
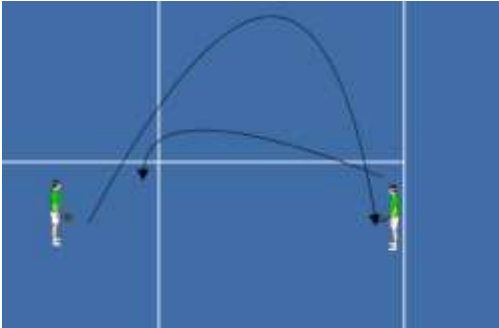
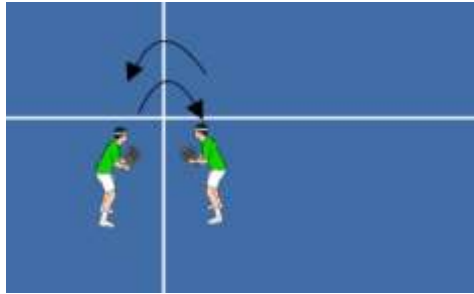

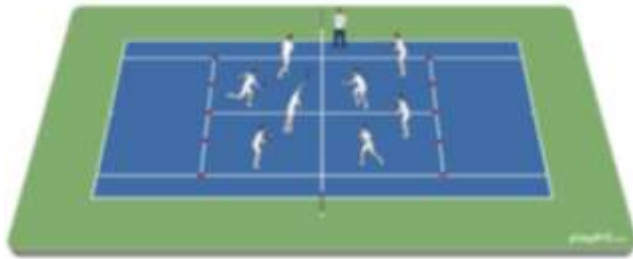




Plano de Aula Nº3/9				
Professora: Micaela Abreu				Turma: 12º08
Data: 24/10/2025	Hora: 08:00 -09:30	Duração: 90 min	Alunos: 22	Espaço: Pavilhão
Unidade Didática: Badminton				<b>Material:</b> 22 raquetes, 12 volantes, 1 pack sinalizadores.
<b>Tema:</b> Exercitação do clear; Exercitação do serviço longo; Exercitação dos deslocamentos; Introdução do amortie; Introdução do encosto. <b>Objetivos da aula:</b> Exercitar a execução do clear, do serviço longo e dos deslocamentos fundamentais em campo, introduzindo as técnicas do amortie e do encosto, de forma a melhorar o domínio técnico e a capacidade de resposta em diferentes situações de jogo no badminton.				

	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.	-
	10' 08:10 - 08:20	<b>1.</b> - Ativar o organismo para a parte fundamental da aula.	<b>1. Jogo Lúdico:</b> Grupos de 4/5 elementos dividem-se em ½ campo, cada aluno com uma raquete. Inicia-se com um aluno a servir de cada lado, o objetivo é manter ambos os volantes no ar o maior tempo possível. Quando ambos os volantes estiverem no chão, sai a equipa que deixou cair o primeiro volante. <b>Variante:</b> Aumentar o número de volantes em sustentação. 	-
	10' 08:20 - 08:30	<b>2.</b> - Trabalhar o amortie.	<b>2. Amortie:</b> 1x1, um aluno faz serviço longo e o outro amortie. 	<b>Amortie:</b> - Bater por cima e à frente da cabeça; - Estende o braço, acompanhando de uma desaceleração no final do movimento; - Imprime uma trajetória descendente e lenta para que o volante caia próximo da rede do campo adversário;

Fundamental	10'	08:30 - 08:40	<p><b>3. Encosto:</b> Alunos ficam frente a frente junto à rede e realizam encosto, um faz encosto de direita e o outro faz o encosto de esquerda.</p> <p>Ao sinal do professor troca.</p>		<p><b>Encosto:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Afundo da perna do lado da raquete;</li> <li>- Devolver o volante para junto da rede;</li> </ul>
	15'	08:40 - 08:55	<p><b>4. Sequência:</b> Alunos fazem sequência serviço longo, clear, amortie e encosto.</p>		<p><b>Serviço Longo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Segura o volante com o braço estendido à altura do ombro;</li> <li>- Acelerar o movimento de trás para a frente de baixo para cima;</li> </ul> <p><b>Clear:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bater no volante por cima e à frente da cabeça;</li> <li>- Colocar o volante no fundo do campo do adversário;</li> </ul>
Final	20'	08:55 - 9:15	<p><b>5. Jogo 1x1</b> Jogo 1x1. 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"> <li>- Cumprir com as habilidades motoras específicas (serviço longo, posição base, deslocamentos, clear, amortie e encosto).</li> </ul>
	5'	09:15 - 09:20	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arrumar o material;</li> <li>- Breve reflexão/análise;</li> </ul>	-