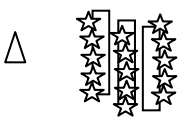




Professor: César Silva		Ano Lectivo: 2009/10
Ano: 8º	Turma: A	Nº Alunos: 20
Aula Nº: 75	Aula U.D. Nº: 4	Instalações: Pavilhão
Data: 30-04-2010	Hora: 9h15	Duração: 45 minutos
Unidade Didáctica: Voleibol		
Sumário: Exercitação posição base; passe de dedos; manchete; serviço por baixo; remate e serviço por cima.		
Material: 10 bolas voleibol; rede; apito.		

Fase Preparatória				
Objectivos Operacionais	Estratégias / Organização	Objectivos comportamentais / Componentes críticas	Tempo	
			P	T
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;	Os alunos deverão deslocar-se de uma linha lateral do campo de futsal para a outra realizando: 1. Auto passe de dedos; 2. Auto passe de dedos curto – alto; 3. Auto passe de dedos manchete; Alunos em pares: 1. Atiram a bola bem alta para o colega; 2. Fazem ressaltar a bola no chão para o colega fazendo a bola subir bem alta; 3. Realizam passe de dedos; 4. Realizam passe de dedos - manchete; 5. Trocam a bola livremente usando o gesto que melhor resolva os problemas encontrados;	Posição base a); Passe de dedos a); Manchete a); Remate a);	15'	18'

Instrução/Organização/Transição exercício/Alongamentos

2'

20'

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 3 X 3	Jogo 3 X 3. <u>Variante:</u> Antes da bola ser enviada para o campo contrário terão que ser realizados 3 toques. Antes da bola ser enviada para o campo contrário esta deverá ser tocada por todos os alunos.	Serviço por cima a); Serviço por baixo a); Remate a); Passe de dedos a); Manchete a); Posição base a);	15'						
	<table border="1"> <tr> <td align="center"> </td> <td align="center"> </td> </tr> <tr> <td align="center"> </td> <td align="center"> </td> </tr> <tr> <td align="center"> </td> <td align="center"> </td> </tr> </table>								33'

Fase Final

Objectivos Operacionais	Estratégias / Organização	Objectivos comportamentais / Componentes críticas	Tempo	
			P	T
- Arrumação material; - Alongamentos; - Balanço da aula esclarecimento de dúvidas;	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;	2'	
				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;