



Ministério da Educação   
**Agrupamento de Escolas do Teixoso**

<b>Professor: Mário Santos</b>		<b>Ano Lectivo: 2009/10</b>
<b>Ano: 9º</b>	<b>Turma: A</b>	<b>Nº Alunos: 20</b>
<b>Aula Nº: 44</b>	<b>Aula U.D. Nº: 12 de 12</b>	<b>Instalações: Pavilhão</b>
<b>Data: 28-01-2010</b>	<b>Hora: 9h15min</b>	<b>Duração: 35 minutos</b>
<b>Unidade Didáctica: Voleibol</b>		
<b>Sumário: Torneio de Voleibol, Jogo reduzido 4x4. Avaliação Sumativa.</b>		
<b>Material: 20 bolas de Voleibol, sinalizadores, apito, cronometro, rede de voleibol.</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>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chamada</li> <li>• Diálogo com os alunos sobre os objectivos e conteúdos da aula.</li> </ul>	<p>Alunos sentados na bancada do pavilhão.</p> <p>Explicação de regras específicas da modalidade.</p>	Alunos prestam atenção e ouvem atentamente o discurso do professor	3'	3'

Anexo 7 – Plano de Aula Avaliação Sumativa.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activação muscular e articular</li> <li>• Alongamentos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aquecimento: Com bola e em deslocamento, realizam individualmente <b>passé, manchete e remate.</b></li> <li>• Mobilização articular e alongamentos: Cintura escapular, cintura pélvica, pulsos, joelhos e tornozelos.</li> </ul>	<p>Critérios de avaliação para exercício de aquecimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Passé a);</li> <li>✓ Manchete a);</li> <li>✓ Remate a).</li> </ul> <p>Feedback por parte do professor para aspectos técnicos a melhorar.</p>	<p>5'</p>	<p>8'</p>
--	---	--	-----------	-----------

Anexo 7 – Plano de Aula Avaliação Sumativa.

Fase Principal				
Objectivos Operacionais	Estratégias / Organização	Objectivos comportamentais / Componentes críticas	Tempo	
			P	T
<ul style="list-style-type: none"> <li>Torneio de Voleibol 4x4.</li> </ul>	<p>1- Torneio de Voleibol. Divisão do pavilhão em três campos de voleibol de tamanho reduzido. Situação de <b>Jogo 4 x 4</b>. Realizam-se 2 jogos em simultâneo de 4x4 e fica uma equipa de fora (jogando entre si), quando uma equipa perde é substituída pela anterior.</p>	<p>Critérios de êxito para exercício 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Todos os critérios de êxito anteriores a);</li> <li>✓ Aplicação de regras da modalidade.</li> </ul> <p>Feedback por parte do professor para aspectos técnicos a melhorar.</p>	25'	33'

Fase Final				
Objectivos Operacionais	Estratégias / Organização	Objectivos comportamentais / Componentes críticas	Tempo	
			P	T
<ul style="list-style-type: none"> <li>Discussão e esclarecimento de dúvidas;</li> <li>Definição do funcionamento dos objectivos da próxima aula</li> </ul>	<p>Feedback pedagógico por parte do professor.</p> <p>Alongamentos e flexibilidade realizada individualmente</p>	<p>Os alunos realizam os alongamentos com empenho e com correcção.</p> <p>Os alunos ouvem o professor com atenção.</p>	2'	35'

**ANEXO:**

a) Ver em anexo:

**CRITÉRIOS DE ÊXITO:**

Passé:

- ✓ Posição equilibrada com o peso do corpo distribuído equitativamente pelos dois apoios;
- ✓ Pés paralelos (largura dos ombros) com um apoio mais avançado e dirigido para o local do passe;
- ✓ Flexão dos membros inferiores e superiores;
- ✓ Colocação das mãos à frente e acima da cabeça;
- ✓ Extensão dos membros inferiores seguida de extensão dos braços;
- ✓ Contacto com a bola com os dedos afastados e indicadores e polegares formam um triângulo.

Manchete:

- ✓ Posição equilibrada com o peso do corpo distribuído equitativamente pelos dois apoios;
- ✓ Pés paralelos (largura dos ombros) com um apoio mais avançado e dirigido para o local do passe;
- ✓ Membros inferiores flectidos e membros superiores e tronco ligeiramente flectidos;
- ✓ Extensão dos membros inferiores para cima e para a frente, juntamente com extensão do tronco;
- ✓ Junção das mãos com uma envolvendo a outra;
- ✓ Extensão dos antebraços e pequena elevação dos braços antes do contacto, nunca ultrapassando o plano dos ombros;
- ✓ Supinação e extensão dos antebraços durante o contacto com a bola;

## Anexo 7 – Plano de Aula Avaliação Sumativa.

### Remate:

- ✓ Hiper-extensão dos braços durante os dois últimos passos acompanhado de uma ligeira flexão do tronco;
- ✓ Faz a chamada (bloqueio do pés juntamente com ligeira flexão das pernas);
- ✓ Início da extensão das pernas e do tronco;
- ✓ Avanço do ombro e braço não dominante (flectido, elevado e dirigido para a bola) e consequente rotação lateral do tronco;
- ✓ Rotação do tronco e extensão do cotovelo no momento do contacto com a bola;
- ✓ Recepção ao solo com ligeira flexão das pernas.

### Serviço por baixo:

- ✓ Apoios distribuídos de forma equilibrada, com o apoio contra-lateral avançado;
- ✓ Bola ao nível da cintura;
- ✓ Mão que vai bater na bola bem aberta;
- ✓ Braço realiza movimento pendular atrás;
- ✓ Braço realiza movimento para a frente, com bola contactada ao nível da cintura.

### Serviço por cima:

- ✓ Mão que vai bater bem aberta;
- ✓ Bola atirada ao ar em frente ao ombro que irá executar o movimento de batimento;
- ✓ Braço de batimento vem atrás com ombro elevado;
- ✓ Contacto com bola em total extensão.