

Anexo XX

		Nível Avançado					
Jogo (2x2, 3x3, 4x4)	Serviço por Cima		Remate		Bolco		Jogo (4x4 e 6x6)
Os alunos realizam situação de jogo, aplicando os gestos técnicos e as componentes tácticas	Colocar o corpo de forma equilibrada, com o pé contrário à mão que serve a bola com a mão livre;	Lançar a bola ao ar, para cima e para a frente da mão que bate; Flectir o braço que vai bater a bola seguido da extensão do cotovelo; mão aberta, com os dedos afastados no batimento; Bater a bola à frente e acima do nível da cabeça, mantendo o braço estendido.	Deslocar o membro superior atacante para cima e para a frente, batendo a bola acima e à frente da cabeça (avançar o respectivo ombro); o pulso exerce uma acção final sobre a bola;	Bater a bola com a mão firme e contacta-la com a maior superfície da mão;	Estar junto da rede numa posição de espera; Dirigir o olhar para a bola;	Deslocar-te paralelamente à rede, sem cruzares os apoios, sempre em posição frontal em relação à rede; Saltar, membros superiores em completa extensão e ligeiramente oblíquos em relação à rede; Colocar as mãos por cima da bola; os dedos devem estar afastados de modo a cobrirem a maior área possível da bola;	Os alunos realizam situação de jogo, aplicando os gestos técnicos e as componentes tácticas
CcD	NC	NC	NC	NC	NC	NC	NC
CcD	NC	NC	NC	NC	NC	NC	NC
CcD	NC	NC	NC	NC	NC	NC	CcD
CcD	NC	NC	NC	NC	NC	NC	NC
CcD	NC	NC	NC	NC	NC	NC	NC
CcD	NC	NC	NC	NC	NC	NC	CcD
CcD	NC	NC	NC	NC	NC	NC	CcD
CcD	NC	NC	NC	NC	NC	NC	CcD
CcD	NC	NC	NC	NC	NC	NC	CcD
CcD	NC	NC	NC	NC	NC	NC	CcD
CcD	NC	NC	NC	NC	NC	NC	CcD
CcD	NC	NC	NC	NC	NC	NC	CcD
CcD	NC	NC	NC	NC	NC	NC	NC
CcD	NC	NC	NC	NC	NC	NC	NC
C	C	CcD	C	CcD	CcD	CcD	CcD