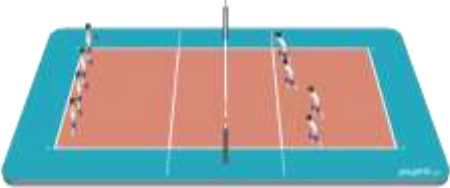
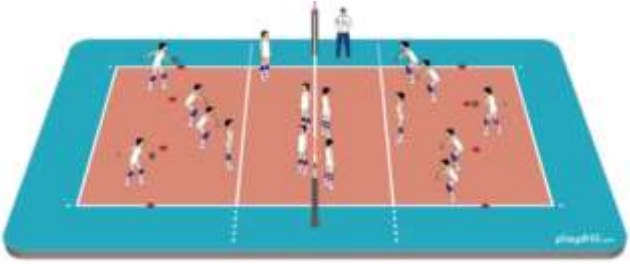
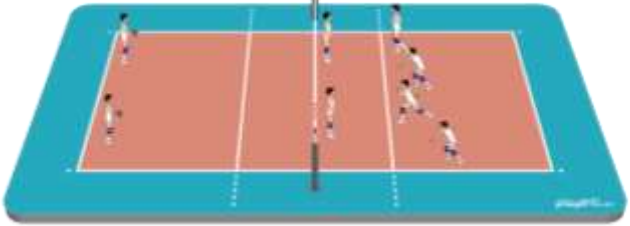




Plano de Aula N°9/11

Professora: Micaela Abreu				Turma: 12°08
Data: 10/03/2026	Hora: 16:40 -18:10	Duração: 90 min	Alunos: 23	Espaço: Pavilhão
Unidade Didática: Voleibol				Material: 12 bolas de voleibol 1 pack de cones (bolachas)
Tema: Técnica: Introdução do serviço por cima;				
Tática: 3x3 Introdução da diferenciação de papéis;				
Objetivos da aula:				
Motor: Realizar o serviço por cima, em situação de jogo 3x3, fazendo o lançamento com MS não dominante esticado, o batimento na bola com o MS dominante esticado e o punho fixo e palma da mão rija.				
Cognitivo: O aluno organiza o ataque após a receção, em situação de jogo 3x3, deslocando-se imediatamente para a rede quando não recebe a bola, posicionando-se lateralmente à rede enquanto distribuidor e abrindo para atacar após a receção.				
Socioafetivo: O aluno desenvolve a cooperação, em situação de jogo 3x3, através da colaboração e comunicação com os colegas de equipa.				

	Tempo	Objetivo Específico	Conteúdos/Situações de Aprendizagem	Crítérios de Êxito
Inicial	10' 16:40 - 16:50	-	Receção dos alunos, realização da chamada e apresentação dos conteúdos a realizar.	-
Fundamental	10' 16:50 - 17:00	1. - Ativar o organismo para a parte fundamental da aula	1. Ativação Geral: Correr da linha até á rede e voltar: 1.1 Rotação dos braços à frente; 1.2 Rotação dos braços atrás; 1.3 Deslocamentos laterais; 1.4 Corrida de costas; 1.5 Salto de canguru; 1.6 Skipping baixo/médio/alto/nadegueiro.	-
	10' 17:00 - 17:10	2. - Avaliar a força de resistência dos músculos da região abdominal.	2. Testes FITescola: Abdominais Os alunos formam duplas: um realiza o teste e o outro fica responsável por avaliar o colega. O teste consiste em executar o maior número possível de abdominais, seguindo uma cadência predefinida, enquanto o colega conta e regista o número de repetições efetuadas.	Abdominais: - Deitado de costas no chão com a cabeça sobre o chão; - Joelhos fletidos e pés assentes no chão e as pernas ligeiramente afastadas; - Fletir o tronco de forma lenta e controlada, sem levantar os pés do chão; - Deslizar as mãos ao longo das coxas, até as palmas das mãos estarem sobre os joelhos.

	10'	17:10 - 17:20	<p>3. - Introduzir o serviço por cima.</p> <p>Os alunos colocam-se em duplas, frente a frente, ao longo do campo. Cada dupla tem uma bola, havendo um aluno a realizar serviço por cima e o outro, do outro lado, a rececioná-lo com autopasse e/ou manchete. Servem de diferentes distâncias (começa mais próximo da rede e vai aumentando, após 3 rodam as funções.</p> 	<p>Serviço por Cima (Tipo Ténis)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lançamento com MS não dominante esticado; - Batimento na bola com o MS dominante esticado; - Punho fixo e palma da mão rija;
	15'	17:20 - 17:35	<p>4. - Trabalhar a diferenciação de papéis no side-out 1:2</p> <p>Os alunos juntam-se pelas equipas, colocando-se três de um lado do campo (sistema de receção 1:2) e um no outro com bola. Inicia com lançamento, um dos recetores coloca a bola no distribuidor, devendo o outro recetor avançar para a rede e agarrar a bola no terceiro toque.</p> <p>Variante 1: Permitir serviço por baixo; Variante 2: Permitir serviço por cima; Variante 3: Os dois recetores podem ir à rede agarrar o terceiro toque.</p> 	<p>Diferenciação de Papéis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - O aluno que não recebe desloca-se imediatamente para a rede; - O distribuidor posiciona-se lateralmente com a rede; - Após receber, abrir para atacar;
	15'	17:35 - 17:50	<p>5. Jogo 3x3</p> <p>Os alunos juntam-se pelas equipas, pelos campos marcados. Realizam jogo formal de 3x3. Jogos de três minutos</p> <p>Pontuação: Cada ponto advindo de um serviço por cima vale por dois.</p>  <p>Dentro de cada equipa 3 alunos jogam 3x3, 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 3x3:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cumprir com as habilidades motoras específicas (serviço por cima). - Correta organização dos 3 toques de acordo com a posições/funções de cada jogador;
Final	5'	17:50 - 17:55	<ul style="list-style-type: none"> - Arrumar o material; - Breve reflexão/análise; 	