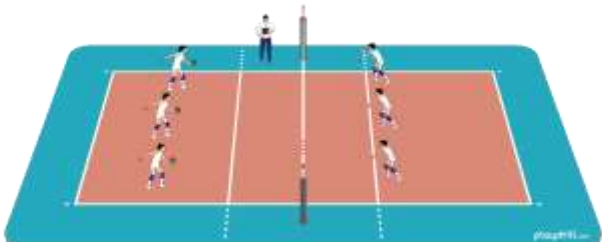




## Plano de Aula Nº 11/11

Professora: Micaela Abreu				Turma: 12º08
Data: 17/03/2026	Hora: 16:40 -18:10	Duração: 90 min	Alunos: 23	Espaço: Pavilhão
Unidade Didática: Voleibol				<b>Material:</b> 12 bolas de voleibol 1 pack de cones (bolachas)
Função Didática: Avaliação Sumativa				
<b>Objetivos da aula:</b> Avaliar os conteúdos técnicos (serviço por baixo, passe de frente e manchete) e táticos (diferenciação de papéis e intencionalidade no ataque), bem como a identificação das regras, em situação de jogo 2x2, executando corretamente os gestos técnicos, distinguindo funções no jogo e respeitando as regras estabelecidas.				

	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.	-
Fundamental	5' 16:50 - 16:55	<b>1.</b> - Ativar o organismo para a parte fundamental da aula	<b>1. Ativação Geral:</b>  Alunos juntam-se pelas equipas, formam uma fila com três elementos de um lado e três do outro. Devem fazer a bola passar por cima da rede o máximo de vezes possíveis, dirigindo-se sempre para o final da sua fila após tocarem na bola.	-
	15' 16:55 - 17:10	<b>2.</b>  Avaliar os conteúdos técnicos (serviço por baixo, passe de frente e manchete).	<b>2. Avaliação Conteúdos Técnicos</b>  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.  <b>Variante 1:</b> Receber em manchete.  	<b>Passe de Frente:</b> - Coloca o corpo atrás da bola; - Contacta a bola à frente e acima da testa; - Coordena a flexão/extensão dos MI e MS; - Pés à largura dos ombros; - Dirige a trajetória da bola para o colega;  <b>Serviço por Baixo:</b> - 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;  <b>Manchete:</b> - Pega: mãos sobrepostas, polegares juntos e dedos alinhados; - 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;

	30'	17:10 - 17:40	<p><b>3.</b> Avaliar os conteúdos táticos no jogo 2x2 (Diferenciação de papéis e intencionalidade no ataque).</p>	<p><b>3. Jogo 2x2</b></p> <p><b>Apresentação das Equipas:</b></p> <p>Os alunos juntam-se pelas equipas, pelos campos marcados. Realizam jogo formal de 2x2. Jogos 8 de minutos</p> <table border="1" style="margin: 10px auto;"> <thead> <tr> <th style="background-color: #f4b084;">Ronda 1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>C1-Vórtex vs Trancelotes</td></tr> <tr><td>C2-Vórtex vs Trovões</td></tr> <tr><td>C3-Vórtex vs Side Out</td></tr> <tr><td>C4-Trovões vs Trancelotes</td></tr> <tr><td>C5-Trancelotes vs Side Out</td></tr> </tbody> </table> <table border="1" style="margin: 10px auto;"> <thead> <tr> <th style="background-color: #f4b084;">Ronda 2</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>C1-Trovões vs Side Out</td></tr> <tr><td>C2-Vórtex vs Trancelotes</td></tr> <tr><td>C3- Vórtex vs Trovões</td></tr> <tr><td>C4-Vórtex vs Side Out</td></tr> <tr><td>C5- Trovões vs Trancelotes</td></tr> </tbody> </table> 	Ronda 1	C1-Vórtex vs Trancelotes	C2-Vórtex vs Trovões	C3-Vórtex vs Side Out	C4-Trovões vs Trancelotes	C5-Trancelotes vs Side Out	Ronda 2	C1-Trovões vs Side Out	C2-Vórtex vs Trancelotes	C3- Vórtex vs Trovões	C4-Vórtex vs Side Out	C5- Trovões vs Trancelotes	<p><b>Diferenciação de Papéis:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- O aluno que recebe diz “Minha”;</li> <li>- Realização do 1º toque para perto da rede;</li> <li>- Realização do 2º toque alto, para perto da rede e para a frente do colega;</li> <li>- O recebedor atacante, após o 1º toque deverá avançar progressivamente para perto da rede e executa o 3º toque a direcionar a bola para o espaço vazio.</li> </ul> <p><b>Intencionalidade no Ataque:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Olhar para o campo adversário;</li> <li>- Direciona a bola de forma consciente para o alvo ou espaço vazio;</li> </ul>
Ronda 1																	
C1-Vórtex vs Trancelotes																	
C2-Vórtex vs Trovões																	
C3-Vórtex vs Side Out																	
C4-Trovões vs Trancelotes																	
C5-Trancelotes vs Side Out																	
Ronda 2																	
C1-Trovões vs Side Out																	
C2-Vórtex vs Trancelotes																	
C3- Vórtex vs Trovões																	
C4-Vórtex vs Side Out																	
C5- Trovões vs Trancelotes																	

<b>Final</b>	15'	17:40 - 17:55	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arrumar o material;</li> <li>- Preenchimento questionário;</li> <li>- Entrega de Prémios;</li> <li>- Breve reflexão/análise;</li> </ul>	-
--------------	-----	---------------------	---	--	---