



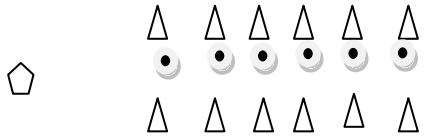
Ministério da Educação   
**Agrupamento de Escolas do Teixoso**

<b>Professor: Mário Santos</b>		<b>Ano Lectivo: 2009/10</b>
<b>Ano: 9º</b>	<b>Turma: A</b>	<b>Nº Alunos: 21</b>
<b>Aula Nº: 39 e 40</b>	<b>Aula U.D. Nº: 7 e 8 de 11</b>	<b>Instalações: Pavilhão</b>
<b>Data: 19-01-2010</b>	<b>Hora: 12h05min</b>	<b>Duração: 75 minutos</b>
<b>Unidade Didáctica: Voleibol</b>		
<b>Sumário: Treino e consolidação de tecnologias de: Passe, manchete, remate e serviço. Treino de Situações de Jogo reduzido 2x2 e 3x3. Organização ofensiva e defensiva.</b>		
<b>Material: 20 bolas de Voleibol, sinalizadores, apito, cronometro, redes 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	5'	5'

Anexo 6 – Plano de Aula Leccionação e Assimilação

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activação muscular e articular</li>   <li>• Alongamentos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aquecimento: <b>Jogo da Bomba:</b> A turma é dividida em 2 grupos. O campo é dividido em dois pela rede de voleibol. O jogo consiste em lançar a bola para o campo adversário o mais rápido possível. No final de um determinado tempo a equipa que tiver mais bolas no seu campo perde o jogo.</li>   <li>• Mobilização articular e alongamentos: Cintura escapular, cintura pélvica, pulsos, joelhos e tornozelos.</li>   <li>• <b>Jogo do “Burro”:</b> Alunos divididos em 4 grupos de 5 elementos. Colocam-se em círculo e executam passe ou manchete para o colega ao lado. Quando o aluno erra ou bola cai sofre castigo:             <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1º Erro: este aluno passa a jogar só com um pé apoiado;</li> <li>✓ 2º Erro: passa a jogar de joelhos;</li> <li>✓ 3º Erro: passa a jogar sentado.</li> <li>✓ 4º Erro: volta ao princípio.</li> </ul> </li> </ul>	<p>Critérios de êxito para Jogo da Bomba:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Passe a);</li> <li>✓ Manchete a);</li> <li>✓ Remate a).</li> </ul> <p>Alunos posicionam-se em meia-lua e de frente para o professor</p> <p>Critérios de êxito para Jogo do Burro:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Passe a)</li> <li>✓ Manchete a);</li> </ul>	<p>10’</p> <p>5’</p> <p>10’</p>	<p>30’</p>
--	---	---	---------------------------------------	------------

Fase Principal				
Objectivos Operacionais	Estratégias / Organização	Objectivos comportamentais / Componentes críticas	Tempo	
			P	T
<ul style="list-style-type: none"> <li>Treino de situações de:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Passe;</li> <li>✓ Manchete;</li> <li>✓ Remate.</li> </ul> </li> </ul>	<p>1- Alunos dispostos em duas filas e dois a dois executam <b>passe</b> entre si.</p>  <p><b>Variantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Com a mesma disposição e organização dos grupos do exercício anterior realizam <b>manchete</b>.</li> <li>Com a mesma disposição e organização dos grupos do exercício anterior realizam <b>remate</b>.</li> </ul> <p><b>Condicionante:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Quem já conseguir realizar sem grandes dificuldades, executa dois gestos técnicos em simultâneo exemplo: passe seguido de manchete</li> </ul>	<p>Critérios de êxito para exercício 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Passe a);</li> <li>✓ Manchete a);</li> <li>✓ Remate a).</li> </ul> <p>Feedback por parte do professor para aspectos técnicos a melhorar.</p>	20'	50'

Anexo 6 – Plano de Aula Leccionação e Assimilação

<ul style="list-style-type: none"> <li>Treino de situação de jogo 2x2 e 3x3.</li> </ul>	<p>2- Mesma distribuição dos alunos do exercício anterior. Divisão do pavilhão em cinco campos de voleibol de tamanho reduzido. Situação de <b>Jogo 2 x 2 e/ou 3 x 3</b>. Incidência nos aspectos de organização ofensiva e defensiva.</p>	<p>Critérios de êxito para exercício 2:</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>	<p>20'</p>	<p>70'</p>
---	--	--	------------	------------

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>	<p>5'</p>	<p>75'</p>

**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 6 – Plano de Aula Leccionação e Assimilação

### 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 conseqüente 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.