
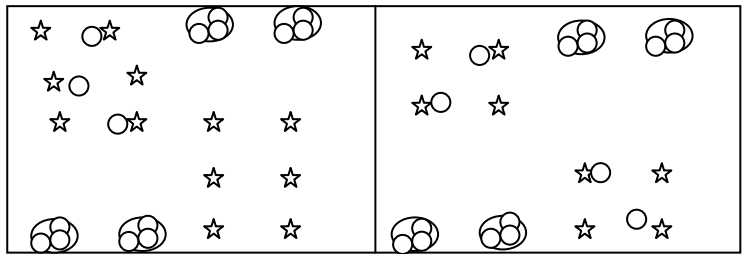




Ministério da Educação 
Agrupamento de Escolas do Teixoso

Professor: César Silva		Ano Lectivo: 2009/10
Ano: 8º	Turma: A	Nº Alunos: 20
Aula Nº: 76 e 77	Aula U.D. Nº: 5 e 6	Instalações: Pavilhão
Data: 04-05-2010	Hora: 10h20	Duração: 90 minutos
Unidade Didáctica: Voleibol		
Sumário: Exercitação posição base; passe de dedos; manchete; remate; serviço por baixo e por cima.		
Material: 20 bolas voleibol; cones; rede de voleibol; apito; 8 arcos.		

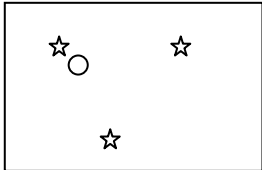
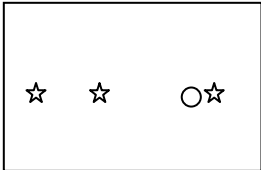
Fase Preparatória				
Objectivos Operacionais	Estratégias / Organização	Objectivos comportamentais / Componentes críticas	Tempo	
			P	T
<p>Chamada e instrução sobre os exercícios a realizar na aula.</p> <p>Recolha dos trabalhos sobre a Unidade Didáctica Voleibol.</p>	<p>Alunos sentados na bancada do pavilhão.</p> 	<p>Alunos em silêncio ouvem atentamente a informação transmitida pelo professor;</p> <p>Alunos colocam dúvidas;</p>	5'	5'
<p>Mobilização geral.</p> <p>Aquecimento geral e específico.</p> <p>Posição base;</p> <p>Passe de dedos;</p> <p>Manchete.</p>	<p>Turma dividida em 4 equipas, 2 em cada meio campo tentam passar o máximo de bolas para a linha da equipa adversária. Esta passagem deverá ser realizada através de passe de dedos e/ou manchete agarrando a bola na linha final com a mão e pousando-a junto de um dos arcos.</p> 	<p>Posição base; a)</p> <p>Passe de dedos; a)</p> <p>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
<p><u>Exercitação:</u> Posição base; Passe de dedos; Manchete; Remate; Serviço por baixo e por cima;</p>	<p>Alunos em triplas realizam os seguintes exercícios:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Passe de dedos entre os três; 2. Passe de dedos – manchete; 3. Passe de dedos – manchete – remate – manchete; 4. Com um aluno no meio, um mais perto e outro mais afastado realizam passe de dedos para o aluno no meio que devolve e de seguida realiza passe de dedos de costas para o outro. 5. Serviço por baixo ou por cima – manchete – 2 toques – remate. <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>	Posição base; a) Passe de dedos; a) Manchete; a) Remate; a) Serviço por baixo e por cima; a)	20'	
				43'

Instrução/Organização/Transição exercício

2'

45'

<p>Jogo 3 X 3</p> <p><u>Exercitação:</u> Posição base; Passe de dedos; Manchete; Remate; Serviço por baixo e por cima.</p> <p><u>Instrução:</u> Rotação.</p>	<p>Jogo 3 X 3</p> <p>Equipas realizam jogos de 8' minutos e trocam de adversários.</p> <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center;"> <table border="1" style="border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td>☆ ○</td> <td>☆</td> <td>☆</td> <td>☆</td> <td>☆</td> </tr> <tr> <td>☆</td> <td>☆</td> <td>☆</td> <td>○</td> <td>☆</td> </tr> <tr> <td>☆</td> <td>☆</td> <td>☆</td> <td>☆</td> <td>☆</td> </tr> </table> </div>	☆ ○	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	○	☆	☆	☆	☆	☆	☆	Posição base; a) Passe de dedos; a) Manchete; a) Remate; a) Serviço por baixo e por cima; a)	25'	
☆ ○	☆	☆	☆	☆															
☆	☆	☆	○	☆															
☆	☆	☆	☆	☆															
				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:

- 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;