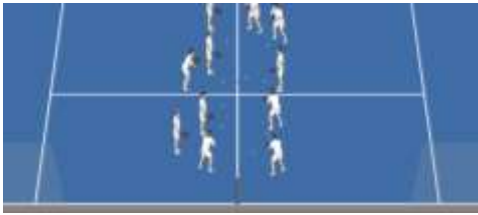




Plano de Aula Nº2/9				
Professora: Micaela Abreu				Turma: 12º08
Data: 17/10/2025	Hora: 08:00 -09:30	Duração: 90 min	Alunos: 22	Espaço: Pavilhão
Unidade Didática: Badminton				Material: 22 raquetes, 20 volantes, 40 sinalizadores.
<p>Tema: Introdução da posição base; Introdução dos deslocamentos; Introdução da pega de direita; Introdução do serviço longo; Introdução do Clear;</p> <p>Objetivos da aula: Introduzir o serviço longo, o clear, a posição base, a pega de direita e os deslocamentos, e capacitar os alunos a aplicar essas habilidades em situação de jogo.</p>				

	Tempo	Objetivo Específico	Conteúdos/Situações de Aprendizagem	Critérios de Êxito
Inicial	10' 08:00 - 08:10	-	Receção dos alunos, realização da chamada e apresentação dos conteúdos a realizar.	-
	5' 08:10 - 08:15	1. Ativar o organismo para a parte fundamental da aula.	<p>1. Jogo Lúdico</p> <p>A turma é dividida em dois grupos, cada um em um lado do campo, e espalham-se volantes em ambos os lados. O objetivo do jogo é colocar os volantes que estão no próprio campo no campo do adversário. Ao som do apito do professor, o jogo pára e vence o grupo que tiver colocado mais volantes no campo adversário.</p> 	-
	5' 08:15 - 08:20	2. Realizar batimentos básicos utilizando a pega de direita	<p>2. Manutenção do Volante</p> <p>Os alunos formam pares e terão de realizar batimentos de forma a sustentar o volante no ar o maior tempo possível.</p> <p>1ª variante: batimento de esquerda; 2ª variante: batimento de direita; 3ª variante: batimento esquerda, batimento de direita alternadamente; 4ª variante: começar sentado e levantar-se mantendo o volante no ar; 5ª variante: começar em pé e sentar-se mantendo o volante no ar; 6ª variante: batimentos altos;</p>	<p>Pega de Direita:</p> <p>- Envolver o cabo da raquete com mão, colocando o polegar entre o indicador e os restantes dedos;</p>

Fundamental	15'	08:20	3. Desenvolver a posição base e a velocidade de deslocamento no campo. Trabalhar o serviço longo.	<p align="center">3. Serviço e Deslocamento</p> <p>Os alunos trabalham aos pares. Um faz o serviço longo com a raquete e o outro, sem raquete, parte da posição base, percorre a sequência de cones e desloca-se ao fundo para agarrar o volante antes de cair. Após 2 serviços trocam de funções.</p>	<p>Posição Base:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pernas ligeiramente fletidas; <p>Deslocamentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizar a perna do lado do braço dominante para iniciar e guiar o movimento; <p>Serviço Longo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colocar o pé esquerdo à frente (destros), com o peso do corpo sobre a perna da retaguarda. - Segura o volante com o braço estendido à altura do ombro. - Acelerar o movimento de trás para a frente de baixo para cima.
		08:35			
		08:35	4. Trabalhar o serviço longo e o clear.	<p align="center">4. Serviço e Clear</p> <p>Os alunos trabalham aos pares. Um deles inicia com o serviço longo e o colega responde com clear. Após 2 serviços, trocam de funções.</p> <p>Variante: Começa com serviço e ambos realizam o clear de forma contínua, mantendo a troca o maior tempo possível.</p>	<p>Clear:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bater no volante por cima e à frente da cabeça; - Colocar o volante no fundo do campo do adversário;
08:50					
Final	20'	08:50	5. Aplicar os gestos técnicos em situação de jogo, reconhecendo a sua importância tática.	<p align="center">5. Jogo 1x1</p> <p>Os alunos realizam jogos 1x1 de 3 minutos. Quem ganha passa para o campo da direita e quem perde passa para o campo do lado esquerdo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cumprir com as habilidades motoras específicas (serviço longo, posição base, deslocamentos e clear).
		09:10			
09:10					
09:15				<ul style="list-style-type: none"> - Arrumar o material; - Breve reflexão/análise; 	-