

Plano Unidade Didática - Voleibol																		
		Etapa 1 - Etapa 3																
Conteúdos	Aulas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
		22/set	29/set	20/out	27/out	05/nov	12/nov	19/jan	26/jan	04/fev	11/fev	04/mar	23/mar	20/abr	27/abr	06/mai	20/mai	
Forma Modificada de Jogo	2x2	2x2	2x2	2x2	2x2	2x2	3x3	3x3	3x3	3x3	4x4	4x4	4x4	4x4	4x4	3x3		
Habilidades Motoras Específicas	Passe	Yellow	Green	Green	Green	Green	Orange											
	Passe costas						Yellow	Green	Green	Green								
	Manchete						Green	Green	Green	Green	Orange							
	Serviço	Yellow	Green	Green	Green	Green												
	Serviço ténis																	
	Remate																	
	Amorti																	
	Bloco																	
	Posição baixa																	
	Postura pré-dinâmica	Yellow	Green	Green	Green	Green												
Ações de jogo	Deslocamentos	Yellow	Green	Green	Green	Green												
	Zonas responsabilidade	Yellow	Green	Green	Green	Green												
	Progressão para a rede		Yellow	Green	Green	Green												
	Encadeamento de ações			Yellow	Green	Green												
	Retorno				Yellow	Green												
	Transição					Yellow												
	Espaço de ataque																	
	História	Abordar as várias funções e utilidades dos conteúdos técnico-táticos, bem como a sua origem e evolução. Abordar também as regras e as condicionantes impostas pelas mesmas.																
	Regulamento																	
Fisiologia do Treino	Capacidades Coordenativas	Ao longo das aulas serão desenvolvidas todas as capacidades condicionais e coordenativas necessárias para a prática da Unidade Temática. Estas deverão ser desenvolvidas quer integradas em situações de ensino aprendizagem quer por exercícios de critério.																
	Capacidades Condicionais																	
	Psicossociais	Respeito perante toda a população escolar, a disciplina e cooperação em ambiente de aula bem como o empenho demonstrado na realização de todos os exercícios propostos.																

Legenda



Introdução



Exercitação



Consolidação

Avaliação Diagnóstica

Avaliação Formativa/Sumativa

Avaliação Formativa/Sumativa

Avaliação Sumativa

