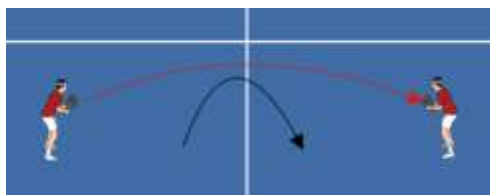

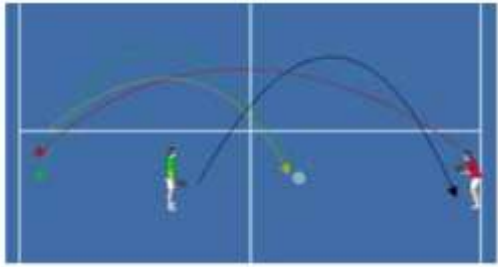
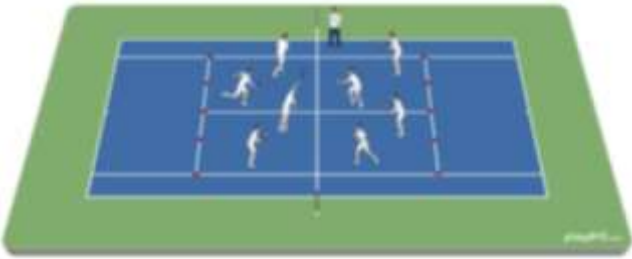




Plano de Aula Nº6/9				
Professora: Micaela Abreu				Turma: 12º08
Data: 14/11/2025	Hora: 08:00 -09:30	Duração: 90 min	Alunos: 22	Espaço: Pavilhão
Unidade Didática: Badminton				Material: 22 raquetes, 12 volantes, 1 pack sinalizadores.
Tema: Exercitação do Lob; Exercitação dos deslocamentos; Consolidação do clear; Exercitação do amortie; Exercitação do encosto; Introdução do drive; Objetivos da aula: Executar corretamente e de forma variada os gestos técnicos do badminton (lob, clear, amortie, encosto e drive), em situação de jogo 1x1, demonstrando capacidade de deslocamento, posicionamento				

	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.	1ª Jumping jacks; Prancha com toque no ombro; Abdominais (crunch alternado); Lunges alternados;	2ª Mountain Climbers Skaters; Elevação pélvica; Prancha;	-Manter um bom nível de ritmo e intensidade; - Manter equilíbrio e estabilidade durante os exercícios;
	10' 08:15 - 08:25	2. Trabalhar o drive;	2. Os alunos formam pares e posicionam-se nos campos; Um aluno realiza serviço curto e o outro realiza o drive; Após 2 serviços troca a função. Variante: Os alunos realizam a seguinte sequência: Serviço curto – drive – drive.	Drive: - Coloca o pé direito à frente; - Bate ao lado e à frente do corpo, à altura do tronco, plano e rápido; - Imprime ao volante uma trajetória tensa e rápida, dirigindo-o para o corpo do adversário ou para um espaço desprotegido;	
Fundamental	10' 08:25 - 08:35	3. Trabalhar o clear;	3. Os alunos aos pares realizam a seguinte sequência: SI – Clear – Clear	Serviço Longo; Clear: - Bater no volante por cima e à frente da cabeça; - Colocar o volante no fundo do campo do adversário;	



		08:35 - 08:55	<p>4.</p> <p>Trabalhar o clear, o amortie, o encosto e o lob;</p>	<p>4.</p> <p>Os alunos formam pares e realizam as seguintes seqüências:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. SL – Amorti – Encosto – Lob 2. SI – Clear – Amorti - Lob <p>1.</p>  <p>2.</p> 	<p>Amortie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>Lob:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coloca o pé direito à frente; - Bate de modo explosivo, à frente do corpo e abaixo da cintura; - Imprime ao volante uma trajetória ascendente, alta e profunda, para que o volante caia perto da linha de fundo do campo adversário; <p>Encosto:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Afundo da perna do lado da raquete; - Devolver o volante para junto da rede; <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;
	08:55 - 9:15	20'	<p>5.</p> <p>- Aplicar os gestos técnicos em situação de jogo, reconhecendo a sua importância tática.</p>	<p>5. Jogo 1x1</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"> - Cumprir com as habilidades motoras específicas (serviço longo, posição base, deslocamentos, clear, amortie, encosto, drive e lob).
Final	5'	09:15 - 09:20	-	<ul style="list-style-type: none"> - Arrumar o material; - Breve reflexão/análise; 	-