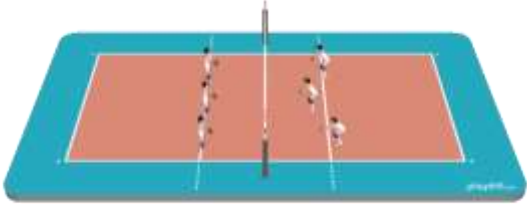
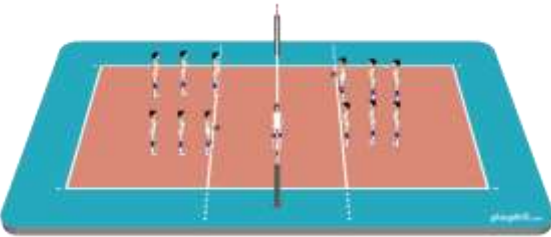
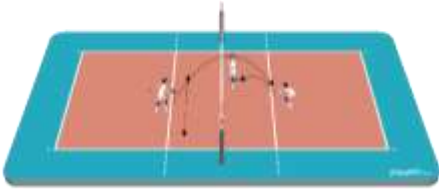
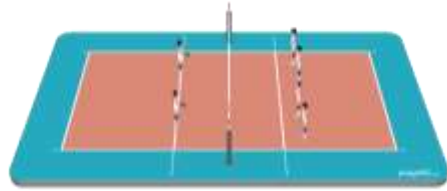
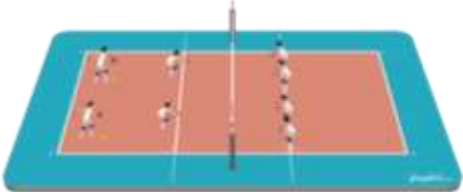




Plano de Aula N°4/10

Professora: Micaela Abreu				Turma: 12°08
Data: 20/02/2026	Hora: 08:00 -09:30	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>
Tema: Técnica: Introdução da manchete; Exercitação do passe de frente; Exercitação do serviço por baixo;				
Tática: 2x2 Exercitação da diferenciação de papéis;				
Objetivos da aula:				
Motor: Realizar o passe de frente, a manchete 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.				
Cognitivo: O aluno diferencia o papel de recebedor e não recebedor, em situação de jogo 2x2, assumindo a zona de responsabilidade.				
Socioafetivo: Incentivar o fairplay em situação de jogo 2x2, desenvolvendo a cooperação e a comunicação com o companheiro de equipa.				

	Tempo	Objetivo Específico	Conteúdos/Situações de Aprendizagem	Critérios de Êxito
Inicial	10'	08:00 - 08:10	Receção dos alunos, realização da chamada e apresentação dos conteúdos a realizar.	-
	15'	08:10 - 08:25	<p style="text-align: center;">1. Ativação Geral:</p> <p style="text-align: center;">1.1</p> <p style="text-align: center;">As equipas, 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. Vence a equipa que conseguir realizar mais passagens à rede sem deixar a bola cair.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">1.2</p> <p style="text-align: center;">Alunos formam pares dentro das equipas. De um lado da rede, um jogador serve por baixo e o outro desloca-se para se enquadrar com a bola e realizar um autopasse e de seguida um passe para a rede.</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p style="text-align: center;">Passé 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; <p style="text-align: center;">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; <p style="text-align: center;">Serviço/ enquadramento/ passe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dirige o serviço para o colega; - desloca-se rapidamente para se colocar atrás da bola e de frente para a rede;

Fundamental	10'	08:25 - 08:35	<p>2.</p> <p>Promover situações de aprendizagem da manchete</p>	<p>2. Manchete</p> <p>2.1) Individualmente, cada aluno com uma bola, com os MS em extensão realizam manchete e tenta dar o maior número de toques consecutivos.</p> <p>2.2) Alunos formam pares. De um lado da rede, frente a frente um aluno lança a bola para o colega, que deve receber em manchete lançando para o colega que está junto à rede.</p> <p>Variante: O aluno que lança a bola desloca-se para um lado e o que recebe deve direcioná-la para o colega.</p> 	<p>Manchete:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pega: mãos sobrepostas, polegares juntos e dedos alinhados; - MS sempre em extensão; - Coordenação entre a flexão e extensão dos MS e MI; - Antebraço orientado para o alvo; - Bola contactada no terço médio do antebraço em supinação; 							
	15'	08:35 - 08:50	<p>3.</p> <p>Trabalhar, no side-out, a diferenciação de papéis.</p>	<p>3. Side Out: 0:2</p> <p>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>Variante 1: Permitir serviço por baixo. Variante 2: Permitir 2º toque e agarrar ao 3º. Variante 3: Permitir receber em manchete</p> <p>Pontuação:</p> <p>A equipa ganha 1 ponto sempre que o side out é bem-sucedido. A equipa ganha 2 pontos quando o side out é bem-sucedido e a receção é efetuada em manchete.</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”; 							
	20'	08:50 - 09:10	<p>4.</p> <p>- Aplicar os conteúdos técnicos e táticos abordados na aula em jogo.</p>	<p>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.</p>  <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th>Ronda 1</th> <th>Ronda 2</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>A vs B</td> <td>C vs D</td> </tr> <tr> <td>C Arbitra</td> <td>A Arbitra</td> </tr> <tr> <td>D Regista</td> <td>B Regista</td> </tr> </tbody> </table>	Ronda 1	Ronda 2	A vs B	C vs D	C Arbitra	A Arbitra	D Regista	B Regista
Ronda 1	Ronda 2											
A vs B	C vs D											
C Arbitra	A Arbitra											
D Regista	B Regista											
Final	5'	09:10 - 09:15	-	<ul style="list-style-type: none"> - Arrumar o material; - Breve reflexão/análise; 								

