



# SHUTTLE TIME

O PROGRAMA DE BADMINTON  
ESCOLAR DA **BWF**  
PLANOS DE AULA

# Reconhecimento

A BWF deseja reconhecer e agradecer às seguintes pessoas e organizações que fizeram importantes contribuições para a elaboração do "Shuttle Time".

## Desenvolvimento dos Materiais

Heinz Kelzenberg

Mike Woodward

Ian Wright

Stuart Borrie

## Tradução

Luciane Neri

## Confederações Continentais

Badminton Africa [www.badmintonafrica.org](http://www.badmintonafrica.org)

Badminton Asia [www.badmintonasia.org](http://www.badmintonasia.org)

Badminton Europe [www.badmintoneurope.com](http://www.badmintoneurope.com)

Badminton Pan Am [www.badmintonpanam.org](http://www.badmintonpanam.org)

Badminton Oceania [www.oceaniabadminton.org](http://www.oceaniabadminton.org)



## Para mais informações

Todo o material de apoio para o *Shuttle Time* está disponível em vários idiomas para download na página web da BWF.

## Badminton World Federation



Unit 17.05. Level 17  
Amoda building  
Jalan Imbi  
55100 Kuala Lumpur, Malaysia  
[www.bwfbadminton.org](http://www.bwfbadminton.org)  
[shuttletime@bwfbadminton.org](mailto:shuttletime@bwfbadminton.org)

# Conteúdos

## Planos de Aula – Introdução

Introdução.....	1
Decidindo por onde começar.....	1
Estrutura das aulas.....	2
Formato geral das aulas.....	3
Flexibilidade do programa.....	4

## Planos de aula – 10 lições iniciais

Introdução.....	7
Visão Geral.....	8
Lição 1: Empunhaduras básicas.....	9
Lição 2: Troca de empunhadura e deslocamento na quadra.....	14
Lição 3: Rede e deslocamento.....	18
Lição 4: Rede e saída.....	22
Lição 5: Exercícios de Revisão.....	26
Lição 6: Exercícios de Revisão.....	30
Lição 7: Sacar e Jogar.....	35
Lição 8: O Backhand da Rede para o fundo da quadra.....	39
Lição 9: O Forehand da Rede para o fundo da quadra.....	43
Lição 10: Exercícios de Revisão.....	48

## Planos de aula – Swing e Lançamento

Resumo: Introdução.....	54
Lição 11: Drives no meio da quadra.....	55
Lição 12: O Desenvolvimento no meio da quadra.....	59

## Planos de aula – Lançar e Golpear

Resumo: Introdução.....	65
Lição 13: Clear com salto de tesoura.....	66
Lição 14: Jogos de Desenvolvimento.....	70
Lição 15: Drop com salto de tesoura.....	75
Lição 16: Jogos de Desenvolvimento.....	79
Lição 17: Smash e Bloqueio.....	83
Lição 18: Jogos de Desenvolvimento.....	88

## Planos de aula – Aprender a ganhar

Resumo: Introdução.....	93
Lição 19: Táticas para Simples.....	94
Lição 20: Jogos Táticos.....	99
Lição 21: Táticas para Duplas.....	103
Lição 22: Jogos Táticos.....	107

# Introdução

Os planos de aula estão divididos em quatro sessões ou níveis. Cada uma está baseada nas habilidades desenvolvidas nas aulas anteriores e introduz elementos mais complexos do badminton a cada seção.

- **10 Aulas Iniciais** (Lições 1 a 10) – Módulo 5 do Manual do Professor
- **Swing e Lançamento** (Lições 11 e 12) – Módulo 6 do Manual do Professor
- **Lançar e golpear** (Lições 13 a 18) – Módulo 7 do Manual do Professor
- **Aprender a ganhar** (Lições 19 a 22) – Módulo 8 do Manual do Professor

O conteúdo de cada seção/nível é apresentado por módulos separados no Manual dos Professores. Para uma explicação mais detalhada dos conteúdos consulte o Manual.

Nota: As 10 Lições Iniciais são o principal ponto de partida para professores e crianças que não tem nenhuma experiência com o badminton.

## Decidindo por onde começar

A lição inicial o programa de ensino do badminton e o ritmo de progressão de uma lição para outra depende de vários fatores:

- Da experiência com o badminton e da disposição dos alunos;
- Da Idade e desenvolvimento físico;
- Da Aptidão e experiência com esportes.

Não é necessário seguir as lições progressivamente como descrito de 1 a 10 e em seguida 11 e 12 e assim por diante.

O programa foi concebido para que os professores possam selecionar as lições e os exercícios de acordo com o nível de seus alunos.

Os professores podem modificar cada exercício do plano de aula aumentando ou diminuindo a dificuldade para se adaptar ao grupo. Isto garante uma experiência positiva com o badminton.

## Estrutura das aulas

As aulas de badminton deste material contêm:

- Exercícios **físicos**;
- Exercícios de **técnicas** de badminton;
- Atividades de **competição divertidas**.

Todas as aulas estão projetadas para 60 minutos de duração; no entanto o tempo de duração dos exercícios pode ser ajustado para uma aula mais curta ou mais longa.

As aulas são demonstradas em cores diferentes para ajudar os professores a seguir o plano.

As três cores representam – conteúdos **físico**, **técnico/tático** e **competição/diversão**.

As aulas iniciam com uma atividade de aquecimento e exercícios específicos de desenvolvimento físico. Depois, seguem-se os elementos técnicos e finalmente os competitivos, que ocupam a maior parte da aula.

Este código de cores permite que os professores possam distinguir os elementos com mais facilidade (físico/técnico/competitivo). A ordem das aulas pode ser modificada. Isto permite que o professor planeje as aulas de acordo com as habilidades e motivações dos alunos.

Cada atividade incluída nesses planos têm vídeos  para demonstrar as atividades e auxiliar os professores na preparação das aulas.



## Formato Geral das Aulas

<b>Introdução – objetivo da aula/foco</b> (5 minutos)	O professor destaca o que os alunos vão aprender.
<b>Desenvolvimento físico</b>	Atividades divertidas para melhorar as habilidades motoras e o aquecimento geral. Movimentos específicos do conteúdo da aula. Na parte física das aulas há alguns exercícios que necessitam de um pré aquecimento, porque exigem que os alunos trabalhem em velocidade máxima ou com muita agilidade. Portanto os alunos terão de 3-4 minutos de aquecimento com corrida e exercícios de flexibilidade. Ver os planos de aula.
<b>Técnica/Tática</b>	A parte principal da aula é dedicada a exercícios técnicos com raquete e peteca ou jogos competitivos divertidos destinados a reforçar os pontos ensinados. Pode-se aumentar o diminuir o grau de dificuldade de todas as atividades, de modo que o conteúdo seja adaptado ao nível dos alunos. Isto ajudará a manter a motivação dos alunos de todos os níveis.
<b>Revisão da aula</b> (5 minutos)	O professor resume os principais pontos ensinados e faz exercícios de volta à calma.

Fazer revisão das aulas intercalando exercícios divertidos e situações de competição para reforçar a aprendizagem das técnicas do badminton.

## Flexibilidade do Programa

---

Este material é flexível para atender as necessidades de:

- Professores e alunos de diferentes origens culturais;
- Distintas situações de ensino/aprendizagem – localização/equipamentos/tamanho dos grupos/experiência com badminton;
- Grupos de habilidades mistas.

A progressão do programa vai depender do nível de habilidade e motivação dos alunos. Os professores devem avaliar o progresso das crianças depois de cada aula.

Este material foi concebido para ser flexível – dependendo da experiência dos professores e das habilidades (físicas) dos alunos.

Há várias opções para a implementação do curso, tais como:

- Variar as atividades usando as sugestões para torná-las mais ou menos difíceis;
- Variar o tempo das atividades físicas, elementos técnicos e competição de uma aula para uma atividade dentro da aula;
- Elaborar sua própria aula de acordo com a sua situação de ensino utilizando as ideias e conteúdos dos planos de aula;
- Criar novas aulas com ênfase em mais conteúdos físicos, técnicos ou competitivos, porém de maneira divertida;
- Repetir lições e exercícios quando necessário para satisfazer as necessidades e os progressos de cada aluno ou grupo.

# SHUTTLE TIME

**BWF** BADMINTON ESCOLAR  
PLANOS DE AULA – 10 LIÇÕES INICIAIS

© Badminton World Federation 2011.  
Primeira Publicação Novembro 2011

# Conteúdos

## Planos de aula – 10 lições iniciais

Introdução.....	7
Visão Geral.....	8
Lição 1: Empunhaduras básicas.....	9
Lição 2: Troca de empunhadura e deslocamento na quadra.....	13
Lição 3: Rede e deslocamento.....	16
Lição 4: Rede e saída.....	20
Lição 5: Exercícios de Revisão.....	23
Lição 6: Exercícios de Revisão.....	27
Lição 7: Sacar e Jogar.....	31
Lição 8: O Backhand da Rede para o fundo da quadra.....	35
Lição 9: O Forehand da Rede para o fundo da quadra.....	39
Lição 10: Exercícios de Revisão.....	43

# Introdução

Por favor, leia as informações abaixo antes de começar a ler os planos de aula:

1. Leia o Módulo 5 (Manual do Professor – página 39) antes de ver o Plano de Aula 1 a 10.
2. Para cada atividade incluída nesses planos, há um vídeo ilustrativo para auxiliar os professores na preparação das aulas.
3. Para organizar e dar essas 10 aulas introdutórias de badminton é necessário equipamentos e instalações mínimas.
4. As aulas foram concebidas para que crianças de todas as habilidades tenham uma primeira impressão positiva do badminton e a oportunidade de ter uma experiência bem sucedida.
5. Cada lição combina atividades físicas com a aprendizagem de técnicas fundamentais de badminton – ver Módulo 4 (Manual dos professores -página 33) – Exercícios de desenvolvimento físico.

As 10 Lições Iniciais:

- Abrangem as habilidades básicas do badminton;
- Garantem que principiantes de qualquer habilidade tenham uma primeira experiência positivo com o badminton.

Os professores têm flexibilidade para:

- Passar para a próxima lição;
- Repetir lições quando necessário;
- Passar para a próxima seção/nível sempre que sentir que é o mais apropriado para o nível do indivíduo/grupo.
- Repetir as atividades das 10 Lições Iniciais para dar aos alunos mais tempo de praticar as habilidades básicas;
- Usar atividades de diferentes aulas para criar suas próprias aulas.

O professor deve avaliar o progresso das crianças depois de cada aula antes de planejar a próxima aula de badminton.

## Visão Geral

<p><b>Seção 1</b> <b>Lições Iniciais</b> (10 lições)</p>	<p>As 10 Lições Iniciais incluem:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Os princípios gerais do badminton</li><li>• Empunhadura e uma introdução do <b>jogo na rede</b></li><li>• <b>Técnicas na frente da quadra e ralis</b></li><li>• Elementos físicos incluindo coordenação, estabilidade e equilíbrio.</li></ul> <p>Primeiro se ensina a empunhadura e habilidade básicas de raquete.</p> <p>Estas técnicas são as mais simples do badminton e ensinando-as primeiro vai garantir o sucesso dos principiantes.</p> <p>As técnicas mais difíceis são introduzidas mais tarde, quando os alunos já conseguem executar algumas técnicas básicas com êxito.</p> <p>Ao final das <b>10 Lições Iniciais</b>, os alunos deverão ser capazes de:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Realizar ralis utilizando empunhaduras básicas;</li><li>• Golpear da rede para o fundo da quadra;</li><li>• Usar o saque para iniciar uma jogada.</li></ul>
--	---

# Lição 1

## Empunhaduras Básicas

Objetivos para o professor	Objetivos para o aluno
<p>O propósito desta lição é fazer a introdução:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• do esporte badminton;</li> <li>• da empunhadura de backhand (thumb grip) e de forehand (de "V");</li> <li>• da importância do alcance (extensão do braço).</li> </ul>	<p>Ao final desta lição, os alunos deverão ser capazes de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• descrever o badminton;</li> <li>• demonstrar as empunhaduras usadas no badminton;</li> <li>• demonstrar uma extensão de braço relaxada ao golpear a peteca (ou balão/saquinho com feijão).</li> </ul>
<p><b>Materiais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Balões – pelo menos um por aluno</li> <li>• Raquetes – uma por dupla (se possível, uma por aluno)</li> <li>• Petecas – uma por aluno</li> <li>• Se possível, um aparelho de DVD</li> </ul>	<p><b>Contexto/Situação de ensino</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• É preferível que as aulas sejam realizadas em local fechado – porém é possível que sejam feitas ao ar livre – provavelmente será necessário usar petecas ou saquinhos com feijão ao invés de balões, ou encher os balões com menos ar. Não é necessário usar rede nesta lição.</li> </ul>

**Lição 1: Empunhaduras Básicas**

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)	Segurança
Introdução (10 min)	Os alunos observam: <ul style="list-style-type: none"> <li>• uma partida de badminton ao vivo ou a apresentação de um vídeo de badminton;</li> <li>• simples e duplas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Os alunos devem descrever esporte, apoiados por perguntas feitas pelo do professor. Exemplos de respostas: com uma rede, voleio, golpes leves e fortes, mudanças de direção, saltos, velocidade, smash.</li> </ul>	↑ <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perguntas abertas – por exemplo: “Como é o esporte badminton?”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ao assistir uma partida ao vivo, garantir que o grupo fique a uma distância adequada.</li> </ul>
			↓ <p>Perguntas fechadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• O badminton é um jogo rápido?</li> <li>• Quantas disputas existem em duplas?</li> <li>• Os jogadores podem trocar a peteca durante a partida?</li> <li>• Outra opção é que o professor simplesmente descreve as principais características.</li> </ul>	
Golpe seco no balão (5 min)  ▶ L1 – V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada aluno fica com um balão, em média. Correm em duplas golpeando o balão com as mãos para evitar que toquem o chão.</li> <li>• Na segunda parte, cada aluno tem um balão e deve movimentar-se golpeando o balão somente com a mão dominante (a mão “da raquete”).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encher os balões antes de iniciar a aula.</li> <li>• Pode-se variar a distância entre as duplas.</li> </ul>	↑ <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mudar de direção utilizando passos de chassé, se considerado adequado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manter distância adequada entre as duplas.</li> <li>• Iniciar o exercício somente com o sinal do professor (por exemplo, um apito).</li> </ul>
			↓ <ul style="list-style-type: none"> <li>• Começar com ritmo de caminhada</li> </ul>	

**Lição 1: Empunhaduras Básicas**

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)	Segurança
Jogo de golpear o balão com revezamento (10 min)  ▶ L1 – V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os alunos trabalham em equipes (até seis por equipe). Formam uma fila em uma extremidade do ginásio. Para cada equipe é dado um balão. Cada aluno da equipe deve correr ao outro extremo e retornar, golpeando o balão com a mão para evitar que toque chão – e então passa o balão para o próximo membro da equipe.</li> <li>Progressão – fazer o mesmo exercício, desta vez com raquete.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os alunos têm que descobrir a maneira adequada para controlar o balão ao invés de golpeá-lo com força.</li> <li>A distância do percurso pode variar (sugere-se 20 metros).</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se os alunos conseguem executar corretamente o exercício, podem jogar com uma raquete (somente uma raquete por equipe).</li> </ul>
			↓	
Empunhadura de backhand (de “polegar”) com balão (10 min)  ▶ L1 – V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>O professor faz uma demonstração da empunhadura de backhand.</li> <li>Trabalhando com um balão e uma raquete, os alunos devem manter o balão no ar utilizando a parte posterior da mão e a empunhadura de backhand com um movimento para cima e na direção contrária ao corpo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enfatizar a empunhadura de backhand.</li> <li>A parte posterior da mão se adianta/ou se movimenta para cima e na direção contrária ao corpo.</li> <li>Não é necessário o uso de rede.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Incentivar rotinas criativas por parte dos alunos – por exemplo, de pé, sobre um joelho, sobre os dois joelhos, sentado, deitado, levantando-se novamente.</li> <li>Usar uma empunhadura muito curta (o “T” da raquete)</li> </ul>
			↓	

**Lição 1: Empunhaduras Básicas**

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)		Segurança
Empunhadura de forehand (de "V") com balão (10 min)  ▶ L1 – V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>O professor faz uma demonstração da empunhadura básica (de "V")</li> <li>Trabalhando com um balão e uma raquete, os alunos devem manter o balão no ar utilizando uma empunhadura básica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter os dedos bem separados.</li> <li>Golpear o balão em frente ao corpo.</li> <li>Entre os dedos polegar e indicador tem que ficar um formato de "V".</li> <li>Não é necessário o uso de rede.</li> </ul>	↑	• Ver acima	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter distância adequada entre os grupos.</li> </ul>
			↓	• Ver acima	
Troca de empunhadura com balão (10 min)  ▶ L1 – V5	<ul style="list-style-type: none"> <li>O professor faz uma demonstração da troca de uma empunhadura para outra.</li> <li>Trabalhando com um balão e uma raquete, os alunos devem manter o balão no ar utilizando três vezes a empunhadura de backhand e depois três vezes a empunhadura básica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Começar com 3 e 3, depois 2 e 2, e então que troquem de empunhadura a cada golpe.</li> <li>A mão se movimenta na direção da peteca.</li> <li>Não é necessário o uso de rede.</li> </ul>	↑	• Se executarem corretamente os golpes, pode-se jogar uma partida, contando os golpes executados com êxito. Progredir alternando entre a empunhadura de forehand e de backhand.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recomenda-se usar balões ou bolas de espuma (por motivo de segurança).</li> </ul>
			↓	• Reforçar a técnica correta.	

**Lição 1: Empunhaduras Básicas**

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)		Segurança
Resumo/ Volta à calma (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fazer alongamento enquanto o professor repassa os pontos didáticos fundamentais da lição 1.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>O badminton é um jogo de “voleio” sobre uma rede, os golpes tanto podem ser fortes como suaves, podem haver trocas de direção, saltos, movimentos rápidos, etc.</li> <li>As empunhaduras de backhand e a de forehand (demonstrar novamente).</li> <li>Golpear com o cotovelo afastado do corpo e mover a raquete em direção a peteca.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fazer perguntas para verificar se os objetivos da lição foram atingidos.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>O professor explica e faz mais uma demonstração, para reforçar os principais pontos didáticos.</li> </ul>	

## Lição 2

# Troca de empunhadura e Deslocamento na quadra

Objetivos para o professor	Objetivos para o aluno
<p>O propósito desta lição é:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• introduzir o uso do passo de chassé como forma para deslocar-se;</li> <li>• desenvolver habilidade para trocar de empunhadura.</li> </ul>	<p>Ao final desta lição, os alunos deverão ser capazes de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• demonstrar o uso de passos de chassé para distâncias curtas;</li> <li>• mostrar o uso de diferentes empunhaduras em situações previsíveis.</li> </ul>
<p><b>Materiais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saquinhos com feijão</li> <li>• Petecas</li> <li>• Raquetes</li> </ul>	<p><b>Contexto/Situação de ensino</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• É preferível que as aulas sejam realizadas em local fechado – porém é possível que sejam feitas ao ar livre.</li> </ul>

**Lição 2: Troca de empunhadura e Deslocamento na quadra**

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)	Segurança
Introdução (5 min)	<p>O professor explica e faz uma demonstração de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>passo de chassé – um pé persegue o outro, sem alcançá-lo</li> <li>os pés não tem que estar paralelos, para o chassé</li> <li>o uso de passos de chassé para movimentos retos e em diagonal (para frente e para trás)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter o corpo ereto (joelhos levemente flexionados) com a cabeça voltada para frente.</li> </ul>	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fazer passos diagonais de chassé (para frente e para trás), com ritmos variados.</li> </ul> <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Começar com velocidade de caminhada e progredir pouco a pouco para o deslocamento em reta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter distância adequada entre as duplas.</li> </ul>
Exercício de Espelho (10 min)  ▶ L2 – V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os alunos se organizam em duplas, um em frente ao outro. Um é o “líder” e o outro é o “perseguidor”. Usando passos de chassé, o “líder” se desloca lateralmente e troca de direção tentando escapar do “perseguidor”. O “perseguidor” tem que tentar manter o ritmo do “líder”.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter distâncias curtas para o chassé (em distâncias curtas, usar somente passos de chassé).</li> <li>Trocar de papel com frequência (cada 30-40 segundos).</li> <li>Orientar o aluno a manter uma posição ereta com os joelhos ligeiramente flexionados.</li> </ul>	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Passos retos e diagonais de chassé (para frente e para trás)</li> </ul> <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Somente passos de chassé em linha reta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter distância adequada entre os grupos.</li> <li>Formar as duplas de acordo com o nível de destreza/habilidade.</li> </ul>

**Lição 2: Troca de empunhadura e Deslocamento na quadra**

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)		Segurança
Exercício de espelho com lançamento (jogo) (10 min)  ▶ L2 – V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os alunos se organizam em duplas, um em frente ao outro. O “líder” segura um saquinho de feijão (ou uma peteca), o “perseguidor” deve perseguir o líder. O “líder” lança o saquinho e o “perseguidor” tenta pegá-lo e devolvê-lo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trocar de posição e de parceiro ao sinal do professor.</li> <li>Manter uns 3 metros entre as duplas.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lançar utilizando somente o braço dominante.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter distância adequada entre as duplas.</li> <li>Formar as duplas de acordo com o nível de destreza / habilidade.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lançar com as duas mãos, somente por baixo.</li> </ul>	
Troca de empunhadura com tic-tac (5 min)  ▶ L2 – V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>O professor revisa com os alunos, os tipos de empunhadura utilizados no badminton e faz uma demonstração da troca de empunhadura ao passar de um para o outro, com o dedo polegar.</li> <li>Os alunos devem fazer uma troca de empunhadura, ao sinal do professor, que poderá ser o “Tic-Tac” de um relógio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fazer a troca de empunhadura ao girar a raquete com o dedo polegar, sem necessidade de mover toda a mão.</li> <li>Manter o cotovelo na frente do corpo.</li> <li>Empunhadura relaxada, deve-se apertar os dedos somente no momento do golpe.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>O professor varia a dificuldade ao alterar o ritmo ou a sequência.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter uma distância adequada entre os alunos.</li> <li>Praticar em fila, de frente para o professor.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alternar as empunhaduras e reforçar os pontos fundamentais da lição.</li> </ul>	

**Lição 2: Troca de empunhadura e Deslocamento na quadra**

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)		Segurança
Troca de empunhadura com peteca (10 min) <b>▶ L2 – V4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os alunos trabalham em duplas e praticam a troca de empunhadura golpeando uma peteca lançada pelo parceiro, alternando entre forehand e backhand.</li> <li>Praticar 12 golpes, então trocar de posição.</li> <li>Praticar sem rede.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fazer o lançamento com a mão baixa, usando somente o braço dominante.</li> <li>Alternar de forehand e backhand (sem mudança de direção).</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Usar a perna dominante para dar um passo para frente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter uma distância adequada entre as duplas e aproveitar todo o espaço disponível.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Concentrar-se em conseguir uma empunhadura correta, com os dedos relaxados.</li> </ul>	
Golpes com troca de empunhadura (15 min) <b>▶ L2 – V5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Este exercício é uma progressão.</li> <li>Trabalhar em dupla e praticar acertando um alvo, trocar de empunhadura ao golpear uma peteca lançada pelo parceiro (com e sem rede).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizar aros ou desenhar alvos na parede.</li> <li>Trocar de parceiro.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aumentar a competitividade do exercício, ganhando pontos por acertar o alvo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recolher as petecas de forma segura ao final do exercício.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter um ritmo mais lento de lançamento.</li> </ul>	
Resumo/ Volta à calma (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fazer alongamento enquanto o professor repassa os pontos didáticos fundamentais da lição 2 (ver acima).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>O professor demonstra mais uma vez o uso de uma empunhadura adequada e o movimento correto em quadra.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fazer perguntas para verificar aprendizagem.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fazer demonstração de técnicas corretas de alongamento.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>O professor explica – o grupo presta atenção.</li> </ul>	

## Lição 3

# Rede e Deslocamento

Objetivos para o professor	Objetivos para o aluno
<p>O propósito desta lição é fazer a introdução:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ao jogo na rede e o deslocamento;</li> <li>• à estabilidade e equilíbrio durante o deslocamento.</li> </ul>	<p>Ao final desta lição, os alunos deverão ser capazes de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• demonstrar um deslocamento com o passo correto e com o pé da frente apontado para o ponto de impacto com a peteca;</li> <li>• efetuar de forma consistente os golpes de rede, empregando uma empunhadura adequada durante a ação de empurrar.</li> </ul>
<p><b>Materiais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Raquetes</li> <li>• Petecas</li> <li>• Redes de badminton (ou algo alternativo)</li> </ul>	<p><b>Contexto/Situação de ensino</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• É preferível que as aulas sejam realizadas em local fechado – porém é possível que sejam feitas ao ar livre. É necessário o uso de rede (ou algo alternativo) para a execução desta lição.</li> </ul>

**Lição 3: Rede e Deslocamento**

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)	Segurança
Introdução (5 min)	<p>O professor faz uma demonstração e explica:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o deslocamento – um passo longo para frente com o pé dominante;</li> <li>golpe de backhand e de forehand na rede;</li> <li>golpe de backhand e de forehand na rede com deslocamento;</li> <li>manter o corpo ereto com o braço do-minante estendido.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Levantar o joelho antes de puxar o pé para frente.</li> <li>O primeiro contato com o chão deve ser feito com o calcanhar.</li> <li>Para o golpe curto na rede, manter uma empunhadura relaxada para um melhor controle no grip.</li> </ul>	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Perguntar aos alunos o que é o deslo-camento e que façam uma demons-tração.</li> </ul> <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>O professor faz uma demonstração e explica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter os alunos a uma distância adequada do professor, durante a demonstração.</li> </ul>
Equilibrar e lançar (10 min) <b>▶ L3 – V1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os alunos trabalham em duplas um de frente para o outro, sobre um pé. Tem que manter o equilíbrio durante o lan-çamento e pegar uma peteca entre eles.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Repetir o exercício com o outro pé.</li> </ul>	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Puxar a peteca ligeiramente para a direita ou esquerda, ou trabalhar com duas petecas (lançar as duas juntas).</li> </ul> <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Usar balões ou bolas de espuma para lançar. Trocar os pés com mais fre-quência.</li> </ul>	
Equilibrar uma peteca (5 min) <b>▶ L3 – V2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os alunos equilibram uma peteca sobre a cabeça, caminhando para frente usando uma técnica básica de deslocamento (ver aspectos didáticos). Pode ser executado usando somente a perna domi-nante ou alternando ambas as pernas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Levantar o joelho antes de puxar o pé para frente.</li> <li>O primeiro contato com o chão deve ser feito com o calcanhar.</li> <li>Manter o corpo ereto.</li> </ul>	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aumentar o tamanho da passada.</li> </ul> <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Caminhar com a peteca sobre a cabe-ça.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tomar cuidado com petecas no chão.</li> </ul>

**Lição 3: Rede e Deslocamento**

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)	Segurança
Fazendo deslocamentos (sombra) (5 min) ▶ L3 – V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os alunos formam uma fila e dão um passo (com raquete), terminando com o pé dominante (“da raquete”) na frente, e executam um golpe de sombra na rede.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ao sinal do professor, todo o grupo se movimenta junto.</li> <li>Um erro comum é torcer o pé.</li> <li>Utilizar um espelho (se tem disponível) para reforçar os pontos técnicos.</li> </ul>	↑ <ul style="list-style-type: none"> <li>Passos de chassé para a posição de deslocamento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dividir o grupo em duas ou três filas bem separadas, em frente ao professor.</li> </ul>
			↓ <ul style="list-style-type: none"> <li>Somente um passo e em seguida o deslocamento.</li> </ul>	
Introdução aos golpes de backhand e de forehand na rede (20 min) ▶ L3 – V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os alunos trabalham em duplas. Um aluno lança a peteca para cima e próximo da rede. Seu parceiro pratica o golpe de backhand na rede.</li> <li>O próximo passo é fazer o deslocamento com o pé dominante, durante a execução do golpe.</li> <li>O golpe é apenas uma “deixada” leve, para que a peteca passe por cima da rede.</li> <li>Repetir o exercício com o golpe de forehand.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trocar de posição depois de 12 petecas cada um.</li> <li>Segurar a raquete em frente ao corpo.</li> <li>O contato com a peteca ocorre próximo à parte superior da rede.</li> <li>Revisar a empunhadura.</li> </ul>	↑ <ul style="list-style-type: none"> <li>Usar alvos e fazer com que o exercício seja competitivo para motivar os alunos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Quando trabalhar com “multi-petecas” tomar cuidado com as petecas que estão sobre o chão.</li> </ul>
			↓ <ul style="list-style-type: none"> <li>Abaixar a rede para os alunos mais jovens ou remover a rede para trabalhar a técnica.</li> </ul>	

**Lição 3: Rede e Deslocamento**

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)	Segurança
Jogando na rede (10 min)  ▶ L3 – V5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dois alunos praticam os golpes na rede jogando em uma pequena área próxima da rede.</li> <li>Somente se jogam golpes na rede (por baixo da altura da rede).</li> <li>Começar a jogada lançando a peteca.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Empunhadura relaxada.</li> <li>Certificar-se que se está usando a empunhadura adequada.</li> </ul>	↑ <ul style="list-style-type: none"> <li>Pode-se jogar em uma área mais ampla, para os deslocamentos. Fazer com que seja competitivo para moti-var aos alunos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tomar cuidado com a segurança na quadra.</li> </ul>
			↓ <ul style="list-style-type: none"> <li>Usar uma área menor para centrar-se na técnica com a raquete, abaixando a rede se necessário.</li> </ul>	
Resumo / Volta à calma (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>O grupo faz alongamento.</li> <li>O professor repassa os principais pon-tos didáticos das lições 2 e 3.</li> <li>O professor demonstra mais uma vez o golpe backhand na rede e dá ênfase na importância de um deslocamento sólido para apoiar o golpe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mover o braço antes que a perna.</li> <li>Estender para efetuar o golpe em frente ao corpo.</li> <li>Usar uma empunhadura relaxada e adequada.</li> </ul>	↑ <ul style="list-style-type: none"> <li>Fazer perguntas para verificar se os objetivos da lição foram alcançados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Destacar técnicas corretas de alongamento.</li> </ul>
			↓ <ul style="list-style-type: none"> <li>O professor faz um resumo e repete os pontos fundamentais da lição.</li> </ul>	

## Lição 4

# Rede e Saída

Objetivos para o professor	Objetivos para o aluno
<p>O propósito desta lição é:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• introduzir a saída com split step;</li> <li>• continuar com o desenvolvimento dos golpes na rede.</li> </ul>	<p>Ao final desta lição, os alunos deverão ser capazes de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• executar os golpes curtos na rede de forma consistente (7/10) utilizando o movimento de empurrar e empunhaduras básicas;</li> <li>• explicar e demonstrar o uso da saída com split step e deslocamento.</li> </ul>
<p><b>Materiais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Raquetes</li> <li>• Petecas</li> <li>• Redes de badminton</li> </ul>	<p><b>Contexto/Situação de ensino</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• É preferível que as aulas sejam realizadas em local fechado – porém, é possível que sejam feitas ao ar livre. É necessário usar rede nesta lição.</li> </ul>

**Lição 4: Rede e Saída**

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)		Segurança
Introdução (5 min)	<p>O professor explica os principais pontos didáticos da lição 4:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fazer um Split step para dirigir-se para a peteca.</li> <li>• Efetuar golpes de forehand e de backhand na rede, usando o movimento de empurrar, o split step e o deslocamento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Split step – um rápido movimento lateral onde um pé fica paralelo ao outro.</li> <li>• Abaixar o centro de gravidade (saídas e rápidas mudanças de direção)</li> </ul>	<p>↑</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perguntar aos alunos como sair de forma rápida e mudar de direção.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durante a demonstração o grupo deve manter uma distância adequada.</li> </ul>
			<p>↓</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O professor explica e faz a demonstração.</li> </ul>	
Exercício de equilíbrio (10 min)  ▶ L4 – V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Os alunos se posicionam sobre um pé e saltam para frente, a um lado, para trás e para o outro lado, e então outra vez para frente, para praticar o salto em um pé.</li> <li>• O passo seguinte é um jogo em que o professor grita uma direção (norte, sul, leste ou oeste) e os alunos saltam nesta direção, recuperam o equilíbrio e saltam novamente na posição inicial.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Os alunos devem concentrar-se no equilíbrio e no controle do movimento.</li> </ul>	<p>↑</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentar a distância dos saltos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manter espaço adequado entre os membros do grupo.</li> </ul>
			<p>↓</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reduzir a distância e trocar o pé com mais frequência.</li> </ul>	

**Lição 4: Rede e Saída**

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)		Segurança
Pés rápidos (10 min)  ▶ L4 – V2	Saída com “pés rápidos”: • Trabalhar em grupos de costas para o professor ou assistente. Os alunos se movimentam no mesmo lugar – pés rá-pidos. • Ao sinal do professor (palma, bater o pé ou apito), os alunos saem e se deslocam o mais rápido possível na direção indi-cada (por exemplo, o canto direito da rede).	• Assegurar que os alunos não possam ver o sinal. • Posição inicial com as pernas flexionadas.	↑	• Usar 2 sinais diferentes para indicar diferentes direções (por exemplo, aplaudir e apitar).	• Manter espaço adequado entre os membros do grupo.
			↓		
O chassé para o jogo na rede (20 min)  ▶ L4 – V3	• Trabalhar em duplas – colocar as duplas em filas, um de frente para o outro – com uma distância de uns 3 metros. • Um lança a peteca, enquanto o outro pratica golpes de forehand e de backhand na rede. • Trocar de posição depois que cada um executar 12 golpes. • Começar com golpes de backhand, depois de forehand, e então alternar en-tre os dois.	Usar a progressão a seguir (não necessita de rede): • Efetuar somente golpes na rede. • Efetuar golpes na rede com deslocamento. • Efetuar golpes na rede com chassé e deslocamento. • Efetuar golpes na rede com split step, chassé e desloca-mento.	↑	• Usar uma rede colocar / desenhar um alvo no chão.	• Manter um espaço adequado entre os alunos.
			↓	• Sem rede nem quadra. Concentrar-se em uma boa técnica	

**Lição 4: Rede e Saída**

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)		Segurança
Jogo na rede (10 min)  ▶ L4 – V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dois alunos praticam os golpes na rede, jogando em uma pequena área perto da rede.</li> <li>Jogam-se somente golpes na rede (por baixo da altura da rede.)</li> <li>Começar a jogada lançando a peteca.</li> <li>Contar os pontos para ver quem é o “ganhador” do jogo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Empunhadura relaxada.</li> <li>Começar com uma área pequena, aumentando gradativamente a dificuldade em uma área maior.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Deixar os alunos jogarem em uma área maior e utilizar tanto golpes de forehand como de backhand (com split step, chassé e deslocamento).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Segurança na quadra.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Concentrar-se em uma boa técnica (situação não competitiva).</li> </ul>	
Resumo/ Volta à calma (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>O professor repassa os principais aspectos didáticos da lição (ver acima).</li> <li>O grupo faz alongamento enquanto escuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ver os principais pontos didáticos mencionados acima.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fazer perguntas para verificar se os objetivos da lição foram atingidos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boa técnica de alongamento.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>O professor reforça os principais pontos didáticos.</li> </ul>	

## Lição 5

# Exercícios de Revisão

Objetivos para o professor	Objetivos para o aluno
<p>O propósito desta lição é:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• reforçar os aspectos de treinamento das lições anteriores;</li> <li>• repassar a troca de empunhadura e o cotovelo afastado do corpo.</li> </ul>	<p>Ao final desta lição, os alunos deverão ser capazes de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• demonstrar os movimentos básicos do badminton – chassé;</li> <li>• demonstrar a troca de empunhadura e golpes fortes e leves.</li> </ul>
<p><b>Materiais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saquinhos de feijão (se for adequado)</li> <li>• Raquetes</li> <li>• Petecas</li> </ul>	<p><b>Contexto/Situação de ensino</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• É preferível que as aulas sejam realizadas em local fechado – porém é possível que sejam feitas ao ar livre. Podem-se usar redes (ou algo alternativo), dependendo do nível dos alunos.</li> </ul>

**Lição 5: Exercícios de Revisão**

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)		Segurança
Introdução (5 min)	O professor explica os principais pontos da lição 5: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Troca entre a empunhadura de forehand e a de backhand quando necessário.</li> <li>• O badminton geralmente é: correr e golpear; sair e parar; golpear forte ou suavemente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cotovelo afastado do corpo, a mão dominante se movimenta em direção à peteca.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Os alunos devem demonstrar o que aprenderam durante as três primeiras lições.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manter um espaço adequado entre os alunos durante a demonstração.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O professor faz uma demonstração – o grupo está vendo e escutando.</li> </ul>	
Jogo de marcação (10 min)  ▶ L5 – V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elege-se a um aluno como o “perseguidor” e este têm que tentar to-car em todos os outros alunos. O aluno que for pego, tem que dar du-as voltas na quadra antes de poder retornar ao jogo. O jogo termina se o “perseguidor” consegue que todos estejam dando voltas e não fique ninguém na área de jogo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trocar frequentemente o “perseguidor” para dar oportunidade a mais alu-nos.</li> <li>• Pode-se designar outras atividades aos alunos que foram “pegos” para pode-rem incorporar-se nova-mente (10 flexões de bra-ço, 10 abdominais ou alongamentos ativos).</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentar o nível ao nomear mais de um “perseguidor”.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se o grupo é muito grande, pode ser separado em vários grupos, utilizando todo o espaço disponí-vel, para manter uma distância se-gura entre os grupos.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ter somente um “perseguidor” para manter um ritmo constante.</li> </ul>	

**Lição 5: Exercícios de Revisão**

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)		Segurança
Jogo de chassé (10 min) ▶ L5 – V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Em duplas, um de frente para o outro. O “líder” segura o saquinho de feijão (ou peteca). O “perseguidor” segue o líder. O “líder” lança o saquinho e o “perseguidor” tenta pegá-lo e o devolve.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ao sinal do professor muda-se de posição.</li> <li>Deixar uns 2-3 metros entre duplas.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li> Lançar somente com o braço dominante.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter uma distância adequada entre as duplas de alunos.</li> <li>Compor as duplas de acordo com o nível de destrezas/habilidades.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li> Lançar com as duas mãos somente por baixo.</li> </ul>	
Chasse con golpe de forehand (10 min) ▶ L5 – V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os alunos trabalham em grupos com um “alimentando”. Este lança a peteca do lado direito, o jogador faz um chassé para a direita e gol-peia com uma empunhadura de fo-rehand. Depois de golpear a peteca, o jogador vai para o final da fila para esperar sua vez.</li> <li>Segue com o próximo jogador que repete a sequência.</li> <li>Variação: os alunos ganham pontos quando acertam o alvo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Não é necessário redes nem quadras.</li> <li>O alimentador pode ser o professor, um aluno, ou outro ajudante.</li> <li>Os pontos podem ser computados por pessoa ou por equipe.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li> Usar redes e/ou quadras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tomar cuidado com as petecas no chão.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li> Reduzir o movimento.</li> </ul>	
Chassé com golpe de backhand (10 min) ▶ L5 – V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Repetir o exercício acima, do outro lado da quadra.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ver acima</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li> Ver acima</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li> Ver acima</li> </ul>	

**Lição 5: Exercícios de Revisão**

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)		Segurança
Alimentação com variação (10 min)  ▶ L5 – V5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabalhar em grupos, os alunos fazem uma fila em frente ao alimentador. O alimentador pode lançar a peteca para a direita ou para a esquerda.</li> <li>O jogador usa o chassé e golpeia para o alvo com uma empunhadura apropriada.</li> <li>Segue o próximo aluno, e repete-se a sequência.</li> <li>Os alunos ganham pontos, quando acertam o alvo usando uma empunhadura adequada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Não é necessário redes nem quadras.</li> <li>O alimentador deve dar tempo suficiente para que os alunos atinjam os objetivos.</li> <li>Os pontos podem ser computados por pessoa ou por equipe.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Esconder ou fazer fintas ao lançar a peteca.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reduzir o movimento.</li> </ul>	
Resumo / Volta à calma (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>O professor repassa os principais aspectos didáticos da lição (ver acima).</li> <li>Alongamento em grupo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ver principais aspectos didáticos acima.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fazer perguntas para verificar se os objetivos da lição foram atingidos.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>O professor repassa, descreve e faz demonstrações, se necessário.</li> </ul>	

## Lição 6

# Exercícios de Revisão

Objetivos para o professor	Objetivos para o aluno
<p>O propósito desta lição é:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• introduzir jogos variados, direcionados ao jogo na parte da frente da quadra;</li> <li>• reforçar os pontos fundamentais que apoiam o jogo eficaz na rede.</li> </ul>	<p>Ao final desta lição, os alunos deverão ser capazes de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• organizar e participar em vários jogos na rede concentrados na parte da frente da quadra;</li> <li>• descrever os pontos fundamentais que apoiam o jogo eficaz na rede.</li> </ul>
<p><b>Materiais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Raquetes</li> <li>• Petecas</li> <li>• Redes de badminton (ou algo alternativo)</li> </ul>	<p><b>Contexto/Situação de ensino</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• É preferível que as aulas sejam realizadas em local fechado – porém é possível que sejam feitas ao ar livre. Podem-se usar redes (ou algo alternativo), dependendo do nível dos alunos.</li> </ul>

**Lição 6: Exercícios de Revisão**

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)	Segurança
Introdução (5 min)	<p>O professor repassa as principais ideias do jogo na parte da frente da quadra:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Empunhaduras.</li> <li>• Move-se o braço antes que a perna.</li> <li>• Saída com split step para iniciar o movimento para a peteca.</li> <li>• Usar split step, chassé e deslocamento.</li> <li>• Braço estendido e golpe na peteca com o braço afastado do corpo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ver principais pontos na introdução.</li> </ul>	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Já que é uma revisão, fazer uma sessão de perguntas.</li> </ul> <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• O professor explica e faz uma demonstração, se necessário.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manter um espaço adequado entre os alunos durante a demonstração.</li> </ul>
<p>“Estátuas em movimento” (10 min)</p> <p>▶ L6 – V1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Os jogadores correm pela quadra em qualquer direção, e quando o professor grita “Estátuas”, tem que para o mais rápido possível.</li> <li>• Os jogadores devem permanecer imóveis por 5 segundos, então o professor grita: “livres” e os jogadores começam a correr novamente pela quadra.</li> <li>• Para aumentar a nível, os jogadores podem dar passos mais largos e parar em posição de deslocamento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usar o alongamento dinâmico no final do aquecimento.</li> </ul>	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usar diferentes sinais (por exemplo, palma, apito, etc.) para estipular diferentes tipos de “estátuas” e assim por a prova a estabilidade e o equilíbrio.</li> </ul> <p>↓</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manter um espaço adequado entre os alunos.</li> </ul>

**Lição 6: Exercícios de Revisão**

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)		Segurança
Rei da Rede (2 jogadores) (10 min)  ▶ <b>L6 – V2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jogo na rede sem nenhuma quadra específica.</li> <li>Como marcar um ponto: Se um jogador joga a peteca na rede, o adversário ganha um ponto. Se a peteca tocar a borda da rede, o jogador marca 3 pontos. Ganha aquele que atingir 12 pontos por primeiro.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assegurar o uso da empunhadura adequada.</li> <li>Golpear a peteca o quanto antes possível.</li> <li>Movimentar-se o tempo todo, usando split step, chassé, e deslocamento de um lado ao outro – manter a raquete sempre alta.</li> <li>Realizar jogos por tempo, para grupos maiores, evitando muito tempo de espera.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jogar em uma área maior.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garantir que os outros alunos não passem pela quadra enquanto as duplas estão jogando.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter a quadra menor para poder se concentrar na técnica correta do golpe.</li> </ul>	

**Lição 6: Exercícios de Revisão**

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)		Segurança
Duplas na rede, estilo tênis de mesa (15 min)  ▶ <b>L6 – V3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os jogadores 1 e 2 enfrentam aos jogadores 3 e 4.</li> <li>A quadra vai da rede até a linha de serviço.</li> <li>Ao iniciar o jogo, todos os jogadores devem estar fora da área de jogo. O jogador 1 inicia com um saque ou lança a peteca na área de jogo. Então, cada dupla deve golpear sucessivamente a peteca.</li> <li>Progressão – depois de cada golpe, o jogador deve correr para a parte posterior da quadra e tocar a linha de serviço de duplas com a sua raquete.</li> <li>Jogar com o sistema habitual de pontuação.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trocar frequentemente as duplas e os adversários.</li> <li>Empregar variações – por exemplo, ao invés de tocar a linha posterior de serviço, que efetuem o salto de tesoura ou outro movimento.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Variar mais para aumentar a dificuldade – por exemplo, desenhar alvos, etc. torna o jogo mais competitivo, para desafiar os alunos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ver acima.</li> </ul>
↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Começar com equipes maiores (3 jogadores em vez de 2) para abaixar a velocidade. Fixar distâncias mais curtas para a corrida depois do golpe, para dar-lhes mais tempo.</li> </ul>				

**Lição 6: Exercícios de Revisão**

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)	Segurança
Rodízio de jogadores (15 min) ▶ <b>L6 – V4</b>	Rodízio de jogadores nos dois lados da rede: <ul style="list-style-type: none"> <li>As duas equipes se colocam em fila, um jogador atrás do outro, e as equipes jogam entre si. A quadra consiste na área entre a rede e a linha de serviço.</li> <li>O jogador 1 da Equipe A inicia com um saque ou lança a peteca para a área de jo-go, o jogador 1 da Equipe B devolve o golpe, o próximo golpe é executado pelo jogador 2 da Equipe A, e assim sucessivamente. O jogador que não acertar a pe-teca, que acertar na rede, ou que jogar pa-ra fora, perde o ponto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trocar as equipes a um sinal do professor.</li> <li>Para variar, os jogadores “acumulam” e levam seus pontos com eles para a próxima equipe.</li> <li>Os jogos podem ter pontuação individual ou por equipe.</li> <li>Pode-se usar como um “prêmio” divertido para que aproveitem depois de trabalhar pesado.</li> </ul>	↑ <ul style="list-style-type: none"> <li>Reduzir o número de jogadores por equi-pe, para fazer com que seja mais desafia-dor.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tomar cuidado com as petecas no chão – representam um peri-go durante uma atividade.</li> </ul>
			↓ <ul style="list-style-type: none"> <li>Dividir os grupos por nível, para dar aos alunos uma oportunidade de uma experi-ência positiva e um sentimento de êxito pessoal.</li> </ul>	
Resumo / Volta à calma (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>O professor revisa os principais pontos na rede, da saída ao deslocamento.</li> <li>Fazer alongamento em grupo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ver pontos fundamentais acima.</li> </ul>	↑ <ul style="list-style-type: none"> <li>Fazer perguntas para ver se atingiu os objetivos.</li> </ul>	
			↓ <ul style="list-style-type: none"> <li>O professor explica mais uma vez os princípios fundamentais do jogo na rede.</li> </ul>	

## Lição 7

# Sacar e Jogar

Objetivos para o professor	Objetivos para o aluno
<p>O propósito desta lição é:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• introduzir o saque baixo de backhand;</li> <li>• progredir para uma situação de jogo.</li> </ul>	<p>Ao final desta lição, os alunos deverão ser capazes de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• demonstrar o saque baixo de backhand;</li> <li>• jogar na parte da frente da quadra.</li> </ul>
<p><b>Materiais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Raquetes</li> <li>• Petecas</li> <li>• Redes de badminton (quando adequado)</li> <li>• Caixas como alvos (ou pode-se desenhar o alvo no chão/piso)</li> </ul>	<p><b>Contexto/Situação de ensino</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• É preferível que as aulas sejam realizadas em local fechado – porém, é possível que sejam feitas ao ar livre.</li> </ul>

## Lição 7: Sacar e Jogar

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)		Segurança
Introdução (5 min)	<p>O professor explica os principais pontos didáticos da lição 7:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Empunhadura de backhand.</li> <li>• Saque de backhand.</li> <li>• Posição básica.</li> <li>• Jogo na parte da frente da quadra.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empunhadura de backhand.</li> <li>• Golpear com a mão.</li> <li>• Golpear abaixo da cintura.</li> <li>• Efetuar um golpe seco ou empurrar (“flick” ou “push”) para enganar o adversário.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fazer perguntas</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O professor faz uma demonstração com explicação.</li> </ul>	
Revezamento com raquete e peteca (10 min)  ▶ L7 – V1	<p>Trabalhar em equipes com revezamento:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Criar revezamentos com desafios técnicos de acordo com as habilidades técnicas dos alunos. Por exemplo:</li> <li>• Revezar golpeando a peteca para cima com uma empunhadura de forehand, de backhand, ou alternando entre forehand e backhand.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Professores criam suas próprias atividades, relevantes às habilidades dos alunos. Aumenta-se gradualmente o nível de dificuldade.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acrescentar movimentos de chassé e obstáculos ao revezamento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manter uma distância adequada entre os alunos. Dividir os alunos em grupos e fazer rodízio dos grupos.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilibrar a peteca na raquete com uma empunhadura de forehand ou de backhand. Aumentar ou diminuir a velocidade.</li> </ul>	
Manter a peteca no ar com uma empunhadura de backhand (10 min)  ▶ L7 – V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabalhando com petecas e raquetes, os alunos mantêm uma peteca no ar, usando a empunhadura de backhand e adiantando com a parte posterior da mão. Começam segurando a raquete no T com os dedos polegar e índice no quadro da cabeça da raquete.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empunhadura de backhand.</li> <li>• A parte posterior da mão é que se adianta.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incentivar uma rotina criativa – de pé, agachados sobre um joelho, sobre os dois joelhos, sentados, deitados, levantando-se das posições.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manter uma distância adequada entre os alunos.</li> <li>• Orientar os alunos a recolher as petecas que estão no chão para prevenir lesões (“quebra-tornozelos”).</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usar uma empunhadura muito curta (no “T” da raquete).</li> </ul>	

**Lição 7: Sacar e Jogar**

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)		Segurança
Saque baixo de backhand (10 min)  ▶ L7 – V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>O professor faz uma demonstração de um saque de backhand, tratando de co-locar a peteca na área (da linha de ser-viço baixo para a área contrária de ser-viço).</li> <li>Depois de cada golpe, correr para frente para recolher a peteca e devolvê-la para a próxima vez – contar os golpes bons.</li> <li>Golpear experimentando diferentes distâncias.</li> <li>Comparar os pontos depois de um tempo pré-estabelecido.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bater com a mão.</li> <li>Raquete para baixo.</li> <li>Empunhadura de backhand.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reduzir a área do alvo (por exemplo, somente a esquina da quadra).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter uma distância adequada entre os alunos.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aumentar a área do alvo.</li> </ul>	
Competição de saques de backhand em equipes (10 min)  ▶ L7 – V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os alunos fazem uma competição de saques para um alvo (por exemplo, uma caixa). Começar com muitas petecas (pelo menos 10 por pessoa).</li> <li>Quando terminarem, contar quantos acertou a peteca dentro da caixa.</li> <li>A equipe que terminar mais rápido ganha mais um ponto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bater com a mão.</li> <li>Golpear abaixo da cintura.</li> <li>Ter seu tempo para bater no alvo.</li> <li>Troca rápida depois de cada saque.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Com os jogadores de nível mais elevado, mencionar os quadros de serviço e orientá-los a golpear a peteca de diferentes maneiras – à esquerda do adversário, à direita, ou sobre a cabeça do adversário, para que ele não consiga alcançar a peteca.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter uma distância adequada entre os grupos.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rede baixa ou sem rede.</li> </ul>	

**Lição 7: Sacar e Jogar**

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)	Segurança
Simples na Rede (10 min)  ▶ L7 – V5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os alunos trabalham na metade da quadra, jogando na rede começando com saques baixos de backhand.</li> <li>Depois do saque, a quadra se restringe à parte da frente somente (até a linha de saque baixo).</li> <li>Faz-se a pontuação. A duração da partida dependerá do número de alunos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ver os principais pontos didáticos da lição 4.</li> </ul>	↑ <ul style="list-style-type: none"> <li>Permitir aos alunos jogar em uma área maior, usando os golpes tanto de forehand como de backhand na rede (com split step, chassé e deslocamento).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Segurança na quadra.</li> </ul>
			↓ <ul style="list-style-type: none"> <li>Concentrar-se em uma boa técnica (situações não competitivas).</li> </ul>	
Resumo/ Volta à calma (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os alunos fazem alongamento e então se sentam para discutir a lição.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ver os principais pontos didáticos acima.</li> </ul>	↑ <ul style="list-style-type: none"> <li>O professor faz perguntas para verificar se os objetivos da lição foram atingidos.</li> </ul>	
			↓ <ul style="list-style-type: none"> <li>O professor reforça os principais aspectos didáticos.</li> </ul>	

## Lição 8

# Backhand da Rede para o Fundo

Objetivos para o professor	Objetivos para o aluno
<p>O propósito desta lição é introduzir:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• o golpe de backhand da rede para o fundo.</li></ul>	<p>Ao final desta lição, os alunos deverão ser capazes de:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• fazer a demonstração de um golpe de backhand da rede para o fundo.</li></ul>
<p><b>Materiais</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Raquetes</li><li>• Petecas</li><li>• Redes de badminton (quando necessário)</li></ul>	<p><b>Contexto/Situação de ensino</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• É preferível que as aulas sejam realizadas em local fechado – porém, é possível que sejam feitas ao ar livre.</li></ul>

### Lição 8: Backhand da Rede para o Fundo

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)		Segurança
Introdução (5 min)	<p>O professor explica os pontos didáticos da lição 8:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Este golpe de backhand começa em baixo da altura da rede e chega à parte posterior da quadra. Isto dá tempo ao jogador para regressar ao meio da quadra antes que o adversário devolva a peteca.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Explicar e fazer a demonstração do golpe de backhand da rede para o fundo.</li> <li>Enfatizar a importância de usar este golpe para mandar a peteca alta e longe.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pedir aos alunos para efetuar golpes de sombra.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Durante a demonstração o grupo deve manter uma distância adequada.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>O professor faz a demonstração e explica a técnica do golpe de backhand da rede para o fundo.</li> </ul>	
Revezamento com petecas em equipes (10 min)  ▶ L8 – V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os alunos trabalham em equipes e formam uma fila atrás da linha do fundo, voltados para a rede e com três petecas por equipe, que devem ficar no chão. A um sinal, pegam uma peteca e correm para a parte da frente da quadra para terminar em um deslocamento e colocar a peteca debaixo da rede, antes de regressar à linha de fundo para repetir o processo com as outras petecas. O segundo jogador faz o mesmo, porém trazendo as petecas desde a rede até a linha de fundo, e assim consecutivamente até que todos tenham feito o exercício.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pode-se variar o número e o tamanho das equi-pes.</li> <li>Poderá se fazer um aquecimento curto.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Usar o mesmo revezamento com passos de chassé para os dois cantos da frente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tomar cuidado com as petecas no chão.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diminuir o número de petecas.</li> </ul>	

**Lição 8: Backhand da Rede para o Fundo**

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)		Segurança
Equilíbrio dinâmico (10 min) ▶ L8 – V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cada jogador tem uma peteca e fica sobre um pé. Coloca a peteca a sua frente, no chão, o mais longe possível e regressa à sua posição inicial (parado em um pé) sem cair. Então, sempre em um pé, pega a peteca e regressa à posição inicial sem cair.</li> <li>Repete-se o exercício com o outro pé.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enfatizar técnicas de equilíbrio e manter um ritmo controlado durante-te o exercício.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Colocar a peteca ainda mais longe.</li> <li>Repetir várias vezes com o mesmo pé.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trocar regularmente de pé e diminuir a distância.</li> </ul>	
Golpe de backhand da rede para o fundo (15 min) ▶ L8 – V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Começar praticando o golpe de backhand no fundo – cada aluno com uma raquete e peteca, golpeia a peteca tão alto quanto consiga, utilizando so-mente o golpe de backhand.</li> <li>O próximo passo é trabalhar em duplas – o alimentador lança as petecas lentamente e seu parceiro executa o golpe de backhand o mais alto e profundo que possa.</li> <li>O alimentador corre para a linha de fundo e tenta rebater a peteca. O ali-mentador não pode sair até que a peteca seja golpeada.</li> <li>Depois de 12 golpes, trocam-se as posições.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garantir o uso da empunhadura adequada.</li> <li>Não são necessários redes ou quadras. Po-de-se colocar ou dese-nhar um alvo para indi-car a distância.</li> <li>Pode-se aumentar o grau de dificuldade acrescentando outros movimentos, conforme o caso.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se executado de forma correta, os alunos podem usá-lo no próximo nível combinando golpes de fundo com chassé e deslocamentos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter um espaço adequado entre os alunos. Utilizar todo o espaço disponível.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Concentrar-se em executar uma boa técnica de raquete. Pode-se usar balões de ar no início deste exercício.</li> </ul>	

**Lição 8: Backhand da Rede para o Fundo**

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)		Segurança
Golpe de backhand ao Fundo Rodízio de Jogadores (15 min) <b>▶ L8 – V4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupos de 4-6 alunos começam no centro da quadra. O professor ou ajudante lança petecas, e um a um os alunos executam o golpe de backhand no fundo, utilizando a saída com split step e o deslocamento.</li> <li>• Usar alvos para aumentar o desafio e ganhar pontos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empunhadura relaxada que se aperta no momento do golpe.</li> <li>• A peteca deve sair muito rápida das cordas e voar alto até a linha de fundo.</li> <li>• Progredir de uma prática técnica para situações desafiadoras.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usar alvos e fazer um exercício competitivo (“tipo jogo”) para motivar aos alunos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ao executar exercícios de “multi- petecas”, tomar cuidado com as petecas que estão no chão.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abaixar a rede ou trabalhar sem rede para fomentar o uso de uma técnica de golpe correta.</li> </ul>	
Resumo/ Volta à calma (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O professor explica os principais pontos didáticos da lição 8 (ver acima).</li> <li>• O grupo faz alongamento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ver os principais aspectos didáticos acima.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fazer perguntas para verificar se os objetivos da lição foram atingidos.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O professor faz uma demonstração com explicação.</li> </ul>	

## Lição 9

# Forehand Lift da Rede para o Fundo da Quadra

Objetivos para o professor	Objetivos para o aluno
<p>O propósito desta lição é fazer a introdução:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• do forehand lift da rede para o fundo da quadra;</li> <li>• do saque alto de forehand.</li> </ul>	<p>Ao final desta lição, os alunos deverão ser capazes de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• fazer a demonstração do forehand Lift da rede para o fundo da quadra;</li> <li>• fazer a demonstração do saque alto de forehand.</li> </ul>
<p><b>Materiais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Raquetes</li> <li>• Petecas</li> <li>• Redes de badminton (se necessário)</li> <li>• Balões (se necessário)</li> <li>• Alvos (podem ser desenhados no piso)</li> </ul>	<p><b>Contexto/Situação de ensino</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• É preferível que as aulas sejam realizadas em local fechado – porém, é possível que sejam feitas ao ar livre.</li> </ul>

### Lição 9: Forehand Lift da Rede para o Fundo da Quadra

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)	Segurança
Introdução (5 min)	<p>O professor explica os principais pontos didáticos da lição 9:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Este golpe de forehand lift começa debaixo da altura da rede e chega ao fundo da quadra. Isto proporciona tempo ao jogador, para regressar o meio da quadra antes que o adversário devolva a peteca.</li> <li>Saque alto de forehand. Usa-se para iniciar uma jogada em jogos de simples. Obriga ao adversário ir ao fundo da quadra.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Explicar e demonstrar o golpe de forehand lift da rede para o fundo da quadra.</li> <li>Enfatizar a importância de usar o golpe de forehand lift ao fundo para mandar a peteca alta e longe.</li> <li>Uso da empunhadura de forehand (de "V").</li> <li>Saque – transferir o peso da perna dominante à não-dominante.</li> <li>Rotação de quadril.</li> <li>Movimento totalmente com a mão baixa.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Durante a demonstração o grupo deve manter uma distância adequada.</li> </ul>
			↓	
"Tocar as panturrilhas" (10 min)  ▶ L9 – V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os alunos trabalham em duplas um de frente para o outro com centro de gravidade baixo (o pé dominante para frente). Um aluno "ataca" – usa seu braço dominante para tocar a panturrilha do outro. O outro "defende" e tem que reagir rápido para se esquivar o que ataca.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Usar curtos períodos de tempo (30-40 segundos) e trocar de posição (quem "ataca" e "defende").</li> <li>Contar os pontos cada vez que o que "ataca" toca a panturrilha do que "defende".</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>A segurança é fundamental neste exercício.</li> <li>Ressaltar a importância de uma distância segura entre alunos/duplas de alunos para evitar colisões.</li> </ul>
			↓	

**Lição 9: Forehand Lift da Rede para o Fundo da Quadra**

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)	Segurança
“Equilibrar a raquete” (5 min) ▶ L9 – V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dois alunos ficam um de frente para o outro a uma distância de 2 metros. Ao sinal do professor, deixam cair suas raquetes e correm para segurar a raquete de seu parceiro, antes que ela chegue ao chão.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Usar uma variação onde os alunos formam um círculo e o professor aponta para a “di-reita” ou “esquerda”.</li> </ul>	↑ <ul style="list-style-type: none"> <li>Aumentar a distância entre os parceiros.</li> </ul> ↓ <ul style="list-style-type: none"> <li>Começar com distâncias mais curtas e aumentar gradativamente a dificuldade. Usar petecas em vez de raquetes para dar-lhes mais tempo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter um espaço adequado entre os alunos.</li> </ul>
Golpe de forehand ao Fundo (15 min) ▶ L9 – V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Começar praticando o forehand lift para o fundo – cada aluno com uma raquete e peteca, golpeia a peteca tão alto quanto possa, utilizando somente o forehand lift.</li> <li>O próximo passo é trabalhar em duplas – o alimentador lança as petecas lentamente e seu parceiro executa o forehand lift o mais alto e longo que possa.</li> <li>O alimentador corre para a linha de fundo e tenta rebater a peteca. O alimentador não pode sair até que a peteca tenha sido golpeada.</li> <li>Depois de 12 golpes, troca-se de posição.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assegurar o uso de uma empunhadura adequada.</li> <li>Não é necessário o uso de redes nem de quadras – se pode colocar ou desenhar alvos para indicar a distância.</li> <li>Pode-se aumentar o nível de dificuldade com acrescentar outros movimentos de acordo com o caso.</li> </ul>	↑ <ul style="list-style-type: none"> <li>Se executado corretamente, os alunos podem usá-lo no próximo nível combinando golpes ao fundo com chassé e deslocamento.</li> </ul> ↓ <ul style="list-style-type: none"> <li>Concentrar-se em uma boa técnica de raquete. Se pode trabalhar com balões no início deste exercício.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter um espaço adequado entre alunos. Utilizar todo o espaço disponível.</li> </ul>

### Lição 9: Forehand Lift da Rede para o Fundo da Quadra

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)		Segurança
Forehand lift para o Fundo com Rodízio de Jogadores (10 min)  ▶ L9 – V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupos de 4-6 alunos iniciam no centro da quadra. O professor ou o ajudante lança petecas, e um por um os alunos executam o forehand lift ao fundo, utilizando a saída com split step e o deslocamento.</li> <li>• Usar alvos para aumentar o desafio e ganhar pontos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empunhadura relaxada que se aperta no momento do golpe.</li> <li>• A peteca deve sair muito rápido das cordas e voar alto até a linha de fundo.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usar alvos e fazer o exercício competitivo ("tipo jogo") para motivar aos alunos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ao fazer exercícios de "multi-petecas", ter cuidado com as petecas no chão.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abaixar a rede ou trabalhar sem rede para fomentar o uso de uma técnica de golpe correta.</li> </ul>	
O Jogo de Golfe (10 min)  ▶ L9 – V5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Os alunos praticam o saque alto com o Jogo de Golfe. Devem efetuar golpes para levar a peteca do ponto de partida para uma meta, usando o mínimo possível de golpes.</li> <li>• Para que o golpe chegue o mais longe possível, usar o movimento de rotação de mão baixa. Os principiantes podem começar com um "flick" para não falhar na tentativa acertar a peteca.</li> <li>• Para ocupar menos espaço, pode-se manipular as petecas para que voem mais devagar (abrir as penas ou a borda de plástico).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Transferência do peso da perna dominante para a não-dominante.</li> <li>• Rotação do quadril.</li> <li>• Movimento total de mão baixa para conseguir uma peteca que caia muito alta verticalmente.</li> <li>• Usar o "flick" para não falhar ao golpear a peteca.</li> <li>• Usar o saque alto de forehand para os golpes longos ou saque baixo de backhand para os golpes curtos.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colocar alvos na quadra e gradativamente diminuir área do alvo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manter uma distância adequada entre os alunos durante a prática do saque.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Começar enfocando a altura, e então tentar aumentar a distância.</li> </ul>	

**Lição 9: Forehand Lift da Rede para o Fundo da Quadra**

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)		Segurança
Resumo/ Volta à calma (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>O professor explica os principais aspectos didáticos da lição 9 (ver acima).</li> <li>O grupo faz alongamento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ver os principais aspectos didáticos acima.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fazer perguntas para verificar se os objetivos da lição foram atingidos.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>O professor faz uma demonstração com explicação.</li> </ul>	

## Lição 10

# Exercícios de Revisão

Objetivos para o professor	Objetivos para o aluno
<p>O propósito desta lição é:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• praticar e desenvolver habilidades de golpes da rede para o fundo, tanto de backhand quanto de forehand;</li> <li>• praticar e desenvolver os movimentos e a técnica de deslocamento para apoiar tais golpes.</li> </ul>	<p>Ao final desta lição, os alunos deverão ser capazes de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• realizar com eficácia (7/10) a troca de empunhadura ao efetuar golpes da rede para o fundo;</li> <li>• fazer deslocamentos com uma boa passada e com o pé da frente apontando para o ponto de impacto com a peteca.</li> </ul>
<p><b>Materiais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Raquetes</li> <li>• Petecas</li> <li>• Redes de badminton (ou algo alternativo)</li> <li>• Dados (para pontuação)</li> </ul>	<p><b>Contexto/Situação de ensino</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• É preferível que as aulas sejam realizadas em local fechado – porém, é possível que sejam feitas ao ar livre. É necessário o uso de redes (ou algo alternativo) para esta lição.</li> </ul>

**Lição 10: Exercícios de Revisão**

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)		Segurança
Introdução (5 min)	O professor explica os principais pontos didáticos da lição 10, e enfatiza os pontos didáticos das lições 8 e 9.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ver os principais pontos didáticos das lições 8 e 9.</li> <li>• Enfatizar no uso adequado das empunhaduras e uma técnica correta de deslocamento.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Os alunos devem fazer uma demonstração e explicar a diferença entre os dois golpes de fundo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manter uma distância adequada durante as demonstrações.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O professor explica e faz uma demonstração.</li> </ul>	
Lançar os dados e correr (10 min) <b>▶ L10 – V1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabalhar em equipes. Cada equipe forma uma fila. Percorrer uma distância de aproximadamente 20 metros e retornar. Quando um jogador retorna, ele lança um dado e anota o número mostrado. O próximo jogador repete a ação e soma seu número ao anterior, e assim sucessivamente.</li> <li>• A equipe que alcance primeiro os 100 pontos (pode-se variar a pontuação) é vencedora.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Este exercício permite aos alunos mais lentos a possibilidade de manter o ritmo, já que podem lançar um número mais alto (todos têm a mesma oportunidade).</li> <li>• Pode-se variar a trajetória ao colocar obstáculos ou usar diferentes técnicas de movimento.</li> <li>• Terminar o aquecimento com um alongamento mais dinâmico.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentar o ritmo colocando os corredores mais rápidos em equipes menores.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sair somente após um sinal</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dar a cada aluno a possibilidade de uma experiência positiva – dividir as equipes por nível.</li> </ul>	
Equilibrar petecas <b>▶ L10 – V2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Os alunos equilibram uma peteca na cabeça enquanto caminham para frente usando a técnica básica de deslocamento (ver pontos didáticos).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Levantar o joelho antes de puxar o pé para frente.</li> <li>• O primeiro contato com o piso se dá com o calcanhar.</li> <li>• Manter uma posição ereta.</li> <li>• Estabelecer desafios.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentar distância da passada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomar cuidado com as petecas que estão no chão.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminhar com a peteca sobre a cabeça.</li> </ul>	

**Lição 10: Exercícios de Revisão**

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)		Segurança
Rodízio de jogadores com golpes de forehand e de backhand da rede para o fundo (15 min)  ▶ L10 – V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupos de 4-6 alunos começam no centro da quadra. O professor lança petecas, e um a um os alunos se movem para a peteca utilizando passos de chassé ou deslocamento. Executam dois golpes para o fundo, primeiro de forehand, regressam ao centro e depois de backhand.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A alimentação com petecas também pode ser feita por um aluno (alguém que esteja lesionado ou que não possa participar da aula – desta maneira todos tem oportunidade de participar das atividades).</li> <li>• Variação – contar cada golpe que acerte o alvo lo-calizado no fundo da quadra.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assegurar que os alunos regressem ao ponto inicial depois de cada golpe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assegurar uma boa técnica de alimentação.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Não é necessário rede nem quadra, mas deve-se garantir que a marcação da distância no piso esteja correta.</li> </ul>	
Jogadas na rede com golpes ao fundo para um alvo (20 min)  ▶ L10 – V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Em duplas, os alunos fazem jogadas na parte da frente da quadra.</li> <li>• Quando estão bem posicionados, podem decidir levantar a peteca tentando acertar um alvo colocado no fundo da quadra. Se acertarem o alvo, ganham um ponto; entre-tanto, se levantarem e não acertarem o alvo perde um ponto. A jogada termina quando um dos jogadores acerta um golpe no fundo.</li> <li>• Variação do exercício – enquanto um dos jogadores faz golpes para o fundo, o outro pode tentar rebater a peteca antes que caia ao solo, assim ganha um ponto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcar o tempo e trocar regularmente de parceiros de dupla.</li> <li>• Os alunos podem “levar” seus pontos com eles quando trocarem de dupla, os pontos são somados ao final do exercício.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usar área de jogo maior, junto com alvos menores.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assegurar que os alunos não passem pela quadra durante uma jogada.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abaixar ou retirar a rede para concentrar-se em uma boa técnica de golpe.</li> </ul>	

**Lição 10: Exercícios de Revisão**

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)		Segurança
Resumo / Relaxamento (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O professor faz um resumo dos conteúdos das lições 8, 9 e 10.</li> <li>• O grupo faz alongamento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ver pontos didáticos fundamentais acima</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fazer perguntas para verificar se os objetivos da lição foram atingidos.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O professor faz uma explicação com demonstração.</li> </ul>	

# SHUTTLE TIME

**BWF** BADMINTON ESCOLAR  
PLANOS DE AULA – SWING E LANÇAR

© Badminton World Federation 2011.  
Primeira Publicação Novembro 2011

# Conteúdos

## Planos de Aula – Swing e Lançar

---

Visão geral: Introdução .....	54
Lição 11: Drives no meio da quadra .....	55
Lição 12: Desenvolvimento no meio da quadra .....	59

# Visão Geral

## 1. Introdução – Swing e Lançar

Antes de começar a ler os planos de aula e planejar aulas, por favor, leia as informações abaixo:

- Consulte o Módulo 6 (página 59 do Manual do Professor) antes de planejar suas aulas.
- Cada atividade incluída nesses planos têm vídeos para demonstrar as atividades e auxiliar os professores na preparação das aulas

<p><b>Seção 2</b> <b>Swing &amp; lançar</b> (2 lições)</p>	<p>Esta seção se destina a ajudar as crianças na transição do golpe baixo para o golpe acima da cabeça. Também inclui elementos relacionados à parte física tais como lançamento e coordenação.</p> <p>Neste momento se introduz o caráter do badminton como um jogo rápido. Portanto, deve-se aumentar a velocidade das jogadas de acordo com o nível dos alunos.</p> <p>Normalmente este aumento de ritmo provoca um aumento na satisfação. As crianças se divertem com a velocidade das jogadas.</p> <p>Observe que a velocidade precisa ser controlada para garantir o desenvolvimento contínuo de uma boa técnica e proporcionar às crianças uma experiência bem sucedida.</p> <p>Ao final da <b>Seção 2, "Swing &amp; Lançar"</b>, os alunos deverão ser capazes de:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Executar ralis mais rápidos do meio da quadra para o meio da quadra;</li><li>• Demonstrar uma técnica de lançamento correta na preparação do golpe sobre a cabeça.</li></ul>
--	---

# Lição 11

## Drives no meio da quadra

Objetivos para o professor	Objetivos para o aluno
<p>O propósito desta lição é fazer a introdução:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• da posição básica;</li> <li>• do jogo em meia quadra com golpes de forehand e de backhand (drives).</li> </ul>	<p>Ao final desta lição, os alunos deverão ser capazes de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• fazer uma demonstração da posição básica;</li> <li>• demonstrar os drives de backhand e de forehand com uma boa empunhadura, trajetória e sentido;</li> <li>• executar jogadas básicas no meio da quadra.</li> </ul>
<p><b>Materiais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Petecas, bolas de espuma ou saquinhos cheios – um para cada aluno</li> <li>• Raquetes</li> <li>• Redes de badminton (se necessário)</li> </ul>	<p><b>Contexto/Situação de ensino</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Todas estas atividades podem ser realizadas em uma quadra com um cordão ao invés de uma rede, se for necessário.</li> </ul>

**Lição 11: Drives no meio da quadra**

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)		Segurança
Introdução (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>O professor explica e faz uma demonstração da técnica do drive de forehand e de backhand.</li> <li>O professor demonstra a posição básica e o trabalho com raquete (requer uma troca rápida de empunhadura).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Posição básica – joelhos ligeiramente flexionados, inclinado para frente, raquete em frente ao corpo (cabeça da raquete sobre a altura da mão).</li> <li>Trocas rápidas de empunhadura e movimentos curtos de raquete.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pedir aos alunos que façam uma demonstração da troca de empunhadura (revisão das lições anteriores).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>O grupo deve manter uma distância adequada durante a demonstração.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>O professor faz uma demonstração e explica a técnica.</li> </ul>	
Exercício de lançamento (10 min)  ▶ <b>L11 – V1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os alunos trabalham em grupos – o ideal é que cada grupo tenha 6 alunos. Cada aluno tem uma peteca, saquinho ou bola de espuma. Tentar lançar a peteca/saquinho/bola:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– o mais alto possível;</li> <li>– o mais longe possível;</li> <li>– combinando os dois, para acertar um al-vo.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Usar somente o braço dominante.</li> <li>Ficar de lado para aumentar a eficácia.</li> <li>Giro completo do ombro.</li> <li>Se solta na parte mais alta.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizar alvos de diferentes tamanhos para aumentar a dificuldade. Mudar a distância que devem alcançar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chamar a atenção dos alunos sobre a segurança dos olhos e do rosto durante o lançamento.</li> <li>Dividir em grupos menores de 3-4 alunos.</li> <li>Começar os lançamentos somente com um sinal do professor.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Concentrar-se e uma boa técnica.</li> </ul>	

**Lição 11: Drives no meio da quadra**

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)	Segurança
Manter a quadra limpa (“Guerra de Petecas”) (10 min)  ▶ L11 – V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Equipes de 4-6 alunos competem com uma equipe em cada lado da rede. Cada jogador segura uma peteca. A um sinal do professor, cada um joga a sua peteca alta e longe para o outro lado da quadra, ao mesmo tempo em que tenta rebater a peteca que lançou a outra equipe. Quando o professor para o jogo, a equipe que tiver mais petecas do seu lado, perde.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estimular uma boa técnica de lançamento sobre a cabeça.</li> </ul>	↑ <ul style="list-style-type: none"> <li>Diminuir o número de jogadores e aumentar o número de petecas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chamar a atenção dos alunos sobre a segurança para os olhos/rosto ao lançar.</li> <li>Tomar cuidado com as petecas no piso.</li> </ul>
			↓ <ul style="list-style-type: none"> <li>Abaixar a rede.</li> </ul>	
Introduzir velocidade à raquete (15 min)  ▶ L11 – V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os alunos trabalham em duplas. Um lança a peteca de um lado da quadra a seu parceiro (na altura dos ombros), que rebate a peteca devolvendo-a.</li> <li>Para drives de forehand, a alimentação com petecas é feita pelo lado direito, e para drive de backhand, passa-se ao outro lado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Troca-se de posição depois de 10 golpes.</li> <li>Os dois jogadores estão do mesmo lado da rede.</li> <li>Assegurar que a velocidade e a altura do lançamento estejam corretas.</li> <li>Usar movimentos curtos de raquete.</li> <li>Segurar a raquete em frente ao corpo.</li> </ul>	↑ <ul style="list-style-type: none"> <li>Se os alunos conseguem fazer isto corretamente, pode-se aumentar a velocidade da alimentação para reduzir o movimento do swing.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assegurar uma distância adequada entre as duplas ao lançar a peteca para evitar acidentes.</li> <li>Assegurar que os alimentadores mantenham uma posição segura.</li> </ul>
			↓ <ul style="list-style-type: none"> <li>Estes exercícios podem ser feitos sem rede e sem quadra.</li> </ul>	

**Lição 11: Drives no meio da quadra**

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)		Segurança
Jogo plano (15 min)  ▶ L11 – V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os alunos trabalham em duplas para efetuar uma jogada usando somente o drive de fo-rehand ou de backhand. Trabalhar sem rede, a uns 5-6 metros de distância (linhas laterais). Começar a jogada com uma velocidade baixa, concentrando-se em executar uma boa técnica.</li> <li>Pouco a pouco aumenta-se a velocidade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enfatizar a posição básica.</li> <li>A raquete em frente ao corpo (sem aproximar o cotovelo do corpo).</li> <li>Trabalho de dedos – apertando o grip para aumentar a força.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alternar entre o drive de forehand e o de backhand (assegurando uma troca correta de empunhadura).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter uma distância adequada entre as duplas.</li> <li>Manter o grupo com um bom espaço entre alunos.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sem troca de direção – somente de backhand ou forehand, e trocar de posição depois de uns minutos.</li> </ul>	
Resumo/ Volta à calma (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>O grupo faz alongamento.</li> <li>O professor repassa os pontos fundamentais da lição.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>O manuseio e a velocidade da raquete para melhorar o jogo plano.</li> <li>Posição básica.</li> <li>Troca rápida de empunhada-dura.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Perguntar aos alunos o que é um “drive”.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>O professor repassa outra vez os aspectos didáticos mais importantes.</li> </ul>	

## Lição 12

# O Desenvolvimento no Meio da Quadra

Objetivos para o professor	Objetivos para o aluno
<p>O propósito desta lição é fazer a introdução:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a posição básica, o jogo no meio da quadra com golpes de forehand e de backhand (drives).</li> </ul>	<p>Ao final desta lição, os alunos deverão ser capazes de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• executar jogadas de meio de quadra com a empunhadura apropriada.</li> </ul>
<p><b>Materiais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Raquetes</li> <li>• Petecas</li> <li>• Redes de badminton (se necessário – também se pode usar uma corda)</li> </ul>	<p><b>Contexto/Situação de ensino</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• É preferível que as aulas sejam realizadas em local fechado – porém é possível que sejam feitas ao ar livre. É necessário o uso de redes e uma quadra de badminton para esta lição. Pode-se marcar as linhas da quadra no piso/chão.</li> </ul>

**Lição 12: O Desenvolvimento no Meio da Quadra**

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)	Segurança
Introdução (5 min)	<p>O professor introduz os princípios chaves da lição 12:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>O professor reforça a técnica dos drives de fo-rehand e de backhand e a posição básica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ver os principais pontos didáticos da lição 11.</li> </ul>	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Começar trabalhando a troca de em-punhadura.</li> </ul> <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Concentrar-se na técnica dos golpes de forehand e de backhand separada-mente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>O grupo mantém uma distância adequada enquanto o professor faz a demonstração.</li> </ul>
<p>Jogo de lançamento em equipes (10 min)</p> <p>▶ <b>L12 – V1</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabalhar em equipes – uma equipe começa com uma peteca e a lança aos membros da equipe. Ca-da vez que se lança e rebate com êxito, ganham um ponto. Se deixar a peteca cair, passa-se para a ou-tra equipe. A equipe contrária tenta interceptar a peteca.</li> <li>Quando a peteca cai, passa para a outra equipe.</li> <li>O jogo é realizado em uma área definida e pode ser jogado por tempo ou por pontos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Usar somente o braço domi-nante.</li> <li>Ressaltar a técnica de lança-mento.</li> <li>Estimular a troca de direção para criar espaço.</li> <li>Passar a peteca estimula o “trabalho em equipe”.</li> </ul>	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Introduzir o salto de tesoura.</li> </ul> <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Concentrar na técnica do lançamento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter um bom espaço entre os alunos para evitar colisões.</li> <li>Evitar que haja discussão quando a peteca cair – quando cair passa ser da outra equipe.</li> </ul>

### Lição 12: O Desenvolvimento no Meio da Quadra

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)	Segurança
Jogos de revezamento “Correr e lançar” (10 min)  ▶ L12 – V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Correr para frente e lançar.</li> <li>• Correr para trás e lançar.</li> <li>• Dar passos chassé e lançar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Criar teus próprios jogos de revezamento de acordo com o nível e habilidade física do grupo e os recursos disponíveis.</li> <li>• Manter grupos pequenos para reduzir o tempo de espera.</li> </ul>	↑ <ul style="list-style-type: none"> <li>• Incrementar a velocidade e o nível de dificuldade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estar atento aos obstáculos no piso.</li> </ul>
			↓ <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reduzir o movimento e concentrar-se na técnica do lançamento.</li> </ul>	
Jogo em meia quadra com golpes ao corpo (15 min)  ▶ L12 – V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Os alunos praticam os drives do meio da quadra (de backhand ao de forehand) de uma linha lateral à outra (5-6 metros).</li> <li>• Iniciar com um saque de backhand. O desafio consiste em golpear no corpo do oponente por baixo da cabeça para ganhar um ponto.</li> <li>• O objetivo é aumentar a velocidade da raquete ao fazer jogadas rápidas e planas próximo ao corpo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Começar com uma velocidade baixa.</li> <li>• Trocar regularmente de dupla.</li> <li>• Estimular o jogo estratégico (baixo a alto, esquerda a direita, etc.).</li> </ul>	↑ <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentar a velocidade e a intensidade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manter uma distância adequada entre as duplas.</li> <li>• Enfatizar a importância de golpear abaixo da altura da cabeça.</li> </ul>
			↓ <ul style="list-style-type: none"> <li>• Começar alternando golpes (um joga reto, outro joga cruzado) para desenvolver as trocas de empunhadura.</li> </ul>	

**Lição 12: O Desenvolvimento no Meio da Quadra**

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)	Segurança
Quantos golpes por minuto? (15 min)  ▶ L12 – V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabalhar em duplas na rede, cada jogador a uns 2.5 metros da rede. O objetivo é executar um número máximo de golpes em um determinado período de tempo. Se errar, volta-se a contar de zero.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Começar com tempos de 30 segundos e ir aumentando pouco a pouco.</li> <li>Trocar regularmente de dupla.</li> </ul>	↑ <ul style="list-style-type: none"> <li>Reduzir a distância entre os jogadores para aumentar a velocidade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter uma distância adequada entre os jogadores.</li> </ul>
			↓ <ul style="list-style-type: none"> <li>Abaixar o retirar a rede.</li> </ul>	
Resumo/ Volta à calma (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>O grupo faz alongamento.</li> <li>O professor repassa os principais pontos da lição 11.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ver principais aspectos didáticos.</li> </ul>	↑ <ul style="list-style-type: none"> <li>Fazer perguntas para verificar se os objetivos da lição foram atingidos.</li> </ul>	
			↓ <ul style="list-style-type: none"> <li>O professor explica os princípios chaves e os alunos prestam atenção.</li> </ul>	

# SHUTTLE TIME

**BWF** BADMINTON ESCOLAR

PLANOS DE AULA – LANÇAR E GOLPEAR

© Badminton World Federation 2011.  
Primeira Publicação Novembro 2011

# Conteúdos

## Planos de Aula – Lançar e Golpear

Visão Geral: Introdução . . . . .	65
Lição 13: Clear com Salto de Tesoura . . . . .	66
Lição 14: Exercícios de Revisão. . . . .	70
Lição 15: Drop com Salto de Tesoura. . . . .	75
Lição 16: Exercícios de Revisão. . . . .	79
Lição 17: Smash e Bloqueio . . . . .	83
Lição 18: Exercícios de Revisão. . . . .	88

# Visão Geral

## 1. Introdução – Lançar e Golpear

Antes de começar a ler estes planos de aula e planejar aulas, por favor, leia as informações abaixo:

- Consulte o Módulo 7 (página 67 do Manual do Professor) antes de planejar suas aulas.
- Cada atividade incluída nesses planos têm vídeos para demonstrar as atividades e auxiliar os professores na preparação das aulas.

<p><b>Seção 3</b> <b>Lançar e Golpear</b> (6 lições)</p>	<p>Esta seção apresenta e desenvolve golpes sobre a cabeça associados a elementos físicos incluindo saltos e aterrissagem, bem como estabilidade central.</p> <p>A maioria das lições desta seção inicia com jogos para melhorar a técnica de lançamento, que é a uma habilidade essencial para desenvolver uma boa técnica de golpe sobre a cabeça.</p> <p>Ao final da <b>Seção 3, "Lançar e Golpear"</b>, os alunos deverão ser capazes de:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Executar ralis sobre a cabeça;</li><li>• Mover-se na quadra com movimentos básicos de pés;</li><li>• Executar ralis que incluam todas as áreas da quadra.</li></ul>
--	---

## Lição 13

# Clear com Salto de Tesoura

Objetivos para o professor	Objetivos para o aluno
<p>O propósito desta lição é introduzir:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• o clear sobre a cabeça e o salto de tesoura.</li></ul>	<p>Ao final desta lição, os alunos deverão ser capazes de:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• demonstrar um clear de sombra sobre a cabeça com salto de tesoura;</li><li>• explicar como chegar na peteca no fundo da quadra para responder com um clear de forehand sobre a cabeça.</li></ul>
<p><b>Materiais</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Raquetes</li><li>• Petecas</li><li>• Saquinhos de feijão (se necessário)</li><li>• Redes de badminton</li></ul>	<p><b>Contexto/Situação de ensino</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• É preferível que as aulas sejam realizadas em local fechado – porém, é possível que sejam feitas ao livre.</li></ul>

**Lição 13: Clear com Salto de Tesoura**

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)		Segurança
Introdução (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>O professor explica e demonstra o salto de tesoura (sombra).</li> <li>O professor explica o salto de tesoura e o clear de forehand.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>O clear pode ser um golpe ofensivo ou defensivo.</li> <li>Explicar que a preparação para o salto de tesoura é uma posição lateral com passos de chassé e o salto de tesoura é uma rotação de 180° para mudar de direção.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nesta fase, os alunos com melhor desempenho podem ajudar com as demonstrações.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os alunos devem manter uma distância adequada durante as demonstrações.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>O professor explica e demonstra.</li> </ul>	
O salto de tesoura (10 min)  ▶ L13 – V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>O grupo faz sombra e o professor faz as correções necessárias:</li> <li>Os alunos, cada um com uma peteca (ou saquinho), lançam a peteca para frente usando o salto de tesoura e se deslocam para frente ao cair, correndo para pegar a sua peteca/saquinho.</li> <li>Executar primeiro sem passos de chassé para trás, e depois com passos de chassé.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os alunos formam uma fila em frente ao professor.</li> <li>Dar as instruções necessárias para estimular o uso correto da técnica do salto de tesoura (ver os pontos didáticos acima).</li> <li>Terminar o movimento de pé.</li> <li>Cair sobre o pé não-dominante e deslocar-se para frente.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Iniciar, usando o split step, fazer o chassé para o salto de tesoura e regressar à posição inicial.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter um bom espaço entre os alunos.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os alunos trabalham em duplas para corrigir a técnica um do outro.</li> </ul>	

**Lição 13: Clear com Salto de Tesoura**

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)		Segurança
Prática com o salto de tesoura (10 min) ▶ <b>L13 – V2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>O grupo faz exercícios de sombra e o professor faz as correções necessárias:</li> <li>Os alunos, com raquete, ficam em pé ao lado de uma linha, com o peso do corpo sobre a perna com a raquete. A um sinal, executam um salto de tesoura e se deslocam para frente depois de cair.</li> <li>Executar primeiro sem chassé para trás, em seguida com dois passos de chassé.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ver os pontos didáticos acima.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizar alvos para fazer um jogo competi-vo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter um espaço seguro entre os alunos e tomar cuidado com objetos no chão.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Concentrar-se na execução correta do salto de tesoura (chutando)</li> </ul>	
Clear de forehand (20 min) ▶ <b>L13 – V3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Em grupos de três, o jogador 1 do mesmo lado da rede que o jogador 2, lança a peteca bem alto para que o jogador 2 efetue um clear de forehand com rotação. O jogador 3 está do outro lado da rede, pega a peteca e a devolve para o jogador 1, para repetir o exercício.</li> <li>Os jogadores trocam de posição depois de 10 repetições.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Concentrar-se no uso correto da técnica de bater sobre a cabeça.</li> <li>Posição lateral.</li> <li>Braços/cotovelos à altura dos ombros.</li> <li>A mão da raquete se move em direção à peteca.</li> <li>Raquete rápida e interceptação alta.</li> <li>Rotação de 180°.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>O jogador 3 dá feedback sobre o alcance do clear.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assegurar que os alimentadores estejam em uma posição segura.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chassé para o salto de tesoura.</li> </ul>	

**Lição 13: Clear com Salto de Tesoura**

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)		Segurança
Jogadas de clears de forehand (10 min)  ▶ L13 – V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabalhar em duplas – a jogada inicia com um golpe alto para o fundo da quadra e continua com clear de forehand. O objetivo é golpear tão alto e longe quanto possível.</li> <li>Os parceiros dão feedback sobre o alcance dos golpes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ver os pontos didáticos acima.</li> <li>Pode-se executar o exercício sem rede.</li> <li>Os jogadores podem fazer rodízio depois de 10 clears.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Regressar ao centro depois de cada golpe.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tentar ganhar tempo usando a altura e a profundidade e, para desafiar aos alunos, que toquem a linha curta de saque entre os gol-pes.</li> </ul>	
Resumo/ Volta à calma (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>O professor repassa os principais pontos da lição 13.</li> <li>O grupo faz alongamento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lembrar que o clear com salto de tesoura, tanto pode ser ofensivo quanto defensivo, mas que o movimento é executado sempre para frente.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fazer perguntas para verificar se os objetivos da lição foram atingidos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assegurar que as técnicas de alongamento sejam utilizadas corretamente.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>O professor revisa os principais pontos da lição.</li> </ul>	

# Lição 14

## Jogos de Desenvolvimento

Objetivos para o professor	Objetivos para o aluno
<p>O propósito desta lição é:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• praticar e desenvolver o clear de forehand sobre a cabeça.</li> </ul>	<p>Ao final desta lição, os alunos deverão ser capazes de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• demonstrar com sombra, um clear sobre a cabeça com salto de tesoura;</li> <li>• demonstrar como fazer a peteca chegar ao fundo da quadra e executar um clear de forehand sobre a cabeça.</li> </ul>
<p><b>Materiais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Raquetes</li> <li>• Petecas</li> <li>• Saquinhos de feijão ou bolas de espuma (se necessário)</li> <li>• Redes de badminton</li> </ul>	<p><b>Contexto/Situação de ensino</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• É preferível que as aulas sejam realizadas em local fechado – porém, é possível que sejam feitas ao ar livre. Para esta lição será necessário o uso de rede (ou algo alternativo) e uma quadra de badminton. Pode-se dese-nhar linhas no piso/ chão e usar uma corda no lugar de rede.</li> </ul>

### Lição 14: Jogos de Desenvolvimento

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)		Segurança
Introdução (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O professor reforça a técnica do salto de tesoura.</li> <li>• O professor reforça a técnica do clear de forehand.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ver os principais pontos da lição 14.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pedir aos alunos que façam uma demons-tração</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manter o grupo a uma distância segura da quadra durante a demonstração.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O professor explica e faz uma demonstra-ção.</li> </ul>	
Jogo de lançamento com salto de tesoura (10 min)  ▶ L14 – V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Os alunos trabalham em grupos. Cada um tem uma peteca/saquinho/ bola de espuma. Para praticar o salto de tesou-ra, os alunos são desafiados a lançar a peteca o mais longe possível depois de correr para trás.</li> <li>• Em seguida, correm para frente para pegar a peteca.</li> <li>• Também se pode trabalhar com uma peteca por dupla.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incentivar o uso do salto de tesoura para trocar de direção.</li> <li>• Usar somente o braço dominan-te.</li> <li>• Posição lateral para máxima eficiência.</li> <li>• Girar completamente o ombro.</li> <li>• Soltar a peteca no ponto mais alto.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentar a intensidade reduzindo o nú-mero de jogadores.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sem contato.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentar ou diminuir a área de jogo para variar a dificuldade.</li> </ul>	

## Lição 14: Jogos de Desenvolvimento

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)		Segurança
<p>Jogadas com clears de forehand com finta (15 min)</p> <p>▶ L14 – V2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabalhar em duplas – a jogada inicia com um golpe alto ao fundo e continua com clear de forehand. O objetivo é bater o mais alto e longe possível.</li> <li>• As duplas dão feedback entre si, sobre o alcance dos golpes.</li> <li>• Progredir desafiando os jogadores a golpear o suficientemente alto e longe como para poder fazer uma finta entre clears. Por exemplo, enquanto a peteca está no ar:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>– passar a raquete de uma mão a outra na volta;</li> <li>– passar a raquete por trás das costas;</li> <li>– sentar-se e levantar-se;</li> <li>– tocar na rede com a raquete.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ver os pontos da lição 14.</li> <li>• Pode ser executado sem rede.</li> <li>• Os jogadores podem fazer rodízio dentro/fora da quadra depois de 10 clears.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Retornar ao centro depois de cada golpe.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tentar ganhar tempo usando a altura e a profundidade dos golpes e poder tocar a linha curta de saque entre os golpes.</li> </ul>	

**Lição 14: Jogos de Desenvolvimento**

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)		Segurança
<p>Prática com o clear de forehand (15 min)</p> <p><b>▶ L14 – V3</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabalhar em duplas. Colocar um cone (ou outro objeto) a 5 passos grandes da rede (em direção a linha do fundo). Os jogadores devem tentar bater com força na peteca e para o alto. Se a peteca cair diante do cone, o outro jogador ganha um ponto. Em casos de grupos grandes (mais de 30 alunos), pode-se jogar em equipes, 2 contra 2 em meia quadra. Os alunos se revezam para executar clears sobre a cabeça e ganhar pontos para a equipe.</li> <li>Em seguida, fazer jogadas em duplas (pode ser com rede ou na área aberta da quadra). Ver quantos clears sobre a cabeça faz sem errar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Concentrar-se na técnica correta do golpe sobre a cabeça e na troca de pés.</li> <li>Braços/cotovelos na altura dos ombros.</li> <li>A mão dominante move-se ativamente em direção à peteca.</li> <li>Raquete rápida e interceptação alta.</li> <li>Rotação de 180°.</li> <li>Dividir os grupos de acordo com o nível. Trocar de parceiros para torná-lo mais competitivo.</li> <li>Fazer rodízio de jogadores frequentemente.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Usar alvos menores para aumentar a dificuldade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se houver vários alunos trabalhando na mesma quadra, dar instruções claras sobre como sair da área de jogo depois de efetuarem o golpe, para evitar que sejam atingidos pelo próximo aluno.</li> <li>Os jogadores em espera devem permanecer em um local seguro.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Qualquer um dos jogos pode ser feitos sem rede ou quadra. Bastam colocar os dois jogadores a certa distância – uns 3 metros entre eles – e aumentar gradativamente a distância.</li> </ul>	

**Lição 14: Jogos de Desenvolvimento**

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)		Segurança
Jogo de clear de forehand (10 min)  ▶ L14 – V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os alunos jogam simples em meia quadra. Iniciam com um saque alto, seguido por dois clears paralelos para iniciar a jogada.</li> <li>Contar os pontos e trocar de parceiro depois de um tempo determinado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os clears sobre a cabeça devem ser efetuados com um salto de tesoura em um movimento para frente.</li> <li>Fazer rodízio de jogadores em intervalos regulares.</li> <li>Utilizar todo o espaço disponível.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Uma variação poderia ser que se o clear não atinge determinado alvo na linha de base, o jogador perde a jogada diretamente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Iniciar somente ao sinal do professor e assegurar que os alunos não passem pelas quadras antes que terminem as partidas.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mais de 2 jogadores podem jogar na mesma meia quadra. O aluno que perder 3 jogadas sai, e entra outro. Assim os alunos permanecerão na quadra durante períodos mais curtos, sem esperar tanto tempo para entrar.</li> </ul>	
Resumo/ Volta à calma (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>O professor repassa principais pontos da lição 3-2.</li> <li>O grupo faz alongamento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ver os pontos didáticos acima.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fazer perguntas para verificar se os objetivos da lição foram atingidos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assegurar uma técnica de alongamento correta.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>O professor repassa os pontos-chaves.</li> </ul>	

## Lição 15

# Drop com Salto de Tesoura

Objetivos para o professor	Objetivos para o aluno
<p>O propósito desta lição é introduzir:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• o drop shot de forehand sobre a cabeça do fundo da quadra.</li></ul>	<p>Ao final desta lição, os alunos deverão ser capazes de:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• explicar a técnica do drop shot sobre a cabeça;</li><li>• demonstrar um movimento de sombra para um drop shot sobre a cabeça comparando com um clear.</li></ul>
<p><b>Materiais</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Raquetes</li><li>• Petecas</li><li>• Rede de badminton</li></ul>	<p><b>Contexto/Situação de ensino</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• É preferível que as aulas sejam realizadas em local fechado – porém, é possível que sejam feitas ao livre. São necessárias rede e uma quadra de badminton para esta lição. Podem-se desenhar linhas no piso/chão e usar uma corda no lugar de rede.</li></ul>

**Lição 15: Drop com Salto de Tesoura**

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)		Segurança
Introdução (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>O professor explica e faz uma demons-tração da técnica do Drop shot de fo-rehand sobre a cabeça (sombra).</li> <li>O professor explica quais os tipos de golpes sobre a cabeça são usados no badminton e a diferença entre o drop shot e o clear.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enfatizar que se usa a mesma ação para todos os golpes sobre a cabeça.</li> <li>A mesma ação de lançar do clear, mas que termina empur-rando ao invés de batendo.</li> <li>Sempre se aplicam os principais pontos didáticos das lições 13 e 14.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os alunos explicam a dife-rença entre os diferentes gol-pes sobre a cabeça.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter o grupo a uma distância segura durante a demonstração.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>O professor explica a dife-rença.</li> </ul>	
Exercícios para a mobilidade (10 min)  ▶ L15 – V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabalhar em duplas – os dois se movem de diferentes maneiras tentan-do tocar as mãos do parceiro:</li> <li>A dupla se posiciona de costas um para o outro e giram à direita e à es-querda para tocarem-se as mãos;</li> <li>A dupla se posiciona de costas um para o outro e tocam suas mãos entre as pernas ou sobre as cabeças;</li> <li>Deitados de barriga para cima sentam-se e tentam tocar as mãos um do outro a sua frente;</li> <li>Deitados de bruços movem o tronco para tocarem-se as mãos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Controlar o ritmo do exercício.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se fizerem corretamente, aumentar o tempo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Formar duplas de alunos com habilidades físicas parecidas.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Abaixar a velocidade para estimular uma linha completa de movimento.</li> </ul>	

**Lição 15: Drop com Salto de Tesoura**

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)	Segurança				
Revisão do salto de tesoura (10 min) ▶ L15 – V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O grupo faz movimentos de sombra e o professor faz as correções necessárias:</li> <li>• Os alunos, com raquete, se posicionam na parede (de lado, com a perna e o ombro não-dominante mais próximo da parede) ou em uma linha, com o peso sobre a perna dominante.</li> <li>• Ao sinal, fazer um salto de tesoura e mover-se para frente ao cair. Primeiro sem passos de chassé para trás, e de-pois com dois passos de chassé.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Os alunos formam uma fila em frente ao professor.</li> <li>• Dar as instruções necessárias para incentivar uma técnica cor-reta do salto de tesoura (ver as-pectos didáticos acima e das li-ções 13 e 14).</li> <li>• Terminar o movimento de pé.</li> <li>• Cair no pé não-dominante e deslocar-se para frente.</li> </ul>	<table border="1"> <tr> <td>↑</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Iniciar com um split step para o chassé ou para o salto de tesoura, e em seguida regres-sar à posição inicial.</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td>↓</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Os alunos trabalham em duplas para corrigir a técnica um do outro.</li> </ul> </td> </tr> </table>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iniciar com um split step para o chassé ou para o salto de tesoura, e em seguida regres-sar à posição inicial.</li> </ul>	↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Os alunos trabalham em duplas para corrigir a técnica um do outro.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manter um bom espaço entre os alunos.</li> </ul>
↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iniciar com um split step para o chassé ou para o salto de tesoura, e em seguida regres-sar à posição inicial.</li> </ul>							
↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Os alunos trabalham em duplas para corrigir a técnica um do outro.</li> </ul>							
Golpe de drop shot sobre a cabeça (20 min) ▶ L15 – V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Em grupos de 3, o jogador 1 do mes-mo lado da rede que o jogador 2, lança a peteca bem alto para que o jogador 2 efetue um drop shot de forehand com rotação. O jogador 3 está do outro lado da rede, pega a peteca e devolve ao jogador 1, para repetir o exercício.</li> <li>• Os jogadores fazem rodízio de posição depois de 10 repetições.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfocar em uma técnica correta de golpear sobre a cabeça.</li> <li>• Posição lateral.</li> <li>• Braços / cotovelos à altura dos ombros preparando-se para gol-pear.</li> <li>• A mão dominante se move ativamente para a peteca.</li> <li>• Manter o ponto alto de intercep-tação, porém revisar a ação de lançamento justo antes do im-pacto; golpear a peteca com uma ação de empurrar.</li> <li>• Rotação de 180°.</li> </ul>	<table border="1"> <tr> <td>↑</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>• O jogador 3 dá um feedback sobre a precisão do drop shot.</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td>↓</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chassé para o salto de tesou-ra.</li> </ul> </td> </tr> </table>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O jogador 3 dá um feedback sobre a precisão do drop shot.</li> </ul>	↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chassé para o salto de tesou-ra.</li> </ul>	
↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O jogador 3 dá um feedback sobre a precisão do drop shot.</li> </ul>							
↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chassé para o salto de tesou-ra.</li> </ul>							

**Lição 15: Drop com Salto de Tesoura**

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)		Segurança
Lifts e drops (10 min)  ▶ <b>L15 – V4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabalhar em duplas – a jogada inicia com um lift (saque), seguido por um drop.</li> <li>A jogada segue com um jogador le-vantando e o outro praticando drop shot no fundo da quadra.</li> <li>Trocar de posição depois de um de-terminado tempo número de golpes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ver pontos didáticos acima.</li> <li>Manter o foco na precisão dos lifts para conseguir uma prática de boa qualidade.</li> <li>Ressaltar que os dois jogadores estão praticando habilidades di-ferentes.</li> <li>Fazer rodízio de jogadores regularmente.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Incorporar movimento para os dois jogadores para au-mentar a dificuldade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Segurança na quadra!</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Concentrar-se nos passos e na rotação.</li> </ul>	
Resumo/ Volta à calma (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>O professor faz um resumo dos princi-pais pontos didáticos da lição 15.</li> <li>O grupo faz alongamento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ver acima.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fazer perguntas para ver se os objetivos da lição foi atin-gido.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Demonstrar mais uma vez a técnica do drop sobre a cabe-ça.</li> </ul>	

## Lição 16

# Jogos de Desenvolvimento

Objetivos para o professor	Objetivos para o aluno
<p>O propósito desta lição é:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>desenvolver e praticar o drop shot sobre a cabeça.</li> </ul>	<p>Ao final desta lição, os alunos deverão ser capazes de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>demonstrar um drop shot sobre a cabeça (sombra) com salto de tesoura;</li> <li>demonstrar como chegar a uma peteca no fundo da quadra e executar um drop shot de forehand sobre a cabeça.</li> </ul>
<p><b>Materiais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Raquetes</li> <li>Petecas</li> <li>Redes de badminton (ou algo alternativo)</li> </ul>	<p><b>Contexto/Situação de ensino</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>É preferível que as aulas sejam realizadas em local fechado – porém, é possível que sejam feitas ao ar livre. São necessárias rede e uma quadra de badminton para esta lição. Podem-se desenhar linhas no piso/chão e usar uma corda no lugar de rede.</li> </ul>

**Lição 16: Jogos de Desenvolvimento**

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)		Segurança
Introdução (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>O professor reforça a técnica do salto de tesoura.</li> <li>O professor reforça a técnica do drop shot de forehand.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ver principais pontos da lição 15.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pedir aos alunos que façam uma demonstração.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter o grupo a uma distância segura durante a demonstração</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>O professor explica e demonstra.</li> </ul>	
Pega-pega com a peteca (10 min)  ▶ <b>L16 – V1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabalhar em grupos em meia quadra (ou área designada) com uma peteca. Um aluno começa como “caçador” e com uma peteca tenta “acertar” aos colegas lançando a peteca sobre eles (abaixo da cabeça). Uma vez que a peteca acerte alguém, essa pessoa se junta ao caçador, e os dois usam a peteca para “acertar” aos demais. O vencedor será aquele que não foi “atingido” nenhuma vez pela peteca.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os “caçadores” trabalham em conjunto passando a peteca que será lançada nos demais.</li> <li>Pode ser necessário um breve aquecimento.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Iniciar com mais de um caçador.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tomar cuidado com as petecas no chão.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aumentar a área de jogo.</li> </ul>	
Exercícios de prancha – estabilidade corporal: (10 min)  ▶ <b>L16 – V2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os alunos fazem quatro tipos de exercícios de prancha:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Prancha nos cotovelos e dedos dos pés.</li> <li>Prancha inversa em antebraços e calcanhares.</li> <li>Prancha lateral (lado direito).</li> <li>Prancha lateral (lado esquerdo).</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assegurar uma posição correta.</li> <li>O tempo para os exercícios dependerá da idade e o nível de desenvolvimento dos alunos.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aumentar o tempo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se os alunos saem da posição correta, interromper o exercício.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Para que seja competitivo – ver quem pode manter uma boa posição por mais tempo.</li> </ul>	

**Lição 16: Jogos de Desenvolvimento**

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)		Segurança
Lift-Drop-Net (10 min)  ▶ <b>L16 – V3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabalhar em duplas. O exercício inicia com um lift alto (saque), seguido por um drop shot, seguido por um golpe curto, e outra vez lift alto repetindo a sequência (lift-drop-net).</li> <li>Se for muito difícil, iniciar com lift-drop-net-net.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>O exercício é uma atividade cooperativa para o desenvolvimento.</li> <li>Fazer rodízio de jogadores regularmente.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desafiar os alunos quanto à precisão.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Segurança na quadra durante os exercícios.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Abaixar a rede./Voltar executando somente lifts e drops trocando regularmente.</li> </ul>	
Lift-Drop-Net variações (10 min)  ▶ <b>L16 – V4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>À sequência anterior, são introduzidas opções como:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Clear ou drop do fundo da quadra, seguido por clear ou rede. Continua a sequência.</li> <li>Lift ou bloqueio da frente da quadra, seguido por uma opção entre um golpe sobre a cabeça do fundo da quadra ou um lift da frente da quadra.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolver suas próprias combinações a partir das sequências.</li> <li>Reduzir o número de opções se os golpes não forem executados corretamente.</li> <li>Reforçar os elementos técnicos.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aumentar as opções.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Segurança em quadra.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Retornar para rotinas fechadas.</li> </ul>	

## Lição 16: Jogos de Desenvolvimento

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)		Segurança
Simples em meia quadra com área proibida (10 min)  ▶ L16 – V5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Simples em meia quadra reduzida. Usar petecas (ou tubos, etc.) para marcar uma área “proibida”. Os marcadores vão indicar se o drop foi muito longo ou o clear muito curto.</li> <li>• Usa-se o sistema normal de pontuação.</li> <li>• A jogada começa com o saque e continua com a opção de um lift ou um drop da frente da quadra, e um clear ou um drop partindo do fundo da quadra.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dividir os alunos em grupos de acordo com a habilidade.</li> <li>• Trocar regularmente de oponente.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reduzir a área permitida para estimular a precisão. Tentar jogar somente na área entre as linhas de trás e até a linha de saque curto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Segurança em quadra.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentar as áreas permitidas.</li> </ul>	
Resumo/ Volta à calma (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O professor faz um resumo dos principais pontos da lição 3-4.</li> <li>• O grupo faz alongamento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ver aspectos didáticos acima.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fazer perguntas para verificar se os objetivos da lição foram atingidos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assegurar uma técnica correta de alongamento.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O professor repete os pontos fundamentais.</li> </ul>	

## Lição 17

# Smash e Bloqueio

Objetivos para o professor	Objetivos para o aluno
<p>O propósito desta lição é introduzir:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• a técnica do smash sobre a cabeça;</li><li>• a técnica defensiva no badminton.</li></ul>	<p>Ao final desta lição, os alunos deverão ser capazes de:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• explicar e demonstrar a técnica do smash;</li><li>• explicar e demonstrar a técnica defensiva.</li></ul>
<p><b>Materiais</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Raquetes</li><li>• Petecas</li><li>• Redes de badminton (ou algo alternativo)</li></ul>	<p><b>Contexto/Situação de ensino</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• É preferível que as aulas sejam realizadas em local fechado – porém, é possível que sejam feitas ao ar livre. São necessárias rede e uma quadra de badminton para esta lição. Podem-se desenhar linhas no piso/chão e usar uma corda no lugar de rede.</li></ul>

**Lição 17: Smash e Bloqueio**

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)		Segurança
Introdução (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O professor explica e faz uma de-monstração da técnica de smash com rotação completa.</li> <li>• O professor explica e faz uma de-monstração (sombas) para os gol-pes defensivos (backhand e fo-rehand) em frente ao corpo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A técnica do smash é muito parecida com a do clear sobre a cabeça – a preparação é igual, porém a aceleração e a velocidade da raquete e do tronco ao final do gol-pe é muito maior.</li> <li>• O ponto de interceptação para o smash deve ser em frente ao corpo.</li> <li>• Com a defesa, não há tempo para muito momento de raquete, de maneira que os golpes defensivos são efetuados com mo-mentos curtos, com a raquete movendo-se para a peteca de uma posição frontal.</li> <li>• Na preparação para o golpe, não há um grande movimento na direção contrária à peteca.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se houver alunos que saibam fazer, aproveitá-los para fazer a demonstra-ção. Isto pode motivar os demais a melhorar e mostrar-lhes que podem conseguir.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manter o grupo a uma distância segura durante a demonstração.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O professor demonstra e explica.</li> </ul>	

**Lição 17: Smash e Bloqueio**

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)		Segurança
Pés rápidos (10 min)  ▶ L17 – V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os alunos se colocam em filas de frente para o professor e fazem o seguinte trabalho de pés no lugar:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Trotando no lugar, em seguida com os pés rápidos em máxima velocidade.</li> <li>Split step e retorno – devagar a rápido</li> <li>Passos cruzados para frente (esquerda e direita).</li> <li>2 passos para frente e 2 para trás.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>O professor faz a demonstração e em seguida executa com os alunos.</li> <li>Cada exercício inicia com movimentos lentos para que as técnicas sejam usadas corretamente.</li> <li>A um sinal do professor, os alunos executam a sequência a máxima velocidade.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Acrescentar variações que desafiam a coordenação.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter os alunos a uma distância adequada.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter o ritmo baixo para concentrar-se em um bom trabalho de pés. Reduzir o tempo.</li> </ul>	
O smash (15 min)  ▶ L17 – V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Explicar e demonstrar a técnica do smash (sombra).</li> <li>Os alunos trabalham em duplas e praticam com golpes de sombra. Fazem feedback entre si.</li> <li>Progredir praticando com petecas – os alunos trabalham em duplas. O jogador 1 começa com um saque al-to, o jogador 2 efetua um smash, o jogador 1 deixa a peteca cair e então a devolve.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Usar a mesma preparação do clear (ver pontos didáticos das lições 13 e 14).</li> <li>Ponto de interceptação na frente do corpo.</li> <li>Bater com força.</li> <li>A peteca deve ser batida para baixo (abaixar a rede se necessário).</li> <li>Rotação de 180° (salto de tesoura).</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Podem-se usar passos de chassé antes do golpe e depois deslocamento para frente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter um bom espaço entre as duplas, já que a velocidade da raquete é muito alta.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Usar alvos para melhorar a precisão.</li> <li>Abaixar a rede se necessário.</li> </ul>	

**Lição 17: Smash e Bloqueio**

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)		Segurança
Bloqueio de defesa (10 min) ▶ <b>L17 – V3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os alunos trabalham em duplas – um alimenta com petecas lançando com a mão para que o outro pratique o bloqueio de defesa da cintura para baixo.</li> <li>Iniciar praticando o bloqueio de backhand e de forehand separadamente.</li> <li>Progredir alternando golpes de forehand e de backhand.</li> <li>Trocar de posição depois de 10 golpes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Posição inicial com a raquete em frente ao corpo.</li> <li>Cotovelo estendido em frente ao corpo.</li> <li>Raquete e peteca (sem grandes movimentos para trás)</li> <li>Seguimento curto.</li> <li>Batida curta.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Deslocar-se na quadra para alternar a alimentação aumentando a intensidade e a dificuldade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter um espaço adequado entre as duplas.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Retirar ou abaixar a rede.</li> </ul>	
Prática com smash e bloqueio de defesa (15 min) ▶ <b>L17 – V4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Em duplas, os alunos praticam em meia quadra. Sequencia fixa de golpes. O jogador 1 executa um sa-que alto, o jogador 2 dá um smash, 1 faz um golpe defensivo na rede, 2 o devolve na rede e 1 volta a levantar. A sequência começa de novo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trocar de acordo com o tempo ou número de golpes.</li> <li>Em um grupo maior, trocar de posições com mais frequência, para evitar longos tempos de espera.</li> <li>Se houver alunos esperando, podem executar outros papéis, como árbitro para contar o número de smash que acertam o alvo.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Progredir usando alvos no piso para smashes. Pode converter-se em um jogo competitivo, contando o número de smashes que acertam o alvo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se os alunos esperam sua vez na quadra, deve-se assegurar que fiquem ao lado da quadra, afastados da linha.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter o elemento competitivo fora do jogo para que os alunos se concentrem na execução correta.</li> </ul>	

**Lição 17: Smash e Bloqueio**

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)		Segurança
Resumo/ Volta à calma (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O professor repassa os principais pontos da lição 17.</li> <li>• O grupo faz alongamento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ver os principais pontos acima.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fazer perguntas para verificar se os objetivos da lição foram atingidos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnica correta de alongamento.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O professor repete os pontos fundamentais.</li> </ul>	

## Lição 18

# Jogos de Desenvolvimento

Objetivos para o professor	Objetivos para o aluno
<p>O propósito desta lição é:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• desenvolver a técnica do smash;</li><li>• desenvolver golpes defensivos no badminton.</li></ul>	<p>Ao final desta lição, os alunos deverão ser capazes de:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• demonstrar a técnica do smash;</li><li>• demonstrar a técnica de defesa.</li></ul>
<p><b>Materiais</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Raquetes</li><li>• Petecas</li><li>• Redes de badminton</li></ul>	<p><b>Contexto/Situação de ensino</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• É preferível que as aulas sejam realizadas em local fechado – porém, é possível que sejam feitas ao ar livre. São necessárias rede e uma quadra de badminton para esta lição. Podem-se desenhar linhas no piso/chão e usar uma corda no lugar de rede..</li></ul>

## Lição 18: Jogos de Desenvolvimento

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)		Segurança
Introdução (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>O professor reforça a técnica do smash com rotação completa.</li> <li>O professor reforça a técnica dos golpes defensivos (backhand e forehand) em frente ao corpo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ver os pontos principais de ensino na lição 17.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↑</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pedir aos alunos que façam uma demonstração.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter o grupo a uma distância segura durante a demonstração.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>↓</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>O professor reforça os pontos principais de ensino da lição.</li> </ul>	
Agilidade em grupos: (10 min)  ▶ L18 – V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os alunos trabalham em grupos. Primeiro, os estudantes começam o trabalho de pés com um sinal (exemplo de "pés rápidos" na lição 3-5).</li> <li>A um sinal do professor, o grupo faz um movimento de agilidade, como por exemplo:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– "Volta" (uma volta completa rápida).</li> <li>– "Baixo" (uma flexão no solo).</li> <li>– "Salto" (um salto com as mãos para cima).</li> </ul> </li> <li>Entre os sinais do professor o grupo segue com o trabalho de pés.</li> <li>Quando o professor grita "já", o grupo corre para o outro lado do ginásio (20 metros) e começa o próximo grupo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Formar os grupos de acordo com o espaço disponível.</li> <li>Os exercícios são executados com máxima velocidade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↑</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Usar o tamanho dos grupos para controlar a intensidade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assegurar que os espaços entre os alunos sejam suficientes para reatualizar os exercícios.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>↓</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trocar os exercícios e variar a ordem para controlar o nível de intensidade.</li> </ul>	

## Lição 18: Jogos de Desenvolvimento

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)		Segurança
Levantar-smash-bloquear (20 min) ▶ L18 – V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabalhar em duplas – a jogada inicia com um saque alto, seguido por um smash, seguido por uma defesa de bloqueio e outro golpe alto. Então começa a sequência novamente, o que significa que neste exercício os jogadores se alternam (levantar – smash – bloquear – levantar).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reforçar os pontos técnicos de ensino.</li> <li>Dividir os jogadores por nível.</li> <li>Trocar regularmente de dupla.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desafiar os jogadores com alvos para melhorar a precisão.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lembrar-se da segurança na quadra durante os exercícios.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Abaixar a rede ou usar uma quadra menor.</li> </ul>	
Jogo de simples em meia quadra com “smash vencedor” (20 min) ▶ L18 – V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jogo de simples em meia quadra, mas com parte da quadra reduzida – a frente da linha de saque curto está fora.</li> <li>Sistema normal de pontuação, porém se outorga dois pontos para aquele que ganhar a jogada com um smash.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se o grupo for muito grande, 3 ou 4 jogadores podem jogar na mesma meia quadra. O vencedor fica na quadra, mas o que entrar no lugar do que saiu, mantém o placar do perdedor, enquanto o vencedor começa do zero.</li> <li>Pode ser realizado como um jogo em equipes com equipes de habilidade mista ou contando os pontos.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ganha automaticamente se um smash cair no chão sem que o adversário tenha tocado a peteca.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Atenção com a segurança na quadra.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Abaixar a rede ou reduzir o tamanho da quadra.</li> </ul>	
Resumo/ Volta à calma (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>O professor repassa outra vez os principais aspectos de ensino das técnicas de smash e de defesa.</li> <li>O grupo faz alongamento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ver os principais pontos aprendi-zagem acima.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fazer perguntas para verificar se os objetivos da lição foram atingidos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Usar corretamente a técnica de alongamento.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>O professor repete os pontos fundamentais.</li> </ul>	

# SHUTTLE TIME

**BWF** BADMINTON ESCOLAR

PLANOS DE AULA – APRENDENDO A GANHAR

© Badminton World Federation 2011.  
Primeira Publicação Novembro 2011

# Conteúdos

## Planos de Aula – Aprender a Ganhar

---

Visão Geral: Introdução . . . . .	93
Lição 19: Táticas para Simples . . . . .	94
Lição 20: Exercícios Táticos . . . . .	99
Lição 21: Táticas para Duplas . . . . .	103
Lição 22: Exercícios Táticos . . . . .	107

# Visão Geral

## 1. Introdução – Aprender a Ganhar

Antes de começar a ler estes planos de aula e planejar aulas, por favor, leia as informações abaixo:

- Consulte o Módulo 8 (página 79 do Manual de Professores) antes de planejar suas aulas.
- Cada atividade incluída nesses planos têm vídeos para demonstrar as atividades e auxiliar os professores na preparação das aulas.

<p><b>Seção 4</b> <b>Aprender a Ganhar</b> (4 lições)</p>	<p>Esta seção apresenta habilidades táticas básicas, tanto para simples como para duplas associados à introdução de elementos físicos incluindo a velocidade e a agilidade.</p> <p>Nesta seção os exercícios envolvem mais situações competitivas, atividades e jogos.</p> <p>Eles estão concebidos para dar mais ênfase no desenvolvimento do pensamento tático para melhorar o aprendizado de táticas básicas de badminton e de tomada de decisão.</p> <p>Ao final da <b>Seção 4, “Aprender a Ganhar”</b>, os alunos deverão ser capazes de:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Realizar jogadas estratégicas;</li><li>• Demonstrar jogo posicional de base em simples e duplas;</li><li>• Jogar uma partida inteira.</li></ul>
---	--

## Lição 19

# Táticas para Simples

Objetivos para o professor	Objetivos para o aluno
<p>O propósito desta lição é:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• introduzir a tática básica para jogar de simples.</li></ul>	<p>Ao final desta lição, os alunos deverão ser capazes de:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• explicar a tática básica para jogos simples.</li></ul>
<p><b>Materiais</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Escada de agilidade (se não tiver disponível, pode-se desenhar a escada no piso, ou usar fita adesiva para colar as linhas no piso)</li><li>• Petecas</li><li>• Raquetes</li></ul>	<p><b>Contexto/Situação de ensino</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• É preferível que as aulas sejam realizadas em local fechado – porém, é possível que sejam feitas ao ar livre. São necessárias rede e uma quadra de badminton para esta lição. Podem-se desenhar linhas no piso/chão e usar uma corda no lugar de rede.</li></ul>

**Lição 19: Táticas para Simples**

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)		Segurança
Introdução (5 min)	<p>O professor explica os enfoques táticos básicos para o jogo de simples:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uso do espaço e mudança de direção:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Forçar o adversário a ficar mais tempo no fundo da quadra para criar um espaço para ganhar o ponto na parte da frente da quadra.</li> <li>– Forçar o adversário a ficar mais tempo na frente da quadra para criar um espaço no fundo da quadra.</li> </ul> </li> <li>2. Mudança de velocidade – usar golpes mais rápidos (por exemplo, smash ou clear) para ganhar pontos ou criar oportunidades.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A tática de simples trata de tomar boas decisões baseadas no conhecimento sobre:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– O espaço (altura, largura e profundidade);</li> <li>– Em si mesmo (posição; onde está; condicionamento/força);</li> <li>– O adversário.</li> </ul> </li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nesta fase, pode-se perguntar aos alunos quais golpes podem ser usados para atingir as abordagens táticas escolhidas para vencer a jogada (por exemplo, Co-mo podemos forçar nosso adversário a ir para o fundo da quadra?)</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O professor explica as abordagens táticas para o jogo de simples.</li> </ul>	

**Lição 19: Táticas para Simples**

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)		Segurança
Escada de agilidade 1 (10 min)  ▶ <b>L19 – V1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usar uma escada para aproximadamente 10 alunos. Colocar a escada no chão e verificar que há espaço suficiente para que os alunos voltem pelo lado da escada para retornar à posição inicial.</li> <li>• Exercícios que podem ser executados:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Corrida normal.</li> <li>– Um-dois dentro, um-dois dentro.</li> <li>– Um-dois dentro, um-dois fora, um-dois dentro, um-dois fora.</li> </ul> </li> <li>• Dar aos alunos uma oportunidade para praticar cada exercício devagar antes de fazê-lo rápido.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Controlar a velocidade para garantir a execução correta dos exercícios.</li> <li>• Braços, mãos e ombros relaxados. Mover minimamente a cabeça.</li> <li>• Assegurar que os exercícios sejam executados com o peso na parte da frente dos pés.</li> <li>• Se não houver escadas disponíveis, usar as linhas da quadra ou desenhar linhas no piso da quadra.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se os exercícios são executados corretamente, aumentar o ritmo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assegurar que os alunos aguardem sua vez e que não comecem antes que o aluno anterior tenha terminado.</li> </ul>
↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manter exercícios simples e aumentar o ritmo gradativamente.</li> </ul>				

**Lição 19: Táticas para Simples**

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)		Segurança
Jogo de Simples em meia quadra com tática 1 (10 min)  ▶ L19 – V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jogar partidas de simples em meia quadra; os alunos tentam incorporar a tática 1 de simples (ver introdução).</li> <li>Jogar sem smashes para estimular os alunos a usar ou criar espaço.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jogar por um período de tempo determinado “Subir e descer o rio” (o ganhador sobe uma quadra e o perdedor des-ce).</li> <li>Se o grupo for muito grande, usar períodos mais curtos para evitar que fique muito tempo esperando. Dar tarefas alternativas aos alunos que estão esperando para incluí-los no jogo.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Iniciar com os alunos mais fortes para baixo, para que possam ir “subindo o rio”.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assegurar que os alunos tenham consciência sobre a segurança na quadra de badminton (por exemplo, não cruzar no meio da partida, etc.).</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dividir o grupo em diferentes jogos, para assegurar que os alunos tenham adversários de seu mesmo nível evitando que fiquem desanimados se os adversários são muito fortes.</li> </ul>	
Jogos de simples em meia quadra com tática 2 (10 min)  ▶ L19 – V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jogar partidas de simples em meia quadra; os alunos tratam de usar a tática 2 de simples (ver introdução)</li> <li>Os alunos recebem 2 pontos cada vez que ganham uma jogada com um golpe que cai no chão ou antes da linha de serviço curto ou entre as linhas de trás.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ver acima.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se os alunos tiverem níveis muito diferentes, fazer a divisão dos grupos de acordo com o nível.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ver acima.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>É importante que os alunos não fiquem desanimados. Assegurar que todos tenham uma experiência positiva – reduzir o tamanho da quadra ou abaixar a rede.</li> </ul>	

## Lição 19: Táticas para Simples

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)		Segurança
Partidas simples em meia quadra ou quadra inteira com táticas 1 e 2 (10 min)  ▶ L19 – V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os alunos tentam incorporar a tática 1 e a tática 2. Dependendo do espaço disponível e do nível, se pode jogar em meia quadra ou quadra inteira (nota: se usar a quadra inteira, os alunos também podem “criar espaço” – ta-ticamente – aos lados da quadra).</li> <li>Se os alunos respondem bem, usar uma variação em que a parte da frente e a última terça parte da quadra são “dentro”, porém o meio da quadra é “fora” (podem-se usar cones para delimitar, por exemplo). Os jogadores fazem uma jogada normal, porém se a peteca cair na parte média da quadra será considerado “fora” e o adversário ganha o rali.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tempos como acima.</li> <li>Perguntar aos alunos, logo depois de cada partida, quais táticas tentaram usar e por que.</li> <li>A segunda atividade é usada para melhorar o uso da profundidade e da altura.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reduzir progressivamente o tamanho da área para criar desafios para melhorar a precisão.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ver acima.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Simplificar os jogos e adaptar de acordo com a necessidade.</li> </ul>	
Resumo/ Volta à calma (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>O professor repete os princípios chaves da lição 19.</li> <li>O grupo faz alongamento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pedir aos alunos que façam demonstração de exercícios de alongamento e relaxamento.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fazer perguntas para estimular os alunos a pensar taticamente.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Repassar novamente os enfoques tácti-cos gerais das partidas de simples.</li> </ul>	

## Lição 20

# Jogos Táticos

Objetivos para o professor	Objetivos para o aluno
<p>O propósito desta lição é:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>desenvolver a tática básica para o jogo de simples.</li> </ul>	<p>Ao final desta lição, os alunos deverão ser capazes de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>descrever diferentes maneiras de ganhar pontos em partidas de simples.</li> </ul>
<p><b>Materiais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Raquetes</li> <li>Petecas</li> <li>Rede de badminton (ou algo alternativo)</li> <li>Escada de agilidade</li> </ul>	<p><b>Contexto/Situação de ensino</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>É preferível que as aulas sejam realizadas em local fechado – porém, é possível que sejam feitas ao ar livre. São necessárias rede e uma quadra de badminton para esta lição. Podem-se desenhar linhas no piso/chão e usar uma corda no lugar de rede.</li> <li>A escada de agilidade também pode ser marcada com fita adesiva no piso da quadra.</li> </ul>

**Lição 20: Jogos Táticos**

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)		Segurança
Introdução (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>O professor reforça os enfoques táticos básicos do jogo de simples (ver a introdução – lição 19).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ver os principais pontos de ensino da lição 19.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fazer perguntas aos alunos para que expliquem os principais enfoques táticos.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>O professor reforça os enfoques táticos para o jogo de simples.</li> </ul>	
Escada de Agilidade 2 (15 min)  ▶ L20 – V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Colocar a escada no chão e verificar que há espaço suficiente para que os alunos voltem pelo lado da escada para retornar à posição inicial. Exercícios que podem ser executados                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Dois dentro, dois dentro.</li> <li>– Dois dentro, dois fora, dois dentro, dois fora.</li> <li>– Dois dentro, dois dentro, pé direito fora e equilíbrio, dois dentro, dois dentro, pé esquerdo fora e equilíbrio.</li> <li>– Dar aos alunos a oportunidade de executar cada exercício com um ritmo mais lento antes de fazer rápido.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Controlar a velocidade para executar corretamente os exercícios.</li> <li>Manter braços, mãos e ombros relaxados. Mover minimamente a cabeça.</li> <li>Assegurar que os exercícios sejam executados com o peso na parte da frente dos pés.</li> <li>Se não houver escadas disponíveis, usar as linhas da quadra ou desenhar linhas no piso da quadra.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se os exercícios são executados corretamente, aumentar o ritmo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assegurar que os alunos aguardem sua vez e que não comecem antes que o aluno anterior tenha terminado.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter exercícios simples e aumentar o ritmo gradativamente.</li> </ul>	

**Lição 20: Jogos Táticos**

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)		Segurança
<p>Jogo por equipes em meia quadra (20 min)</p> <p><b>▶ L20 – V2</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Simples em meia quadra – 3 contra 3.</li> <li>• O jogador 1 inicia a jogada e sai da quadra para a lateral; o jogador 2 efetua o próximo golpe e sai para o lado, o jogador 3 entra na quadra para efetuar o terceiro golpe, e assim repete-se a sequência.</li> <li>• Os jogadores só podem entrar na quadra a partir da linha de fundo e sair pela lateral.</li> <li>• A outra equipe segue o mesmo sistema.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partidas curtas permitem jogar contra o máximo de adversários possível.</li> <li>• Todos os jogadores marcam pontos.</li> </ul>	<p>↑</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desafiar os melhores jogadores – por exemplo, dando uns pontos de vantagem para os adversários aumentar/diminuir o tamanho da quadra; reduzir as áreas para ganhar pontos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assegurar que os alunos tenham consciência sobre a segurança na quadra de badminton (por exemplo, não cruzar no meio da partida, etc.).</li> </ul>
			<p>↓</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modificar a quadra para jogadores com menos habilidades.</li> </ul>	

**Lição 20: Tactical Games**

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)		Segurança
Jogos de simples por equipe em meia quadra (15 min)  ▶ L20 – V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os alunos se dividem em equipes de diferentes níveis de habilidade.</li> <li>Os alunos competem contra adversários de nível similar ao seu e ganham pontos para a sua equipe</li> <li>Jogo em meia quadra.</li> <li>O aluno marca 2 pontos cada vez que ganhar uma jogada se a peteca cair no chão, sem que seja tocada pelo adversário.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>As equipes são desafiadas a pensar taticamente.</li> <li>Fomenta o trabalho em equipe e a comunicação.</li> <li>Escolher equipes com base nas habilidades.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar o mesmo jogo na quadra inteira.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ver acima.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aumentar o número de jogadores por equipe.</li> </ul>	
Resumo / Volta à calma (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>O professor repete os principais pontos didáticos do jogo de simples.</li> <li>O grupo faz alongamento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pedir aos alunos que façam demonstração de exercícios de alongamento e relaxamento.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fazer perguntas.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Repassar novamente os enfoques táticos gerais das partidas de simples.</li> </ul>	

## Lição 21

# A Tática para Duplas

Objetivos para o professor	Objetivos para o aluno
<p>O propósito desta lição é:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a tática básica para o jogo de duplas;</li> <li>• posições de saque e devoluções.</li> </ul>	<p>Ao final desta lição, os alunos deverão ser capazes de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• demonstrar e explicar as formações básicas de ataque e defesa em duplas.</li> </ul>
<p><b>Materiais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Raquetes</li> <li>• Petecas</li> <li>• Redes de badminton (ou algo alternativo)</li> <li>• Aros (ou outro tipo de alvos)</li> </ul>	<p><b>Contexto/Situação de ensino</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• É preferível que as aulas sejam realizadas em local fechado – porém, é possível que sejam feitas ao ar livre. São necessárias rede e uma quadra de badminton para esta lição. Podem-se desenhar linhas da quadra no piso.</li> <li>• Se não tiver aros ou outro tipo de alvo, pode-se desenhar ou marcar com fita adesiva um alvo no piso.</li> </ul>

## Lição 21: A Tática para Duplas

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)	Segurança	
Introdução (10 min)	<p>O professor explica os aspectos didáticos da lição 21:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A importância do serviço e a devolução.</li> <li>• As formações básicas de ataque e defesa.</li> <li>• A importância do trabalho em equipe em duplas</li> <li>• Revisão dos golpes básicos usados no jogo de duplas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A tática de duplas depende da tomada rápida de decisões base-adas na consciência sobre:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– o espaço;</li> <li>– em si mesmo;</li> <li>– o adversário;</li> <li>– o parceiro.</li> </ul> </li> </ul> <p>Usar aos jogadores para demonstrar as posições.</p>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Como a maioria dos golpes já foram repassados nas lições anteriores, pedir aos alunos que expliquem / de-monstrem a técnica do saque de backhand e os golpes chaves para duplas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manter o grupo a uma distância adequada durante a demonstra-ção.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O professor repassa os golpes chaves para duplas, incluindo o saque.</li> </ul>	
Revisão do saque de backhand (10 min)  ▶ L21 – V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Os alunos trabalham em duplas para praticar o saque curto de backhand, tentando acertar um aro (ou outro alvo no chão).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Os alunos praticam em duplas.</li> <li>• Empunhadura relaxada.</li> <li>• Bater a peteca a partir mão.</li> <li>• Se os golpes são executados corretamente, pode-se introduzir a devolução do saque – um alu-no saca o outro faz a devolução. A um sinal do professor, os alu-nos trocam de posição.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se os golpes são executados corretamente, reduzir o tamanho dos alvos e/ou colo-car uma corda uns centíme-tros acima da rede para pra-ticar a trajetória do saque (ou usar o braço do parcei-ro).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durante a prática de saques, assegurar que a quadra esteja li-vre de petecas, antes de iniciar novamente.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concentrar-se em executar o saque com uma técnica cor-reta.</li> </ul>	

**Lição 21: A Tática para Duplas**

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)	Segurança				
<p>Jogo na parte da frente e meio da quadra: (20 min)</p> <p><b>▶ L21 – V2</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabalhar em duplas em meia quadra; os dois iniciam do meio da quadra. Fazem golpes planos do meio da quadra e se houver uma oportunidade, pode ir para a rede para atacar. O outro jogador retrocede para uma posição de-defensiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Iniciar devagar e gradativamente aumentar o ritmo.</li> <li>Quando deslocar-se para a rede, o jogador atacante mantém sua raquete para cima- fazer movimentos curtos com a raquete.</li> <li>Para a defesa, flexionar os joelhos, abaixar o centro de gravidade, e assegurar que o cotovelo esteja a frente do corpo. Tentar encorajar, principalmente, uma defesa de backhand.</li> <li>Se o grupo for muito grande, os que estão esperando sua vez podem praticar defesa contra uma parede (boa prática para a defesa de duplas).</li> </ul>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="1171 376 1243 687">↑</td> <td data-bbox="1243 376 1695 687"> <ul style="list-style-type: none"> <li>Se for executado corretamente, aumentar o ritmo. Também se podem introduzir golpes da rede ao fundo e smashes para aumentar a dificuldade e adicionar um elemento competitivo como ganhar pontos com um smash (usar critério).</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="1171 687 1243 1179">↓</td> <td data-bbox="1243 687 1695 1179"> <ul style="list-style-type: none"> <li>Se for muito difícil, realizar os golpes somente do meio da quadra, depois passar para a parte da frente / defesa; a um sinal do professor, os alunos trocam de posição.</li> </ul> </td> </tr> </table>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se for executado corretamente, aumentar o ritmo. Também se podem introduzir golpes da rede ao fundo e smashes para aumentar a dificuldade e adicionar um elemento competitivo como ganhar pontos com um smash (usar critério).</li> </ul>	↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se for muito difícil, realizar os golpes somente do meio da quadra, depois passar para a parte da frente / defesa; a um sinal do professor, os alunos trocam de posição.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Usar somente uma peteca.</li> </ul>
↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se for executado corretamente, aumentar o ritmo. Também se podem introduzir golpes da rede ao fundo e smashes para aumentar a dificuldade e adicionar um elemento competitivo como ganhar pontos com um smash (usar critério).</li> </ul>							
↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se for muito difícil, realizar os golpes somente do meio da quadra, depois passar para a parte da frente / defesa; a um sinal do professor, os alunos trocam de posição.</li> </ul>							

**Lição 21: A Tática para Duplas**

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)		Segurança
Jogo por posições em duplas (15 min)  ▶ L21 – V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabalho de sombra – 4 alunos por quadra, enumerados de 1 a 4. O professor fala um número e o aluno com este número vai para o fundo da quadra em posição de smash. Seu parceiro vai para a rede para completar a formação de ataque, e os adversários vão para a posição de defesa de “lado”. O professor fala outro número e os alunos posicionam-se na formação adequada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Com grupos grandes, fazer rodízio de jogadores/ duplas dentro e fora da quadra em intervalos regulares.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Progredir mais rapidamente para situações de jogadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Segurança na quadra.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Abaixar a rede.</li> <li>Concentrar-se nas formações básicas.</li> </ul>	
Resumo/ Volta à calma (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>O professor repassa os principais aspectos didáticos da lição 21 – ver pontos didáticos chaves.</li> <li>O grupo faz alongamento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ver aspectos didáticos acima.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fazer perguntas para estimular a participação e verificar se os objetivos foram atingidos.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>O professor repassa os principais aspectos didáticos.</li> </ul>	

## Lição 22

# Jogos Táticos

Objetivos para o professor	Objetivos para o aluno
<p>O propósito desta lição é introduzir:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• o jogo de duplas.</li></ul>	<p>Ao final desta lição, os alunos deverão ser capazes de:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• demonstrar o uso de formações de ataque e defesa em uma situação de jogo.</li></ul>
<p><b>Materiais</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Raquetes</li><li>• Petecas</li><li>• Redes de badminton (ou algo alternativo)</li></ul>	<p><b>Contexto/Situação de ensino</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• É preferível que as aulas sejam realizadas em local fechado – porém, é possível que sejam feitas ao ar livre. São necessárias rede e uma quadra de badminton para esta lição. Podem-se desenhar linhas no piso.</li></ul>

## Lição 22: Jogos Táticos

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)		Segurança
Introdução (5 min)	<p>O professor reforça/repassa os principais pontos didáticos da lição 21:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formações básicas de ataque e defesa.</li> <li>• A importância do trabalho em equipe em duplas.</li> <li>• Os golpes básicos usados no jogo de duplas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ver os principais aspectos didáticos da lição 21.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Os alunos demonstram as posições básicas para duplas e identificam os golpes cha-ves..</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manter o grupo a uma distância adequada durante a demonstração.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O professor repassa o jogo por posições e os golpes chaves em duplas, incluindo o saque.</li> </ul>	
<p>O “Jogo das Pedras” (10 min)</p> <p>▶ L22 – V1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Este jogo de correr é útil para aumentar a velocidade e reação.</li> <li>• Os alunos se colocam em fila com as mãos atrás das costas; o professor dá uma pedrinha a um dos alunos (sem que os outros vejam). Este decide quando sair, mas tem que chegar ao outro lado (distância determinada pelo professor) sem que os outros o peguem.</li> <li>• O perdedor (ou o que está com a pedra ou o restante do grupo) tem que realizar alguns exercícios fáceis do outro lado da quadra.</li> <li>• Uma vez que a primeira equipe termine, continua com a próxima equipe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dividir aos grupos por nível de habilidade física.</li> <li>• Usar ajudantes/alunos para distribuir as pedras, para que se possa trabalhar mais de um grupo por vez.</li> <li>• A distância a ser percorrida deve ser curta.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentar/diminuir a distância.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manter um espaço adequado entre os grupos.</li> </ul>
			↓		

## Lição 22: Jogos Táticos

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)		Segurança
Jogo no meio da quadra 1 (10 min)  ▶ L22 – V2	Jogar em meia quadra – 1 contra 1.  • A parte da frente e fundo (adiante da linha de saque curto e atrás da linha de saque lon-go de duplas) será considerado “fora”. As jogadas são feitas somente do meio da quadra.  • Iniciar com um saque de backhand (baixo ou flick) e incentivar o jogo plano.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jogar por tempo e por pontos.</li> <li>Jogar “subir e descer o rio”.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ponto duplo por ganhar direto (quando a peteca cair no chão sem que o adversário a tenha tocado).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Segurança na quadra.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Usar somente saques curtos ou de flick para reduzir incerteza.</li> </ul>	
Jogo no meio da quadra 2 (15 min)  ▶ L22 – V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>O mesmo que acima, porém com a quadra inteira e em dupla.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os jogadores se mantêm em seu próprio quadrante da quadra.</li> <li>Incentivar o jogo plano e rápido.</li> <li>Fazer partidas curtas, com rodízio e assim diminuir o tempo de espera.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ponto duplo por ganhar direto (quando a peteca cair no chão sem que o adversário a tenha tocado).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Segurança na quadra.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Usar somente saques curtos ou de flick para reduzir incerteza.</li> </ul>	

**Lição 22: Jogos Táticos**

Etapa/Tempo	Atividade	Principais Aspectos Didáticos	Variações (↑ Mais Difícil, ↓ Mais Fácil)		Segurança
Exercício de duplas seguido por jogo (15 min)  ▶ <b>L22 – V4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A jogada inicia com um saque baixo de backhand. A devolução é um golpe alto pa-ra o fundo, e o sacador posiciona-se na rede, seu parceiro faz um smash, os adversários se colocam em posição de defesa e fazem o bloqueio. O jogador na rede levanta a pete-ca, e trocam de formação (lift-smash-block).</li> <li>Progressão – realizar um jogo normal de duplas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recordar os alunos das regras do jogo.</li> <li>Reforçar o jogo por posições.</li> <li>Incentivar o jogo ofensivo.</li> <li>Fazer rodízio das duplas regularmente.</li> <li>O exercício deve ser cooperativo para incentivar jogadas e praticar o jogo de duplas por posições.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Segurança na quadra.</li> </ul>
Resumo/ Volta à calma (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>O professor repassa os princípios chaves das lições 21 e 22 – ver aspectos didáticos cha-ves.</li> <li>O grupo faz alongamento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ver aspectos didáticos acima.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fazer perguntas para estimular a participação e verificar se os objetivos foram atingi-dos.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>O professor repassa os principais aspectos didáticos.</li> </ul>	



