

## O BADMINTON NA ESCOLA



**LISBOA**

Março 2010

# Participe!

Envie a sua inscrição para:

SEPLEU  
SEDE NACIONAL  
Av. de Paris, n.º 4 - 3º Esq.  
1000 - 228 LISBOA

Tel.: 21 843 89 00 Fax: 21 843 89 09

E-mail: [centroformacao@sepleu.pt](mailto:centroformacao@sepleu.pt)

ou inscreva-se on-line em  
<http://www.sepleu.pt/>

### FICHA DE INSCRIÇÃO

Nome: \_\_\_\_\_ Tel.: \_\_\_\_\_  
Telemóvel: \_\_\_\_\_ Email: \_\_\_\_\_  
Morada: \_\_\_\_\_ CP: \_\_\_\_\_  
Escola: \_\_\_\_\_ Grupo: \_\_\_\_\_  
Sócio SEPLEU n.º \_\_\_\_\_  20 € (vinte euros) Não Sócio:  100 € (cem euros)

Inscrições limitadas a 25 formandos. Data limite de inscrição: 25 de Fevereiro. Após a selecção os formandos seleccionados serão contactados por mail ou sms no dia 26 de Fevereiro. Devem efectuar o pagamento por cheque ou transferência bancária (envio de comprovativo por correio, fax ou email) no prazo de 48 horas para efectivarem a sua inscrição. Caso não efectuem o pagamento a vaga será atribuída a outro formando.



## Formação Contínua

### O BADMINTON NA ESCOLA

Nº de horas presenciais: 25

Nº de créditos: 1

Registo nº CCPFC/ACC-52259/08

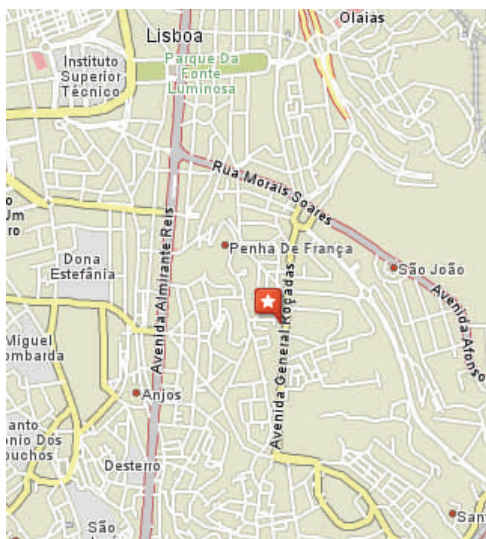
Modalidade: Curso de Formação

#### Destinatários:

Professores de Educação Física  
(grupos 260 e 620)

#### Local de Realização:

EB 2,3 Nuno Gonçalves  
Av. General Roçadas, 40  
1170-340 Lisboa



## Conteúdos:

- ◆ Evolução histórica do badminton;
- ◆ Capacidades motoras que estão na base do jogo;
- ◆ Regras e regulamentos do badminton;
- ◆ Pré-requisitos para a prática do badminton;
- ◆ Aprendizagem de gestos e técnicas;
  - ◆ Tipos de pega raqueta
  - ◆ Posições e deslocamentos do jogar em campo
  - ◆ Serviço (curto e longo)
  - ◆ Clear (em salto e parado)
  - ◆ Drive (direita e esquerda)
  - ◆ Lob
  - ◆ Drop shot
  - ◆ Amorti
  - ◆ Remate (Smash)
- ◆ Teorias da “distância”, “4 esquinas” e “finta/contrapé”
- ◆ Esquemas tácticos e estratégicos elementares
- ◆ Mini-torneio de badminton.

## Formador:

Mestre Carlos Marta

Docente na EB 2,3 de St.ª Clara – Guarda  
Mestrado em Observação e Análise do Movimento

## Calendarização:

Sábados das 9h 30m às 13h

e das 14h às 16h 30m

Início 6 de Março



## CRITÉRIOS SELECÇÃO:

1º - Ser Sócio do SEPLEU

2º - Data de inscrição