

GINÁSTICA RÍTMICA – CORDA

1. Objectivos comportamentais

1.1. Aspecto cognitivo

- O aluno conhece as características da corda, bem como a sua forma para a respectiva preparação de um exercício.

1.2. Aspecto afectivo

- O aluno coopera com os companheiros, em todas as situações, aceitando sugestões que favoreçam a melhoria das suas prestações, e na preservação e na arrumação do material.

1.3. Aspecto motor

- Em situação de exercitação com música, realiza individualmente com coordenação e correcção de movimentos as habilidades propostas com a corda, executando os elementos no mesmo lugar e/ ou deslocando-se, alternando o trabalho com a mão esquerda ou direita ou com as duas mãos.

VOLEIBOL

1. Objectivos comportamentais

1.1. Aspecto cognitivo

- O aluno conhece o objectivo do jogo, identifica e discrimina as principais acções que o caracterizam: 1) Serviço, 2) Passe, 3) Recepção e 4) 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, f) Toque na rede.

1.2. Aspecto afectivo

- O aluno coopera com os companheiros em todas as situações escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas.

1.3. Aspecto motor

- Em situação de exercício, em grupos de 4, coopera com os companheiros para manter a bola no ar (com a participação de todos os alunos do grupo), utilizando, consoante a trajectória da bola, o passe e a manchete, com coordenação global e posicionando-se correcta e oportunamente, colocando a bola em trajectória descendente sobre o colega.

2. Objectivos operacionais

- 1º aula

- Pré - requisitos:

- O aluno salta à corda em corrida e no local (a pé juntos e ao pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos.
- O aluno salta à corda, movimentada pelos companheiros, entrando e saindo sem lhe tocar.

- Intermédios:

- O aluno executa com a corda os movimentos isoladamente.

- Terminal:

- Em situação de exercitação com música, realiza individualmente com coordenação e correcção de movimentos as habilidades propostas com a corda, executando os elementos no mesmo lugar e/ ou deslocando-se, alternando o trabalho com a mão esquerda ou direita ou com as duas mãos.

- 2º aula

- Pré - requisitos:

- O aluno sustenta no ar uma bola de ar, a alturas variadas, com e sem ressalto da bola no chão, parado e em deslocamento.
- O aluno faz toques de sustentação para o companheiro, com as mãos, e antebraços, posicionando-se no ponto de queda da bola, para a devolver.
- O aluno recebe a bola com os antebraços e encaixa-a com o corpo.
- O aluno lança uma bola de ar por baixo com uma das mãos até uma distância pré-determinada.

- Intermédios:

- O aluno passa a bola por cima da rede com o movimento de serviço por baixo.
- O aluno executa o passe por cima e a manchete para um colega.

- **Terminal:**

- - Em situação de exercício, em grupos de 4, coopera com os companheiros para manter a bola no ar (com a participação de todos os alunos do grupo), utilizando, consoante a trajectória da bola, o passe e a manchete, com coordenação global e posicionando-se correcta e oportunamente, colocando a bola em trajectória descendente sobre o colega.

- **3º aula**

- **Pré - requisitos:**

- O aluno salta à corda em corrida e no local (a pé juntos e ao pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos.
- O aluno salta à corda, movimentada pelos companheiros, entrando e saindo sem lhe tocar.

- **Intermédios:**

- O aluno executa com a corda os movimentos isoladamente.

- **Terminal:**

- Em situação de exercício o aluno, realiza individualmente com coordenação e correcção de movimentos as habilidades propostas com a corda, executando os elementos no mesmo lugar e/ ou deslocando-se, alternando o trabalho com a mão esquerda ou direita ou com as duas mãos.

- **4º aula**

- **Pré - requisitos:**

- O aluno sustenta no ar uma bola de ar, a alturas variadas, com e sem ressalto da bola no chão, parado e em deslocamento.

- **Intermédios:**

- Executa o passe por cima para um colega.

- **Terminal:**

- Em situação de exercício coopera com o companheiro.

- **5º aula**

- **Pré - requisitos:**

- O aluno salta à corda em corrida e no local (a pé juntos e ao pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos.

- O aluno salta à corda, movimentada pelos companheiros, entrando e saindo sem lhe tocar.
- **Intermédios:**
- O aluno executa com a corda os movimentos isoladamente.
- **Terminal:**
- Em situação de exercitação com música, realiza individualmente com coordenação e correcção de movimentos as habilidades propostas com a corda, executando os elementos no mesmo lugar e/ ou deslocando-se, alternando o trabalho com a mão esquerda ou direita ou com as duas mãos.

- **6º aula**

- **Pré - requisitos:**
- O aluno sustenta no ar uma bola de ar, a alturas variadas, com e sem ressalto da bola no chão, parado e em deslocamento.
- O aluno faz toques de sustentação para o companheiro, com as mãos, e antebraços, posicionando-se no ponto de queda da bola, para a devolver.
- O aluno recebe a bola com os antebraços e encaixa-a com o corpo.
- **Intermédios:**
- O aluno executa o passe por cima e a manchete para um colega.
- **Terminal:**
- Em situação de exercício coopera com os companheiros para manter a bola no ar utilizando consoante a trajectória da bola o passe e a manchete.

- **7º aula**

- **Pré - requisitos:**
- O aluno salta à corda em corrida e no local (a pé juntos e ao pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos.
- O aluno salta à corda, movimentada pelos companheiros, entrando e saindo sem lhe tocar.
- **Intermédios:**
- O aluno executa com a corda os movimentos isoladamente.
- **Terminal:**
- Em situação de exercício o aluno, realiza individualmente com coordenação e correcção de movimentos as habilidades propostas com a corda, executando os

elementos no mesmo lugar e/ ou deslocando-se, alternando o trabalho com a mão esquerda ou direita ou com as duas mãos.

- **8º aula**

- **Pré - requisitos:**

- O aluno sustenta no ar uma bola de ar, a alturas variadas, com e sem ressalto da bola no chão, parado e em deslocamento.
- O aluno faz toques de sustentação para o companheiro, com as mãos, e antebraços, posicionando-se no ponto de queda da bola, para a devolver.
- O aluno recebe a bola com os antebraços e encaixa-a com o corpo.
- O aluno lança uma bola de ar por baixo com uma das mãos até uma distância pré-determinada.

- **Intermédios:**

- O aluno passa a bola por cima da rede com o movimento de serviço por baixo.
- O aluno executa o passe por cima e a manchete para um colega.

- **Terminal:**

- - Em situação de exercício, em grupos de 5 e 6, coopera com os companheiros para manter a bola no ar (com a participação de todos os alunos do grupo), utilizando, consoante a trajectória da bola, o passe e a manchete, com coordenação global e posicionando-se correcta e oportunamente, colocando a bola em trajectória descendente sobre o colega.

- **9º aula**

- **Pré - requisitos:**

- O aluno salta à corda em corrida e no local (a pé juntos e ao pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos.
- O aluno salta à corda, movimentada pelos companheiros, entrando e saindo sem lhe tocar.

- **Intermédios:**

- O aluno executa com a corda os movimentos isoladamente.

- **Terminal:**

- Em situação de exercício o aluno, realiza individualmente com coordenação e correcção de movimentos as habilidades propostas com a corda, executando os

elementos no mesmo lugar e/ ou deslocando-se, alternando o trabalho com a mão esquerda ou direita ou com as duas mãos.

- **10º aula**

- **Pré - requisitos:**

- O aluno sustenta no ar uma bola de ar, a alturas variadas, com e sem ressalto da bola no chão, parado e em deslocamento.
- O aluno faz toques de sustentação para o companheiro, com as mãos, e antebraços, posicionando-se no ponto de queda da bola, para a devolver.
- O aluno recebe a bola com os antebraços e encaixa-a com o corpo.
- O aluno lança uma bola de ar por baixo com uma das mãos até uma distância pré-determinada.

- **Intermédios:**

- O aluno passa a bola por cima da rede com o movimento de serviço por baixo.
- O aluno executa o passe por cima e a manchete para um colega.

- **Terminal:**

- - Em situação de exercício, em grupos de 4, coopera com os companheiros para manter a bola no ar (com a participação de todos os alunos do grupo), utilizando, consoante a trajectória da bola, o passe e a manchete, com coordenação global e posicionando-se correcta e oportunamente, colocando a bola em trajectória descendente sobre o colega.

- **11º aula**

- **Pré - requisitos:**

- O aluno salta à corda em corrida e no local (a pé juntos e ao pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos.
- O aluno salta à corda, movimentada pelos companheiros, entrando e saindo sem lhe tocar.

- **Intermédios:**

- O aluno executa com a corda os movimentos isoladamente.

- **Terminal:**

- Em situação de exercício o aluno, realiza individualmente com coordenação e correcção de movimentos as habilidades propostas com a corda, executando os

elementos no mesmo lugar e/ ou deslocando-se, alternando o trabalho com a mão esquerda ou direita ou com as duas mãos.

- **12º aula**

- **Pré - requisitos:**

- O aluno sustenta no ar uma bola de ar, a alturas variadas, com e sem ressalto da bola no chão, parado e em deslocamento.
- O aluno faz toques de sustentação para o companheiro, com as mãos, antebraços e ou cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola, para a devolver.
- O aluno recebe a bola com os antebraços e encaixa-a com o corpo.
- O aluno lança uma bola de espuma por baixo com uma das mãos até uma distância pré-determinada.

- **Intermédios:**

- O aluno passa a bola por cima da rede com o movimento de serviço por baixo.
- O aluno executa o passe por cima e a manchete para um colega.

- **Terminal:**

- Em situação de exercício, em grupos de 4, coopera com os companheiros para manter a bola no ar (com a participação de todos os alunos do grupo), utilizando, consoante a trajectória da bola, o passe e a manchete, com coordenação global e posicionando-se correcta e oportunamente, colocando a bola em trajectória descendente sobre o colega.

RECURSOS

Recursos temporais

O horário da classe é: 2ª feira às 13h20 (1º tempo depois do almoço), 4ª feira às 8h30 (1º tempo do dia) e 6ª feira às 17h20 (último tempo da tarde).

O tempo do programa destinado à leccionação da matéria de Voleibol e de Ginástica Rítmica - Corda - é de 12 aulas sendo todas elas de 40 minutos.

Recursos materiais

Instalações internas	Instalação externa
Ginásio com 25x15m (igual ao da ESEC)	Campo de jogos igual ao da ESEC, com duas balizas de Andebol (um campo de Andebol), 4 tabelas de Basquetebol (dois campos de Basquetebol) e uma barra de ferro fixa num dos cantos do espaço (com três alturas)

Equipamentos móveis

- 4 colchões de Ginástica
- 10 espaldares (no salão interior)
- 20 bolas de praia ("encher com ar")
- 10 bolas de Voleibol
- 20 cordas individuais
- 4 bancos suecos
- 10 "pinos"
- 1 corda de 15 metros
- 1 gravador (rádio + cassetes)
- 2 postes de fixação da fasquia do salto em altura
- 5 bastões
- 1 colchão de solo

Recursos espaciais

As aulas serão leccionadas no ginásio e no espaço exterior sendo as pares no espaço exterior e as ímpares no ginásio.

Recursos humanos

A turma do 5º ano e é composta por 25 alunos (13 raparigas e 12 rapazes).

CONTEÚDOS DE VOLEIBOL

- Motores:

- Recepção da bola com as duas mãos por cima ou em manchete.
- Serviço por baixo

- Cognitivos:

- O aluno conhece o objectivo do jogo, e identifica e discrimina as principais acções que o caracterizam: 1- Serviço por baixo; 2- Passe; 3- Recepção, bem como as regras essenciais do jogo do voleibol: a) rotação ao serviço; b) n.º de toques consecutivos por equipa;

- Sócio - afectivos:

- O aluno coopera com os companheiros em todas as situações, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas.

CONTEÚDOS DE GINÁSTICA RÍTMICA - CORDA

- Motores:

- Saltitar à corda no lugar e em progressão;
- Lançar e receber a corda;
- Executar "escapadas" da corda;

- Cognitiva:

- O aluno conhece as características da corda, bem como a sua forma para a respectiva preparação de um exercício sócio-afectivo.

- Sócio - afectivo:

- O aluno coopera com os companheiros em todas as situações, aceitando sugestões que favoreçam a melhoria das suas prestações, e na preservação e na arrumação do material;

Nota: A descrição pormenorizada e complementar dos conteúdos encontra-se nos anexos 1 - 7.

ESTRATÉGIAS / TÉCNICAS DE INTERVENÇÃO

Desta Unidade Didáctica irão fazer parte algumas estratégias de modo a facilitar a participação dos alunos e melhorar a eficácia do processo ensino-aprendizagem:

Parte inicial

1. A pontualidade no início das aulas permite uma maior motivação dos alunos para os exercícios propostos.
2. Com os alunos em meia lua e de frente para o professor, este dá a conhecer os objectivos e conteúdos da aula, assim como as estratégias a utilizar.
3. A activação geral na qual o professor deverá ter em conta a modalidade e os principais grupos musculares a serem requisitados durante a aula. A activação geral deverá ter em conta os aspectos lúdicos procurando sempre que decorra dentro da maior normalidade.

Parte fundamental

1. Não existe um estilo ideal já que, os diferentes estilos possuem características próprias que permitem atingir os objectivos comportamentais e objectivos operacionais. Nesta U.D. utilizaremos os seguintes estilos: comando, tarefa, pequenos grupos e descoberta guiada.
2. A nível da metodologia utilizaremos o método global para o método analítico.
3. As nossas aulas irão incidir na instrução por demonstração, informação e feedback pedagógico.
4. Os conteúdos serão abordados de uma forma progressiva durante as aulas de modo a consolidá-los.
5. A constituição dos grupos é organizada por forma a que os alunos fiquem divididos a pares ou em grupos, facilitando assim a aprendizagem das situações apresentadas, de igual modo por todos os alunos.
6. Os exercícios referidos nas aulas serão apresentados sob forma de estações¹ (Ginástica Rítmica) e em exercícios de grupo (pares) ou individualmente (Voleibol).
7. O professor deslocar-se-á de tal maneira que lhe permita corrigir todos os alunos, individualmente ou colectivamente, atendendo às componentes críticas dos gestos

¹ Os exercícios em estações são realizados por todos os alunos.

técnicos. Assim, o professor, com esta proximidade, irá motivar os seus alunos para a realização dos exercícios propostos.

8. No trabalho por estações/ exercícios o professor com a ajuda de um aluno demonstra qual o gesto técnico a realizar (demonstração).
9. Haverá, também, em todas as aulas pequenas paragens dos exercícios para fornecimento de feedback e esclarecimento de dúvidas. Para que os alunos estejam com o máximo de atenção e captem o máximo de informação, estes estarão dispostos em semicírculo ou em forma de "U" de frente para o professor.
10. A avaliação formativa faz-se em todas as aulas, através da observação directa e do registo em grelhas de observação com o objectivo de avaliar o processo e reestruturar a Unidade Didáctica (U.D.) de acordo com as necessidades dos alunos.
11. O transporte do material (segurança) deverá ocorrer à medida que o mesmo for utilizado, para não prejudicar o tempo útil da aula, por exposição do professor, por vivências de situações de transporte e de exploração do material ou de forma diversificada por parte do aluno.
12. Quando se faz o transporte de material, este deverá ser vigiado pelo professor afim de prevenir qualquer situação indesejada.
13. Os alunos só poderão efectuar o gesto técnico à voz do professor estando afastados uns dos outros, ocupando assim todo o espaço disponível.

Parte final

1. Parte da aula reservada no retorno à calma.
2. O professor, através do questionamento de vários aspectos relacionados com a dimensão cognitiva da U.D. procurará informar-se sobre as dificuldades sentidas pelos alunos, de forma a adequar as tarefas para as aulas seguintes.
3. Os últimos 10 minutos da aula devem ser reservados para a higiene pessoal dos alunos, sendo feito um registo dos alunos que tomaram banho.

Estratégias e técnicas de intervenção didáctica a usar na U.D.

N.º de aulas	Horário de aula	Material		Modalidade
		Instalação	Equipamento	
1ª aula	2ª feira - 13h20	Ginásio	1 corda de 15m; 20 cordas; 4 "pinos";	Corda
2ª aula	4ª feira - 8h30	Campo de jogos	20 bolas de praia; 4 "pinos";	Voleibol
3ª aula	6ª feira - 17h20	Ginásio	10 arcos; 20 cordas; 4 "pinos";	Corda
4ª aula	2ª feira - 13h20	Ginásio	20 bolas de praia; 4 "pinos"; 5 bolas de voleibol;	Voleibol
5ª aula	4ª feira - 8h30	Campo de jogos	12 cordas individuais; 4 "pinos"; 1 gravador;	Corda
6ª aula	6ª feira - 17h20	Ginásio	20 bolas de praia; 1 corda de 15m; 1 banco sueco; 4 "pinos"; 5 bolas de voleibol; 2 postes;	Voleibol
7ª aula	2ª feira - 13h20	Ginásio	5 bastões; 20 cordas individuais; 4 "pinos";	Corda
8ª aula	4ª feira - 8h30	Campo de jogos	20 bolas de praia; 1 corda de 15m; 1 colchão; 4 "pinos"; 5 bolas de voleibol; 2 postes;	Voleibol
9ª aula	6ª feira - 17h20	Ginásio	5 bastões; 20 cordas individuais; 4 "pinos"; 2 colchões;	Corda
10ª aula	2ª feira - 13h20	Ginásio	20 bolas de praia; 1 corda de 15m; 1 colchão; 4 "pinos"; 5 bolas de voleibol; 2 postes;	Voleibol
11ª aula	4ª feira - 8h30	Campo de jogos	5 bastões; 20 cordas individuais; 4 "pinos"; 2 colchões;	Corda
12ª aula	6ª feira - 17h20	Ginásio	20 bolas de praia; 1 corda de 15m; 1 colchão; 4 "pinos"; 5 bolas de voleibol; 2 postes;	Voleibol

1. AVALIAÇÃO

Conteúdos a avaliar

VOLEIBOL	GINÁSTICA RÍTMICA - CORDA -
Passe por cima a duas mãos	Saltitar à corda no lugar e em progressão
Manchete	Lançar e receber a corda
Serviço por baixo	Executar "escapadas" da corda

DOMÍNIO COGNITIVO

1. Conhece e compreende correcta e adequadamente os aspectos fundamentais da realização das actividades físicas-desportivas.
2. Analisa e interpreta critica e adequadamente a realização das actividades físicas-desportivas e os vários aspectos relacionados com eles.

DOMÍNIO SÓCIO-AFECTIVO

Assiduidade: (cumprimento dos pontos deste item)

1. Ser pontual
2. Estar presente nas aulas
3. Realizar as aulas
4. Estar sempre pronto para as tarefas

Empenhamento: (cumprimento dos pontos deste item)

1. Realizar ao máximo as tarefas
2. Estar sempre em actividade
3. Realizar as actividades pertinentes
4. Saber e fazer uma boa gestão da actividade, criar hábitos de vida activa, fazer a activação geral, etc

Comportamentos sócio-desportivos: (cumprimento dos pontos deste item)

1. Cooperar e colaborar com os colegas e professores

2. Aceitar as indicações e ajudar os colegas e professor
3. Respeitar os materiais, os colegas, os adversários, o professor e outros
4. Dar indicações aos colegas para melhorar

DOMÍNIO PSICOMOTOR

1. Executa os diversos elementos técnicos e táticos das actividades em exercício critério.

Nível 0: O aluno não realiza o exercício critério de acordo com as indicações.

Nível 1: O aluno realiza os elementos fundamentais mas não executa correcta e adequadamente a grande maioria dos elementos de base das várias actividades.

Nível 2: O aluno realiza os elementos, mas apenas executa correctamente algumas técnicas, notando-se evidente falhas na realização de grande maioria dos elementos das várias actividades.

Nível 3: O aluno realiza os elementos executando correcta e adequadamente as técnicas fundamentais, mas não domina as técnicas e habilidades específicas leccionadas.

2. Executa os diversos aspectos técnicos e táticos em situação de jogo ou sob a forma de actividade referência.

Nível 4: Realiza, joga ou executa correcta e adequadamente as acções técnico-táctica e/ou habilidades de acordo com a situação de jogo ou dentro dos padrões da actividade referência.

Nível 5: Realiza, joga ou executa correcta e adequadamente as acções técnico-táticas/ habilidades de acordo com a especificidade da actividade e dá expressão elevada ao seu desempenho motor na actividade referência.

TIPOS DE AVALIAÇÃO

AVALIAÇÃO PREDITIVA (DIAGNÓSTICA)

É a avaliação que é realizada para conhecermos a situação em que se encontra determinado aluno ou turma em que se insere, em relação a uma ou várias variáveis.

Com esta avaliação formal pretendemos orientar o processo ensino-aprendizagem, escolher e definir os objectivos que queremos que os alunos atinjam.

AVALIAÇÃO FORMATIVA (A REALIZAR DURANTE AS AULAS)

É a avaliação que nos permite verificar e informar os alunos sobre o nível alcançado, com uma maior adequação das estratégias de forma a colmatar as dificuldades gerais e elaboração de planos individuais para os casos que se justifique. Acompanhar o relacionamento sócio-afectivo nas actividades de grupo e individuais e o desenvolvimento cognitivo mostrado na compreensão dos exercícios.

AValiação SOMATIVA

É a avaliação que nos permite aferir o nível alcançado pelos alunos e obtenção de dados que permitam a realização do balanço do trabalho efectuado ao longo da unidade didáctica.

Instrumentos de Avaliação
Observação directa
Testes
Fichas de apoio
Questionamento

Nota: As fichas de avaliação diagnóstica e formativa aparecem nos anexos 8 - 17.

PROGRESSÕES PEDAGÓGICAS DE VOLEIBOL

Passar a bola por baixo dos membros inferiores - saltitar levantando alternadamente o membro inferior direito e esquerdo fazendo passar a bola pelo membro inferior levantado.

- Passar a bola por baixo de um membro inferior - saltitar sobre o membro inferior tendo o direito levantado; bater a bola do interior para o exterior e vice-versa.

- Passar sobre a bola - com uma mão só, bater a bola alta por forma a que o aluno passe por ela e a agarre depois de meia volta.

Relógio - balancear a bola à volta do corpo.

- Os alunos com uma bola encontram-se separados uns dos outros e realizam as seguintes tarefas:

1 - Lançar a bola ao ar, deixa-a cair no chão e agarra-a novamente.

2 - Lançar a bola ao ar e agarra-a novamente.

3 - Sustenta a bola no ar, realizando toques (auto-passe).

4 - Contra a parede executam o passe.

- Os alunos 2 a 2, afastados um do outro, executam o passe.

- O mesmo exercício, mas os alunos contam o máximo de passes que conseguem efectuar sem deixar cair a bola no chão.

1) Um aluno atira a bola ao ar e agarra-a com as mãos em posição de passe;

2) Passes para uma parede, curtos e compridos;

3) A mesma, mas deixando cair a bola no chão;

4) O aluno atira a bola ao ar e tenta amortecê-la com os braços;

5) Auto-manchete;

6) Manchete contra a parede;

7) A mesma, mas deixando cair a bola no solo;

8) Auto-passe e depois deixa cair a bola no solo e realiza uma manchete;

9) Jogo de manchete por cima de um banco sueco;

Jogo de 1x1 com uma situação semelhante à rede.

- Os alunos formam 5 grupos de 5 elementos e realizam passes a manchetes.

Tentam realizar o máximo de toques possíveis sem deixar cair a bola no chão.

10) 1x1 serviço a curta distância;

- 11) 1x1 igual ao anterior, mas o aluno que espera recebe em manchete;
- 12) Serviço para a parede aumentando progressivamente as distâncias;
- 13) Serviço no campo por cima da corda.
- 14) Os alunos agrupam-se em 5 grupos de 5 e terão que realizar passes, realizando 2 toques.
- 15) O mesmo exercício mas realizando manchete.

PROGRESSÕES PEDAGÓGICAS DE GINÁSTICA RÍTMICA DE CORDA

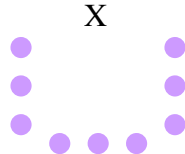
1. Os alunos encontram-se agrupados em 7 grupos de 3 e um grupo de 4, separados uns dos outros a uma distância que lhes permite efectuar o movimento sem que haja um contacto físico.
2. No lugar 2 a 2, enquanto um salta à corda o outro de lado faz a contagem dos saltos, o aluno que se encontra sozinho conta para si.
3. Os alunos divididos em duas equipas formam duas colunas ao lado uma da outra. Na frente de cada equipa encontra-se um pino a uma distância de 20 m. Ao sinal do professor, o primeiro da fila salta à corda, em progressão dá a volta ao pino e volta para o fim da coluna depois de ter entregue a corda ao elemento seguinte.
4. Os alunos 2 a 2, encontram-se afastados um do outro (frente a frente), enquanto um lança a corda o outro recebe.
5. Enquanto 20 alunos estão a executar ondulações/ espirais/ oitos, os restantes 5 alunos encontram-se a saltar à corda (15m). Este exercício é feito em rotação.
6. Os alunos, sem corda, formam duas colunas e em frente destas, a uma distância de 20m encontra-se um pino. Os alunos saltam colocando um pé em cada arco, de seguida dão a volta ao pino e voltam para o fim da sua coluna.
7. O mesmo percurso, sem arcos, mas com corda.
8. Formam-se dois percursos: um feminino e outro masculino. Em ambos os percursos os alunos executam: 1 - Saltitar em progressão; 2 - Saltitar em progressão com os pés juntos; 3 - Saltitar em progressão ao pé coxinho (direito); 4 - Saltitar em progressão ao pé coxinho (esquerdo);
9. Os alunos encontram-se em 7 grupos de 3 e um grupo de 4. Dois dos alunos estão nas extremidades da corda e o outro aluno salta. Quando a música pára, todos têm que parar.


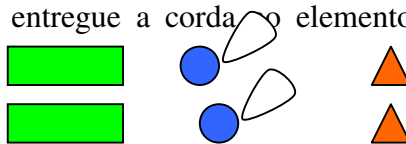
10. Os alunos, com corda, formam duas colunas e em frente destas, a uma distância de 20m encontra-se um pino. Estes dão a volta ao pino e voltam para o fim da sua coluna.
11. Dois a dois e um grupo de três, um lança a corda e o outro recebe.
12. Os alunos formam duas colunas paralelas e afastadas entre si. A seguir às colunas estão dois alunos que seguram a corda de 15m (perpendiculares às colunas) e após estes está uma corda correspondente a cada coluna. E no fim encontra-se um pino.
13. Ao sinal do professor os primeiros alunos saem das colunas, saltam na corda, agarram a corda que está no chão, saltitam até ao pino dão a volta, largam a corda no mesmo sítio e ocupam o lugar dos colegas que estavam a dar à corda.
14. Os alunos encontram separados uns dos outros e executam: ondulações, oitos e espirais.
15. Os alunos agrupados em 5 grupos de 5 executam as seguintes estações: 1. Saltar à corda; 2. Lançar e receber a bola; 3. Saltitar em progressão; 4. Executar "escapadas" da corda; 5. Corrida em progressão colocando um pé em cada arco e no final executar 5 saltos a pés juntos;
16. Jogo da corda. Os alunos formam duas equipas. Com a corda de 15m e ao sinal do professor os alunos traccionam a corda e terão que ultrapassar uma linha limitada que se encontra desenhada no chão. O objectivo do jogo é trazer a outra equipa para o seu lado.

BIBLIOGRAFIA

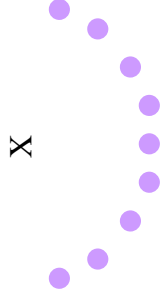
- ANTUNES, M.; CORADINHO, A.(1993) - *O livro de Educação Física*. Lisboa: Didáctica Editora.
- CALADO, J. (1996) - *Educação Física*. Porto: Arial Editores.
- COSTA, J. David (1992) - *Manual de Educação Física*. Porto: Porto Editora.
- COSTA, J. (2000). - *Documentos fornecidos pelo docente da disciplina*.
- PANCAS, J. (1998). - *Caderno Técnico de Voleibol*. Escola Superior de Educação de Coimbra. (Documento não editado).
- Programa do 1º ciclo do Ensino Básico. Ministério da Educação
- SILVÉRIO, A *et al.*(2000) - *Definição de Objectivos em Educação Física*. Escola Superior de Educação de Coimbra (Documento não editado)

Aula n.º 1	Ano: 5º	Hora: 13h20m	Local: Ginásio	Duração: 40' (tempo útil)
Conteúdos: Saltitar à corda no lugar e em progressão; Lançar e receber a corda e executar "escapadas" da corda.				
Objectivos Operacionais: O aluno realiza individualmente as actividades com a corda propostas.				Avaliação: Avaliação diagnóstica
Material: Uma corda de 15m, 20 cordas individuais, 4 "pinos";		Estilo de Ensino: Comando; Tarefa; Pequenos grupos.		

Gestão do tempo		Organização	Estratégias	Observações
T	P			
2' 4'	2'	1) Realização da chamada	Os alunos encontram-se sentados no solo em forma de U. 	
14'	10'	2) Realização da activação geral (dirigido): 2.1 - Mobilização articular: · Rotação da cabeça · Rotação dos ombros · Rotação dos pulsos · Rotação da bacia · Flexão/extensão dos joelhos · Rotação dos tornozelos 2.2) Corrida ligeira à volta do pavilhão.	Os alunos correm em fila 2 a 2, sem ultrapassagens.	Em cada canto está um pino a delimitar o campo por onde os alunos têm que correr.

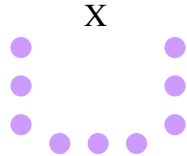
22'	8'	3) Familiarização com a corda.	Descrição dos exercícios:	
37'	15'	4) Realização de exercícios sobre: <ul style="list-style-type: none"> - Saltitar à corda no lugar e em progressão - Lançar e receber a corda - Executar "escapadas" da corda 	<p>1. Os alunos encontram-se agrupados em 7 grupos de 3 e um grupo de 4, separados uns dos outros a uma distância que lhes permite efectuar o movimento sem que haja um contacto físico.</p> <p>2. No lugar 2 a 2, enquanto um salta à corda o outro de lado faz a contagem dos saltos, o aluno que se encontra sozinho conta para si.</p>  <p>3. Os alunos divididos em duas equipas formam duas colunas ao lado uma da outra. Na frente de cada equipa encontra-se um pino a uma distância de 20 m. Ao sinal do professor, o primeiro da fila salta à corda, em progressão dá a volta ao pino e volta para o fim da coluna depois de ter entregue a corda ao elemento seguinte.</p>  <p>4. Os alunos 2 a 2, encontram-se afastados um do outro (frente a frente), enquanto um lança a corda o outro recebe.</p> <p>5. Enquanto 20 alunos estão a executar ondulações/ espirais/ oitos, os restantes 5 alunos encontram-se a saltar à corda (15m). Este exercício é feito em rotação.</p>	
39'	2'	5) Relaxamento		Quando o professor avaliar 5 alunos, estes trocam e vão saltar à corda.
	1'	6) Balanço final da aula: 6.1 - Questionário oral 6.2 - Breve esclarecimento acerca dos conteúdos que foram apresentados na aula.		
40'				

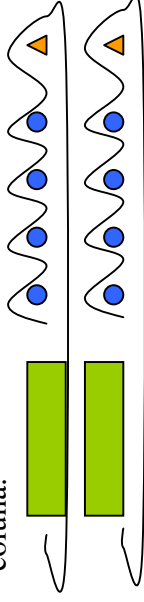
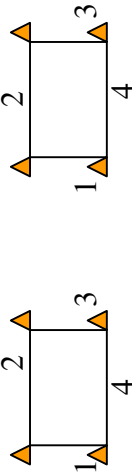
Aula n.º 2	Ano: 5º	Hora: 8h30m	Local: Espaço Exterior	Duração: 40' (tempo útil)
Conteúdos: Passe, manchete, serviço por baixo.				
Objectivos Operacionais: O aluno coopera com os colegas e realiza o passe, a manchete e o serviço por baixo.				
Material: 20 bolas de praia, e 4 pinos.				
Estilo de Ensino: Comando; Tarefa; Pequenos grupos.				
Avaliação: Avaliação diagnóstica				

Gestão do tempo		Organização	Estratégias	Observações
T	P			
2'	2'	1) Realização da chamada	<p>Os alunos encontram-se sentados no solo em forma de semicírculo.</p> 	
4'				
14'	10'	2) Realização da activação geral (dirigido): 2.1 - Mobilização articular: <ul style="list-style-type: none"> · Rotação da cabeça · Rotação dos ombros · Rotação dos pulsos · Rotação da bacia · Flexão/extensão dos joelhos · Rotação dos tornozelos 		
		2.2) Corrida ligeira à volta do pavilhão.	Os alunos correm em fila 2 a 2, sem ultrapassagens.	Em cada canto está um pino a delimitar o campo por onde os alunos têm que correr.
22'	8'	3) Familiarização com a bola.		

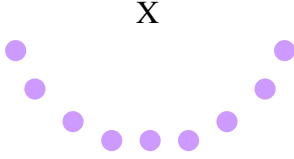
			<p>Descrição dos exercícios:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Passar a bola por baixo dos membros inferiores - saltitar levantando alternadamente o membro inferior direito e esquerdo fazendo passar a bola pelo membro inferior levantado. 2. Passar a bola por baixo de um membro inferior - saltitar sobre o membro inferior tendo o direito levantado; bater a bola do interior para o exterior e vice-versa. 3. Passar sobre a bola - com uma mão só, bater a bola alta por forma a que o aluno passe por ela e a agarre depois de meia volta. 4. Relógio - balancear a bola à volta do corpo. 	
37'	15'	<p>4) Realização de exercícios sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passe - Manchete - Serviço por baixo 	<p>Os alunos encontram-se afastados em grupos de 2 e executam o passe.</p> <p>Os alunos encontram-se afastados em grupos de 2 e executam a manchete.</p> <p>Os alunos encontram-se afastados em grupos de 2 e executam o serviço.</p>	
39'	2'	5) Relaxamento		
	1'	6) Balanço final da aula:		
		6.1 - Questionário oral		
		6.2 - Breve esclarecimento acerca dos conteúdos que foram apresentados na aula.		
40'				

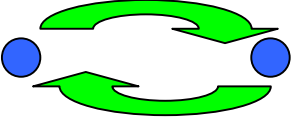
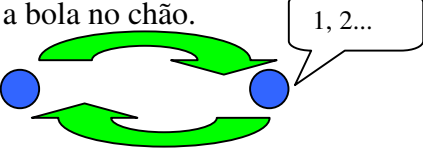
Aula n.º 3	Ano: 5º	Hora: 17h20m	Local: Ginásio	Duração: 40' (tempo útil)
Conteúdos: Saltitar à corda no lugar e em progressão.				
Objectivos Operacionais: O aluno realiza individualmente as actividades com a corda propostas.			Avaliação: Avaliação Formativa	
Material: 10 arcos, 20 cordas individuais, 4 "pinos";		Estilo de Ensino: Comando; Tarefa; Pequenos grupos.		

Gestão do tempo		Organização	Estratégias	Observações
T	P			
2' 4'	2'	1) Realização da chamada	Os alunos encontram-se sentados no solo em forma de U. 	
14'	10'	2) Realização da activação geral (dirigido): 2.1 - Mobilização articular: · Rotação da cabeça · Rotação dos ombros · Rotação dos pulsos · Rotação da bacia · Flexão/extensão dos joelhos · Rotação dos tornozelos 2.2) Corrida ligeira à volta do pavilhão.	Os alunos correm em fila 2 a 2, sem ultrapassagens.	Em cada canto está um pino a delimitar o campo por onde os alunos têm que correr.

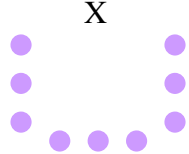
34'	20'	<p>3) Realização de exercícios sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saltitar à corda no lugar e em progressão 	<p>Descrição dos exercícios:</p> <p>1. Os alunos, sem corda, formam duas colunas e em frente destas, a uma distância de 20m encontra-se um pino. Os alunos saltam colocando um pé em cada arco, de seguida dão a volta ao pino e voltam para o fim da sua coluna.</p> 	
37'	3'	4) Relaxamento	<p>2. O mesmo percurso, sem arcos, mas com corda.</p> <p>3. Formam-se dois percursos: um feminino e outro masculino. Em ambos os percursos os alunos executam: 1 - Saltitar em progressão; 2 - Saltitar em progressão com os pés juntos; 3 - Saltitar em progressão ao pé coxinho (direito); 4 - Saltitar em progressão ao pé coxinho (esquerdo);</p> 	
40'	3'	5) Balanço final da aula: 5.1 - Questionário oral 5.2 - Breve esclarecimento acerca dos conteúdos que foram apresentados na aula.		

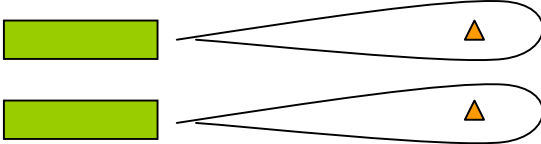

Aula n.º 4	Ano: 5º	Hora: 13h20m	Local: Espaço Exterior	Duração: 40' (tempo útil)
Conteúdos: Passe.				
Objectivos Operacionais: O aluno coopera com os colegas e realiza o passe.			Avaliação: Avaliação Formativa	
Material: 20 bolas de praia, 4 "pinos" e 5 bolas de voleibol.			Estilo de Ensino: Comando; Tarefa; Pequenos grupos.	

Gestão do tempo		Organização	Estratégias	Observações
T	P			
2' 4'	2'	1) Realização da chamada	Os alunos encontram-se sentados no solo em forma de semicírculo. 	
14'	10'	2) Realização da activação geral (dirigido): 2.1 - Mobilização articular: · Rotação da cabeça · Rotação dos ombros · Rotação dos pulsos · Rotação da bacia · Flexão/extensão dos joelhos · Rotação dos tornozelos		
34'	20'	2.2) Corrida ligeira à volta do pavilhão.	Os alunos correm em fila 2 a 2, sem ultrapassagens.	Em cada canto está um pino a delimitar o campo por onde os alunos têm que correr.

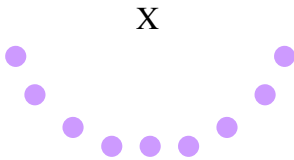
37'	3'	<p>4) Realização de exercícios sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passe 	<p>Descrição dos exercícios:</p> <p>1) Os alunos com uma bola encontram-se separados uns dos outros e realizam as seguintes tarefas:</p> <p>1 - Lançar a bola ao ar, deixa-a cair no chão e agarra-a novamente.</p> <p>2 - Lançar a bola ao ar e agarra-a novamente.</p> <p>3 - Sustenta a bola no ar, realizando toques (auto-passe).</p> <p>4 - Contra a parede executam o passe.</p> <p>2) Os alunos 2 a 2, afastados um do outro, executam o passe.</p>  <p>3) O mesmo exercício, mas os alunos contam o máximo de passes que conseguem efectuar sem deixar cair a bola no chão.</p> 	<p>Como só existem 20 bolas de praia, as outras 5 bolas de voleibol vão ser distribuídas pelos alunos que mostraram maior aptidão para esta modalidade.</p>
40'	3'	<p>5) Relaxamento</p> <p>6) Balanço final da aula:</p> <p>6.1 - Questionário oral</p> <p>6.2 - Breve esclarecimento acerca dos conteúdos que foram apresentados na aula.</p>		

Aula n.º 5	Ano: 5º	Hora: 8h30m	Local: Ginásio	Duração: 40' (tempo útil)
Conteúdos: Saltitar à corda no lugar e em progressão, e lançar e receber a corda.				
Objectivos Operacionais: O aluno realiza individualmente as actividades com a corda propostas.			Avaliação: Avaliação Formativa	
Material: 12 cordas individuais, 4 "pinos", gravador (cassetes).		Estilo de Ensino: Comando; Tarefa; Pequenos grupos.		

Gestão do tempo		Organização	Estratégias	Observações
T	P			
2'	2'	1) Realização da chamada	Os alunos encontram-se sentados no solo em forma de U.	
4'				
14'	10'	2) Realização da activação geral (dirigido): 2.1 - Mobilização articular: · Rotação da cabeça · Rotação dos ombros · Rotação dos pulsos · Rotação da bacia · Flexão/extensão dos joelhos · Rotação dos tornozelos		
		2.2) Corrida ligeira à volta do pavilhão.	Os alunos correm em fila 2 a 2, sem ultrapassagens.	Em cada canto está um pino a delimitar o campo por onde os alunos têm que correr.
34'	20'	3) Realização de exercícios sobre: - Saltitar à corda em progressão		

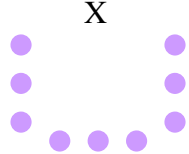
		<ul style="list-style-type: none"> - Lançar e receber a corda 	<p>Descrição dos exercícios:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Os alunos encontram-se em 7 grupos de 3 e um grupo de 4. Dois dos alunos estão nas extremidades da corda e o outro aluno salta. 2. Quando a música pára, todos têm que parar. 3. Os alunos, com corda, formam duas colunas e em frente destas, a uma distância de 20m encontra-se um pino. Estes dão a volta ao pino e voltam para o fim da sua coluna.  <p>Dois a dois e um grupo de três, um lança a corda e o outro recebe.</p> 	A corda está dobrada ao meio.
37'	3'	4) Relaxamento		
	3'	5) Balanço final da aula:		
40'		5.1 - Questionário oral 5.2 - Breve esclarecimento acerca dos conteúdos que foram apresentados na aula.		

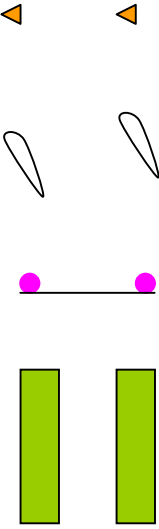
Aula n.º 6	Ano: 5º	Hora: 17h20m	Local: Espaço Exterior	Duração: 40' (tempo útil)
Conteúdos: Passe e manchete.				
Objectivos Operacionais: O aluno coopera com os colegas e realiza o passe e a manchete.				Avaliação: Avaliação Formativa
Material: 20 bolas de praia, 1 corda de 15m, 1 banco sueco, 4 "pinos", 5 bolas de voleibol e 2 postes.				Estilo de Ensino: Comando; Tarefa; Pequenos grupos.

Gestão do tempo		Organização	Estratégias	Observações
T	P			
2' 4'	2'	1) Realização da chamada	Os alunos encontram-se sentados no solo em forma de semicírculo. 	
14'	10'	2) Realização da activação geral (dirigido): 2.1 - Mobilização articular: · Rotação da cabeça · Rotação dos ombros · Rotação dos pulsos · Rotação da bacia · Flexão/extensão dos joelhos · Rotação dos tornozelos 2.2) Corrida ligeira à volta do pavilhão.	Os alunos correm em fila 2 a 2, sem ultrapassagens.	Em cada canto está um pino a delimitar o campo por onde os alunos têm que correr.

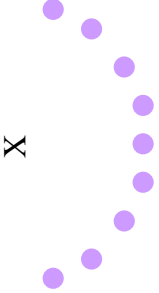
24'	10'	4) Realização de exercícios sobre: - Passe	Descrição dos exercícios: 1. Um aluno atira a bola ao ar e agarra-a com as mãos em posição de passe; 2. Passes para uma parede, curtos e compridos; 3. A mesma, mas deixando cair a bola no chão; 4. Aluno atira a bola ao ar e tenta amortecê-la com os braços; 5. Auto-manchete; 6. Manchete contra a parede; 7. A mesma, mas deixando cair a bola no solo; 8. Auto-passe e depois deixa cair a bola no solo e realiza uma manchete; 9. Jogo de manchete por cima de um banco suco; 10. Jogo de 1x1 com uma situação semelhante à rede.	Como só existem 20 bolas de praia, as outras 5 bolas de voleibol vão ser distribuídas pelos alunos que mostraram maior aptidão para esta modalidade.
34'	10'	- Manchete		
37'	3'	5) Relaxamento		
	3'	6) Balanço final da aula: 6.1 - Questionário oral 6.2 - Breve esclarecimento acerca dos conteúdos que foram apresentados na aula.		
40'				

Aula n.º 7	Ano: 5º	Hora: 13h20m	Local: Ginásio	Duração: 40' (tempo útil)
Conteúdos: Saltitar à corda em progressão, lançar e receber a corda e "escapadas da corda".				
Objectivos Operacionais: O aluno realiza individualmente as actividades com a corda propostas.				Avaliação: Avaliação Formativa
Material: 5 bastões, 20 cordas individuais, 4 "pinos".		Estilo de Ensino: Comando; Tarefa; Pequenos grupos.		

Gestão do tempo		Organização	Estratégias	Observações
T	P			
2' 4'	2'	1) Realização da chamada	Os alunos encontram-se sentados no solo em forma de U. 	
14'	10'	2) Realização da activação geral (dirigido): 2.1 - Mobilização articular: · Rotação da cabeça · Rotação dos ombros · Rotação dos pulsos · Rotação da bacia · Flexão/extensão dos joelhos · Rotação dos tornozelos 2.2) Corrida ligeira à volta do pavilhão.	2) Os alunos correm em fila 2 a 2, sem ultrapassagens.	Em cada canto está um pino a delimitar o campo por onde os alunos têm que correr.

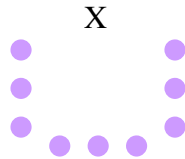
24'	10'	3) Realização de exercícios sobre: <ul style="list-style-type: none"> - Saltar à corda em progressão - Lançar e receber a corda 	<p>Descrição dos exercícios:</p> <p>1) Os alunos formam duas colunas paralelas e afastadas entre si. A seguir às colunas estão dois alunos que seguram a corda de 15m (perpendiculares às colunas) e após estes está uma corda correspondente a cada coluna. E no fim encontra-se um pino.</p> <p>Ao sinal do professor os primeiros alunos saem das colunas, saltam na corda, agarram a corda que está no chão, saltam até ao pino dão a volta, largam a corda no mesmo sítio e ocupam o lugar dos colegas que estavam a dar à corda.</p> 	Os cinco alunos restantes realizam este exercício com bastões. Ao fim de um certo tempo, limitado pelo professor, os alunos trocam.
34'	10'	<ul style="list-style-type: none"> - Executar "escapadas" da corda 	<p>2) Os alunos encontram separados uns dos outros e executam: ondulações, oitos e espirais.</p>	
37'	3'	4) Relaxamento		
	3'	5) Balanço final da aula:		
		5.1 - Questionário oral		
40'		5.2 - Breve esclarecimento acerca dos conteúdos que foram apresentados na aula.		

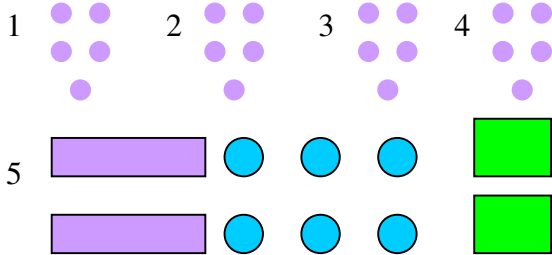

Aula n.º 8	Ano: 5º	Hora: 8h30m	Local: Espaço Exterior	Duração: 40' (tempo útil)
Conteúdos: Passe e manchete e serviço por baixo.				
Objectivos Operacionais: O aluno coopera com os colegas e realiza o passe, a manchete e o serviço por baixo.				
Material: 20 bolas de praia, uma corda de 15m, 1 colchão, 4 "pinos", 5 bolas de voleibol e 2 postes.				
			Avaliação: Avaliação Formativa	
			Estilo de Ensino: Comando; Tarefa; Pequenos grupos.	

Gestão do tempo		Organização	Estratégias	Observações
T	P			
2'	2'	1) Realização da chamada	Os alunos encontram-se sentados no solo em forma de semicírculo. 	
4'				
14'	10'	2) Realização da activação geral (dirigido): 2.1 - Mobilização articular: <ul style="list-style-type: none"> · Rotação da cabeça · Rotação dos ombros · Rotação dos pulsos · Rotação da bacia · Flexão/extensão dos joelhos · Rotação dos tornozelos 2.2) Corrida ligeira à volta do pavilhão.	Os alunos correm em fila 2 a 2, sem ultrapassagens.	Em cada canto está um pino a delimitar o campo por onde os alunos têm

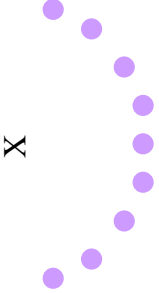
22'	8'	4) Realização de exercícios sobre: <ul style="list-style-type: none"> - Passe - Manchete 	Descrição dos exercícios: <ol style="list-style-type: none"> 1. Jogo dos passes e manchetes 2. Os alunos formam 5 grupos de 5 elementos e realizam passes a manchetes. Tentam realizar o máximo de toques possíveis sem deixar cair a bola no chão. 	que correr.
30'	8'	<ul style="list-style-type: none"> - Serviço por baixo 	<ol style="list-style-type: none"> 3. 1x1 serviço a curta distância; 4. 1x1 igual ao anterior, mas o aluno que espera recebe em manchete; 5. Serviço para a parede aumentando progressivamente as distâncias; 6. Serviço no campo por cima da corda. 	
35'	5'		<ol style="list-style-type: none"> 7. Jogo reduzido 	
38'	3'	5) Relaxamento		
	2'	6) Balanço final da aula: <ol style="list-style-type: none"> 6.1 - Questionário oral 6.2 - Breve esclarecimento acerca dos conteúdos que foram apresentados na aula. 		
40'				

Aula n.º 9	Ano: 5º	Hora: 17h20m	Local: Ginásio	Duração: 40' (tempo útil)
Conteúdos: Saltitar à corda em progressão, lançar e receber a corda e "escapadas da corda".				
Objectivos Operacionais: O aluno realiza individualmente as actividades com a corda propostas.				Avaliação: Avaliação Formativa
Material: 5 bastões, 20 cordas individuais, 4 "pinos", 2 colchões.		Estilo de Ensino: Comando; Tarefa; Pequenos grupos.		

Gestão do tempo		Organização	Estratégias	Observações
T	P			
2'	2'	1) Realização da chamada	Os alunos encontram-se sentados no solo em forma de U.	
4'				
14'	10'	2) Realização da activação geral (dirigido): 2.1 - Mobilização articular: · Rotação da cabeça · Rotação dos ombros · Rotação dos pulsos · Rotação da bacia · Flexão/extensão dos joelhos · Rotação dos tornozelos 2.2) Corrida ligeira à volta do pavilhão.	3) Os alunos correm em fila 2 a 2, sem ultrapassagens.	Em cada canto está um pino a delimitar o campo por onde os alunos têm que correr.

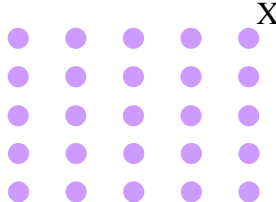
29'	15'	3) Realização de exercícios sobre: <ul style="list-style-type: none"> - Saltitar à corda em progressão - Lançar e receber a corda - Executar "escapadas" da corda 	<p>Descrição dos exercícios:</p> <p>1) Os alunos agrupados em 5 grupos de 5 executam as seguintes estações: 1. Saltar à corda; 2. Lançar e receber a bola; 3. Saltitar em progressão; 4. Executar "escapadas" da corda; 5. Corrida em progressão colocando um pé em cada arco e no final executar 5 saltos a pés juntos;</p>  <p>2) Jogo da corda. Os alunos formam duas equipas. Com a corda de 15m e ao sinal do professor os alunos traccionam a corda e terão que ultrapassar uma linha limitada que se encontra desenhada no chão. O objectivo do jogo é trazer a outra equipa para o seu lado.</p> 	Ao fim de um certo tempo, limitado pelo professor, os alunos trocam, no sentido dos ponteiros do relógio.
34'	5'			
37'	3'	4) Relaxamento		
40'	3'	5) Balanço final da aula: 5.1 - Questionário oral 5.2 - Breve esclarecimento acerca dos conteúdos que foram apresentados na aula.		

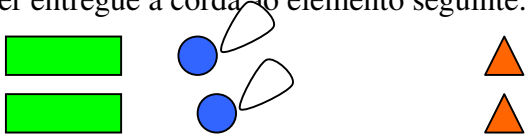

Aula n.º 10	Ano: 5º	Hora: 13h20m	Local: Espaço Exterior	Duração: 40' (tempo útil)
Conteúdos: Passe e manchete e serviço por baixo.				
Objectivos Operacionais: O aluno coopera com os colegas e realiza o passe, a manchete e o serviço por baixo.				
Material: 20 bolas de praia, uma corda de 15m, 4 "pinos", 5 bolas de voleibol e 2 postes.				
Estilo de Ensino: Comando; Tarefa; Pequenos grupos.				
Avaliação: Avaliação Formativa				

Gestão do tempo		Organização	Estratégias	Observações
T	P			
2'	2'	2) Realização da chamada	<p>Os alunos encontram-se sentados no solo em forma de semicírculo.</p> 	
4'				
14'	10'	<p>2) Realização da activação geral (dirigido):</p> <p>2.1 - Mobilização articular:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Rotação da cabeça · Rotação dos ombros · Rotação dos pulsos · Rotação da bacia · Flexão/extensão dos joelhos · Rotação dos tornozelos <p>2.2) Corrida ligeira à volta do pavilhão.</p>	<p>Os alunos correm em fila 2 a 2, sem ultrapassagens.</p>	<p>Em cada canto está um pino a delimitar o campo por onde os alunos têm</p>

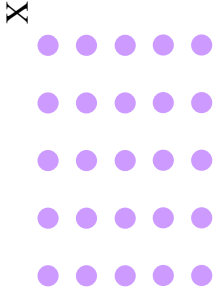
22'	8'	4) Realização de exercícios sobre: <ul style="list-style-type: none"> - Passe - Manchete - Serviço por baixo 	Descrição dos exercícios: <ol style="list-style-type: none"> 1. Os alunos agrupam-se em 5 grupos de 5 e terão que realizar passes, realizando 2 toques. 2. O mesmo exercício mas realizando manchete. 3. Jogo formal. 6 x 6 	que correr.
37'	15'			
37'	2'	5) Relaxamento		
	1'	6) Balanço final da aula: <ol style="list-style-type: none"> 6.1 - Questionário oral 6.2 - Breve esclarecimento acerca dos conteúdos que foram apresentados na aula. 		
40'				

Aula n.º 11	Ano: 5º	Hora: 8h30m	Local: Ginásio	Duração: 40' (tempo útil)
Conteúdos: Saltitar à corda em progressão, lançar e receber a corda e "escapadas da corda".				
Objectivos Operacionais: O aluno realiza individualmente as actividades com a corda propostas.			Avaliação: Avaliação Somativa (anexo 18 e 19)	
Material: 5 bastões, 20 cordas individuais, 4 "pinos", 2 colchões.		Estilo de Ensino: Comando; Tarefa; Pequenos grupos.		

Gestão do tempo		Organização	Estratégias	Observações
T	P			
2' 4'	2'	1) Realização da chamada	Os alunos encontram-se sentados no solo, em 5 filas de 5 alunos.	
24'	20'	2) Realização do teste escrito		
29'	5'	3) Realização da activação geral (dirigido): 3.1 - Mobilização articular: · Rotação da cabeça · Rotação dos ombros · Rotação dos pulsos · Rotação da bacia · Flexão/extensão dos joelhos · Rotação dos tornozelos 3.2) Corrida ligeira à volta do pavilhão.	Os alunos correm em fila 2 a 2, sem ultrapassagens.	Em cada canto está um pino a delimitar o campo

39'	10'	<p>4) Realização de exercícios sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saltitar à corda no lugar e em progressão - Lançar e receber a corda - Executar "escapadas" da corda 	<p>Descrição dos exercícios:</p> <p>1. Os alunos divididos em duas equipas formam duas colunas ao lado uma da outra. Na frente de cada equipa encontra-se um pino a uma distância de 20 m. Ao sinal do professor, o primeiro da fila salta à corda, em progressão dá a volta ao pino e aqui efectua 5 saltos no lugar, e volta para o fim da coluna depois de ter entregue a corda ao elemento seguinte.</p>  <p>2. Os alunos 2 a 2, encontram-se afastados um do outro (frente a frente), enquanto um lança a corda o outro recebe.</p>  <p>3. Enquanto 20 alunos estão a executar ondulações/ espirais/ oitos, os restantes 5 alunos encontram-se a saltar à corda (15m). Este exercício é feito em rotação.</p>	<p>por onde os alunos têm que correr.</p> <p>Quando o professor avaliar 5 alunos, estes trocam e vão saltar à corda.</p>
39'	1'	5) Relaxamento e breve conversa com os alunos.		
40'				

Aula n.º 12	Ano: 5º	Hora: 17h20m	Local: Espaço Exterior	Duração: 40' (tempo útil)	
Conteúdos: Passe e manchete e serviço por baixo.					
Objectivos Operacionais:					
Material: 20 bolas de praia, uma corda de 15m, 4 "pinos", 5 bolas de voleibol e 2 postes.					
			Avaliação: Avaliação Somativa (anexo 20 e 21)		
			Estilo de Ensino: Comando; Tarefa; Pequenos grupos.		

Gestão do tempo		Organização	Estratégias	Observações
T	P			
2'	2'	1) Realização da chamada	<p>Os alunos encontram-se sentados no solo, em 5 filas de 5 alunos.</p> 	
4'				
24'	20'	2) Realização de um teste escrito		
29'	5'	2) Realização da activação geral (dirigido): 2.1 - Mobilização articular: <ul style="list-style-type: none"> · Rotação da cabeça · Rotação dos ombros · Rotação dos pulsos · Rotação da bacia · Flexão/extensão dos joelhos · Rotação dos tornozelos 	<p>Os alunos correm em fila 2 a 2, sem ultrapassagens.</p>	<p>Em cada canto está um pino a delimitar o campo por onde os alunos têm</p>

39'	10'	<p>2.2) Corrida ligeira à volta do pavilhão.</p> <p>4) Realização de exercícios sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passe - Manchete - Serviço por baixo 	<p>Descrição dos exercícios:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Os alunos encontram-se afastados em grupos de 2 e executam o passe e manchete. 2. Jogo formal. 	que correr.
39'	1'	5) Relaxamento e breve conversa com os alunos.		
40'				

Anexos

FICHA DE AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA DE VOLEIBOL

N.º	Nome	Passe					Manchete					Serviço por baixo				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																
21																
22																
23																
24																
25																

1- MUITO FRACO

2- FRACO

3- SUFICIENTE

4- BOM

5- MUITO BOM

Passe

Descrição técnica:

O aluno encontra-se na posição base fundamental², recebe a bola vinda em trajectória descendente, num plano superior ao da sua cabeça. Enquadra-se frontalmente em relação à trajectória descrita pela bola elevando os membros superiores, até ficarem com os cotovelos à mesma altura dos ombros e os antebraços perpendiculares ao solo, estando as mãos flectidas com os dedos semi flectidos e afastados.

Componentes críticas

2. Colocar os apoios à largura da cintura escapular, estando um mais avançado do que o outro;
3. Ligeira flexão dos membros inferiores e superiores;
4. Afastamento dos dedos das mãos;
5. Contacto com a bola realizado ao nível da testa;
6. Progressiva extensão dos membros inferiores e superiores no momento de contacto com a bola.

Erros mais comuns

1. Não toca a bola num plano superior e frontal;
2. Executa a extensão dos membros superiores com os cotovelos muito afastados, ficando com os dedos paralelos ao solo;
3. No momento de tocar a bola tem os membros superiores esticados e elavados;
4. Projecta o movimento dos membros superiores para a frente;
5. Não flexão dos membros inferiores aquando do contacto com a bola.

Serviço por baixo

Descrição técnica:

² **Posição Base** - Componentes críticas: 1 - Apoios ligeiramente afastados, sensivelmente à largura dos ombros, e um apoio ligeiramente avançado (plano diferenciado); 2 - Membros inferiores flectidos; 3 - Anteversão da bacia e ligeira flexão do tronco à frente; 4 - Colocação dos segmentos ombro/cotovelo sob o controle visual; 5 - Preparação para a acção.

O aluno na área de serviço, com os dois apoios afastados, os membros inferiores semi flectidos e o tronco inclinado à frente. O membro superior hábil inicia o movimento pendular em extensão (de trás para a frente). A outra segura a bola por baixo estando ao nível da cintura pélvica.

O movimento pendular não finaliza logo após a palmada da mão na bola.

Componentes críticas

1. Dirigir o corpo para o alvo;
2. Pequena flexão do tronco à frente com ligeira flexão dos membros inferiores;
3. Bola colocada na palma da mão hábil à altura da cintura pélvica;
4. Movimento de trás para a frente do membro superior hábil;
5. Batimento na bola com a palma da mão.

Erros mais comuns

1. Não orienta apoios para a direcção pretendida;
2. Membro superior hábil flectido;
3. Membro inferior em extensão;
4. Bola longe do eixo do corpo;
5. Depois de executar o gesto técnico, não retoma a sua posição em campo.

Manchete

Descrição técnica

Partindo da posição base fundamental acentua a flexão dos membros inferiores. Estende para a frente e para baixo os membros superiores colocando as mãos uma sobre a outra. Enquadra-se de acordo com a trajectória aérea descrita pela bola, efectua um movimento pendular dos membros superiores (estende articulação escapulo umeral como eixo de rotação) e toca a bola no terço anterior do antebraço estendendo, também os membros inferiores.

Componentes críticas

1. Posição baixa com uma ligeira flexão dos membros inferiores com apoio ligeiramente avançado;
2. Ligeira flexão do tronco à frente;
3. Extensão dos membros superiores em supinação;
4. Contacto com a bola com os antebraços, mantendo o olhar na bola;
5. Após o contacto com a bola, a extensão dos membros inferiores e superiores para cima.

Erros mais comuns

1. Extensão dos antebraços sobre os membros superiores;
2. Não contacta a bola no primeiro terço anterior e distal dos antebraços;
3. Não se enquadra frontalmente com a trajectória descrita pela bola;
4. Não adopta a posição base fundamental;
5. Executa o movimento de força no momento de colocar a bola, finalizando de um modo brusco.

VOLEIBOL

POSIÇÃO DE BASE

DESCRIÇÃO: O aluno está numa posição de equilíbrio, que lhe permite um rápido deslocamento em qualquer direcção, esta posição pode ser baixa, média ou alta.

COMPONENTES CRÍTICAS:

- ✓ Pés afastados à frente um do outro;
- ✓ Membros inferiores semiflectidos;
- ✓ Mãos em posição de alerta;
- ✓ Membros superiores com os cotovelos afastados do tronco;

- ✓ tronco ligeiramente inclinado à frente.

ERROS MAIS COMUNS:

- ✓ O corpo não está em equilíbrio;
- ✓ Membros superiores pendentes ao longo do corpo;
- ✓ Membros inferiores em extensão.

GINÁSTICA RÍTMICA – CORDA

SALTITAR À CORDA NO LUGAR E EM PROGRESSÃO

DESCRIÇÃO: O aluno salta à corda no lugar e em progressão, no terreno, em várias direcções, variando o sentido da rotação do corpo e o número de apoios em cada passagem (saltitar simples e saltitar com ressalto).

COMPONENTES CRÍTICAS:

- ✓ A corda deve ser agarrada com as duas mãos, suavemente de forma a poder ter toda a mobilidade necessária à realização das técnicas próprias deste aparelho;
- ✓ Deve existir postura corporal durante a execução.

EVITAR: O batimento da corda no solo.

LANÇAR E RECEBER A CORDA

DESCRIÇÃO: O aluno lança a corda ao ar, variando as pegas e formas da corda (aberta, fechada, dobrada, etc.) e recebe-a sem a deixar cair.

COMPONENTES CRÍTICAS:

- ✓ No lançamento e na recepção deve haver uma extensão completa do(s) membro(s) superior(es) e a manutenção do desenho da corda.

EVITAR: A queda da corda no solo.

EXECUTAR “ESCAPADAS” DA CORDA

DESCRIÇÃO: O aluno executa “escapadas” da corda (larga uma das pontas) seguidos de movimentos com a corda aberta (ondulações, espirais, oitos, etc.) mantendo o desenho da corda e agarrando a ponta solta.

COMPONENTES CRÍTICAS:

- ✓ Deve-se manter o desenho da corda.

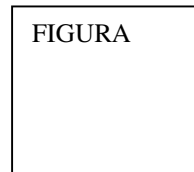
EVITAR: O toque da corda com o corpo.

Teste de Avaliação Somativo de Ginástica Rítmica - corda

Data: _____

Nome: _____

FIGURA



Lê com atenção as seguintes perguntas:

1. Quais foram os três conteúdos abordados nas aulas?

2. Indica um exercício para o saltitar em progressão?

3. Indica os três tipos de "escapadas" da Corda:

4. Nas seguintes afirmações coloca verdadeiro (V) ou falso (F):

- Nos lançamentos a corda deve estar dobrada ao meio. ☐
- A corda deve ser agarrada suavemente de modo a permitir todos os movimentos. ☐
- Quando executamos exercícios individuais com a corda, os alunos devem estar juntos uns dos outros. ☐
- Quando saltamos à corda no lugar e em progressão, a corda pode bater no chão. ☐
- Quando efectuamos os "oitos" devemos evitar o toque da corda no corpo. ☐

Boa sorte

O professor

Teste de Avaliação Somativo de Voleibol

Data: _____

Nome: _____

FIGURA

Lê com atenção as seguintes perguntas:

5. Qual é o objectivo no jogo de voleibol?

6. Qual é o número máximo de toques na bola que cada equipa pode dar antes de a enviar para o campo adversário?

7. Que outro nome têm os seguintes gestos técnicos do Voleibol?

Passe por cima ou _____

Passe por baixo ou _____

8. Com que gesto técnico se inicia o jogo de Voleibol?

9. Num jogo de Voleibol disputado à melhor de 3 “sets”, quantos “sets” tem que ganhar uma equipa para ser considerada vencedora?

Boa sorte

O professor