

PLANIFICAÇÃO VOLEIBOL – 3º CICLO

NÍVEL	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	CALENDARIZAÇÃO	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
7º ANO	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.	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - Adquirir, com rigor, conhecimento e outros saberes; - Analisar situações, identificando os seus elementos ou dados; - Realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos;	Ao longo do ano letivo	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)
C	2 - Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários.	- Estabelecer relações intra e interdisciplinares; - Utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.		
O				
N	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 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.	Proporcionar atividades formativas, por exemplo situações de concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos: - Elaborar sequências de habilidades; - Explorar materiais; - Explorar o espaço, relações interpessoais, etc.; - Criar soluções estéticas criativas e pessoais.		Criativo /Expressivo (A, C, D, J)
C				
L				
U				
S				
Ã	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:	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - 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.		Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)
O	4.1 - Serve por baixo ou por cima (tipo ténis), colocando a bola numa zona de difícil receção ou em profundidade.			
D	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			

<p>O E L E M E N T A R</p>	<p>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 corretamente 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>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>	<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; - Elaborar planos gerais, esquemas. <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 pluridirecional. <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; - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; 		<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>8º ANO</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</p>			

<p>P A R T E D O A V A N Ç A D O 9º ANO C O N C L U</p>	<p>dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas, dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.</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 - Adequa a sua atuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objetivo do jogo, à função e modo de execução das ações técnico-táticas e às regras do jogo.</p> <p>4 - Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido (12 m x 6 m), com a rede aproximadamente a 2,20 m de altura:</p> <p>4.1 - Serve por baixo ou por cima (tipo ténis), colocando a bola numa zona de difícil receção.</p> <p>4.2 - Recebe o serviço em manchete, amortecendo a bola e enviando-a (por alto) ao companheiro em situação de passador, de modo a que este possa escolher e realizar o passe, o remate ou amorti, de acordo com o posicionamento da outra equipa.</p> <p>4.3 - Na situação de passador, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro de modo a facilitar-lhe a finalizarão ou finalizar com passe colocado, remate ou amorti se tem condições vantajosas (surpresa ou desequilíbrio da outra equipa),</p> <p>4.4 - Quando a bola lhe é dirigida em condições favoráveis à finalização (ou que a exijam), remata, passa colocado ou faz amorti, para um espaço vazio, de acordo com o posicionamento da outra equipa e a trajetória da bola.</p> <p>4.5 - Ao remate da sua equipa, se é o jogador mais avançado, aproxima-se da posição do jogador que</p>	<p>- 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> <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>		<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>S Ã O</p> <p>D O A V A N Ç A D O</p>	<p>finalizou, assumindo uma atitude defensiva, colaborando com os companheiros na proteção ao ataque.</p> <p>4.6 - Na defesa (próximo da zona da queda da bola), avisa os companheiros e posiciona-se para, de acordo com a trajetória da bola, executar um passe ou manchete, dando continuidade às ações da sua equipa.</p> <p>4.7 - Ao ataque da equipa adversária (em remate), executa o bloco individual, procurando impedir que a bola transponha a rede para o seu campo, coordenando o tempo de salto com o tempo de remate do adversário.</p> <p>4.8 - Durante o bloco da sua equipa, desloca-se em atitude defensiva protegendo a ação do companheiro, de acordo com a sua posição e o local do remate.</p> <p>5 - Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as técnicas de a) serviço por baixo e b) serviço por cima, c) passe alto de frente e d) de costas, e) remate, f) manchete (defesa alta e baixa), g) bloco, h) deslocamentos e posições i) ofensiva e j) defensiva básicas.</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; - 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>9º ANO</p> <p>P R O G R A</p>	<p>6 - Em situação de jogo formal 6 x 6, colabora com os companheiros na organização coletiva da sua equipa (0:6:0, jogador que se encontra na posição 3 assume a tarefa de passador) para receção do serviço (em W), para defesa ao ataque adversário (em 3:1:2) e proteção ao ataque da sua equipa em duas linhas (6 avançado), cumprindo as exigências técnicas referidas no programa anterior, e ainda os seguintes objetivos:</p> <p>6.1 - Serve por baixo ou por cima (tipo ténis), colocando a bola no meio-campo oposto em condições de difícil receção.</p> <p>6.2 - Avisa os companheiros e posiciona-se para receber o serviço em manchete, enviando a bola para o</p>			

M A A L T E R N A T I V O	<p>jogador que se encontra na posição 3 (passador) de modo a que este possa escolher e realizar a ação que garanta ofensividade à sua equipa.</p> <p>6.3 - Avisa os companheiros e posiciona-se correta e oportunamente para dar continuidade às ações da sua equipa através de passe alto, de frente ou de costas, para um companheiro à sua escolha (de acordo com o posicionamento da outra equipa).</p> <p>6.4 - Quando a bola lhe é dirigida em condições favoráveis à finalização (ou que a exijam), remata, faz amorti ou passe colocado, de acordo com o posicionamento da outra equipa e a trajetória da bola, colocando a bola num espaço vazio.</p> <p>6.5 - Ao remate da sua equipa, colabora com os companheiros, avançando no terreno, assumindo uma atitude e posição adequadas ao sistema de proteção ao ataque.</p> <p>6.6 - Ao ataque da equipa adversária (em remate), se se encontra na posição de passador ou mais próximo da zona onde se efetua o remate, participa na execução do bloco (a dois), coordenando o tempo de salto com o companheiro e com o tempo de remate do adversário, procurando impedir que a bola transponha a rede.</p> <p>6.7 - No bloco da sua equipa, desloca-se em atitude defensiva protegendo a ação dos companheiros (o jogador da posição 6). Se não é responsável direto pela proteção ao bloco, desloca-se mantendo uma atitude defensiva e cooperando com os companheiros na proteção ao bloco.</p> <p>7 - Conhece a evolução histórica da modalidade, as provas nacionais e internacionais da modalidade.</p>			
---	--	--	--	--

AVALIAÇÃO: Domínio das atividades físicas, conhecimento e aptidão física. Instrumentos: Testes e/ou trabalhos; Questionamento; Arbitragem; Testes de avaliação prática; Grelhas de registo; Observação direta.

Aluno com atestado médico: Testes e/ou trabalhos; Questionamento; Arbitragem.

