

## Operacionalização da Avaliação – Voleibol (PASOC)

### Componentes críticas das acções motoras (60%):

#### Passo de frente (15%)

- Corpo flectido e equilibrado; **(5%)**
- Contacto na bola c/a superfície interior dos dedos formando um triângulo entre os polegares e os indicadores; **(5%)**
- Extensão global do corpo no momento do contacto c/a bola; **(5%)**

#### Manchete (15%)

- Flexão do tronco à frente em simultâneo c/a flexão dos M. I.; **(5%)**
- Mãos sobrepostas c/os cotovelos praticamente unidos e contacto da bola c/os antebraços; **(5%)**
- Extensão de todo o corpo após o contacto com a bola; **(5%)**

#### Remate em apoio (7,5%)

- Flectir o braço que bate na bola movimentando-o de trás para a frente, ao nível da cabeça; **(1%)**
- Realizar o movimento compensatório com o braço contrário ao do batimento e bater no centro da bola com a mão estendida e os dedos afastados; **(1%)**
- Flexão do pulso no final do batimento; **(0,5%)**
- Realizar o batimento com os ombros orientados para o local onde pretende colocar a bola, com os apoios no chão e orientados para a rede; **(2,5%)**
- A perna do lado do braço de batimento deve estar ligeiramente mais atrasada que a outra. **(2,5%)**

#### Serviço por baixo (7,5%)

- Flexão do tronco com o apoio contrário ao braço de batimento mais avançado; **(2%)**
- Bola colocada no prolongamento do braço de batimento; **(0,5%)**
- O braço de batimento deve manter-se em extensão, no movimento de trás para a frente; **(2,5%)**
- A perna do lado do braço de batimento deve estar ligeiramente mais atrasada que a outra. **(2,5%)**

#### Posição fundamental (5%)

- Pequeno afastamento dos M.I. com flexão dos mesmos; **(3%)**
- Ligeira flexão do tronco à frente colocando os M.I. à frente; **(1,5%)**
- Posição firme mas ajustável; **(0,5%)**

#### Deslocamento (5%)

- Deslocamento em pontas dos pés com o tronco ligeiramente inclinado à frente; **(2,5%)**
- Desloca-se de forma rápida e equilibrada, chegando atempadamente à bola. **(2,5%)**

### 3 Toques (2%)

- O aluno procura dar os 3 toques antes de colocar a bola no campo adversário; **(2%)**
- O aluno nem sempre procura dar os 3 toques, colocando a bola frequentemente no campo adversário ao fim de 1 ou 2 toques; **(1%)**

### Sistema de pontuação (1%)

- O aluno percebe quando é ponto e para qual das equipas, bem com percebe qual das equipas deve servir; **(1%)**
- O aluno não percebe como funciona o sistema de pontuação e têm de ser os colegas a chamar a atenção constantemente; **(0,5%)**

### Rotação (2%)

- Após cada ponto, o aluno percebe se tem de fazer ou não rotação e ocupar um espaço diferente; **(2%)**
- O aluno não percebe em que altura deve rodar, sendo os colegas a chamar a atenção constantemente. **(1%)**