

PLANIFICAÇÃO VOLEIBOL – 2º CICLO

NÍVEL	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	CALENDARIZAÇÃO	DESCRIPTORIOS DO PERFIL DOS ALUNOS
5º ANO (INTROD.) e CONCLUS. INTROD.)	<p>1 - Conhece sumariamente a história da modalidade de voleibol;</p> <p>2 - Identifica as datas de integração da modalidade do voleibol nos Jogos Olímpicos da Era Moderna;</p> <p>3 - Conhece e aplica as Regras do Minivoleibol conforme o regulamento da Federação Portuguesa de Voleibol e o Regulamento Regional do Minivoleibol aprovado pelas Associações Regionais da modalidade.</p> <p>4 - Cooperar com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas.</p> <p>5 - Conhece o objetivo do jogo, identifica e discrimina as principais ações que o caracterizam: 1) serviço, 2) passe, 3) recepção e finalização, bem como as regras essenciais do jogo de voleibol: a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede.</p> <p>6 - Em situação de exercício em grupos de quatro, coopera com os companheiros para manter a bola no ar (com participação de todos os alunos do grupo), utilizando, conforme a trajetória da bola, o passe e a manchete, com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adquirir, conhecimento e outros saberes; - Analisar situações, identificando os seus elementos ou dados; - Realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos; - Estabelecer relações intra e interdisciplinares; - Utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. <p>Proporcionar atividades formativas, por exemplo situações de concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elaborar sequências de habilidades; - Explorar materiais; - Explorar o espaço, relações interpessoais, etc.; - Criar soluções estéticas criativas e pessoais. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Analisar situações com diferentes pontos de vista; - Confrontar argumentos, para encontrar semelhanças, diferenças, etc.; - Analisar factos e situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar; - Analisar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria. 	Ao longo do ano letivo	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p>

	<p>7 - Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2m de altura:</p> <p>7.1. - Serve por baixo, a uma distância de 3m a 4,5m da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio campo oposto.</p> <p>7.2 - Como recetor, parte atrás da linha de fundo para receber a bola, com as duas mãos por cima ou em manchete (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento.</p> <p>8 - Em concurso em grupos de quatro, num campo de dimensões reduzidas com dois jogadores de cada lado da rede (aproximadamente a 2m de altura), joga com os companheiros efetuando toques com as duas mãos por cima e ou toques por baixo com os antebraços (em extensão), para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar tarefas de síntese; - Realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; <p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; - Promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saber questionar uma situação; desencadear ações de comunicação verbal e não verbal. 		<p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p>
<p>6º ANO</p> <p>E</p> <p>L</p> <p>E</p> <p>M</p>	<p>1 - Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.</p> <p>2 - Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários.</p> <p>3 - Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) dois toques, b) transporte, c) violações da rede e</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; - Identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; - Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; - Interpretar e explicar as suas opções; descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. 		

<p>E N T A R</p>	<p>da linha divisória, d) formas de jogar a bola, e) número de toques consecutivos por equipa, f) bola fora, g) faltas no serviço, h) rotação ao serviço e i) sistema de pontuação, adequando a sua ação a esse conhecimento.</p> <p>4 - Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido (12 m x 6 m), com a rede aproximadamente a 2,10 /2,15 metros de altura:</p> <p>4.1 - Serve por baixo ou por cima (tipo ténis), colocando a bola numa zona de difícil receção ou em profundidade.</p> <p>4.2. – Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente para direcionar a bola para cima e para a frente por forma a dar continuidade às ações da sua equipa.</p> <p>4.3 - Na sequência da receção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas (segundo toque), ou receber/ enviar a bola, em passe colocado ou remate (em apoio), para o campo contrário (se tem condições vantajosas).</p> <p>5 - Em situação de exercício no campo de Voleibol, com a rede colocada aproximadamente a 2,10 /2,15 metros de altura:</p> <p>5.1 - Remata ao passe do companheiro, executando a estrutura rítmica da chamada e impulsionando-se para bater a bola no ponto mais alto do salto.</p> <p>5.2 - Desloca-se e posiciona-se corretamente para defesa baixa do remate (em manchete).</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; - Cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e gosto proporcionado pelas atividades; - Aplicar as regras de participação, combinadas na turma; - Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor; - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; - Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; - Apresentar iniciativas e propostas; - Ser autónomo na realização das tarefas; - Cooperar na preparação e organização dos materiais. <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, pelo aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhecer e aplicar cuidados de higiene; - Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; - Conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; - Promover o gosto pela prática regular de atividade física. <p>Proporcionar estratégias/atividades formativas específicas do voleibol:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Situação de jogo reduzida ou formal; - Exercícios critérios, individuais e/ou pares e/ou grupo, de aprendizagem e aperfeiçoamento das ações técnicas-táticas; - Sempre que possível, proporcionar um apoio individualizado aos alunos no decorrer da aula; - Trabalho de pares com colegas sem dificuldades de aprendizagem; 		<p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>
---	--	---	--	---

	<p>6 - Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as técnicas de a) passe alto de frente, b) manchete, c) serviço por baixo, d) serviço por cima e e) remate em apoio, e, em situação de exercício, o f) passe alto de costas e g) remate com salto.</p> <p>7 - Conhece a evolução histórica da modalidade: origem, expansão, evolução das regras e a modalidade no nosso país.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Estimular o espírito de iniciativa/autonomia e consciencialização dos alunos para a necessidade de os mesmos trabalharem “mais” e “melhor” para superar as suas dificuldades;- Realização de aulas para o aprendizado de que o esforço individual é importante, no entanto, no voleibol, faz-se imprescindível o trabalho de equipa;- Dar uma maior valorização às suas participações na aula;- Motivar os alunos para a prática desportiva;- Exercícios de desenvolvimento das diferentes capacidades motoras;- Ficha de Avaliação de Conhecimentos e/ou trabalho.		
<p>AVALIAÇÃO: <u>Domínio das atividades físicas, conhecimento e aptidão física.</u> Instrumentos: Testes e/ou trabalhos; Questionamento; Arbitragem; Testes de avaliação prática; Grelhas de registo; Observação direta.</p> <p>Aluno com atestado médico: Testes e/ou trabalhos; Questionamento; Arbitragem.</p>				

