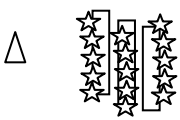




<b>Professor: César Silva</b>		<b>Ano Lectivo: 2009/10</b>
<b>Ano: 8º</b>	<b>Turma: A</b>	<b>Nº Alunos: 20</b>
<b>Aula Nº: 72</b>	<b>Aula U.D. Nº: 3</b>	<b>Instalações: Pavilhão</b>
<b>Data: 23-04-2010</b>	<b>Hora: 9h15</b>	<b>Duração: 45 minutos</b>
<b>Unidade Didáctica: Voleibol</b>		
<b>Sumário: Exercitação posição base defensiva; passe de dedos; manchete; serviço por baixo. Instrução remate e serviço por cima.</b>		
<b>Material: 10 bolas voleibol; rede; apito.</b>		

<b>Fase Preparatória</b>				
<b>Objectivos Operacionais</b>	<b>Estratégias / Organização</b>	<b>Objectivos comportamentais / Componentes críticas</b>	<b>Tempo</b>	
			<b>P</b>	<b>T</b>
Chamada e instrução sobre os exercícios a realizar na aula.	Alunos sentados na bancada do pavilhão.  <div style="text-align: center;">  </div>	Alunos em silêncio ouvem atentamente a informação transmitida pelo professor;  Alunos colocam dúvidas;	3'	3'
Mobilização geral e específica;  Corrida continua;  Bateria;	Corrida continua em volta do campo;  Alunos em pares frente a frente realizam uma série de exercícios: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Passe por cima da cabeça o mais alto possível;</li> <li>2. Passe em suspensão fazendo a bola ressaltar no chão;</li> <li>3. Passe de dedos e manchete;</li> <li>4. Passe de dedos – remate – manchete (atirar a bola com as mãos caso não consiga realizar passe de dedos com correcção);</li> </ol>	Posição base a);  Passe de dedos a);  Manchete a);  Remate a);	7'	10'

**Instrução/Organização/Transição exercício/Alongamentos**

2'

12'

**Fase principal**

Objectivos Operacionais	Estratégias / Organização	Objectivos comportamentais / Componentes críticas	Tempo																	
			P	T																
Serviço por cima e por baixo;  Remate;  Passe de dedos;  Manchete;  Jogo 2 X 2	1- Jogador com bola passa-a ao distribuidor que depois a devolve para que o primeiro realize remate. Do outro lado da rede está um jogador que tenta receber a bola em manchete. Quem remata passa a realizar manchete e quem estava na manchete vai buscar bola e vai para trás da fila do rematador. Distribuidor troca a cada 5 repetições.  2- Jogo 2 X 2.	Serviço por cima a);  Serviço por baixo a);  Remate a);  Passe de dedos a);  Manchete a);  Posição base a);	10'     8'	30'																
	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr><td style="width: 20px; text-align: center;">1</td></tr> <tr><td>☆</td></tr> <tr><td>☆</td></tr> <tr><td>☆</td></tr> <tr><td>☆</td></tr> <tr><td>☆</td></tr> <tr><td>☆</td></tr> </table> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr><td style="width: 20px; text-align: center;">2</td></tr> <tr><td>☆</td></tr> <tr><td>☆</td></tr> <tr><td>☆</td></tr> <tr><td>☆</td></tr> <tr><td>☆</td></tr> <tr><td>☆</td></tr> </table> </td> </tr> </table>	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr><td style="width: 20px; text-align: center;">1</td></tr> <tr><td>☆</td></tr> <tr><td>☆</td></tr> <tr><td>☆</td></tr> <tr><td>☆</td></tr> <tr><td>☆</td></tr> <tr><td>☆</td></tr> </table>	1	☆	☆	☆	☆	☆	☆	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr><td style="width: 20px; text-align: center;">2</td></tr> <tr><td>☆</td></tr> <tr><td>☆</td></tr> <tr><td>☆</td></tr> <tr><td>☆</td></tr> <tr><td>☆</td></tr> <tr><td>☆</td></tr> </table>	2	☆	☆	☆	☆	☆	☆			
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr><td style="width: 20px; text-align: center;">1</td></tr> <tr><td>☆</td></tr> <tr><td>☆</td></tr> <tr><td>☆</td></tr> <tr><td>☆</td></tr> <tr><td>☆</td></tr> <tr><td>☆</td></tr> </table>	1	☆	☆	☆	☆	☆	☆	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr><td style="width: 20px; text-align: center;">2</td></tr> <tr><td>☆</td></tr> <tr><td>☆</td></tr> <tr><td>☆</td></tr> <tr><td>☆</td></tr> <tr><td>☆</td></tr> <tr><td>☆</td></tr> </table>	2	☆	☆	☆	☆	☆	☆					
1																				
☆																				
☆																				
☆																				
☆																				
☆																				
☆																				
2																				
☆																				
☆																				
☆																				
☆																				
☆																				
☆																				

**Fase Final**

Objectivos Operacionais	Estratégias / Organização	Objectivos comportamentais / Componentes críticas	Tempo	
			P	T
- Arrumação material; - Alongamentos; - Balanço da aula esclarecimento de dúvidas; - Balanço comportamento dos alunos.	Alongamentos;  Feedback por parte do professor;  Feedback alunos;  Alunos dispostos em xadrez em frente do professor.	Questionamento dos alunos;  Alunos ouvem com atenção o professor;  Alunos alongam com empenho;	5'	35'

## **Anexos:**

**a)**

### **Critérios de êxito:**

#### Posição base:

- 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.

#### Serviço por cima:

- Colocar o pé contrário ao membro superior do batimento numa posição mais avançada relativamente ao outro;
- Armar o braço que vai efectuar o batimento atrás da cabeça flectindo-o;
- Lançar a bola na vertical e realizar o batimento através da extensão do braço;
- Realizar o batimento com os dedos da mão bem aberta;

#### Remate:

- Realizar a corrida de balanço enquadrando-se com a trajectória da bola;
- Realizar a chamada a dois pés, com o pé contrário ao M.S. do batimento um pouco mais à frente;
- Realizar a elevação do tronco na vertical com a ajuda dos M.S. e M.I.;
- Batimento realizado de cima para baixo, realizando a flexão do pulso;