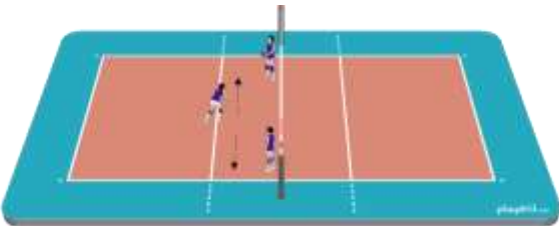
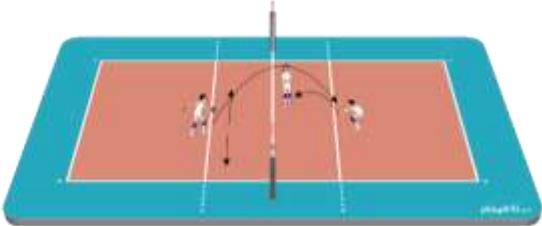
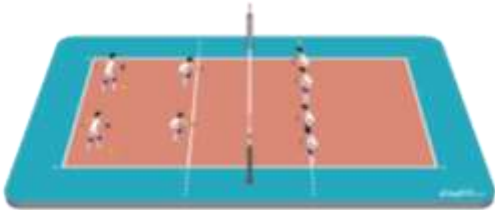




Plano de Aula N°7/11

Professora: Micaela Abreu				Turma: 12°08
Data: 03/03/2026	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: Exercitação da manchete;</p> <p>Tática: 2x2 Introdução da intencionalidade no ataque;</p> <p>Objetivos da aula:</p> <p>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.</p> <p>Cognitivo: O aluno identifica zonas livres no campo adversário, em situação de jogo 2x2, direcionando a bola de forma consciente para o alvo ou espaço vazio;</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
Inicial	10'	16:40 - 16:50	-	Receção dos alunos, realização da chamada e apresentação dos conteúdos a realizar.	-
	10'	16:50 - 17:00	1. Ativar o organismo para a parte fundamental da aula	<p>1. Condição Física</p> <p>A turma divide-se em dois grupos, um de cada lado da rede. Os alunos começam na linha de fundo, correm até à rede e deslocam-se lateralmente ao longo da mesma, realizando o exercício em posição de agachamento. No final do percurso lateral, regressam à linha de fundo antes de iniciar nova repetição.</p> <p>Variante 1: Deslocamento lateral em skipping.</p> <p>Variante 2: Deslocamento lateral em posição de bloco.</p> <p>Variante 3: Deslocamento lateral e realiza burpees.</p>	-
	10'	17:00 - 17:10	2. Promover situações de aprendizagem da manchete	<p>2. Manchete</p> <p>Dentro de cada equipa, os alunos organizam-se em trios. Dois elementos posicionam-se lado a lado, enquanto o terceiro se coloca à sua frente, a uma distância adequada. Um dos alunos da dupla lança a bola ao colega que se encontra isolado, o qual realiza um deslocamento lateral antes de executar a manchete, direcionando a bola para o outro elemento da dupla.</p> <p>2 min de execução e ao sinal do professor troca de funções.</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>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'	17:10 -	<p>3. Trabalhar a intencionalidade no ataque em situação de side out, orientando a construção da jogada (recepção, distribuição e 3.º toque).</p>	<p>3 .Side Out 0:2</p> <p>De um lado do campo fica um aluno com bola, e do outro os dois elementos restantes. O aluno com bola deve lançá-la ou servir por baixo para o meio dos dois que, através da comunicação, devem definir quem assume o 1º toque. O aluno que não receber deve deslocar-se imediatamente para a rede, para realizar o 2º toque que deverá ser realizado para o jogador recebedor/atacante que efetuará o 3ºtoque.</p> <p>Variante 1: Permitir serviço por baixo; Variante 2: Permitir recepção em manchete;</p> <p>Intencionalidade no Ataque</p> <p>Após o serviço ou lançamento, o aluno que o realiza desloca-se para uma das metades do campo, obrigando o aluno que executa o 3.º toque a direcionar a bola para o espaço vazio.</p> <p>Pontuação:</p> <p>Se o ataque for conseguido com uma bola direta no solo vale 2 pontos.</p> 	<p>Intencionalidade no Ataque:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - Olhar para o campo adversário; - Direciona a bola de forma consciente para o alvo ou espaço vazio;
		17:30		<p>4. - 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>
Final	5'	17:50 - 17:55	-	<ul style="list-style-type: none"> - Arrumar o material; - Breve reflexão/análise; 	