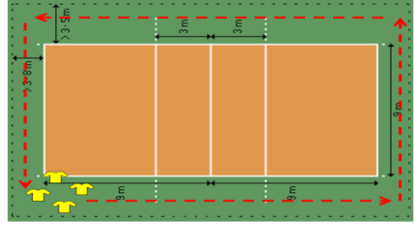
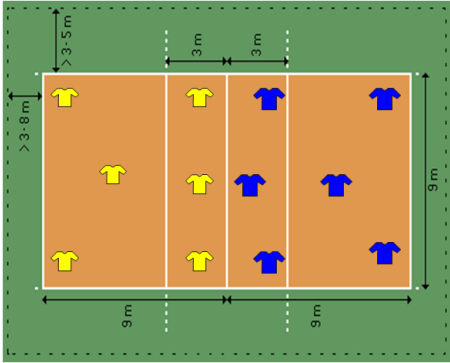
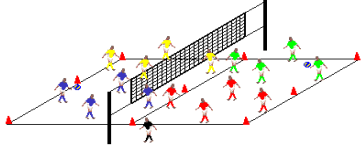


Plano de Aula

Unidade Didáctica: Voleibol	Ano: 12º Ano	Turma: CT3	Data: 23/ Março / 2010
Função Didáctica: consolidação e exercitação	N.º Alunos: 18	Horas: 10h55m	Tempo: 70'
	N.º Aula U.D.: 8 de 8	Local: Pavilhão Espaço 1	
Material: bolas de voleibol, rede, sinalizadores e colchões			

Objectivos: consolidar as principais acções técnico-táctica (passe, remate em apoio e remate em suspensão, manchete, serviço, bloco, deslocamentos e colocação dos apoios), intencionalidade das acções e tomada de decisão no proveito da equipa; conhecimento das regras de jogo; compreender o objectivo do jogo.

Parte	Objectivos Específicos	Conteúdos	T	Estratégias, organização e actividade dos alunos
I N I C I A L	<ul style="list-style-type: none">• Activação funcional;• Predisposição do organismo para o esforço;• Consolidação de ritmos apropriados para cada um;	<ul style="list-style-type: none">• Continuação dos conteúdos da última aula• Trabalho aeróbio	2'	Explicação dos conteúdos/objectivo/expectativas da aula.
			6'	<p>Exe. 1 – Corrida à volta do campo para activação funcional.</p> 
(8')				

<p style="text-align: center;">F U N D A M E N T A L</p> <p style="text-align: center;">(50')</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comportamento dentro do espaço de jogo; • Intencionalidade das decisões; • Selecção do gesto técnico consoante a situação; • Pensamento táctico; • Princípios de jogo; • Sequência de acções; • Comunicação; • Pré-dispor os alunos numa posição defensiva e ofensiva, para verificar a sua adaptação a um possível ataque ou defesa.; • Assumir das posições consoante a recepção; • Ocupação de espaços; 	<ul style="list-style-type: none"> • Consolidação das acções técnico-táctico; • Colocação no campo face à situação (A/D); 	<p style="text-align: center;">1'</p> <p style="text-align: center;">Transição</p> <p>Exe.2 – Jogo formal 6x6 – Mini-Torneio</p>  <p style="text-align: center;">49'</p>
<p style="text-align: center;">F I N A L</p> <p style="text-align: center;">(12')</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Retorno à calma 		<p style="text-align: center;">10'</p> <ul style="list-style-type: none"> • Os alunos vão se dividir em dois grupos, um dos grupos realiza serviço, os restantes no lado oposto do campo (sentados) tentam agarrar a bola.  <p style="text-align: center;">Alongamentos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dialogo com os alunos; • Funcionamento da aula; • Dificuldades dos alunos; • Motivar os alunos para a próxima aula. <p style="text-align: center;">2'</p>