

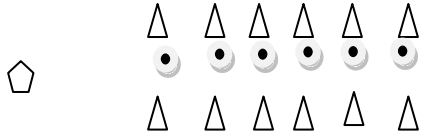


Ministério da Educação 
Agrupamento de Escolas do Teixoso

Professor: Mário Santos		Ano Lectivo: 2009/10
Ano: CEF	Turma: Imp.	Nº Alunos: 11
Aula Nº: 1 e 2	Aula U.D. Nº: 1 e 2 de 3	Instalações: Pavilhão
Data: 14-04-2010	Hora: 08h30min	Duração: 75 minutos
Unidade Didáctica: Voleibol		
Sumário: Introdução à Unidade Didáctica de Voleibol. Avaliação Diagnostica de competências da modalidade; Passe, manchete, serviço por cima e por baixo, remate. Jogo reduzido 4x4/5x5		
Material: 11 bolas de Voleibol, sinalizadores, apito, cronometro, redes de voleibol.		

Fase Preparatória				
Objectivos Operacionais	Estratégias / Organização	Objectivos comportamentais / Componentes críticas	Tempo	
			P	T
<ul style="list-style-type: none"> Chamada Diálogo com os alunos sobre os objectivos e conteúdos da aula. 	<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'

<ul style="list-style-type: none"> • Activação muscular e articular • Alongamentos 	<ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento: • Jogo do “Burro”: Alunos divididos em 2 grupos. 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"> ✓ 1º Erro: este aluno passa a jogar só com um pé apoiado; ✓ 2º Erro: passa a jogar de joelhos; ✓ 3º Erro: passa a jogar sentado. ✓ 4º Erro: volta ao princípio. • Mobilização articular e alongamentos: Cintura escapular, cintura pélvica, pulsos, joelhos e tornozelos. 	<p>Critérios de êxito para exercício:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Passe a). ✓ Manchete a). <p>Alunos posicionam-se em meia-lua e de frente para o professor</p>	<p>10’</p> <p>5’</p>	<p>20’</p>
--	---	--	----------------------	------------

Fase Principal				
Objectivos Operacionais	Estratégias / Organização	Objectivos comportamentais / Componentes críticas	Tempo	
			P	T
<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação Diagnóstica e Treino de situações de: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Passe; ✓ Manchete; ✓ Remate. 	<p>1- Alunos distribuídos pelo pavilhão e realizam auto-passe.</p> <p>2- Alunos dispostos em duas filas e dois a dois executam passé entre si.</p>  <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Com a mesma disposição e organização dos grupos do exercício anterior realizam manchete. • Com a mesma disposição e organização dos grupos do exercício anterior realizam remate. <p>Condicionante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quem já conseguir realizar sem grandes dificuldades, executa dois gestos técnicos em simultâneo exemplo: passe seguido de manchete 	<p>Critérios de êxito para exercício 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Passe a). <p>Critérios de êxito para exercício 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Passe a); ✓ Manchete a); ✓ Remate a). <p>Feedback por parte do professor para aspectos técnicos a melhorar.</p>	<p>5'</p>	<p>15'</p>
				40'

Anexo 19 – Plano de Aula CEF imp.

<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação Diagnóstica e Treino de situações de: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Serviço por Baixo; ✓ Serviço por Cima; 	<p>3- Alunos dispostos em duas filas e dois a dois. Cada fila posiciona-se na linha lateral do campo de futsal. Realizam primeiramente serviço por baixo e posteriormente serviço por cima.</p>	<p>Critérios de êxito para exercício 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Serviço por baixo a); ✓ Serviço por cima b); <p>Feedback por parte do professor para aspectos técnicos a melhorar.</p>	<p>10'</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação Diagnóstica de situação de jogo 5 x 5. 	<p>4- Divisão da turma em 4 equipas de 5 elementos. Divisão do pavilhão em dois campos de voleibol de tamanho reduzido. Situação de Jogo 5 x 5</p>	<p>Critérios de êxito para exercício 4:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Todos os critérios de êxito anteriores a); ✓ Aplicação de regras da modalidade. 	<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"> • Discussão e esclarecimento de dúvidas; • Definição do funcionamento dos objectivos da próxima aula 	<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 19 – Plano de Aula CEF imp.

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.