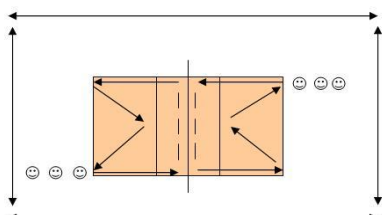
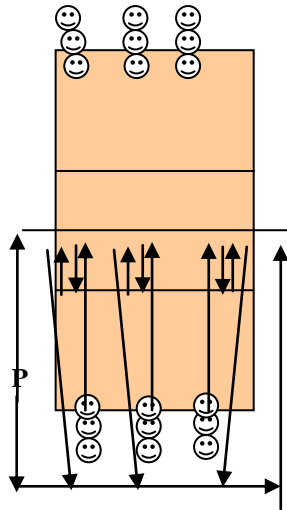
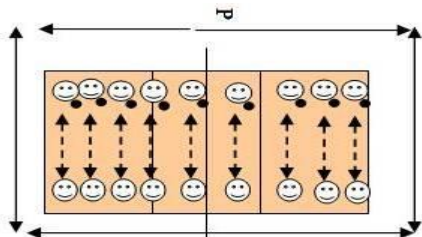


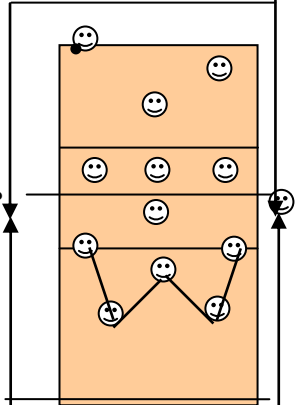
Plano de Aula

Unidade Didáctica: Voleibol	Ano: 12º	Turma: CSEAV	Data: 15 de Outubro de 2009
Função Didáctica: Exercitação e Consolidação	N.º Alunos:	Horas: 16h30 – 18h00	Tempo: 90 min
	N.º Aula U.D.: 3 de 8	Local: Pavilhão	
Material: Apito, 12 bolas de voleibol, Postes de voleibol; rede de voleibol;			

<p>Conteúdos: Condição Física; Deslocamentos associados ao trabalho do passe e da manchete; Serviço por baixo; Serviço por cima (tipo ténis); Passe de frente (toque de dedos); Passe de costas; Remate; Manchete; Bloco; Recepção ao serviço (em W);</p> <p>Objectivos: Domínio dos deslocamentos associados ao trabalho do passe e da manchete. Domínio do serviço. Domínio do jogo formal de Voleibol (6X6) em campo de Voleibol</p>

Parte	Objectivos Específicos	Conteúdos	T	Estratégias, organização e actividade dos alunos
I N I C I A L (16')	- Apresentação dos conteúdos.		2'	Alunos sentados de frente para o professor.
	- Activação Funcional		4'	1min andar seguido de 3 min de corrida.
	- Preparar o organismo para as situações de aula.	- Corrida contínua - Deslocamentos	3'	Ex. 1- Ao sinal do professor realizam deslocamentos pelas linhas de campo de voleibol, junto a rede efectuando bloco nas posições 2,3 e 4 tendo sempre em atenção o local e a respectiva posição a adoptar.
	- Familiarizar o aluno com as posições a ocupar no terreno, assim como com a postura e o tipo de deslocamentos a utilizar em cada.			
- Promover a coordenação dos membros inferiores com os superiores.			1'	<i>Transição</i>
- Melhorar a condição física e a velocidade de reacção.	- Corrida de velocidade - velocidade de reacção.		3'	Ex. 2- 4 Filas em cada meio campo, atrás da linha final do campo de voleibol, ao sinal do professor os alunos da frente correm até à linha de meio campo e tocam nesta, recuam e tocam na linha de três metros, voltam a ir tocar na linha de meio campo e voltam de costas para trás da fila, arrancando de seguida outro colega. Variante: - arranca a partir da posição sentado.

	<p>- Alongamentos dos grupos musculares predominantemente solicitados.</p>	<p>- Mobilização articular. - Alongamentos.</p>	<div style="text-align: center;">  </div> <p>3'</p> <p>- Os alunos realizam exercícios de mobilização articular: rotação do pescoço, ombros, cintura, joelhos, tornozelos e pulsos. - Os alunos realizam alongamentos a sua escolha.</p>
<p style="text-align: center;">F U N D A M E N T A L (45')</p>	<p>- Familiarizar o aluno com a bola, aprendendo a controlá-la e a apreciar as trajetórias que lhe são impressas.</p> <p>- Executar o passe correctamente.</p> <p>- Executar auto-passe e passe para o colega.</p> <p>- Executar o passe, deslocar-se até ao pinoco e volta a posição inicial sem perder de vista a bola e tendo em atenção a trajetória da bola.</p> <p>- Executar o serviço para o colega que recebe em auto-passe ou manchete.</p>	<p>- Serviço - Passe - Recepção - Manchete - Deslocamentos</p> <p>- Serviço - Passe - Recepção - Manchete - Deslocamentos</p>	<p>2'</p> <p><i>Transição</i></p> <p>Ex.3- A turma distribuída pelas duas metades do campo de voleibol (ver figura) dois a dois frente a frente, separados por uma rede colocada na perpendicular a rede de voleibol, os alunos fazem passes (toque de dedos) consecutivos um para o outro, no entanto quando recebem a bola flectem os braços durante um segundo e voltam a passá-la. Os alunos executam passe entre si, tendo em atenção a colocação das mãos altas e contacto em triângulo. Coordenando a flexão/extensão dos membros superiores e inferiores</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>18'</p> <p>Variantes: (nas mesmas posições)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passe simples • Passe, auto-passe e passe • Passe, deslocamento até ao pinoco e passe. • Serviço por baixo e serviço por cima para o colega que recebe em auto passe ou manchete conforme a situação.

	<p>- Exercitar o aluno com as regras básicas do jogo formal, aprendendo a controlar a bola e a coordenar os movimentos de forma a imprimir as trajetórias da bola, assim como a antever e prever os movimentos da bola da equipa adversária.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Serviço - Passe - Recepção - Manchete - Deslocamentos 	<p>2'</p> <p>23'</p>	<p><i>Transição</i></p> <p>Ex.4 – Jogo Formal (6x6). O professor divide a turma em quatro equipas de 6 elementos, sendo que duas ficam a observar, e jogam tentando manter a bola sempre no ar, aplicando as regras anteriormente abordadas assim como as diferentes técnicas.</p> <p>Ex.4a) - Os Grupos que se encontravam a observar entram em jogo, saindo as equipas que estavam em campo.</p> 
<p>F I N A L (3')</p>	<p>- Retorno à calma</p>	<p>- Alongamentos</p>	<p>3'</p>	<p>Os alunos aproveitam para fazer alongamentos e retorno à calma, ouvindo a instrução e as considerações finais do professor.</p>