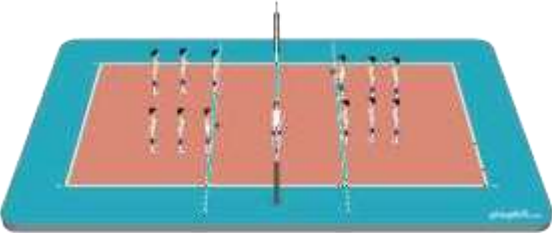
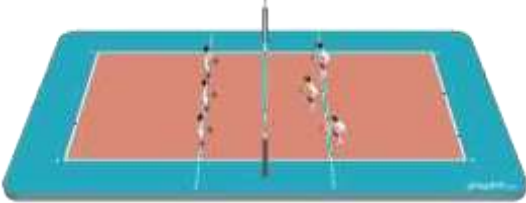
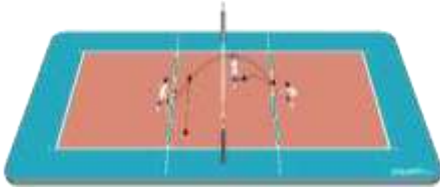

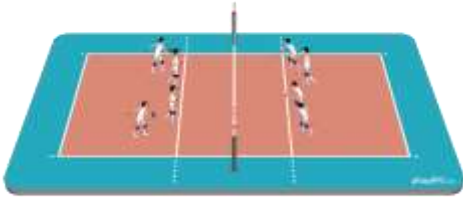




Plano de Aula N°5/11

Professora: Micaela Abreu				Turma: 12°08
Data: 24/02/2026	Hora: 16:40 -18:10	Duração: 90 min	Alunos: 23	Espaço: Pavilhão
Unidade Didática: Voleibol				Material: 11 bolas de voleibol 1 pack de cones (bolachas)
Tema: <i>Técnica:</i> Introdução da manchete; Exercitação do passe de frente; Exercitação do serviço por baixo; <i>Tática:</i> 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 e o contacto adequado com a bola. 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'	16:40 - 16:50	Receção dos alunos, realização da chamada e apresentação dos conteúdos a realizar.	-
	15'	16:50 - 17:05	<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'	17:05 - 17:15	<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'	17:15 - 17:30	<p>3.</p> <p>Trabalhar, no side-out, a diferenciação de papéis.</p>	<p>3. Side Out: 0:2</p> <p>Os alunos juntam-se pelas equipas. De um lado do campo fica um com bola, e do outro três 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, para realizar o 2ºtoque). O 2º toque é feito para um atleta alvo que se encontra junto à rede.</p> <p>Rodam funções a cada três lançamentos.</p> <p>Variante 1: Permitir serviço por baixo; Variante 2: Permitir receber em manchete;</p> <p>Pontuação:</p> <p>A equipa ganha 2 pontos quando a receção é efetuada em manchete.</p> 	<p>Diferenciação de Papéis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - O aluno que recebe diz “Minha”; - Assumir rapidamente funções de recebedor/não, recebedor; - Dirigir o 1º toque para perto da rede e para o local onde o colega se encontra;
	20'	17:30 - 17:50	<p>4.</p> <p>- Aplicar os conteúdos técnicos e táticos abordados na aula em jogo.</p>	<p>4. Jogo 2x2</p> <p>Os alunos juntam-se pelas equipas, pelos campos marcados. Realizam jogo formal de 2x2. Jogos de três minutos.</p>  <p>Dentro de cada equipa 4 alunos jogam 2x2, e os restantes exercem funções dentro da equipa. No final de cada jogo, os que estavam a jogar passam a exercer funções.</p>	<p>Jogo 2x2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cumprir com as habilidades motoras específicas (passe de frente, manchete e serviço por baixo). - Cumprir com a diferenciação de papéis, respeitando as funções específicas de servidor e recetor.
Final	5'	17:50 - 17:55	-	<ul style="list-style-type: none"> - Arrumar o material; - Breve reflexão/análise; 	