

Unidade Didática - Voleibol													
Ano Letivo 24/25 12º O		Aula	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
		Nº da Aula	27	29	31	33	35	37	39	41	46	48	50
		Data	08/jan	15/jan	22/jan	29/jan	05/fev	12/fev	19/fev	26/fev	19/mar	26/mar	02/abr
		Duração	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
		Espaço	P3	P3	P3	P3	P3	P3	P3	P3	P3	P3	P3
		Conteúdos											
Habilidades Motoras	Técnica	Passe	I	E	E	E	E	C					Avaliação Sumativa
		Manchete	I	E	E	E	E	C					
		Posição Base	I	E	E	E	E	C					
		Deslocamentos	I	E	E	E	E	C					
		Finalização				I	E	E	E	E	C		
		Serviço		I	E	E	E	E	C				
	Tática	Noção de recebedor/não-recebedor	I	E	E	E	E	E	C				
		Diferenciação de Papéis					I	E	E	E	E	C	
		Transição					I	E	E	E	E	C	
	Forma de Jogo	3x3	I	E	E	E	E	C					
4x4								I	E	E	C		
Condição Física		Capacidades Condicionais	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		Capacidades Coordenativas	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Cultura Desportiva		Terminologia	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		Simbologia	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		Regulamento	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		História	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Conceitos Psicosociais		Responsabilidade	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		Autonomia	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		Cooperação	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		Empenho	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		Disciplina	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		Respeito	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Legenda:		I - Introdução; E - Exercitação; C - Consolidação											