



Modelo de Estruturas do Conhecimento (MEC)

Voleibol



2º Ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Turma: 10º A

Professor Cooperante: Arnaldino Ferreira

Professora Estagiária: Beatriz Isabel Vilaça Simões

Introdução

O presente Modelo da Estrutura do Conhecimento (MEC) proposto por Vickers (1990), foi realizado no âmbito do Estágio Profissional do 2º Ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e retrata o planeamento do processo ensino-aprendizagem da matéria de voleibol, destinado a alunos do 10º ano de escolaridade. A planificação e organização dos conteúdos de forma lógica e coerente, teve em conta os objetivos de aprendizagem que devem ser cumpridos com base nas aprendizagens essenciais e no perfil do aluno à saída do ensino secundário. A estrutura deste modelo respeita três fases: fase de análise, fase de decisões e fase de aplicação.

Durante à fase de análise é recolhido um conjunto de informações sobre a modalidade, nomeadamente a cultura desportiva, a fisiologia do treino, as habilidades motoras e os conceitos psicossociais. Seguidamente, aparece a análise do envolvimento que abrange a descrição dos recursos espaciais, temporais, humanos, materiais disponíveis, regras eletros de segurança e por último, a análise dos alunos.

Posteriormente surge a fase das decisões, onde se determina a extensão e a sequência dos conteúdos a ser lecionados, isto é, a ordem cronológica segundo a qual o conteúdo vai sendo exposto. Define-se então os objetivos para cada uma das componentes da modalidade, define-se os critérios e as componentes da avaliação e criam-se progressões de ensino, ou por outras palavras, uma delinearção das atividades de aprendizagem.

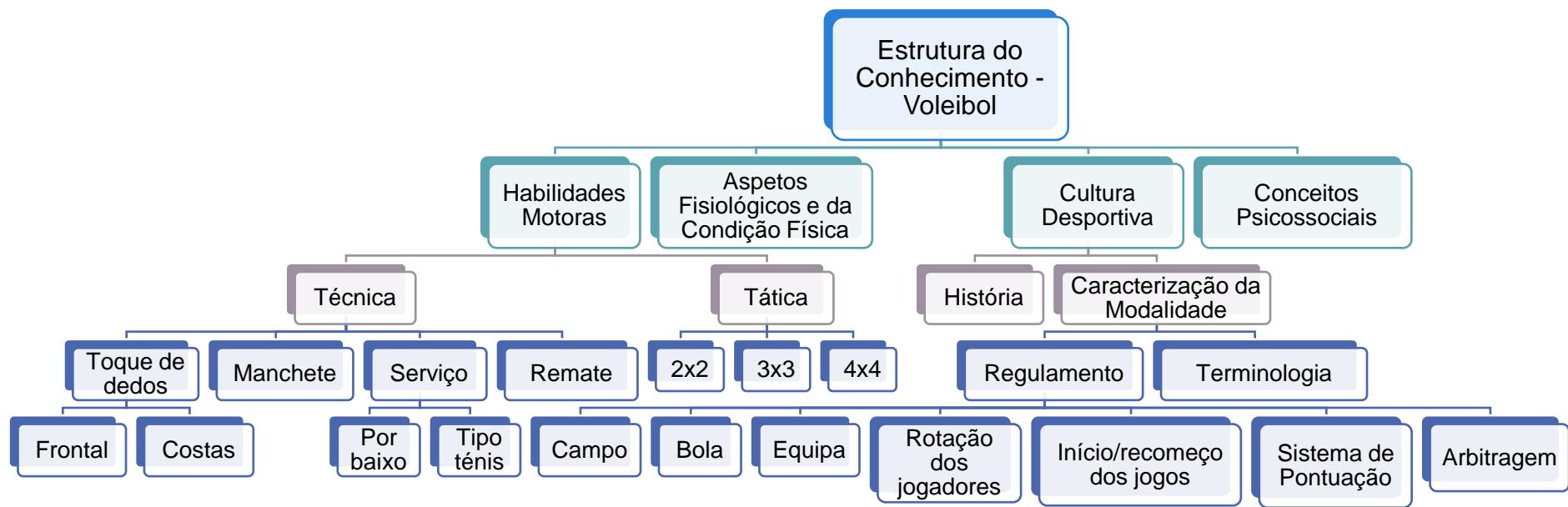
Por último surge a fase da aplicação, onde a finalidade é aplicar todo o planeamento idealizado, colocando em prática a unidade didática e os planos de aula efetuados.

O presente documento deve ser utilizado e levado em consideração ao longo do processo de ensino-aprendizagem. No entanto, é importante mencionar que este processo não é estagnado, por isso, poderão existir modificações, originárias das reflexões ao longo do processo, o que naturalmente poderá levar a uma constante reformulação do previamente planeado.

Índice

Introdução	1
Módulo 1 – Categorias Transdisciplinares do Conhecimento	5
Cultura Desportiva	5
História.....	5
Caracterização da Modalidade	6
Fisiologia do Treino e Condição Física	10
Habilidades Motoras	12
Componentes Técnicas	12
Componentes Táticas.....	17
Conceitos Psicossociais	19
Módulo 2 – Análise do Envolvimento	20
Recursos Espaciais	20
Recursos Materiais	21
Recursos Humanos	21
Regras e Aspetos de Segurança	21
Rotina de Aula	21
Módulo 3 – Análise dos Alunos	23
Caracterização da turma	23
Módulo 4 – Extensão e Sequência da Unidade Didática.....	24
Grelha de Vickers	24
Justificação da Unidade de Didática	25
Módulo 5 – Objetivos de Instrução	28
Objetivos gerais	28
Objetivos específicos	28
Objetivos Motores.....	28
Objetivos Cognitivos	29

Objetivos Psicossociais	30
Módulo 6 – Avaliação	31
Avaliação Diagnóstica	31
Avaliação Formativa	31
Avaliação Sumativa	32
Módulo 7 – Atividades de Aprendizagem	36
Estratégias de Ensino	36
Modelo de educação desportiva	36
Modelo de Abordagem Progressiva ao Jogo	36
Progressões Pedagógicas	38
Bibliografia.....	44



Módulo 1 – Categorias Transdisciplinares do Conhecimento

Cultura Desportiva

História

O Voleibol teve a sua origem nos Estados Unidos, em 1895. Foi inventado pelo americano William C. Morgan, diretor de Educação Física da Associação Cristã da Mocidade (ACM), na cidade de Holyoke, em Massachusetts. O seu nome original era Mintonette. Nessa época, o desporto da moda era o Basquetebol, contudo, era muito enérgico e cansativo para homens de idade.

Inicialmente o Voleibol não estabelecia número certo de pessoas para cada equipa. Era jogado com qualquer número de pessoas, nem existia uma regra específica sobre como se tocar na bola. Só em 1916 o limite de seis jogadores foi estabelecido.

Dois anos após a fundação da F.I.V.B. foi organizado o primeiro mundial, disputado em Praga, Checoslováquia, ganho pela União Soviética. Neste Campeonato do Mundo introduziu-se uma regra técnica de grande importância, que é a do distribuidor poder passar a zona de defesa para a zona de ataque, passando sempre a existir três jogadores na linha de ataque. O Voleibol passou a ser desporto olímpico em 1962, durante o Congresso de Sofia, em setembro. Foi disputado, pela primeira vez, nos jogos Olímpicos de Tóquio, Japão, em 1964. O primeiro Mundial feminino foi disputado em 1952, em Moscovo.

Nos nossos dias, o Voleibol, ultrapassou limites e ocupa espaços abertos, aparecendo, como alternativa o Voleibol de Praia. Esta nova variante é um fenómeno que se tem vindo a expandir, chegando a alcançar o estatuto de modalidade Olímpica.

O Voleibol foi introduzido em Portugal pelas tropas norte-americanas que estiveram estacionadas na Ilha dos Açores durante a 1ª Grande Guerra Mundial e a 7 de abril de 1947 nasceu a Federação Portuguesa de Voleibol.

Caracterização da Modalidade

1. Objetivo do Jogo

O Voleibol é um desporto coletivo jogado por duas equipas num terreno dividido ao meio por uma rede. O objetivo do jogo é enviar regulamentarmente a bola por cima da rede, de forma a tocar o campo contrário e impedir, por outro lado, que ela toque o chão do seu próprio campo. Cada equipa dispõe de três toques para devolver a bola (para além do toque do bloco).

A bola é posta em jogo com o serviço: o jogador que efetua o serviço bate a bola de forma a enviá-la por cima da rede para o campo contrário. A jogada desenvolve-se até que a bola toque no chão, seja enviada para fora ou uma das equipas não a consiga devolver corretamente.

Em cada jogada é ganho um ponto (sistema de ponto por jogada). Quando a equipa que recebe ganha a jogada, ganha um ponto e o direito de servir e os seus jogadores efetuam uma rotação, deslocando-se uma posição no sentido dos ponteiros do relógio.

2. Campo: Área do Jogo e Dimensões

A área de jogo compreende o terreno de jogo e a zona livre, devendo ser retangular e simétrica. O terreno de jogo consiste num retângulo de 18 m x 9 m, circundado por uma zona livre com um mínimo de 3 m de largura em todos os lados.

O espaço livre de jogo é o espaço situado acima da área de jogo e livre de qualquer obstáculo com um mínimo de 7 m de altura, medido a partir da superfície de jogo.

Para as Competições Mundiais e Oficiais da FIVB a zona livre deve medir, pelo menos, 5m desde o exterior das linhas laterais e 8m desde as linhas de fundo. O espaço livre deverá ter um mínimo de 12,5 m de altura a partir da superfície de jogo.

2.1. Linhas de jogo

Todas as linhas têm 5 cm de largura, devendo ser de cor clara e diferente da cor do chão e de outras linhas existentes.

- Linhas limite: O terreno de jogo é delimitado por duas linhas laterais e duas linhas de fundo, que estão traçadas no interior do terreno de jogo;
- Linha central: O eixo da linha central divide o terreno de jogo em dois campos iguais de 9 m x 9 m; no entanto considera-se que a largura da linha pertence, simultaneamente, aos dois campos. A linha central estende-se debaixo da rede até às linhas laterais;
- Linha de Ataque: em cada campo, uma linha de ataque, com o bordo exterior traçado a 3 m do eixo da linha central, delimita a zona de ataque. Para as Competições Mundiais e Oficiais FIVB a linha de ataque é prolongada para além das linhas laterais por uma linha tracejada de 1,75 m, composta por 5 pequenas linhas de 15 cm de comprimento e 5 cm de largura, espaçadas 20 cm umas das outras. A “linha do treinador” (linha tracejada que se estende desde a linha de ataque até à linha final, paralela à linha lateral e distante desta 1,75 m) é composta por pequenas linhas de 15 cm de comprimento, 15 cm de largura e espaçadas 20 cm umas das outras e limita a área de intervenção do treinador.

2.2. Zonas e áreas

- Zona de ataque: em cada campo a zona de ataque é delimitada pelo eixo da linha central e pelo bordo exterior da linha de ataque. A zona de ataque é considerada prolongada para além das linhas laterais até ao fim da zona livre;
- Zona de serviço: a zona de serviço tem 9 m de largura e situa-se para além de cada linha de fundo. É delimitada lateralmente por duas pequenas linhas de 15 cm de comprimento, traçadas a 20 cm da linha de fundo, no prolongamento das linhas laterais, e ambas incluídas no interior da zona de serviço. Em profundidade, a zona de serviço estende-se até ao fim da zona livre;
- Zona de substituição: a zona de substituição é delimitada pelo prolongamento das duas linhas de ataque até à mesa de marcação;

- Zona de troca do Libero: a zona de troca do Libero é a parte da zona livre junto dos bancos dos suplentes, limitada pelo prolongamento da linha de ataque e pela linha de fundo.

3. Bola

A bola deve ser esférica, de couro flexível, natural ou sintético, com uma câmara de borracha ou material similar no seu interior. A sua cor deve ser clara e uniforme ou com uma combinação de cores. O couro sintético e a combinação de cores das bolas usadas nas competições oficiais internacionais deverão estar de acordo com as normas da FIVB.

A sua circunferência é de 65 - 67cm e o seu peso de 260 - 280g. A pressão interior da bola deverá ser 0,30 - 0,325kg/cm² (4,26 – 4,61 psi) (294,3 - 318,82 mbar ou hPa).

4. Equipa

Uma equipa pode ser composta, no máximo, por 12 jogadores, um treinador, um treinador adjunto, um fisioterapeuta e um médico.

Para as Competições Mundiais e Oficiais FIVB o médico deve estar credenciado pela FIVB. Para as Competições Mundiais e FIVB de seniores, uma equipa pode ser composta, no máximo, por catorze jogadores (máximo de doze jogadores regulares).

Apenas os jogadores registados no boletim de jogo podem entrar no terreno de jogo e participar no mesmo. A composição da equipa não pode ser modificada após o capitão de equipa e o treinador terem assinado o boletim de jogo. O capitão de equipa, devendo ser registado como tal, no boletim de jogo.

5. Rotação dos Jogadores

Quando uma equipa ganha o direito ao serviço, os jogadores são obrigados a efetuar uma rotação, deslocando-se no sentido dos ponteiros do relógio. Uma falta de rotação origina a marcação de ponto para o adversário e a perda de serviço, se for caso disso. A cada mudança de serviço corresponde uma rotação.

6. Inicio/Recomeço dos Jogos

Antes de se dar o início ao jogo o 1º árbitro realiza o sorteio por moeda ao ar, na presença dos dois capitães. A equipa que escolheu ou ficou com o serviço inicia o jogo. No início do segundo parcial, as equipas trocam de campo e a que recebeu no primeiro set, inicia o jogo. Nos restantes sets as equipas voltam a alternar, com exceção para o quinto parcial onde se realizará novo sorteio e as equipas trocam de campo aos oito pontos.

O jogo começa por um serviço executado por um jogador colocado atrás da linha final (sem a pisar) na zona de serviço:

- A bola deve ser lançada ou largada antes de ser batida;
- A bola deve ser batida com uma só mão ou com o antebraço;
- Após o apito do árbitro, o jogador dispõe de uma única tentativa em 8 segundos para realizar o serviço.

7. Sistema de Pontuação

Uma equipa conquista ponto sempre que: faz a bola contatar no solo do adversário; o adversário não consegue devolver a bola; o adversário faz falta.

Uma equipa faz ponto sempre que ganha uma jogada e vence um set quando chegar aos 25 pontos. Deve verificar-se sempre uma diferença de 2 pontos para que o set seja ganho e a equipa que vencer 3 sets ganha o jogo. No caso de empate, existe o 5º set, denominado de *tie-break*, que vai até aos 15 pontos.

8. Arbitragem

O jogo é dirigido por uma equipa de arbitragem. O primeiro árbitro apita sempre para iniciar o serviço. O primeiro e o segundo árbitro apitam para parar uma jogada, assinalando por meio de gestos oficiais a natureza da falta, o jogador faltoso e a equipa que vai servir. No entanto o primeiro árbitro tem autoridade sobre toda a equipa de arbitragem e auxiliares, bem como sobre os membros das equipas. As suas decisões são irrevogáveis.

Ao primeiro árbitro compete aplicar a qualquer membro da equipa as sanções mais adequadas, tais como por conduta antidesportiva:

- Advertência, por conduta antidesportiva;

- Penalização, por conduta grosseira (manifestação de desprezo).
Esta sanção penaliza a equipa com perda da jogada.

O jogador que repetir a mesma atitude deve ser expulso, não podendo jogar o resto do “set”. A desqualificação de um jogador ocorre quando se verifique tentativa ou mesmo agressão física, devendo o infrator deixar imediatamente a área de jogo para o resto do encontro.

O juiz de linha, a pedido do primeiro árbitro, deve assinalar:

- A bola “fora”, a bola “dentro”, a bola tocada pela equipa que recebe;
- As bolas que passam a rede, por fora do espaço de passagem (entre as varetas), e a falta com o pé no serviço – calcar a linha de fundo ou fora da zona de serviço.

O marcador também faz parte da equipa de arbitragem sendo responsável pelo preenchimento do boletim de jogo, em colaboração com o segundo árbitro; controlar a ordem de rotação e regista os pontos marcados. A ordem de rotação é determinada pela formação inicial de cada equipa.

Fisiologia do Treino e Condição Física

Ativação geral

- Aquecimento cardiovascular – Mobilização articular;
- Reforço muscular.

Aptidão física

1. Capacidades condicionais

- Força: todo o entendimento suscetível de alterar o estado de repouso ou movimento de um corpo.
- Resistência: capacidade para realizar exercício durante um intervalo de tempo prolongado, realizando ações de elevada intensidade de forma repetida e realizar ações com elevada potência mantendo a precisão e eficácia das habilidades técnicas para recuperar rapidamente.
- Velocidade: capacidade de o sistema neuromuscular realizar ações em tempo mínimo

- Flexibilidade: capacidade de realizar movimentos de grande amplitude em torno de uma articulação, por intermédio de uma contração muscular voluntária ou por ação de forças externas.

2. Capacidades coordenativas

- Ritmo: permite executar uma cadencia rítmica, em diversas ações motoras ou até mesmo perceber quando essa cadencia surge. Ajuda na execução, de qualquer gesto técnico.
- Equilíbrio: permite manter o corpo em posição estável ou conseguir recuperá-la caso seja perdida.
- Orientação espacial: permite ao aluno reconhecer diversos movimentos. Ao executar um certo movimento, o aluno deve relacionar com a sua noção de espaço e tempo.
- Diferenciação cinestésica: permite coordenar de forma consonante e explicita as diferentes intervenções musculares do seu corpo, para a realização da ação motora apropriada, aplicando a força necessária à situação.
- Capacidade de reação: permite executar com rapidez ações motoras em resposta às informações, conhecidas ou inesperadas, recebidas e analisadas ao longo da prova.

Habilidades Motoras

Componentes Técnicas

1. Posição Base

Caracteriza-se, não só por uma colocação dos segmentos do corpo, mas principalmente por uma atitude pré-dinâmica, pronta a intervir. Esta posição é a mesma para a maioria dos gestos técnicos. Consiste em adquirir uma posição confortável e dinâmica que permita ao jogador deslocar-se em todas as direções e estar corretamente colocado para jogar a bola, isto é, entre os apoios. A posição fundamental deve permitir uma organização funcional dos segmentos tendo em vista um arranque rápido em qualquer direção.



Determinantes técnicas:

- Colocar os apoios à largura dos ombros;
- Fletir ligeiramente os MI e MS;
- Inclinar o tronco para a frente;
- Dirigir o olhar para cima e para a frente.

2. Deslocamentos

Os deslocamentos são parte integral de todas as técnicas de voleibol e estão relacionados com uma correta execução do gesto técnico. Apesar de nos podermos deslocar de qualquer forma para a bola, o recurso ao passo caçado é fundamental para a grande maioria das situações que surgem num jogo de voleibol. Este tipo de deslocamento representa a grande maioria dos deslocamentos realizados ao longo de um jogo. No entanto, também são

utilizados, por vezes, outros deslocamentos como a corrida para a frente e para trás e o passo cruzado.



Determinantes técnicas:

- Partir da posição-base;
- Deslocar-se enquanto a bola está no ar;
- Utilizar o “passo caçado” sem cruzar os apoios;
- Parar antes do contacto com a bola.

3. Toque de dedos

3.1. De frente

O passe alto de frente é o gesto técnico mais comum no voleibol. É também, o gesto com maior controlo por parte do executante tornando a ação mais segura no voleibol.



Determinantes técnicas:

- Colocar os apoios à largura dos ombros e orientados para o local de envio da bola;
- Contactar com a bola à frente e acima da testa;
- Contactar a bola com os dedos e não com as palmas da mão;
- Afastar os dedos, colocando-os ligeiramente em “concha”;
- Fletir os MS e os MI no contacto com a bola e estender os MI para passá-la.

3.2. De costas

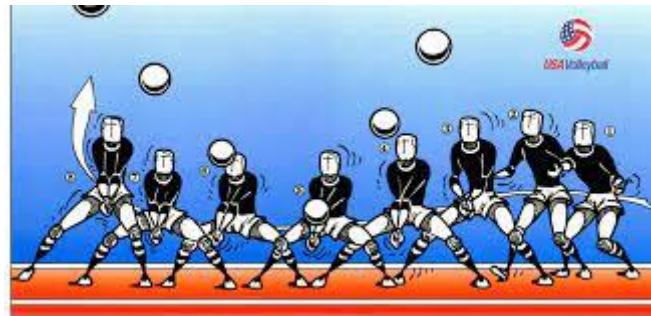
O passe alto de costas é a transmissão da bola para as costas do portador. Por norma, é utilizado em situações de ataque para enganar a defesa contrária ou quando estamos de costas para o local onde queremos colocar a bola.

Determinantes técnicas:

- Colocar os apoios à largura dos ombros e orientados para o local de envio da bola;
- Fletir os MS e MI no contacto com a bola, atrás do plano vertical do corpo, e estender os MI para passá-la;
- Palmas das mãos orientadas para o teto com ligeiro arqueamento das costas;
- Estender ligeiramente o tronco, assim como a cabeça, para seguir a bola com o olhar.

4. Manchete

A manchete é a transmissão da bola com a superfície dos antebraços em supinação e é frequentemente utilizada em bolas com uma trajetória baixa, sem hipóteses de poder realizar o passe frontal. O movimento da manchete tem início nas pernas e é realizado de baixo para cima numa posição que facilite a sua deslocação e tem como função colocar a bola em condições jogáveis.



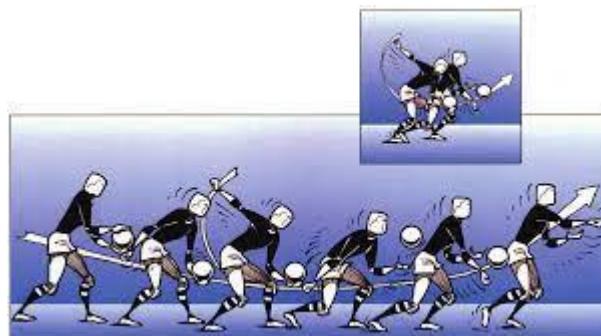
Determinantes técnicas:

- Colocar os MI fletidos e afastados antes do contacto com a bola;
- Colocar os MS afastados em posição confortável para se deslocarem;
- Colocar os MS em completa extensão, com as mãos unidas no momento do contacto com a bola;
- Orientar os pés e o local de batimento para o local de envio da bola;
- Contactar a bola na zona dos antebraços;
- Estender os MI no momento de contacto com a bola;
- Manter as mãos unidas durante o contacto com a bola.

5. Serviço

5.1. Por baixo

Consiste em enviar a bola por cima da rede através de um batimento com uma mão num plano inferior e para dentro dos limites do campo adversário, sendo o único momento no voleibol em que o jogador tem um controlo total sobre uma habilidade. É um serviço mais preciso que, por norma, apresenta menos dificuldades de receção.

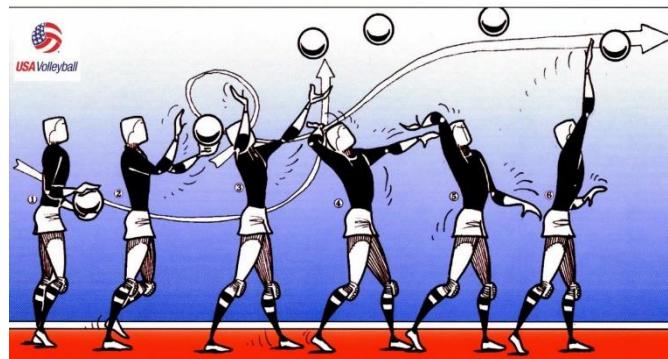


Determinantes técnicas:

- Colocar os apoios orientados para o local de envio da bola;
- Avançar o pé contrário à mão que serve;
- Inclinar ligeiramente o tronco para a frente;
- Colocar a bola sobre a mão livre na direção da mão que vai servir;
- Estender o braço com a bola e bater com a mão apostada na mesma, executando um movimento de pêndulo com o braço de trás para a frente, libertando a bola no momento do batimento;
- Executar o batimento com a mão aberta, firme e compacta sendo a zona de contacto a palma da mão;
- Contactar a bola ao nível da bacia;
- O MI mais recuado avança no momento do batimento dando continuidade ao movimento.

5.2. Tipo ténis

Serviço por cima é o envio da bola, através de um batimento com uma mão num plano superior, para o campo contrário. É um serviço menos preciso, mas por norma apresenta mais dificuldades de receção.



Determinantes técnicas:

- Colocar o corpo de forma equilibrada, com o pé contrário à mão que serve ligeiramente mais avançado;
- Segurar a bola com a mão livre;
- Lançar a bola ao ar, para cima e para a frente da mão que bate;

- Fletir o MS que vai bater a bola, seguido da extensão do cotovelo;
- Mão aberta e com os dedos afastados na altura do batimento;
- Batimento da bola é feito à frente e acima do nível da cabeça, mantendo o MS estendido.

6. Remate

Este é um gesto técnico-tático utilizado com o objetivo de colocar a bola no solo do campo adversário numa trajetória descendente. Utiliza-se como ação decisiva e finalizadora e serve para criar dificuldade à equipa adversária na recuperação da bola.



Determinantes técnicas:

- Corrida de balanço de 2 ou 3 passos enquadrado com a trajetória da bola;
- Fazer a chamada a 2 pés, colocando o pé contrário ao MS que vai rematar ligeiramente à frente e de lado;
- Fazer a impulsão do tronco na vertical, elevando também os MS;
- Ligeira flexão do cotovelo do MS que vai efetuar o remate;

Componentes Táticas

1x1

Iniciamos a abordagem da modalidade com o jogo reduzido de 1x1 para permitir uma maior frequência no contacto com a bola, pelo número reduzido de participantes, assim como as dimensões reduzidas do campo. As regras do jogo formal são alteradas, de modo a facilitar a sustentação da bola. Os aspetos mais

importantes são o envio/reenvio da bola para o outro campo e a cooperação com o companheiro, dando continuidade/sequência ao jogo.

2x2

O jogo reduzido 2x2 permite a introdução de cooperação entre alunos da mesma equipa, sendo necessário uma comunicação constante para um trabalho mais eficiente. No 2x2 existe o aparecimento do 1º princípio de jogo fundamental – o jogador que não efetua o primeiro toque na bola, adianta-se para receber o passe do companheiro e passar-lhe novamente a bola para este a enviar para o outro campo. Para isso é fundamental que o 1º toque seja bem efetuado.

4x4

A complexidade do jogo é muito maior, no entanto o tempo de densidade motora diminui significativamente em relação às formas anteriores. Apesar disso, é fundamental para introduzir novos princípios táticos, com um grande transfere para o jogo formal de 6x6. A introdução do 3º e 4º elemento, obriga a um diferenciar de papéis e a uma diferente distribuição no campo (1:2:1), sendo que o jogador mais recuado, é o 4º elemento, ocupa a zona 1 e funciona como servidor e recebedor. Os dois alunos que atuam na posição 2 e 4, tendo como papéis recebedores/ atacantes. O aluno que se encontra na posição 3 tem a principal tarefa de distribuir o jogo.

6x6

O sistema tático em W é o sistema mais utilizado na iniciação do 6x6. As dificuldades de movimentação e antecipação por parte dos jogadores são compensadas pela colocação de cinco dos seis jogadores na zona de receção, dispostos em W. O único jogador que não recebe é o jogador responsável pela distribuição. Os jogadores estão dispersos por todo o campo de forma a cobrir o maior espaço possível. Pelo facto de estarem muitos jogadores próximos, a “área de conflito” aumenta e consequentemente aumenta a importância de existir uma comunicação eficiente. A grande vantagem deste sistema, é que permite que todos os alunos passem por diferentes zonas ao longo do jogo.

Conceitos Psicossociais

No que diz respeito aos conceitos psicológicos relacionados com a concentração, que fundamental no processo de ensino-aprendizagem, o foco reside no:

- Interesse;
- Autonomia;
- Empenho;
- Determinação.

Relativamente aos conceitos do foro social e afetivo e que proporcionam responsabilidade aos alunos, o trabalho consiste na:

- Cooperação;
- Respeito;
- Fair-play;
- Hábitos de higiene.

Módulo 2 – Análise do Envolvimento

A análise das condições de aprendizagem é indispensável para que a o processo de ensino-aprendizagem seja bem-sucedido e, para isso, é necessário avaliar os espaços que estão disponíveis, o material e se as condições de segurança estão a ser cumpridas.

Recursos Espaciais

Está disponível um pavilhão ginnodesportivo, dividido em três espaços de prática, dois ginásios, um deles equipado com praticável oficial e dois espaços exteriores, compostos por um campo de andebol e um campo de voleibol, permitindo a utilização simultânea por cinco turmas em espaço coberto. O espaço destinado para o ensino da matéria do voleibol é o pavilhão, podendo ter 1/3 ou 2/3 disponíveis e, no exterior, 2 campos previamente montados.

De modo a gerir melhor os espaços disponíveis definiu-se um roulement das instalações anual, onde podemos observar os espaços destinados a cada aula de todas as turmas. Facilitando assim a comunicação dos professores quando for necessária a partilha de espaços.

ESCOLA SECUNDÁRIA ALBERTO SAMPAIO ROTAÇÃO DAS INSTALAÇÕES - EDUCAÇÃO FÍICA 2021/2022																			QUINZENAS DATAS																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
TEMPO	Prof.	Segunda Feira				Prof.	Terça Feira				Prof.	Quarta Feira				Prof.	Quinta Feira				Prof.	Sexta Feira				QUINZENAS DATAS																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		A1	B1	A2	B2		A1	B1	A2	B2		A1	B1	A2	B2		A1	B1	A2	B2		A1	B1	A2	B2	A3	INICIO	FINAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
11L	P1 G/C2	C1	P2	B/C2	10	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	A1 20/set 01/out																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
3S	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	11A	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	11B	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	11C	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	11D	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	11E	B1 04/out 15/out																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
8H10	1A	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	11F	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	11G	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	11H	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	11I	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	A2 18/out 29/out																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
9H40	2MIT	P2	B/C2	P1	G/C2	12K	P2	B/C2	P1	G/C2	C	12L	P2	B/C2	P1	G/C2	C1	11A	P2	B/C2	P1	G/C2	C1	11B	P2	B/C2	P1	G/C2	C1	11C	B1 01/nov 12/out																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	3H	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	12J	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	12K	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	12L	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	12M	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	12N	B1 01/nov 12/out																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	11L	P1 G/C2	C1	P2	B/C2	12M	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11I	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11J	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11K	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11L	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	A1 20/nov 17/dez																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
09H45	2S	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	12F	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	12G	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	12H	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	12I	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	12J	B1 03/jan 14/jan																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
11H15	1MT	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	31M	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	30N	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	12M	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	12N	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	12O	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	B2 31/jan 11/fev																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ou	P2	B/C2	P1	G/C2	C1	12H	P2	B/C2	P1	G/C2	C1	12I	P2	B/C2	P1	G/C2	C1	12J	P2	B/C2	P1	G/C2	C1	12K	P2	B/C2	P1	G/C2	C1	12L	P2	B/C2	P1	G/C2	C1	12M	A3 14/fev 25/fev																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
09H55	12B	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	12L	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	12M	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	12N	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	12O	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	12P	B1 28/fev 18/mar																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
11H25	11O	P1 G/C2	C1	P2	B/C2	12I	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11G	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11H	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11I	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11J	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	B1 21/mar 05/abr																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
5º/6º	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	11M	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	11A	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	11B	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	11C	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	11D	A2 19/abr 29/abr																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
11H30	12G	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	7H	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	10L	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	11M	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	11N	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	B2 02/mai 13/mai																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
13H00	3A	P2	B/C2	P1	G/C2	C1	12B	P2	B/C2	P1	G/C2	C1	12C	P2	B/C2	P1	G/C2	C1	11J	P2	B/C2	P1	G/C2	C1	11K	P2	B/C2	P1	G/C2	C1	11L	P2	B/C2	P1	G/C2	C1	11M	A3 16/mai 27/mai																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	1P	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	12D	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	12E	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	12F	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	12G	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	12H	P2	B/C2	P1	G/C2	C1	12I	A1 30/mai 15/jun																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	11L	P1 G/C2	C1	P2	B/C2	12I	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11G	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11H	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11I	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11J	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11K	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11L	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11M	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11N	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11O	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11P	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11Q	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11R	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11S	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11T	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11U	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11V	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11W	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11X	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11Y	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11Z	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11A	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11B	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11C	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11D	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11E	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11F	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11G	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11H	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11I	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11J	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11K	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11L	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11M	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11N	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11O	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11P	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11Q	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11R	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11S	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11T	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11U	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11V	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11W	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11X	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11Y	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11Z	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11A	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11B	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11C	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11D	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11E	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11F	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11G	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11H	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11I	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11J	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11K	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11L	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11M	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11N	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11O	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11P	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11Q	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11R	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11S	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11T	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11U	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11V	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11W	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11X	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11Y	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11Z	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11A	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11B	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11C	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11D	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11E	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11F	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11G	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11H	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11I	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11J	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11K	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11L	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11M	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11N	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11O	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11P	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11Q	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11R	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11S	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11T	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11U	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11V	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11W	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11X	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11Y	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11Z	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11A	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11B	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11C	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11D	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11E	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11F	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11G	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11H	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11I	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11J	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11K	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11L	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11M	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11N	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11O	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11P	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11Q	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11R	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11S	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11T	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11U	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11V	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11W	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11X	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11Y	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11Z	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11A	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11B	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11C	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11D	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11E	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11F	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11G	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11H	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11I	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11J	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11K	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11L	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11M	P1	G/C2	C1	P2

Recursos Materiais

Para lecionar as aulas de voleibol tenho à minha disposição: 30 bolas, três redes oficiais, três redes de badminton, que dividem 1/3 do pavilhão de uma parede à outra, sendo possível colocar à altura desejada e duas redes no exterior previamente montadas.

Recursos Humanos

O pavilhão dispõe um funcionário que estão encarregues de efetuar a manutenção e limpeza do espaço ao longo do dia, assegurar que o espaço se encontra em boas condições de segurança para a sua utilização e, se necessário, auxiliar os professores na montagem e preparação dos espaços para as aulas. Além dessa ajuda, ainda consigo contar com a presença do professor cooperante e do meu colega de núcleo.

Regras e Aspetos de Segurança

As regras de utilização do material e das instalações devem ser partilhadas com os alunos. Abaixo transcrevo o código de conduta da aula de educação física que contempla as regras de funcionamento, bem como os deveres dos alunos de forma a preservar a segurança e o bom funcionamento das aulas.

Além das regras habituais de conduta de uma aula de educação física, uma vez que nos encontramos em situação pandémica devemos ainda respeitar alguns procedimentos. Nomeadamente, desinfecção do material no final da aula e colocação dos coletes/panos para lavar após utilização. Os alunos devem também desinfetar as mãos no início de cada aula.

Rotina de Aula

1. Os alunos são reunidos na sala onde será dada uma breve instrução sobre as matérias a abordar na aula, bem como a organização estipulada.
2. Iniciar a aula obedecendo sempre a um aquecimento geral ou específico da modalidade, por forma a evitar lesões;

3. Só à ordem do professor é que os alunos deverão pegar em material ou iniciar as atividades;
4. Criar rotinas específicas de aula, como forma de promover a segurança e disciplina dos alunos.

Módulo 3 – Análise dos Alunos

Caracterização da turma

A turma residente é o 10º A, composta por vinte e seis elementos, dos quais vinte e um são do género masculino e cinco do feminino. No que diz respeito à nacionalidade, vinte e três alunos possuem nacionalidade portuguesa, um paquistanês, um brasileiro e uma chinesa. A faixa etária desta turma está entre os 14 e os 17, sendo que quatro alunos têm 14 anos, vinte têm 15 e dois têm 17. A língua portuguesa é não materna para o aluno paquistanês, por isso a forma de comunicação é em inglês. No que diz respeito às questões de saúde, existe uma aluna que não pode realizar as aulas devido a uma condição de saúde, para a qual apresentou uma respetiva declaração.

Após a primeira observação, consigo afirmar que a maioria dos alunos experienciaram o voleibol em contexto escolar, com exceção do paquistanês, cujo currículo é bastante desprovido.

Módulo 4 – Extensão e Sequência da Unidade Didática

De modo a planificar os conteúdos foi criada uma grelha de Vickers (1990) que contempla todos os conteúdos inerentes à modalidade de voleibol, nomeadamente as habilidades motoras, onde se inserem as componentes técnicas e táticas, a cultura desportiva que contempla a história, regulamento e terminologia, aspetos inerentes à fisiologia e condição física, onde se inserem as capacidades condicionais e as capacidades coordenativas e os aspetos psicossociais.

Abaixo encontra-se a grelha devidamente preenchida para o processo ensino-aprendizagem da matéria de voleibol ao longo do ano letivo.

Grelha de Vickers

Plano Unidade Didática - Voleibol																	
Conteúdos		Etapa 1 - Etapa 3															
Forma Modificada de Jogo		1 22/set	2 29/set	3 20/out	4 27/out	5 05/nov	6 12/nov	7 19/jan	8 26/jan	9 04/fev	10 11/fev	11 04/mar	12 23/mar	13 20/abr	14 27/abr	15 06/mai	16 20/mai
Habilidades Motoras Específicas	Passes																
	Passe costas																
	Manchete																
	Serviço																
	Serviço ténis																
	Remate																
	Amorti																
	Bloco																
	Posição baixa																
Ações de Jogo	Postura pré-dinâmica																
	Deslocamentos																
	Zonas responsabilidade																
	Progressão para a rede																
	Encadeamento de ações																
	Retorno																
	Transição																
	Espaço de ataque																
Cultura Desportiva	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.															

Justificação da Unidade de Didática

A unidade didática apresentada é um instrumento de periodização de ensino com o objetivo de orientar e dinamizar o processo de ensino-aprendizagem da modalidade de voleibol para promover um bom desenvolvimento técnico, tático e motor dos alunos. A unidade didática permite manter a informação organizada de modo a contemplar a ligação entre o antes e o depois.

Esta Unidade Didática será composta por 16 aulas de 90 minutos, sendo destinada a uma turma de 10.º ano com 26 alunos.

A unidade didática em questão sustenta um trabalho educacional a quatro níveis: habilidades motoras, cultura desportiva, condição física e conceitos psicossociais. Deste modo, os objetivos a atingir nesta unidade didática obedecem a estas quatro áreas.

Na avaliação diagnóstica foram definidos dois níveis distintos, introdutório e elementar, onde os alunos foram posicionados de acordo com o seu desempenho nas componentes de cooperação com o colega, ocupação racional do espaço de jogo e a capacidade de encadeamento de ações. Desta forma, na forma de jogo 2x2, consegui observar que a maioria da turma, apesar de apresentarem algumas debilidades técnicas, conseguem posicionar-se correta e oportunamente de modo a dar continuidade ao jogo. A utilização desta forma jogada assume-se como uma das principais estratégias que irei utilizar no 1.º período, uma vez que permite solucionar grandes problemas, quer do ponto de vista ofensiva, quer defensivo e todo o tipo de reações básicas de tática individual e de grupos. Existe ainda uma possibilidade infinita de modificação das ações, quer através do espaço, do tempo e da ação. A forma modificada de jogo 2x2 suscita uma maior participação do jogador, o que implica uma menor probabilidade de existir uma atitude passiva, além disso, apresenta uma elevada frequência de contactos com a bola. Como esta forma de jogo apresenta uma grande simplificação, leva a um maior sucesso na consumação das ações ofensivas, o que proporciona uma maior motivação no decorrer das aulas.

A minha proposta para esta unidade didática tem como objetivo que os alunos sejam capazes de enviar a bola para o campo adversário, se possível

com o encadeamento correto das ações ofensivas e com uma compreensão do jogo, ou seja, dar-lhes ferramentas para que eles tenham a possibilidade de conseguir jogar de forma intervintiva. No que diz respeito à tipologia das tarefas e respetivas progressões dos conteúdos técnicos, será utilizada a forma modificada de jogo 2x2, com o intuito de proporcionar tarefas baseadas no jogo formal. Durante o 1.º período esta será a forma adotada com o intuito de existir consciencialização da necessidade de existir uma postura pré-dinâmica e de deslocamentos rápidos para o ponto de queda da bola. Além disso, tenho como objetivo que os alunos consigam distinguir zonas de responsabilidade, realizar o encadeamento de ações (3 toques) com progressão para a rede, que compreendam a importância do retorno e o que é a transição. No 2.º período a forma modificada de jogo será o 3x3, de modo a progredir ainda mais na semelhança aquilo que é o jogo formal. Aparece a introdução do serviço tipo tênis, do remate e do espaço de ataque, o que implica o aparecimento da posição baixa. Partindo do suposto que o 2.º toque está consolidado, pretendo introduzir o passe de costas como elemento tático no jogo. No 3.º período, o objetivo é colocar tudo aquilo que foi apreendido em prática na forma modificada de jogo 4x4. Não será introduzido o bloco, nem o *amortie*, uma vez que penso não existir tempo suficiente para consolidar todos os conteúdos que vamos abordar.

Na última aula de cada período realiza-se a avaliação formativa/sumativa de modo a providenciar uma observação que irá colocar um aluno num patamar e posteriormente transformar-se-á numa classificação. Apesar de a primeira observação ser leviana, uma vez que temos poucas observações dos alunos, teremos ao longo do ano letivo mais duas observações de modo a colmatar qualquer equívoco que possa ter existido.

A cultura desportiva terá um trajeto gradual, começando com uma pequena abordagem à modalidade e, ao longo das aulas, as regras vão sendo apresentadas, tais como as restrições que caracterizam o regulamento da modalidade e todos os aspetos relacionados com a segurança necessária à boa prática da mesma. No que diz respeito à condição física, esta categoria transdisciplinar estará presente em todas as aulas, dado que é transversal a todas as tarefas de aprendizagem. Os conceitos de cooperação, autonomia,

respeito, entre outros, serão trabalhados com o objetivo de inculcar nos alunos o sentido de pertença a um grupo e de ganharem a sua própria identidade.

Módulo 5 – Objetivos de Instrução

*“O principal objetivo da educação
é criar pessoas capazes de fazer coisas novas
e não simplesmente repetir o que as outras
gerações fizeram.”*

Jean Piaget

Objetivos gerais

Os alunos devem:

1. Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.
2. Aceitar as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários.
3. Conhecer o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) dois toques, b) transporte, c) violações da rede e da linha divisória, d) formas de jogar a bola, e) número de toques consecutivos por equipa, f) bola fora, g) faltas no serviço, h) rotação ao serviço e i) sistema de pontuação, adequando a sua ação a esse conhecimento.

Objetivos específicos

Objetivos Motores

Fisiologia do Treino e Condição Física

- Desenvolver e melhorar a resistência aeróbia e anaeróbia;
- Ser capaz de realizar ações com durações e intensidades variadas;
- Recuperar rapidamente do esforço;
- Desenvolver os seus índices de força;
- Desenvolver e aumentar a sua velocidade;
- Desenvolver e melhorar a sua flexibilidade;

- Realizar diversas ações que exijam amplitude, mobilidade articular e elasticidade muscular.

Habilidades Motoras

(1) Situação de Jogo 1x1

- Dar continuidade às jogadas;
- Adotar a posição média de forma a aumentar o número de intervenções sobre a bola;
- Usar o serviço por baixo para iniciar o jogo.

(2) Situação de Jogo 2x2

- Ajustar-se às diferentes trajetórias de bola tendo em conta a sua zona de responsabilidade;
- Compreender os diferentes papéis no decorrer do jogo (NR – D; R – A);
- Adotar uma posição dinâmica que contribua para a realização de três toques.

(3) Situação de Jogo 4x4

- Distinguir as diferentes funções de cada uma das posições dos jogadores no campo;
- Executar a rotação dos jogadores no sentido dos ponteiros do relógio.

(4) Situação de Jogo 6x6

- Sistema em W;
- Todos os alunos passam por todas as zonas ao longo do jogo.

Objetivos Cognitivos

Os alunos devem:

- Conhecer e utilizar a terminologia específica do Voleibol e da Educação Física;
- Identificar os elementos técnicos abordados;

- Conhecer e aplicar em situação de jogo os conhecimentos relativos à regulamentação básica da modalidade;
- Conhecer os sinais de arbitragem abordados;
- Compreender a dinâmica e o objetivo do jogo;
- Demonstrar conhecimento sobre o modo de utilizar o material, quais os cuidados a ter.

Objetivos Psicossociais

- Ser assíduo e pontual;
- Interessar-se e apoiar os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreajuda;
- Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo;
- Aplicar as regras de higiene e de segurança;
- Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo;
- Escolher as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo;
- Admitir as indicações que lhe dirigem;
- Aceitar as opções e falhas dos seus colegas;
- Aceitar as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais;
- Apresentar iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade.
- Evidenciar capacidade de superação face às dificuldades existentes (espírito competitivo);
- Tratar com cordialidade e respeito o professor e os colegas;
- Encarar com dignidade a vitória ou a derrota;
- Aceitar as decisões da arbitragem;
- Estar envolvido, empenhado e motivado para a aula;
- Resolver os conflitos existentes através do diálogo e da compreensão;
- Colaborar na preparação, preservação e arrumação do material.

Módulo 6 – Avaliação

Segundo Miras & Solé, a avaliação trata-se de recolher informação e de proceder a um juízo de valor, muitas vezes com o sentido de conduzir a uma tomada de decisão. Ainda e, mais importante, a avaliação tem como função conduzir todos os alunos ao sucesso, uma vez que serve para informar os professores e os alunos sobre os objetivos atingidos e não atingidos, já que se trata de uma análise cuidada das aprendizagens conseguidas face às planeadas. A avaliação tem como grandes objetivos os ganhos dos alunos a diferentes níveis, isto é, diferença entre o nível inicial e final, e avaliar o grau de concretização dos objetivos, bem como os seus obstáculos. O tipo de avaliação a utilizar é o critério de competência, possui um carácter longitudinal e qualitativo e presta-se à avaliação de objetivos gerais, de formas superiores de pensamento, de atitudes e valores.

Avaliação Diagnóstica

A avaliação diagnóstica é a fonte de tomada de decisões, é considerada a operação antes do facto. Auxilia na análise dos conhecimentos e das aptidões que os alunos possuem para poder iniciar novas aprendizagens. Ainda, a avaliação diagnóstica deve dar indicações que permitam prever a evolução do objetivo avaliado, ou seja, fornece informação de orientação e ajustamento do processo formativo.

Após a análise da turma, verifica-se que, de um modo geral, os alunos situam-se na 2.^a Etapa de aprendizagem, mas ainda com algumas características do jogo estático. Na observação consegui perceber que os alunos conseguiam ler trajetórias simples, realizam deslocamentos simples e conseguem devolver a bola por cima da rede para o campo adversário utilizando ângulos não lineares.

Avaliação Formativa

A avaliação formativa serve para informar todos os intervenientes sobre a qualidade do processo educativo e de aprendizagem, bem como o estado do

cumprimento dos objetivos do currículo. Permite que o professor adapte as suas tarefas de aprendizagem, identificando dificuldades e aprendizagens bem-sucedidas. É realizada ao longo das aulas de um modo informal, com o intuito de aumentar a qualidade da aprendizagem ao longo do processo de ensino.

Avaliação Sumativa

No final de cada período, os alunos serão avaliados em três grandes áreas: Atividades Física, Aptidão Física e Conhecimentos.

As Atividades Físicas agrupam todas as matérias abordadas nas aulas e têm uma cotação de 80%. Uma vez que a avaliação é qualitativa, são atribuídos níveis a cada matéria e escolhidas as seis melhores matérias de cada aluno por forma a designar-lhes o nível dos valores dos descriptores de desempenho.

A Aptidão Física, tem uma cotação de 10% e refere-se ao desenvolvimento das capacidades motoras, que constitui uma componente da atividade formativa em todas as aulas. Nesta área, considera-se os valores inscritos na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – FitEscola). Relativamente a esta área são realizados cinco testes: milha, impulsão horizontal, abdominais, extensões de braços e flexibilidade. Cada teste tem a cotação de 4 valores e, no final, a soma dos valores dos cinco testes terá uma cotação de 10% na classificação final.

Na área dos Conhecimentos, o aluno deve ficar capaz de relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente. Além disso, interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades. Ainda, realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e

interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva

Critérios de Avaliação Educação Física – 10.º

CRITÉRIOS TRANSVERSAIS DO AGRUPAMENTO		Valores Domínios	Descritores de desempenho					Técnicas e instrumentos de recolha de informação	
			18-20	14-17	10-13	7-9	1-6		
CONHECIMENTO RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS EXECUÇÃO	COMPROMISSO	ATIVIDADES FÍSICAS (80%)	<p>A demonstração de competência manifesta-se através da consecução dos objetivos definidos para cada matéria, estruturados em dois níveis de especificação e complexidade das aprendizagens: Introdução (I) e Elementar (E).</p> <p>Para o cumprimento de cada um destes níveis o aluno deve demonstrar em simultâneo <u>desempenhos, conhecimentos e compromissos</u> representativos do nível considerado.</p>					<ul style="list-style-type: none"> - Interação na sala de aula. - Grelhas de observação: Saber + saber fazer + compromissos - Testes de avaliação teórica; - Testes de avaliação prática; - Fichas formativas; <p>Trabalho teórico</p> <p>Outros /alternativos (de acordo com a especificidade do aluno e/ou da turma)</p>	
			O aluno atinge: 5 níveis Introdução e 1 nível Elementar	O aluno atinge: 6 níveis Introdução	O aluno atinge: 5 níveis Introdução	O aluno atinge: 4 níveis Introdução	O aluno atinge: 0- 3 níveis Introdução		
		CONHECIMENTOS (10%)	<p>Cumpre e respeita normas, orientações prazos de elaboração de trabalhos estabelecidas e acordadas, efetuando a tarefa proposta, evidenciando pesquisa e tratamento satisfatórios de informação</p>						
		APTIDÃO FÍSICA (10%)	Cumpre sempre	Cumpre frequentemente	Cumpre com algumas dificuldades	Raramente cumpre	Não cumpre		
			<p>Apresenta valores na Zona Saudável da Aptidão Física na Bateria de Testes FitEscola</p>						
			Todos os valores	Grande parte dos valores	Parte dos valores	Não apresenta valores	Não apresenta valores		

Critérios Gerais de Avaliação para Alunos com Atestado Médico

Departamento Curricular:	Educação Física E Desporto	Disciplina	Educação Física (Alunos com atestado médico de longa duração)	Ano	2020/2021
Competências a avaliar'					Instrumentos de Avaliação
DOMINIO COGNITIVO					Trabalho individual
<ul style="list-style-type: none"> • Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc. • Compreender as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral, interpretando crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física • Identificar e interpretar os fenômenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da aptidão física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da cultura física. • Interpretar critica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, analisando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral. • Identificar e interpretar fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações • Conhecer diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma, para poder utilizar no seu quotidiano. 					
DOMINIO ATITUDINAL Atitudes e comportamentos: consigo próprio, com os companheiros e com a tarefa. Pontualidade.					Grelhas de avaliação

Instrumentos de Avaliação a Utilizar

Atividades Físicas	Testes práticos Registo de observação das aulas	80%
Aptidão Física	FiEscola	10%
Conhecimentos	Trabalho teórico	10%

Critérios de Avaliação

Em qualquer altura do ano, poderei recorrer a outros instrumentos de avaliação se entender que haverá vantagens pedagógicas. Os alunos serão sempre avisados o que é esperado deles nos momentos de observação.

Nível Introdutório				NÍVEL ELEMENTAR		
Posicionar-se correta e oportunamente no ponto de queda da bola	Utilizar o passe ou a manchete consoante a trajetória da bola com o objetivo de manter a bola no ar	Servir por baixo colocando a bola no campo oposto	Identifica os sinais de arbitragem	Servir por baixo ou por cima (tipo ténis), colocando a bola em profundidade	Posicionar-se para receber/defender de modo a direcionar a bola para cima e para a frente e conseguir dar continuidade às ações ofensivas, enviando a bola optando pela melhor opção passe/remate	Realizar com correção e oportunidade os gestos técnicos

Módulo 7 – Atividades de Aprendizagem

Estratégias de Ensino

Modelo de educação desportiva

Siedentop, propôs o Modelo da Educação Desportiva (MED), com o intuito de contextualizar a educação lúdica através da implementação de ambientes de prática propiciadores de experiências desportivas autênticas. O modelo comprehende três eixos fundamentais: o da competência desportiva, o da literacia desportiva e do entusiasmo pelo desporto, sendo o seu propósito formar a pessoa desportivamente competente, desportivamente culta e desportivamente entusiasta.

De modo a garantir a autenticidade das experiências desportivas, Siedentop (1994) integrou seis características do desporto institucionalizado no MED: a época desportiva, a filiação, a competição formal, o registo estatístico, a festividade e os eventos culminantes. A filiação dos alunos em equipas promove a integração e visa o desenvolvimento de pertença ao grupo, com a preocupação em diminuir os fatores de exclusão. Por isso, os critérios de formação dos grupos visam assegurar, não apenas o equilíbrio competitivo das equipas, mas também o desenvolvimento das relações de cooperação e entreajuda na aprendizagem.

O MED é uma opção válida, nomeadamente ao currículo de múltiplas atividades, com enfoque dominante na valorização da dimensão humana e cultural do Desporto. A socialização desportiva constitui um dos seus eixos vertebradores, uma vez que colocam nos alunos o assumir de papéis diversificados e um vasto leque de responsabilidades. (Rosado & Mesquita, 2009)

Modelo de Abordagem Progressiva ao Jogo

O modelo de abordagem progressiva ao jogo no ensino do Voleibol, integra quatro etapas de aprendizagem do Voleibol e acentua a necessidade de o praticante aceder e compreender o jogo, sendo o ensino da técnica subordinado ao ensino da tática. As formas de jogo dão modificadas e adaptadas à idade e ao nível de experiência, o que significa que é o reportório motor do

praticante e o teor do conteúdo de aprendizagem que defina e forma de jogo selecionada.

A estrutura formal e funcional do jogo suporta as opções didáticas na determinação da sequência de abordagem das formas modificadas. O processo instrucional do modelo promove o desenvolvimento da capacidade percepção no ambiente ecológico da tarefa e, consequentemente, a valorização da inteligência tática. Mais, o tipo de prática integra uma tipologia de tarefas que visa manipular o grau do jogo na versão formal, isto é, a modificação por representação tem como objetivo proporcionar o fluxo de jogo e a modificação por exagero focaliza a atenção dos praticantes na escolha apropriada da solução para o problema tático ou para o incremento da performance no uso das habilidades técnicas.

Os vetores estruturantes do modelo de abordagem progressiva ao jogo sintetizam-se em cinco pontos: (1) a lógica didática replica a lógica do jogo; (2) a aquisição de competências para jogar é progressiva e considera o ritmo individual de aprendizagem; (3) a apreciação e compreensão do jogo são basilares para a aquisição de competências na capacidade de jogo; (4) a aprendizagem das habilidades técnicas é subordinada à compreensão tática; (5) a avaliação é contextualizada em cenários concretos do jogo, procurando-se coerência e compromisso entre o processo de instrução e a avaliação.

Além disso, pretende-se criar condições de prática que fomentem a inclusão em detrimento da exclusão, e nas quais a cooperação e a entreajuda assumam posições de destaque. Proporcionando o desenvolvimento de competências de autorregulação da aprendizagem, porquanto exigem autonomia, responsabilidade e compromisso.

Por fim, o modelo visa proporcionar a todos os praticantes, competências na prática do jogo, sem exceção. A possibilidade de evolução de acordo com as suas capacidades, privilegiando-se a tolerância face ao erro e a valorização formal da entreajuda, reforça a cooperação e permite a cada um ter margem de aprendizagem, de acordo com as suas reais competências e necessidades. (Rosado & Mesquita, 2009)(Tavares, 2017)

Progressões Pedagógicas

No modelo de abordagem progressiva ao jogo, o voleibol apresenta diferentes níveis de jogo que correspondem a diferentes etapas de aprendizagem.

(1) Nível I: Jogo Estático

É caracterizado pelo imobilismo dos praticantes, que é um fator indicador de dificuldades na movimentação e no controlo da bola. No que diz respeito à dinâmica do jogo apresentam intervenções raras sobre a bola, reenvios diretos com pouco êxito, grande percentagem de erros no serviço e de receção.

Dinâmica Coletiva

- Intervenções raras sobre a bola;
- Jogo de um toque: reenvios diretos quase sempre sem êxito;
- Imobilidade do jogador;
- Ocupação não racional do espaço.

Serviço/Receção

- Grande percentagem de serviços falhados;
- Ausência de deslocamentos.

Ataque

- A principal arma de ataque é o serviço;
- A troca de bola entre jogadores é praticamente nula;
- O ataque reduz-se a um toque;
- Falta de intencionalidade tática na devolução da bola.

Defesa

- Não existe intencionalidade na ação defensiva;
- Os jogadores adotam atitude de “espera”, em posição vertical.

A este nível de jogo corresponde a 1^a Etapa de aprendizagem cujo objetivo é conseguir desenvolver a bola por cima da rede para o campo adversário privilegiado o meio de jogo: 1x1 e 2x2. No final desta etapa, os alunos devem cominar as seguintes ações de jogo: ler trajetórias simples; assumir uma postura pré-dinâmica (posição fundamental média) e realizar deslocamentos

simples (passo caçado lateral e corrida para a frente e para trás) para ser capas de intercetar a bola; progredir para a rede e reenviar a bola para o campo adversário para poder conquistar ponto (em passe de frente e serviço por baixo no início do jogo); na forma modificada de jogo 2x2, saber adaptar a bola utilizando ângulos não lineares.

(2) Nível II: Jogo Anárquico

Neste nível de jogo existe uma maior intencionalidade e dinamismo dos jogadores, mas uma organização escassa. As zonas de responsabilidade são parcamente definidas e não existe comunicação, o que resulta em intervenções tardias e pouco eficazes sobre a bola. O serviço continua a ser a principal forma de pontuar.

Dinâmica Coletiva

- Aglutinação no ponto de queda, o que provoca indiferenciação de funções;
- Mobilidade ocasional dos jogadores com o intuito de intercetar a bola;
- Reenvios diretos persistem, mas há um maior número de bolas intercetadas;
- surge o segundo toque esporadicamente.

Serviço/Receção

- A percentagem de serviços falhados diminui;
- Deslocamento tardio dos apoios em direção à bola;
- Superfícies de batimento não orientadas para a zona do passador;
- Ausência na dissociação das funções com membros superiores e inferiores.

Ataque

- A principal arma de ataque continua a ser o serviço;
- O ataque tem fraca eficácia: trajetórias de bola altas e finalização do ataque no espaço afastado da rede.

Defesa

- Ocupação do centro de terreno de forma desorganizada: zonas laterais desprotegidas;

- Defesa normalmente estática: surgem ocasionalmente ações individuais vigilantes;
- A rutura do jogo é menos frequente que no primeiro nível.

A este nível de jogo corresponde a 2^a Etapa de aprendizagem cujo o principal objetivo é que saibam posicionar-se para receber e consigam deslocar-se para enviar a bola para o campo adversário, sendo a forma modificada de jogo adotada 2x2. Nesta etapa é esperável que no final os alunos dominem ações de jogo como: cooperação racional com o colega de equipa; encadeamento de ações do 1º para o 3º toque; defesa do espaço ocupado; utilização da manchete frontal e do deslocamento em passo caçado lateral; recurso ao conceito de transição pela ligação sequencial de duas ações.

(3) Nível III: Organização Rudimentar do Ataque

Neste nível a construção de jogadas com três toques torna-se frequente, mas ainda sem grande qualidade. Existem intervenções mais frequentes e eficientes sobre a bola, devido ao aumento do pré-dinamismo e da comunicação entre colegas de equipa. Contudo a finalização ainda não é eficaz porque o distribuidor tende a orientar-se para o recebedor e não para a zona de ataque, o que dificulta a progressão para a rede.

Dinâmica Coletiva

- Estabelecem-se relações no espaço de jogo o que confere mais dinamismo;
- A troca da bola entre os jogadores surge como meio de organizar as ações;
- Descentralização em torno da bola;
- As ações situam-se no momento presente. Não há progressão para a rede do segundo para o terceiro toque.

Serviço/Receção

- A percentagem de serviços falhados diminui relativamente à verificada no segundo nível;
- Movimento do coletivo tendo em vista discriminar atempadamente o jogador que recebe;

- Ação coordenada dos membros superiores e inferiores;
- Orientação dos segmentos corporais para o local de envio da bola (zona onde está o passador).

Ataque

- O serviço deixa de ser a principal arma de ataque;
- Os reenvios de um e dois toques diminuem: surge com mais frequência a realização dos três toques;
- O ataque revela fraca eficácia ofensiva, devido a não haver progressão da bola para a rede;
- Impossibilidade de o atacante utilizar batimentos variados: a incerteza não é gerada no adversário;
- Os jogadores já adotam atitude pré-dinâmica, o que torna a sua intervenção mais eficaz;

Defesa

- A defesa surge como meio de impedir que a bola caia no chão;
- Preocupação em possibilitar o 2º toque;
- A construção e finalização do ataque, após defesa, surge com mais frequência do que no segundo nível.

Ao nível III corresponde a 3^a etapa de aprendizagem e o objetivo principal é a organização do ataque: passar e atacar. Sendo privilegiado a forma modificada de jogo 3x3. As ações a dominar pelos alunos no final desta etapa são: ganhar espaço de ataque após o 1º toque; assumir uma zona de responsabilidade na defesa e servir-se da posição baixa; retorno – recuperar a posição-base após as ações ofensivas; utilizar o passe em suspensão e o remate como meios de finalização; aplicar o serviço por cima tipo ténis.

(4) Nível IV: Estruturação defensiva de acordo com o ataque adversário

Este modelo caracteriza-se pela estruturação defensiva de acordo com a ação do ataque adversário. O jogo é mais coordenado e existe entreajuda mais regularmente. Surge mais consequentemente o ataque e o bloco como oposição ao ataque adversário, existindo uma diferenciação explícita entre a defesa alta e baixa.

Dinâmica coletiva

- Existe um aprofundamento dos conceitos de organização ofensiva e defensiva;
- Maior compreensão das responsabilidades de cada jogador em campo;
- Discriminação oportuna do jogador recebedor;
- Definição do jogador que realiza a distribuição: comprehende a necessidade de fazer progredir a bola para a rede;
- Jogadas de três toque tornam-se frequentes, aumentando a eficácia ofensiva e defensiva.

Serviço Receção

- Maior eficácia no serviço e na receção;
- Deslocamento oportuno para intercetar a bola.

Ataque

- Os atacantes ganham espaço de ataque;
- O ataque torna-se a principal forma de conquistar pontos;
- Existe o objetivo de aumentar a variabilidade do ataque, surgindo assim o amorti.

Defesa

- Abordagem da posição alta e da técnica de bloco individual;
- Surge a defesa alta (bloco) como meio de oposição ao ataque adversário;
- Persistem dificuldades na construção do contra-ataque, devido a problemas posicionais na defesa;
- A cobertura ao próprio ataque é deficitária.

Na 4^a Etapa de Aprendizagem o objetivo fundamental é organizar a defesa em função do tipo de ataque. Com o aumento da complexidade tática, a forma de jogo utilizada é o 4x4 e 6x6. As ações de jogo a dominar são a distinção da defesa alta (bloco) e baixa; o suporte – traduzido pela cobertura ao próprio ataque; variações da técnica de remate e sua colocação, procurando

desequilibrar a defesa adversária; utilização do amorti; aplicação de bloco individual e posição alta.

Bibliografia

- Desportiva, A. e G. (2019). *Sebenta de Princípios e Prática de Desportos I / II 10º,11º,12º. Colégio de Gaia.*
- Junior, N. K. M. (2012). História do voleibol. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 01–06.
- Miras, M., & Solé, I. (n.d.). A evolução da Aprendizagem e a Evolução do Processo de Ensino e Aprendizagem. In *Desenvolvimento psicológico e educação: Psicologia da Educação*. Porto Alegre: Artes Médicas. 1996.
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2009). *Pedagogia do Desporto*.
- Tavares, F. (Ed.). (2017). *Jogos Desportivos Coletivos Ensinar a Jogar*.