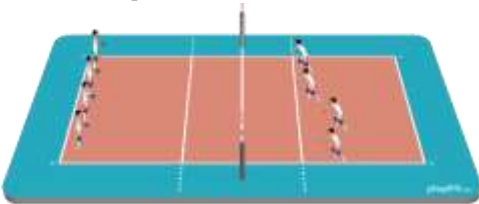
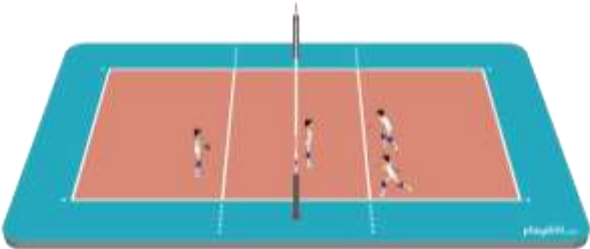




Plano de Aula Nº10/11

Professora: Micaela Abreu				Turma: 12º08
Data: 13/03/2026	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>
Função Didática: Técnica: Exercitação do serviço por cima; Introdução do Passe / Remate em suspensão; Tática: 3x3 - Exercitação da Diferenciação de Papéis; Objetivos da aula:				
Motor: Realizar o serviço por cima, em situação de jogo 3x3, fazendo o lançamento com o 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	Critérios de Êxito
Inicial	10'	08:00 - 08:10	Receção dos alunos, realização da chamada e apresentação dos conteúdos a realizar.	-
	10'	08:10 - 08:20	<p style="text-align: center;">1. 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 rodadas as funções.</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p style="text-align: center;">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
Fundamental	20'	08:20 - 08:40	<p style="text-align: center;">2. 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 e permitir serviço por cima; Variante 2: Pode devolver a bola para quem lança no terceiro toque.</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p style="text-align: center;">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;



		08:40 - 09:15	<p>3.</p> <p>- Aplicar os conteúdos técnicos e táticos abordados na aula em jogo.</p>	<p>2. Jogo 3x3</p> <p>Jornada 2: Jogos de 6 minutos</p> <p>Realizam-se jogos 3x3 com quatro equipas, num sistema de rotação. Em cada jogo participam todos os elementos de três equipas, enquanto os elementos da outra assumem funções de arbitragem e registo dos resultados. Os jogos têm a duração de 6 minutos, promovendo a participação ativa e a responsabilização de todos os alunos ao longo da aula.</p> <p>Permitir 2 a 3 toques.</p> <p>Vitória - 5 pontos Empate - 3 pontos Derrota -1 ponto; C1 – Campo 1 C2 – Campo 2 C3 – Campo 3</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th colspan="3">Jornada 2</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Jogo 1</td> <td>C1 – Trancelotes vs Trovões C2 – Trancelotes vs Vórtex C3 – Vórtex vs Trovões</td> <td>Side Out – Arbitra e Regista</td> </tr> <tr> <td>Jogo 2</td> <td>C1 – Side Out vs Vórtex C2 – Side Out vs Trancelotes C3 – Vórtex vs Trancelotes</td> <td>Trovões - Arbitra e Regista</td> </tr> <tr> <td>Jogo 3</td> <td>C1 – Side Out vs Trovões C2 – Trovões vs Trancelotes C3 – Side Out vs Trancelotes</td> <td>Vórtex– Arbitra e Regista</td> </tr> <tr> <td>Jogo 4</td> <td>C1 – Side Out vs Trancelotes C2 – Side Out vs Trovões C3 – Trovões vs Vórtex</td> <td>Trancelotes – Arbitra e Regista</td> </tr> </tbody> </table>	Jornada 2			Jogo 1	C1 – Trancelotes vs Trovões C2 – Trancelotes vs Vórtex C3 – Vórtex vs Trovões	Side Out – Arbitra e Regista	Jogo 2	C1 – Side Out vs Vórtex C2 – Side Out vs Trancelotes C3 – Vórtex vs Trancelotes	Trovões - Arbitra e Regista	Jogo 3	C1 – Side Out vs Trovões C2 – Trovões vs Trancelotes C3 – Side Out vs Trancelotes	Vórtex– Arbitra e Regista	Jogo 4	C1 – Side Out vs Trancelotes C2 – Side Out vs Trovões C3 – Trovões vs Vórtex	Trancelotes – Arbitra e Regista	<p>Jogo 3x3:</p> <p>- Cumprir com as habilidades motoras específicas (serviço por cima e passe/remate em suspensão).</p> <p>- Correta organização dos 3 toques de acordo com a posições/funções de cada jogador;</p>
Jornada 2																				
Jogo 1	C1 – Trancelotes vs Trovões C2 – Trancelotes vs Vórtex C3 – Vórtex vs Trovões	Side Out – Arbitra e Regista																		
Jogo 2	C1 – Side Out vs Vórtex C2 – Side Out vs Trancelotes C3 – Vórtex vs Trancelotes	Trovões - Arbitra e Regista																		
Jogo 3	C1 – Side Out vs Trovões C2 – Trovões vs Trancelotes C3 – Side Out vs Trancelotes	Vórtex– Arbitra e Regista																		
Jogo 4	C1 – Side Out vs Trancelotes C2 – Side Out vs Trovões C3 – Trovões vs Vórtex	Trancelotes – Arbitra e Regista																		
Final	5'	09:15 - 09:20	-	<p>- Arrumar o material; - Breve reflexão/análise;</p>	-															