
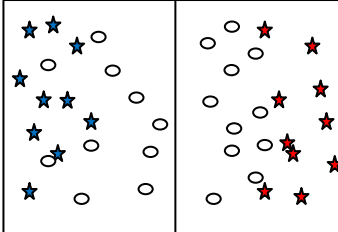




Professor: César Silva		Ano Lectivo: 2009/10
Ano: 8º	Turma: A	Nº Alunos: 20
Aula Nº: 70 e 71	Aula U.D. Nº: 1 e 2	Instalações: Pavilhão
Data: 20-04-2010	Hora: 10h20	Duração: 90 minutos
Unidade Didáctica: Voleibol		
Sumário: Iniciação à U.D. Voleibol. Instrução posição base; passe de dedos; manchete; serviço por baixo.		
Material: 30 bolas voleibol; cones; rede de voleibol; apito.		

Fase Preparatória				
Objectivos Operacionais	Estratégias / Organização	Objectivos comportamentais / Componentes críticas	Tempo	
			P	T
<p>Chamada e instrução sobre os exercícios a realizar na aula.</p> <p>Recolha dos trabalhos sobre a Unidade Didáctica Voleibol.</p>	<p>Alunos sentados na bancada do pavilhão.</p> 	<p>Alunos em silêncio ouvem atentamente a informação transmitida pelo professor;</p> <p>Alunos colocam dúvidas;</p>	5'	5'
<p>Jogo “Limpar o Campo”</p> <p>Mobilização geral. Aquecimento geral e específico.</p>	<p>Turma dividida em 2 equipas, cada equipa em meio campo deverá tentar colocar o máximo de bolas possível no campo adversário. Para o fazer poderá apenas realizá-lo após a seguinte combinação de movimentos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Passe de dedos – Passe de dedos; 2- Passe de dedos – Manchete; 3- Passe de dedos – Manchete – Passe de dedos; 4- Passe de dedos – Manchete – Manchete. <p>A sequência de movimentos deverão ser definidos pelo professor.</p> <p><u>Variantes:</u> Realizar os movimentos em pares.</p> 	<p>Velocidade de deslocamento em busca das bolas;</p> <p>Número de bolas em cada campo no final;</p> <p>Posição base; a) Passe de dedos; a) Manchete; a)</p>	15'	20'

Instrução/Organização/Transição exercício/Alongamentos

3'

23'

Fase principal

Objectivos Operacionais	Estratégias / Organização	Objectivos comportamentais / Componentes críticas	Tempo	
			P	T
Bateria <u>Instrução:</u> Posição base; Passe de dedos; Manchete; Serviço por baixo;	Alunos formam pares e organizam-se frente a frente realizando os seguintes exercícios: 1. Passe de dedos de frente; 2. Passe de dedos – Chão – Passe de dedos; 3. Passe de dedos de lado; 4. Passe de dedos de costas; 5. Manchete; 6. Passe de dedos – manchete; 7. Manchete – manchete partindo de baixo e subindo lentamente até chegarem a passe de dedos, invertendo o movimento; 8. Com um aluno na linha de serviço e com o seu par do outro lado da rede, o primeiro serve por baixo e o segundo recebe alto para a zona 3 e desloca-se para realizar auto-passe ou apanhar a bola no ar. Invertem-se os papéis.	Posição base; a) Passe de dedos; a) Manchete; a) Serviço por baixo; a)	25'	
				48'

Instrução/Organização/Transição exercício

5'

53'

Jogo 2 X 2 <u>Instrução:</u> Posição base; Passe de dedos; Manchete; Serviço por baixo;	Jogo 2 X 2 	Posição base; Passe de dedos; Manchete; Serviço por baixo;	17'	
				70'

Fase Final				
Objectivos Operacionais	Estratégias / Organização	Objectivos comportamentais / Componentes críticas	Tempo	
			P	T
<ul style="list-style-type: none"> - Arrumação material; - Alongamentos; - Balanço da aula esclarecimento de dúvidas; - Funcionamento e objectivos próxima aula. 	<ul style="list-style-type: none"> Alongamentos; Feedback por parte do professor; Alunos dispostos em xadrez em frente do professor. 	<ul style="list-style-type: none"> Questionamento dos alunos; Alunos ouvem com atenção o professor; Alunos alongam com empenho; 	5'	75'

Anexos:

a)

Critérios de êxito:

Posição base defensiva:

- Olhar dirigido para a bola;
- Cotovelos junto à bacia;
- M.I. semi-flectidos e afastados um pouco mais que a largura dos ombros;
- M.S. semi-flectidos a frente do corpo;

Passe de dedos:

- M.I. à largura dos ombros;
- Flexão dos M.I. e M.S. ;
- Dedos bem afastados e a formar um triângulo entre os indicadores e os polegares;
- Extensão progressiva e completa dos M.I. e M.S. na altura do contacto com a bola.

Manchete:

- Partindo da posição base defensiva (um pouco mais baixa se necessário);
- Flectir o tronco à frente;
- Apoiar uma mão na outra juntando os polegares sem os sobrepor, formando uma superfície plana;
- Realizar o contacto com a bola com o antebraço mantendo os M.S. em total extensão;
- No momento do contacto com a bola realizar a extensão dos M.I.

Serviço por baixo:

- Pés à largura dos ombros, um ligeiramente mais avançado que o outro;
- Ligeira flexão dos M.I.;
- Ligeira flexão do tronco à frente;
- Bola na mão menos hábil e à frente do tronco;
- Movimento da mão hábil para trás, e para a frente no sentido de bater na bola lançada ligeiramente para cima pela mão não hábil imediatamente antes do batimento.