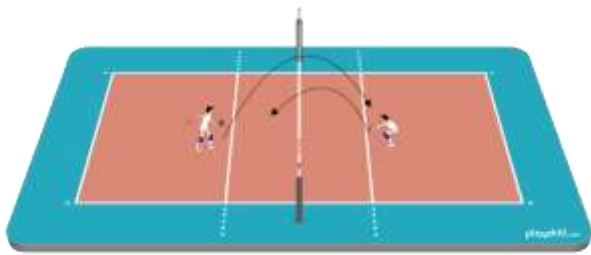
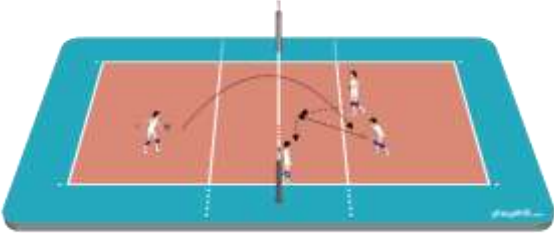
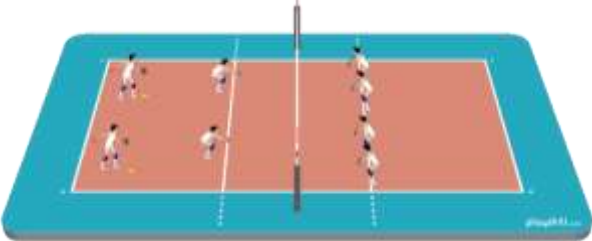




Plano de Aula N°6/11

Professora: Micaela Abreu				Turma: 12°08
Data: 27/02/2026	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>
<p>Tema: Técnica: Exercitação do passe de frente; Exercitação da manchete; Exercitação do serviço por baixo; Tática: 2x2 - Exercitação da Diferenciação de Papéis;</p> <p>Objetivos da aula:</p> <p>Motor: O aluno realiza a manchete, em situação de jogo 2x2, direcionando o 1.º toque para perto da rede e para o colega. O aluno realiza o 2.º toque, em situação de jogo 2x2, colocando a bola alta e próxima da rede; Cognitivo: O aluno diferencia o papel de receptor e não receptor, em situação de jogo 2x2, assumindo a zona de responsabilidade. Socioafetivo: Incentivar o fair play 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	
Inicial	10'	08:00 - 08:10	-	Receção dos alunos, realização da chamada e apresentação dos conteúdos a realizar.	-
	5'	08:10 - 08:15	1. Ativar o organismo para a parte fundamental da aula.	<p style="text-align: center;">1. Condição Física</p> <p>Espalham-se várias bolas no meio do campo e cada equipa define uma base. Ao sinal do professor, os alunos deslocam-se para recolher bolas do centro e levá-las para a base da sua equipa. Durante o jogo, podem também roubar bolas das bases das equipas adversárias. Ao apito final do professor, o jogo termina e vence a equipa que tiver mais bolas na sua base.</p>	-
Fundamental	15'	08:15 - 08:30	2. - Trabalhar o serviço por baixo, manchete e passe de frente.	<p style="text-align: center;">2.</p> <p>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. Após 3 serviços troca de funções.</p> <p>Variante: Realiza a receção em manchete como autopasse e realiza, de seguida, um passe de frente.</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; - 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;">Manchete:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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;

	20'	08:30 - 08:50	<p>3.</p> <p>- Trabalhar a diferenciação de papéis em situação de side out.</p>	<p>3.Side Out 0:2</p> <p>Diferenciação de Papéis</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 e que agarra a bola</p> <p>Rodam funções a cada três lançamentos.</p> <p>Variante 1: Permitir serviço por baixo; Variante 2: Permitir receber em machete;</p> <p>Pontuação:</p> <p>A equipa ganha 1 ponto quando a receção é efetuada em machete. A equipa ganha 2 pontos cada vez que a sequência de ação é bem-sucedida;</p> 	<p>Diferenciação de Papéis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - O aluno que recebe diz “Minha”; - Realização do 1º toque para perto da rede e para o local onde o colega se encontra; - Realização do 2º toque alto, para perto da rede e para a frente do colega recebedor/atacante; - O recebedor atacante, após o 1º toque deverá avançar progressivamente para perto da rede;
	25'	08:50 - 09:15	<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 machete, e serviço por baixo). - Cumprir com a diferenciação de papéis, respeitando as funções específicas de servidor e recetor e demonstrando intencionalidade no ataque, através do direcionamento consciente da bola para o alvo ou para espaços vazios.
Final	5'	09:15 - 09:20	-	<ul style="list-style-type: none"> - Arrumar o material; - Breve reflexão/análise; 	-