|  |
| --- |
| **Plano de Aula nº 8 de 12** |
| **Professor:** José Diogo Carvalho | **Data:** 28/02/2025 | **Hora:** 15:15-16:45 | **Duração:** 90min | **Ano/Turma:** 10º B | **Nº de alunos:** 27 |
| **Unidade Didática:** Voleibol  | **Função Didática:** Exercitação da manchete, do serviço por baixo e da diferenciação de funções.  | **Local: Escola Secundária de Penafiel** |
| **Objetivos:****Objetivos Motores:** Realizar a diferenciação de papeis, em situação de jogo 2x2, cumprindo com a comunicação aquando da receção da bola, e no avanço para a rede do não recebedor. **Objetivos Cognitivos:** Os alunos conhecem e aplicam as regras em situação de jogo 2x2. **Objetivos Sócio afetivos:** Os alunos comunicam, cooperam com os companheiros de equipa e respeitam as regras promovendo um espírito saudável e propício para a aprendizagem e para a competição. | **Material:** Bolas de voleibol, sinalizadores, rede de voleibol |
| **Parte da Aula** | 🕒 | **Conteúdo** | **Situação de Aprendizagem/ Esquema** | **Critérios de êxito** |
| **Inicial** | 15’15:20 – 15:35 | Preparação dos alunos para as atividades que vão decorrer na aula. Preparação das articulações e dos grupos musculares. | - Chamada. - Explicação do objetivo da aula.- Aquecimento Articular. - Divisão dos alunos por grupos de 6 e 7 elementos divididos pelos 2 lados da rede realizam o jogo “Manchetão”. Os alunos devem realizar o máximo número possível de passes sem deixar a bola cair. O passe deve ser realizado para perto da rede para obrigar a utilizar a manchete. A colocação da bola em jogo deve ser realizada em serviço por baixo. |  |
| **Fundamental** | 15´15:35 – 15:50 | Diferenciação de papeis | **1º exercício: Jogo de cooperação**Neste exercício os alunos serão divididos em grupos de 4 e 5 elementos. Desta forma, os alunos após o serviço por baixo devem cooperar entre si, realizando assim a diferenciação de papéis, recebedor e não recebedor, contando assim as passagens de rede. No final as equipas sobem e descem consoante as posições das equipas ao seu lado. | **Serviço por baixo:**MS de batimento esticado;Orientação dos apoios e superfície de batimento para o alvo;Pé do lado da mão que segura a bola ligeiramente à frente do pé do lado que serve;Arma atrás o braço de batimento e acelera na fase final do movimento;Peso corporal transferido do MI de trás para o da frente;A bola é largada e imediatamente batida com a mão; Contactar a bola por baixo e atrás, com a palma da mão aberta e rígida.**Manchete:**Colocar os dois apoios atrás do ponto de queda da bola;Coordenar a flexão/extensão de MS e MIUm apoio à frente do outro, se necessário, e afastados um pouco mais que a largura dos ombros;Peso do corpo dividido por ambos os MI Unir os MS em extensão para tocar na bola com a parte anterior do antebraço, contactando a bola no terço médio do antebraço;Unir as mãos (uma por cima da outra, com polegares ao lado um do outro e apontados para o solo);**Diferenciação de papéis:**- Recebedor responsável pelo 1º toque;- Não recebedor avança para perto da rede;- Recebedor responsável pelo 3º toque/ataque;- Não recebedor colocar a bola paralela à rede para o 3º toque;- Aquando da receção da bola o recebedor deve comunicar “minha”. |
|  | 45’ 15:50- 16:20 | Aplicação dos conteúdos  | **2º exercício: Jogo 2x2 de competição**Neste exercício os alunos estarão divididos em duplas e jogarão utilizando as habilidades que foram introduzidas ao longo das aulas. A colocação da bola em jogo é realizada através do serviço por baixo.**Regras:*** Mínimo 3 toques;
* Os alunos que têm mais dificuldade em introduzir a bola em jogo pelo serviço devem realizá-lo mais à frente.

Nesta aula existirão 2 equipas a jogar e uma equipa de fora, onde cada aluno observa uma equipa e grava o jogo. O principal objetivo é que os alunos que estão fora possam desempenhar papel de treinadores ajudando assim os alunos que estão a jogar a melhorar a sua performance no jogo. Desta forma, os alunos jogam durante 3 minutos. Após o sinal sonoro, os alunos vão até os seus treinadores e observam o vídeo e o que devem melhorar, e voltam novamente a jogo para mais 3 minutos. No final as equipas que estavam a observar jogam e as equipas que estavam a jogar observam/gravam.**Equipas:** 1. Alexandre Sobral, Tomás Neto;
2. Alexandre Aguiar, Rita;
3. Bernardo, Letícia Gomes;
4. Carlos, Beatriz;
5. Eduardo, Maria Leonor;
6. Filipe, Mafalda;
7. Hélder, Cristiana;
8. Barbosa, Letícia Costa;
9. João João, Margarida;
10. João Silva, Inês;
11. Miguel, Diogo;
12. Rodrigo, Matilde;
13. Tiago, Marinheiro, Miriam.

**Equipa 7:** começa no exterior. | **Serviço por baixo:**MS de batimento esticado;Orientação dos apoios e superfície de batimento para o alvo;Pé do lado da mão que segura a bola ligeiramente à frente do pé do lado que serve;Arma atrás o braço de batimento e acelera na fase final do movimento;Peso corporal transferido do MI de trás para o da frente;A bola é largada e imediatamente batida com a mão; Contactar a bola por baixo e atrás, com a palma da mão aberta e rígida.**Manchete:**Colocar os dois apoios atrás do ponto de queda da bola;Coordenar a flexão/extensão de MS e MIUm apoio à frente do outro, se necessário, e afastados um pouco mais que a largura dos ombros;Peso do corpo dividido por ambos os MI Unir os MS em extensão para tocar na bola com a parte anterior do antebraço, contactando a bola no terço médio do antebraço;Unir as mãos (uma por cima da outra, com polegares ao lado um do outro e apontados para o solo);**Diferenciação de papéis:**- Recebedor responsável pelo 1º toque;- Não recebedor avança para perto da rede;- Recebedor responsável pelo 3º toque/ataque;- Não recebedor colocar a bola paralela à rede para o 3º toque;- Aquando da receção da bola o recebedor deve comunicar “minha”. |
| **Final** | 5’ | Final- Retorno à calma  | - Nesta parte final realiza-se uma breve reflexão sobre os conteúdos abordados na mesma.  |  |

|  |
| --- |
| **Justificação do Plano de Aula** |
| O plano de aula foi realizado desta forma uma vez que o principal objetivo é continuar a exercitar a manchete, o serviço por baixo e a diferenciação de funções. Devido à realização do estudo e, para o mesmo puder ser fiável, nesta aula será realizada um aquecimento e depois jogo. No jogo existirão equipas a jogar e uma equipa de fora a observar. O objetivo das mesmas é gravar o jogo e, ao final de 3 minutos de jogo, a equipa que jogou observar o jogo, sendo o aluno que estava fora, o seu treinador. Desta forma, os alunos devem identificar quais são os principais erros que estão a ocorrer e devem melhorar no jogo seguinte. Os alunos terão 3 minutos para conseguirem observar o vídeo. Desta forma, o principal objetivo é os alunos verificarem quais são os erros frequentes que acontecem no jogo e melhorarem para puderem atingir níveis superiores na modalidade de voleibol.  |

|  |
| --- |
|  **Reflexão crítica** |
| - Na minha opinião penso que a aula correu bastante bem. Os alunos ao longo da aula mostraram-se sempre muito cooperantes com as tarefas que lhes foram propostas e com um comportamento exemplar criando assim um ambiente propício para a aprendizagem. Ao longo da execução das tarefas foram evidenciados vários erros na realização das tarefas, porém os alunos mostraram-se muito atentos aquando dos feedbacks emitidos. Verificam-se muitos erros ainda na comunicação, onde os alunos muitas das vezes, não o façam, o que faz com que haja dificuldade em distinguir as zonas de responsabilidade. Verificam-se ainda muitas dificuldades na realização dos ajustamentos aquando do 2º para o 3º toque. Aquando do 2 toque, os alunos que realizam o 3º, estão muito perto do aluno que realiza o passe o que acaba por prejudicar o ataque, acabando por muitas das vezes apenas passarem a bola para a equipa adversária em vez de atacar o espaço vulnerável da equipa adversária. Aquando da realização da atividade os alunos mostraram-se muito cooperantes, realizando assim a tarefa de treinadores com bastante sucesso. Uma sugestão futura será, em vez de apenas se preocuparem com a equipa, os treinadores devem gravar o jogo todo, compreendendo assim quais são os erros que são cometidos pelos adversários ajudando assim a sua equipa a atacar os pontos menos positivos da equipa adversária.  |

|  |
| --- |
| **Bibliografia** |
| Sebenta de Voleibol- Estudos Práticos Voleibol III & IV |