

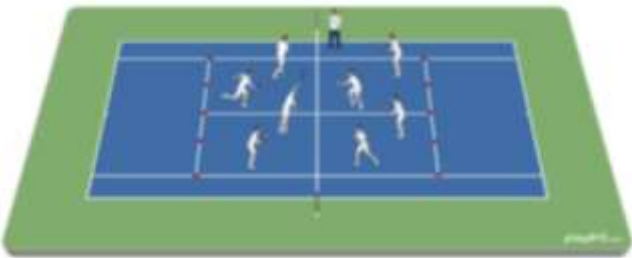




## Plano de Aula Nº7/9

<b>Professora:</b> Micaela Abreu				<b>Turma:</b> 12º08
<b>Data:</b> 21/11/2025	<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> Realização testes fit escola (flexibilidade de ombros e abdominais); Exercitação do Lob; Consolidação dos deslocamentos; Consolidação do amortie; Consolidação do encosto; Exercitação do drive; <b>Objetivos da aula:</b> Executar corretamente e de forma controlada os gestos técnicos do badminton (lob, amortie, encosto e drive), em situações de jogo 1x1, demonstrando domínio dos deslocamentos.				

		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.	-
	20'	08:10 - 08:30	<b>1.</b> <b>1.1</b> - Avaliar a flexibilidade dos membros superiores.  <b>1.2</b> - Avaliar a força de resistência dos músculos da região abdominal.	<b>1. Testes fit escola:</b>  <b>1.1</b> Os alunos formam duplas, um realiza o teste, o outro ficará responsável por fazer a avaliação dos colegas.  <b>1.2</b> Com as mesmas duplas, um grupo realiza o teste executando o maior número de abdominais que conseguir a uma cadência predefinida e o outro conta o número de abdominais efetuados.	<b>Flexibilidade de Ombros:</b> - Contacto dos dedos das duas mãos atrás das costas.  <b>Abdominais:</b> - Deitado de costas no colchão com a cabeça sobre o colchão; - Joelhos fletidos e pés assentes no colchão/chão e as pernas ligeiramente afastadas; - Fletir o tronco de forma lenta e controlada, sem levantar os pés do colchão/chão; - Deslizar as mãos ao longo das coxas, até as palmas das mãos estarem sobre os joelhos.
	5'	08:30 - 08:35	<b>2.</b> - Realizar batimentos básicos	<b>2. Manutenção do Volante</b> Os alunos formam pares e terão de realizar batimentos de forma a sustentar o volante no ar o maior tempo possível.  <b>1ª variante:</b> batimento de esquerda; <b>2ª variante:</b> batimento de direita; <b>3ª variante:</b> batimento esquerda, batimento de direita alternadamente; <b>4ª variante:</b> começar sentado e levantar-se mantendo o volante no ar; <b>5ª variante:</b> começar em pé e sentar-se mantendo o volante no ar; <b>6ª variante:</b> batimentos altos;	- Manter o volante no ar sem que toque no chão.  - Realizar batimentos contínuos.  - Controlar a força e a direção do batimento;  - Coordenação e precisão nos gestos técnicos.

	20'	08:35 - 08:55	<p><b>3.</b></p> <p>Trabalhar o clear, o amortie, o encosto e o lob;</p>	<p><b>3.</b></p> <p>Os alunos formam pares e realizam as seguintes seqüências:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. SL – Amorti – Encosto – Lob</li> <li>2. SL – Clear – Amorti - Lob</li> </ol> <p>1.</p>  <p>2.</p> 	<p><b>Amortie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bater por cima e à frente da cabeça;</li> <li>- Estende o braço, acompanhando de uma desaceleração no final do movimento;</li> <li>- Imprime uma trajetória descendente e lenta para que o volante caia próximo da rede do campo adversário;</li> </ul> <p><b>Lob:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coloca o pé direito à frente;</li> <li>- Bate de modo explosivo, à frente do corpo e abaixo da cintura;</li> <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> <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>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>
	20'	08:55 - 9:15	<p><b>4.</b></p> <p>- Aplicar os gestos técnicos em situação de jogo, reconhecendo a sua importância tática.</p>	<p><b>4.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, posição base, deslocamentos, clear, amortie, encosto, drive 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>	-