



PROGRAMA DA JORNADA NACIONAL SUB 9

23 e 24 de MAIO

CENTRO DE ALTO RENDIMENTO

Sábado: "Explorar e Brincar"

09:30 – Receção e Pinturas Faciais: boas-vindas para criar espírito de equipa;

10:00 – Iniciação: manuseamento e destrezas individuais com raquete e volante.

11:00 – Pausa para lanche (responsabilidade FPB).

11:15 – Estafetas de equilíbrio, batimentos básicos e movimentação.

12:30 – Almoço (responsabilidade FPB) e descanso ativo: jogos de tabuleiro.

14:30 – Jogos Pré-Desportivos: Jogo do "Carrossel" ou "Volta ao Mundo" (dinâmica de grupo).

16:15 – Pausa para lanche (responsabilidade FPB).

16:30 – Atividade multidisciplinar: Visita a Salir do Porto.

19:00 – Regresso ao CAR para banhos.

19:30 - Encerramento das atividades.

Domingo: "Desafio e Cooperação"

09:30 – Formação Teórica e Visual: visionamento de vídeos (modelos de batimento) e breve história do Badminton

10:00 – Estação multidesportiva - Jogos Pré-desportivos: Tag Team.

11:30 – Pausa para lanche (responsabilidade FPB).

11:45 – Tri-Badminton: torneio por equipas.

13:00 – Almoço (responsabilidade FPB).

14:00 – Torneio Mini Badminton - "Competir para Divertir".

15:55 – Pausa.

16:00 – Cerimónia de encerramento, lanche convívio, entrega de lembranças e foto final.

16:30 – Fim das atividades.

Nota: o jantar de sábado e a dormida são da responsabilidade dos clubes ou famílias