




## Plano de Aula N°8/11

Professora: Micaela Abreu				Turma: 12°08
Data: 06/03/2026	Hora: 08:00 -09:30	Duração: 90 min	Alunos: 23	Espaço: Pavilhão
Unidade Didática: Voleibol				<b>Material:</b> 11 bolas de voleibol 1 pack de cones (bolachas)
<b>Tema: Técnica:</b> Exercitação da manchete; <b>Tática:</b> 2x2 -Exercitação da Intencionalidade no ataque. <b>Objetivos da aula:</b> <b>Motor:</b> 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; O aluno realiza o 3.º toque, em situação de jogo 2x2, enviando a bola de forma intencional e estratégica para zonas livres do campo adversário. <b>Cognitivo:</b> O aluno identifica zonas livres no campo adversário, em situação de jogo 2x2, seleccionando a melhor opção de ataque. <b>Socioafetivo:</b> Incentivar o fair play 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.	-
	5'	08:10 - 08:15	<b>1.</b> Ativar o organismo para a parte fundamental da aula.	<b>1. Tabata</b> 20 seg esforço /10 de descanso Cada treinador demonstra os exercícios à sua própria equipa, participando igualmente na sua realização.	-
Fundamental	15'	08:15 - 08:30	<b>2.</b> - Trabalhar a intencionalidade no ataque em situação de side out, (receção, distribuição e ataque) para a colocação estratégica da bola em zonas definidas do campo adversário.	<b>2. Side Out 0:2</b> 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. <b>Variante 1:</b> Permitir serviço por baixo; <b>Variante 2:</b> Permitir receção em manchete; <b>Intencionalidade no Ataque</b> Após o serviço ou lançamento, o aluno que o realiza desloca-se para ocupar um dos dois alvos (quadrados delimitados com sinalizadores). O aluno que executa o 3.º toque deve então direccionar a bola para o alvo que ficou vazio, procurando que esta caia dentro do espaço delimitado. <b>Pontuação:</b> Se o ataque for conseguido com uma bola direta no solo vale 2 pontos. A equipa ganha 2 pontos sempre que o side out é bem-sucedido.	<b>Manchete:</b> - 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;  <b>Intencionalidade no Ataque:</b> - Olhar para o campo adversário; - Direciona a bola de forma consciente para o alvo ou espaço vazio;

	40'	08:35 - 09:15	<p><b>3.</b></p> <p>- Aplicar os conteúdos técnicos e táticos abordados na aula em jogo.</p>	<p style="text-align: center;"><b>3. Jogo 2x2</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Jornada 1: Jogos de 8 minutos</b></p> <p>Realizam-se jogos 2x2 com quatro equipas, num sistema de rotação. Em cada jogo participam todos os elementos de duas equipas, enquanto as outras duas assumem funções específicas: uma equipa é responsável pela arbitragem e a outra pelo registo dos resultados. Os jogos têm a duração de 8 minutos, garantindo que todas as equipas jogam duas vezes, arbitram uma vez e registam uma vez, promovendo a participação ativa e a responsabilização de todos os alunos ao longo da aula.</p> <p style="text-align: center;"><b>Vitória - 5 pontos Empate - 3 pontos Derrota -1 ponto;</b></p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th colspan="3" style="background-color: #f4b084;">Jornada 1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;"><b>Jogo 1</b></td> <td style="text-align: center;">Side Out vs Trovões</td> <td style="text-align: center;">Vórtex - Arbitra Trancelotes - Regista</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>Jogo 2</b></td> <td style="text-align: center;">Vórtex vs Trancelotes</td> <td style="text-align: center;">Side Out – Arbitra Trovões - Regista</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>Jogo 3</b></td> <td style="text-align: center;">Side Out vs Vórtex</td> <td style="text-align: center;">Trancelotes – Arbitra Trovões - Regista</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>Jogo 4</b></td> <td style="text-align: center;">Trovões - Trancelotes</td> <td style="text-align: center;">Vórtex – Arbitra Side Out - Regista</td> </tr> </tbody> </table> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div>	Jornada 1			<b>Jogo 1</b>	Side Out vs Trovões	Vórtex - Arbitra Trancelotes - Regista	<b>Jogo 2</b>	Vórtex vs Trancelotes	Side Out – Arbitra Trovões - Regista	<b>Jogo 3</b>	Side Out vs Vórtex	Trancelotes – Arbitra Trovões - Regista	<b>Jogo 4</b>	Trovões - Trancelotes	Vórtex – Arbitra Side Out - Regista	<p style="text-align: center;"><b>Jogo 2x2:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cumprir com as habilidades motoras específicas (passe de frente manchete, e serviço por baixo).</li> <li>- 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.</li> </ul>
Jornada 1																				
<b>Jogo 1</b>	Side Out vs Trovões	Vórtex - Arbitra Trancelotes - Regista																		
<b>Jogo 2</b>	Vórtex vs Trancelotes	Side Out – Arbitra Trovões - Regista																		
<b>Jogo 3</b>	Side Out vs Vórtex	Trancelotes – Arbitra Trovões - Regista																		
<b>Jogo 4</b>	Trovões - Trancelotes	Vórtex – Arbitra Side Out - Regista																		
<b>Final</b>	5'	09:15 - 09:20	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arrumar o material;</li> <li>- Breve reflexão/análise;</li> </ul>	-															