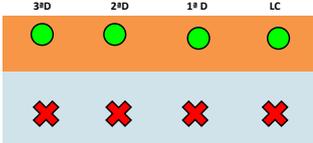
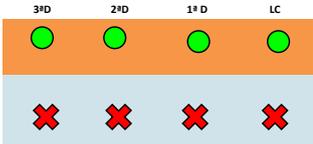
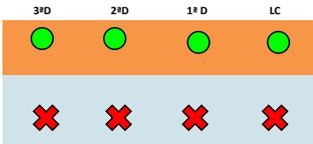
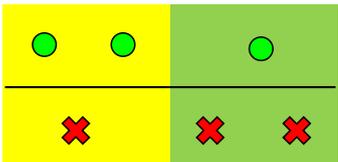
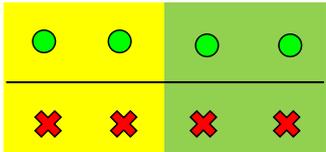


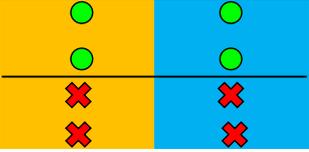
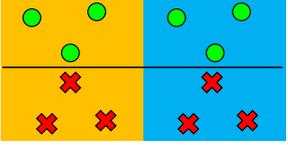
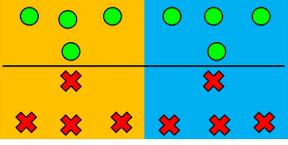
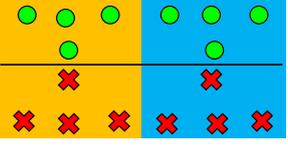
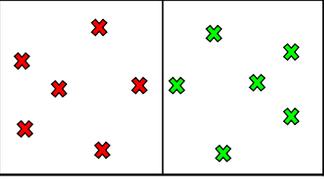
Anexo XIX

EXERCÍCIOS DE VOLEIBOL SEGUNDO A METODOLOGIA CONSTRUTIVISTA

UTILIZADOS NA OPERACIONALIZAÇÃO DO ESTUDO

VISUALIZAÇÃO GRÁFICA	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS
	<p>Exercício 1</p> <p>Conteúdo: Passe; auto passe.</p> <p>Objectivo E.: Desenvolver as competências técnicas da técnica de base em jogo reduzido</p> <p>Organização Didáctica: Jogo reduzido Condicionado de 1x1 com rede e campo reduzido (3m). Cada jogador pode dar os três passes antes de passar a bola para o lado contrário à rede.</p>
	<p>Exercício 2</p> <p>Conteúdo: Passe; auto passe, e serviço por baixo.</p> <p>Objectivo E.: Desenvolver as competências técnicas da técnica de base em jogo reduzido</p> <p>Organização Didáctica: Jogo reduzido Condicionado de 1x1 com rede e campo reduzido (3m). O jogo inicia-se com serviço por baixo e cada jogador pode dar os 3 passes antes de passar a bola para o lado contrário.</p>
	<p>Exercício 3</p> <p>Conteúdo: Passe; auto passe, serviço por baixo e manchete.</p> <p>Objectivo E.: Desenvolver as competências técnicas da técnica de base em jogo reduzido</p> <p>Organização Didáctica: Jogo reduzido Condicionado de 1x1 com rede e campo reduzido (3m). O jogo inicia-se com serviço por baixo e cada jogador tem que obrigatoriamente utilizar pelo menos uma vez o gesto técnico da manchete.</p>
	<p>Exercício 4</p> <p>Conteúdo: Passe; auto passe, e serviço por baixo.</p> <p>Objectivo E.: Desenvolver as competências técnicas da técnica de base em jogo reduzido</p> <p>Organização Didáctica: Jogo reduzido Condicionado de 2x1 com rede e campo reduzido (3m). O jogo inicia-se com serviço por baixo do jogador que está sozinho, os outros dois alunos recebem a bola utilizando no mínimo dois passes e devolvem para o colega que pode utilizar os 3 toques antes de a devolver para o campo.</p> <p>Variante 1: O jogador que está sozinho só pode executar um passe.</p> <p>Variante 2: Os dois jogadores tem que utilizar pelo menos uma vez a manchete.</p>
	<p>Exercício 5</p> <p>Conteúdo: Passe; auto passe, e serviço por baixo e manchete.</p> <p>Objectivo E.: Desenvolver as competências técnicas da técnica de base em jogo reduzido</p> <p>Organização Didáctica: Jogo reduzido Condicionado de 2x2 com rede e campo reduzido (4m). O jogo inicia-se com serviço por baixo e para o campo contrario.</p>

Anexo XIX

	<p>Exercício 6</p> <p>Conteúdo: Passe; auto passe, e serviço por baixo.</p> <p>Objectivo E.: Desenvolver as competências técnicas e táticas em jogo reduzido</p> <p>Organização Didáctica: Jogo reduzido Condicionado de 2x2 com rede e campo reduzido (4m).</p> <p>O jogo inicia-se com serviço por baixo e para o campo contrário na direcção do aluno que está mais longe da rede. Este recebe a bola e devolve-a para o aluno que está perto da rede (passador), este devolve-a e o seu colega passa-a para o aluno que está mais distante, e estes voltam a realizar a mesma sequência.</p> <p>Variante 1: Utilização de manchete</p>
	<p>Exercício 7</p> <p>Conteúdo: Passe; auto passe, manchete e serviço por baixo e por cima</p> <p>Objectivo E.: Desenvolver as competências técnicas e táticas em jogo reduzido</p> <p>Organização Didáctica: Jogo reduzido Condicionado de 3x3 com rede e campo reduzido (4m).</p> <p>Jogo inicia-se com serviço para o campo contrário.</p> <p>Variante 1: O segundo passe é sempre do jogador que está na posição do passador</p>
	<p>Exercício 8</p> <p>Conteúdo: Passe; auto passe, manchete e serviço por baixo e por cima</p> <p>Objectivo E.: Desenvolver as competências técnicas e táticas em jogo reduzido</p> <p>Organização Didáctica: Jogo reduzido Condicionado de 4x4 com rede e campo reduzido (5m).</p> <p>Jogo inicia-se com serviço para o campo contrário.</p> <p>Variante 1: O segundo passe é sempre do jogador que está na posição do passador</p>
	<p>Exercício 9</p> <p>Conteúdo: Passe; auto passe, manchete e serviço por baixo e por cima</p> <p>Objectivo E.: Desenvolver as competências técnicas e táticas em jogo reduzido</p> <p>Organização Didáctica: Jogo reduzido Condicionado de 4x4 com rede e campo reduzido (5m).</p> <p>Jogo inicia-se com serviço para o campo contrário.</p> <p>Variante 1: após o passador passar a bola os jogadores das laterais tentam colocar a bola ou em passe ou em remate.</p>
	<p>Exercício 10</p> <p>Conteúdo: Passe; auto passe, manchete e serviço por baixo e por cima</p> <p>Objectivo E.: Desenvolver as competências técnicas e táticas em jogo formal</p> <p>Organização Didáctica: Jogo Formal em campo inteiro.</p> <p>Jogo inicia-se com serviço para o campo contrário.</p>