X	X	X	-
		Agilidade	-	X	X	X	X	X	X	X	
		Orientação Espacial	-	X	X	X	X	X	X	X	
	Capacidades Condicionais	Velocidade	-								-
		Força	-								
		Mobilidade	-								
Conceitos Psicossociais		Respeito perante toda a população escolar, a disciplina e cooperação em ambiente de aula bem como o empenho demonstrado na realização de todos os exercícios propostos.									

Legenda: I- Introdução E- Exercitação C- Consolidação

Justificação Unidade Didática de Badminton

A presente unidade didática tem como base o desenvolvimento de quatro categorias transdisciplinares: habilidades motoras, cultura desportiva, condição física e conceitos psicossociais. Assim, os objetivos definidos procuram abranger todas estas áreas, garantindo uma abordagem completa e equilibrada da modalidade.

Esta unidade é composta por 9 aulas de 90 minutos, destinadas a uma turma do 12.º ano com 22 alunos. O planeamento segue uma sequência pedagógica que visa a progressão das aprendizagens de forma lógica e motivadora, respeitando as aprendizagens essenciais do nível de ensino.

Ao longo da unidade, pretendo que os alunos compreendam a lógica do jogo de badminton e desenvolvam uma prática intencional, combinando a técnica e a tática. As aulas irão centrar-se em situações de jogo 1x1, realizando sequências que permitam exercitar os diferentes batimentos a trabalhar. O principal objetivo é que os alunos consigam aplicar os gestos técnicos em contexto real de jogo, reconhecendo a sua utilidade tática.

A sequência de ensino foi organizada de forma a garantir uma progressão coerente dos conteúdos. As primeiras aulas incidem sobre aspetos fundamentais como a posição base, deslocamentos e a pega da raquete, sendo estas essenciais para a execução eficaz dos batimentos. Posteriormente, serão introduzidos gradualmente os diferentes batimentos: serviço longo e clear, seguidos do lob e do amortie, posteriormente a pega esquerda, o serviço curto e, por fim, o drive. Esta ordem de introdução respeita uma lógica associada à trajetória do volante e à crescente complexidade das ações técnicas.

As tarefas propostas evoluem em complexidade e exigência, com sequências de batimentos cada vez mais longas e diversificadas. Nas primeiras aulas, os alunos realizarão sequências simples de dois ou três batimentos, sempre a iniciar com serviço. À medida que a unidade avança, as situações de jogo tornam-se mais dinâmicas, promovendo a tomada de decisão e a imprevisibilidade das respostas, aspetos essenciais para compreender o jogo enquanto prática estratégica.

A turma revela um nível de desempenho equilibrado, o que possibilita um ritmo de trabalho consistente e a consolidação progressiva dos conteúdos técnicos e táticos.

Contudo, a prioridade será proporcionar aulas motivantes, diversificadas e desafiantes, onde todos os alunos possam participar ativamente e evoluir ao seu ritmo.

Em termos de cultura desportiva, serão trabalhados conteúdos como os objetivos do jogo, o terreno, o sistema de pontuação, as regras fundamentais e as principais faltas.

No domínio da condição física, uma vez que no futebol irão ser trabalhadas as capacidades condicionais, nesta unidade didática o foco será o desenvolvimento das capacidades coordenativas (coordenação, agilidade e orientação espacial). Esta decisão prende-se com a especificidade das modalidades, uma vez que o badminton possibilita a realização de exercícios que trabalham a coordenação e a agilidade, enquanto o futebol, pela sua intensidade e características do esforço, é mais adequado ao trabalho das capacidades condicionais.

Por fim, no âmbito dos conceitos psicossociais, pretendo desenvolver atitudes e valores que contribuam para uma convivência positiva em aula, nomeadamente o respeito, a cooperação, a responsabilidade, a autonomia e o empenho. Estes aspetos serão valorizados e observados em todas as aulas, reconhecendo o seu papel central no desenvolvimento integral dos alunos.

Assim, esta unidade didática pretende promover uma aprendizagem global e significativa do badminton, articulando os domínios técnico, tático, físico e social, e incentivando os alunos a pensar no jogo, a tomar decisões e a agir de forma consciente e responsável em contexto de prática.