





Plano de Aula Nº3				
Professora: Micaela Abreu				Turma: 12º08
Data: 23/09/2025	Hora: 16:40: -18:10	Duração: 90 min	Alunos: 23	Espaço: Pavilhão
Unidade Didática: Voleibol				Material: 23 bolas de voleibol 15 sinalizadores;
Tema: Avaliação Diagnóstica Objetivos da aula: Avaliar e identificar o nível dos alunos nos diferentes conteúdos técnicos (posição base/deslocamentos, passe, manchete, serviço e ações de finalização) e tático (diferenciação de papéis) do voleibol.				

	Tempo	Objetivo Específico	Conteúdos/Situações de Aprendizagem	Critérios de Êxito
Inicial	10'	-	Receção dos alunos, realização da chamada e apresentação dos conteúdos a realizar.	-
	20'	1. Ativar o organismo para a parte fundamental da aula.	<p>1. Ativação Geral: Realização de gestos técnicos</p> <p>1.1 Cada aluno com 1 bola, realiza: lançamento/passe/ressalto/agarra a bola em posição de passe. Variante 1: Sem agarrar a bola, continua com a sequência. Variante 2: Retirando o ressalto, procura realizar uma sequência de autopasses, ganha o jogador que efetuar mais autopasses.</p> <p>1.2 Em duplas, frente a frente com rede, os alunos realizam diferentes sequências técnicas (em função da ordem do professor).</p> <p>Sequência 1: Auto-passe, passe, auto-passe, passe; Sequência 2: Passe, passe; Sequência 3: Auto-passe, passe, manchete, auto-passe, passe, manchete; Sequência 4: Passe, manchete, passe, manchete;</p> 	<p>Posição base/deslocamentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pés à largura dos ombros; - MI ligeiramente fletidos; <p>Passe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coordena a flexão/extensão dos mi; - Mãos com os dedos bem afastados à altura da testa; <p>Manchete:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apoios dirigidos para o alvo; - Ms em extensão; - Contacta a bola com os antebraços;
Fundamental	35'	2. Avaliar e identificar o nível dos alunos nos diferentes conteúdos técnicos e táticos do voleibol.	<p>2. Jogo 2x2</p> <p>2x2 o jogo inicia com a utilização do serviço por baixo, os jogadores utilizam o passe de frente e a manchete como meio de contacto com a bola para a realização obrigatória de 3 toques.</p> <p>Tempo de jogo: 3 minutos de jogo.</p> <p>Pontuação: Vitória: 3 pontos; Empate: 2 pontos; Derrota: 1 ponto</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Diferenciação de recebedor/não, recebedor; - Realização do 1º toque para perto da rede; - Realização do 2º toque alto, para perto da rede e para a frente do colega; - O recebedor atacante, após o 1º toque deverá avançar progressivamente para perto da rede;
Final	5'	-	<ul style="list-style-type: none"> - Arrumar o material; - Breve reflexão/análise; 	-

