

# Formação Contínua de Professores no Desporto Escolar

## Curso de Badminton em Évora

Formador: José de Vila Carvalho

### Programa

#### Dia 13 de abril de 2018

16.30 horas – Apresentação do Curso de Badminton

17.00 horas – 21.00 horas

- 1 – Apresentação / História  
Badminton no Desporto Escolar
- 2 – Coordenação óculo manual  
Pega de direita e esquerda
- 3 – Controle de pegas e passagem de pegas  
Posições do corpo durante os  
exercícios
- 4 – Troca de pega no batimento com volante  
Passos em *chassé* & *chassé* e  
batimento  
Lançar por baixo e pegar

#### Dia 14 de abril de 2018

9.00 horas – 18.00 horas

- 5 – Deslocamento na rede  
Jogos de estátua
- 6 – Batimentos com a mão no balão  
Pega curta na raqueta, na zona do T
- 7 – Os batimentos na rede de esquerda e  
direita  
Tempo de reação
- 8 – O serviço de esquerda / O *lob* de esquerda
- 9 – O *lob* de direita à rede  
*Drive* de direita à rede  
*Drive* de direita e de esquerda  
Bloqueio de esquerda
- 10 – Como se concerta o encordoamento  
duma raqueta  
Como se coloca o *grip*
- 11 – Pares: técnica  
Tática / sequências de treino
- 12 – Jogos dirigidos
- 13 – Observação e correção

#### Dia 27 de abril de 2018

16.30 horas – 21.00 horas

- 14 – Posição base
- 15 – Jogos de singulares a meio campo
- 16 – Jogos de pares
- 17 – Habilidades de velocidade, agilidade e  
resistência  
Sprint paragem e equilíbrio

#### Dia 28 de abril de 2018

9.00 horas – 18.00 horas

- 18 – Mudança de direção e agilidade /  
Aprender a lançar
- 19 – Técnicas de singulares
- 20 – Tática de singulares
- 21 – Sequência de treinos
- 22 – Desporto Escolar e Badminton
- 23 – Sistemas Competitivos
- 24 – Observação de jogos
- 25 – Avaliação
- 26 – Final e balanço

17.45 horas – Encerramento do Curso de Badminton

#### Informações:

- Os formandos deverão ser portadores de equipamento para utilização em Pavilhão.
- Centro de Formação Beatriz Serpa Branco  
@ Email: [beatrizserpabranco@gmail.com](mailto:beatrizserpabranco@gmail.com)  
Telefone: 266 758 335
- Clube de Badminton de Évora  
@ Email: [evora.cbe@gmail.com](mailto:evora.cbe@gmail.com)  
Telemóvel: 967 932 760

