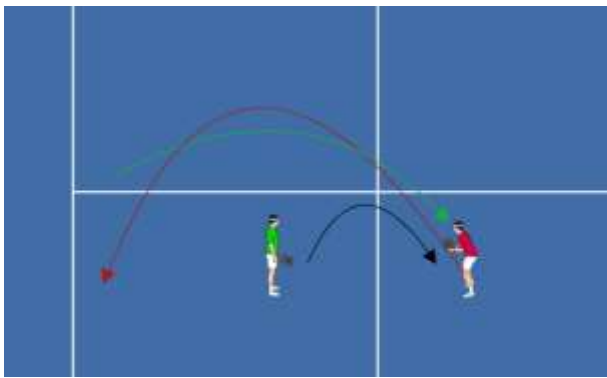







## Plano de Aula Nº4/9

<b>Professora:</b> Micaela Abreu				<b>Turma:</b> 12º08
<b>Data:</b> 31/10/2025	<b>Hora:</b> 08:00 -09:30	<b>Duração:</b> 90 min	<b>Alunos:</b> 22	<b>Espaço:</b> Pavilhão
<b>Unidade Didática:</b> Badminton				<b>Material:</b> 22 raquetes, 12 volantes, 1 pack sinalizadores.
<b>Tema:</b> Introdução do Lob; Introdução da pega de esquerda; Introdução do serviço curto; Exercitação dos deslocamentos; Exercitação do clear; Exercitação do amortie; Exercitação do encosto; <b>Objetivos da aula:</b> Introduzir as técnicas do lob, da pega de esquerda e do serviço curto, exercitando os gestos técnicos do clear, do amortie, do encosto e os deslocamentos fundamentais em campo, de forma a aperfeiçoar 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. Tabata:</b> 20 seg esforço /10 de descanso: <b>1ª</b> Jumping jacks; Prancha com toque no ombro; Abdominais (crunch alternado); Lunges alternados;  <b>2ª</b> Mountain Climbers Skaters; Elevação pélvica; Prancha;	-Manter um bom nível de ritmo e intensidade; - Manter equilíbrio e estabilidade durante os exercícios;
	15'	08:20 - 08:35	<b>2.</b> Trabalhar o serviço curto, a pega de esquerda e o lob;	<b>2.</b> Os alunos trabalham aos pares. Um deles inicia com o serviço curto e o colega responde com um lob. Após 2 serviços, trocam de funções.  <b>Variante:</b> Alunos realizam a seguinte sequência: Sc – Lob - Amortie  	<b>Pega Esquerda:</b> - Pega a raquete de direita, roda-a ligeiramente sobre o dedo indicador e coloca o polegar estendido sobre a face do cabo que fica virada para cima;  <b>Serviço Curto:</b> - Coloca o pé esquerdo à frente apoia o peso do corpo sobre o pé da retaguarda;  - Segura o volante pela cabeça, entre o polegar e o indicador, com o braço fletido;  - Imprime ao volante uma trajetória baixa e tensa, para que passe junto à rede e caia perto da linha de serviço curto do campo do adversário;  <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

					<p>volante caia próximo da rede do campo adversário;</p> <p><b>Lob:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coloca o pé direito à frente;</li> </ul> <p>- Bate de modo explosivo, à frente do corpo e abaixo da cintura;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Imprime ao volante uma trajetória ascendente, alta e profunda, para que o volante caia perto da linha de fundo do campo adversário;</li> </ul>
Fundamental	10'	08:35 - 08:45	<p><b>3.</b></p> <p>Trabalhar o amortie o encosto e o lob;</p>	<p>Alunos realizam a seguinte sequência: SL – Amortie – Encosto – Lob</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> <p><b>Lob;</b></p> <p><b>Amortie;</b></p>
	10'	08:45 - 08:55	<p><b>4.</b></p> <p>Trabalhar o clear, o amortie e o lob;</p>	<p>Alunos realizam a seguinte sequência: SL – Clear – Amortie - Lob</p> 	<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> <p><b>Amortie;</b></p> <p><b>Lob;</b></p>
	20'	08:55 - 9:15	<p><b>5.</b></p> <p>- Aplicar os gestos técnicos em situação de jogo, reconhecendo a sua importância tática.</p>	<p><b>5. Jogo 1x1</b></p> <p>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, serviço curto, posição base, deslocamentos, clear, amortie, encosto e lob).</li> </ul>
Final	5'	09:15 - 09:20	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arrumar o material;</li> <li>- Breve reflexão/análise;</li> </ul>	-