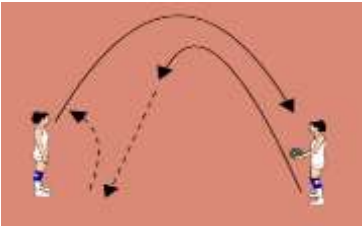
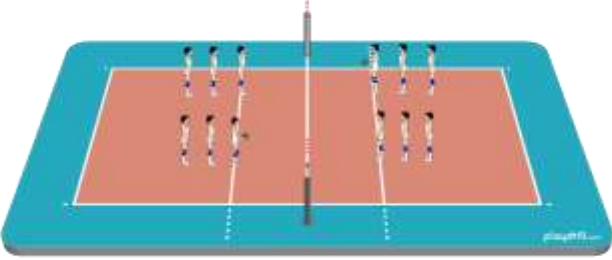
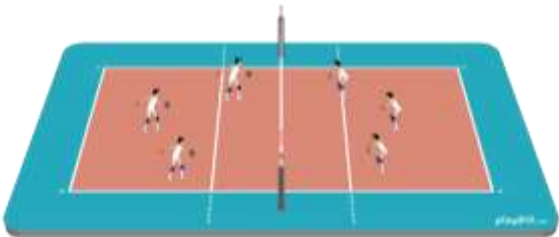
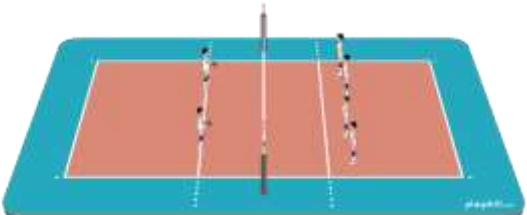
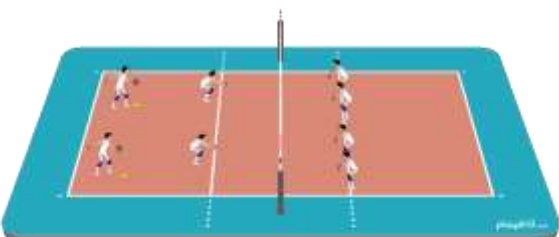




Plano de Aula N°2/10

Professora: Micaela Abreu				Turma: 12°08
Data: 10/02/2026	Hora: 16:40 -18:10	Duração: 90 min	Alunos: 23	Espaço: Pavilhão
Unidade Didática: Voleibol				<p style="text-align: center;">Material:</p> <p style="text-align: center;">11 bolas de voleibol 1 pack de cones (bolachas)</p>
<p>Tema: Técnica: Introdução do passe de frente; Introdução do serviço por baixo; Tática: 2x2 - Introdução de diferenciação de papéis;</p> <p>Objetivos da aula:</p> <p>Motor: Realizar o passe de frente e o serviço por baixo, em situação de jogo 2x2, respeitando os critérios técnicos definidos, nomeadamente a correta colocação do corpo em relação à bola e ao alvo, o contacto adequado com a bola e a direção intencional da trajetória para o colega e para o campo adversário.</p> <p>Cognitivo: O aluno diferencia o papel de recebedor e não recebedor, em situação de jogo 2x2, assumindo a zona de responsabilidade.</p> <p>Socioafetivo: Incentivar o fairplay em situação de jogo 2x2, desenvolvendo a cooperação e a comunicação com o companheiro de equipa.</p>				

Tempo		Objetivo Específico	Conteúdos/Situações de Aprendizagem	Critérios de Êxito
10'	16:40 - 16:50	-	Receção dos alunos, realização da chamada e apresentação dos conteúdos a realizar.	-
Inicial	15' 16:50 - 17:05	Introdução do passe de frente	<p style="text-align: center;">1. Passe de Frente</p> <p>Os alunos dividem-se em pares, frente a frente, e devem realizar a seguinte sequência: lançamento/passe/ressalto/agarra a bola.</p> <p>Variante 1: Sem agarrar a bola, continua a sequência;</p> <p>Variante 2: Retirando o ressalto, procuram realizar uma sequência de autopasses.</p> <p>Variante 3: Frente a frente com rede;</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">1.1</p> <p>Grupos de cinco alunos, formam uma fila com três elementos de um lado e dois do outro. Devem fazer a bola passar por cima da rede o máximo de vezes possíveis, dirigindo-se sempre para o final da sua fila após tocarem na bola.</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p style="text-align: center;">Passe de Frente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coloca o corpo atrás da bola; - Contacta a bola à frente e acima da testa; - Coordena a flexão/extensão dos MI e MS; - Pés à largura dos ombros; - Dirige a trajetória da bola para o colega;

Fundamental	15'	17:05 - 17:15	Introdução do Serviço por baixo	<p style="text-align: center;">2. Serviço Por Baixo:</p> <p>Os alunos organizam-se em duplas, posicionando-se frente a frente. Um aluno realiza o serviço por baixo, enquanto o outro recebe a bola em passe de frente, podendo efetuar a recepção em dois toques. Sempre que um serviço seja corretamente executado, o aluno que serve dá um passo atrás, aumentando progressivamente a distância.</p> 	<p>Serviço por Baixo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corpo orientado para o alvo; - Transferência do peso do corpo do apoio de trás para o da frente; - Acompanha o movimento do batimento; - Mão aberta e dura; 	
		15'	17:15 - 17:30	Introdução da diferenciação de papéis no 2x2	<p style="text-align: center;">3. Side Out 0:2</p> <p>Os alunos dividem-se em grupos de três elementos. De um lado do campo fica um com bola, e do outro os dois elementos restantes. O aluno com bola deve lançá-la para o meio dos dois que, através da comunicação, devem definir quem recebe (o aluno que não receber deve deslocar-se imediatamente para a rede, agarrando a bola). Rodam funções a cada três lançamentos.</p> <p>Variante1: Permitir serviço por baixo. Variante 2: O aluno que se desloca para a rede realiza o segundo toque e o recebedor fá-la passar para o outro lado do campo.</p> 	<p>Diferenciação de Papéis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - O aluno que não recebe desloca-se para a rede; - O aluno que recebe diz “Minha”;
		25'	17:30 - 17:55	- Aplicar os conteúdos técnicos e táticos abordados na aula em jogo.	<p style="text-align: center;">4. Jogo 2x2</p> <p>Os alunos dividem-se em equipas de dois elementos, pelos cinco campos marcados. Realizam jogo formal de 2x2. Jogos de três minutos, quem ganha sobe e quem perde desce.</p> 	<p>Jogo 2x2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cumprir com as habilidades motoras específicas (passe de frente, e serviço por baixo). - Cumprir com a diferenciação de papéis, respeitando as funções específicas de servidor e recetor.
Final	5'	17:55 - 18:00	-	<ul style="list-style-type: none"> - Arrumar o material; - Breve reflexão/análise; 	-	