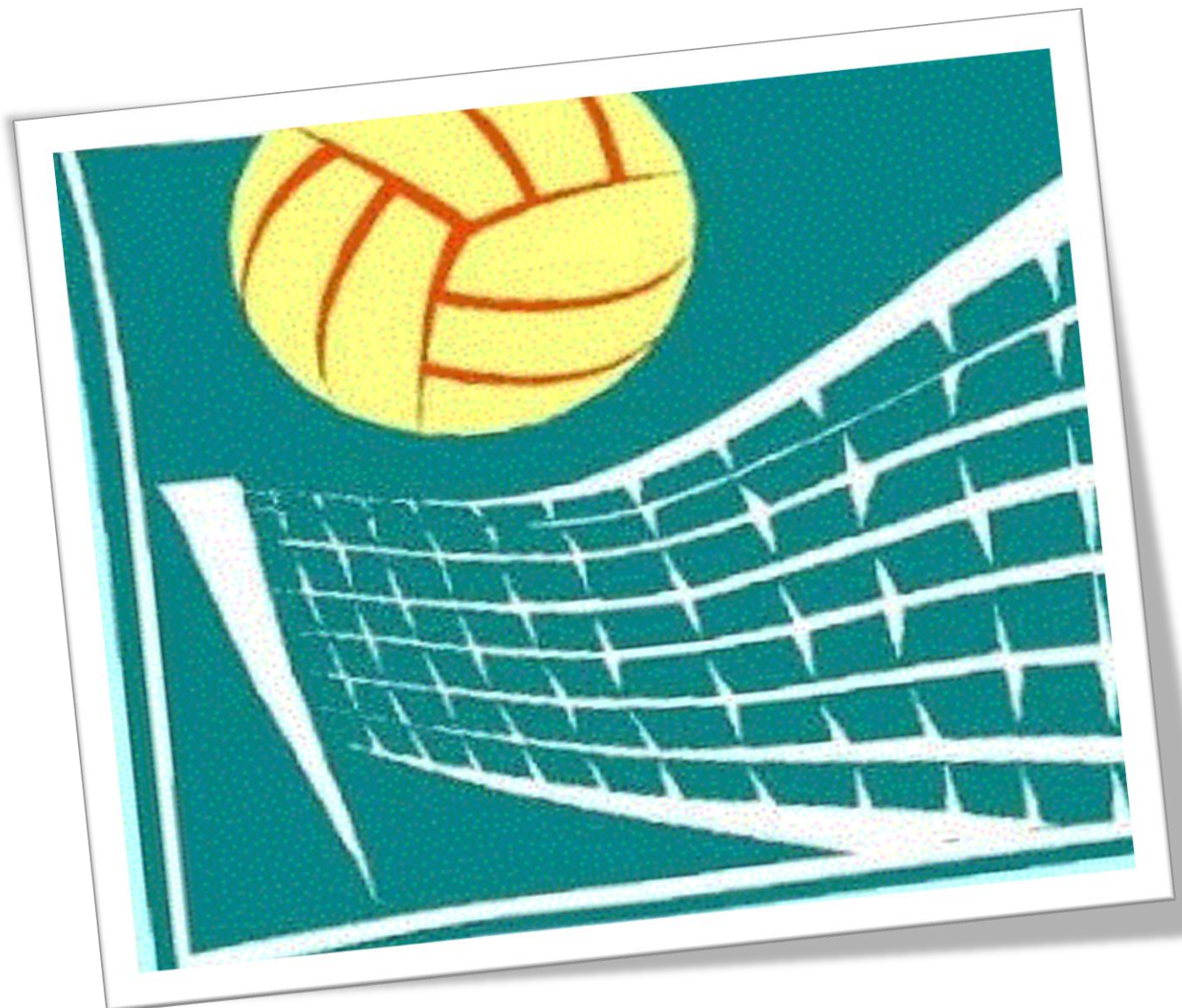


GRUPO DE ESTÁGIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA 2013/2014

Unidade Didática Voleibol



Índice

1. Introdução.....	4
2. Fase de Análise.....	6
2.1. MÓDULO 1 – ANÁLISE DA MODALIDADE DESPORTIVA EM ESTRUTURA DO CONHECINTO.....	6
2.1.1. Estrutura do Conhecimento.....	6
2.1.2. Cultura Desportiva e conceitos psicossociais.....	7
2.1.3. Habilidades Motoras.....	24
2.1.3. Habilidades Motoras.....	25
2.1.4. Fisiologia do Treino e Condição Física.....	36
2.2. MÓDULO 2 – ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DE APRENDIZAGEM.....	42
2.2.1. Recursos Humanos.....	42
2.2.2. Recursos Espaciais.....	42
2.2.3. Recursos Materiais.....	43
2.2.4. Recursos temporais.....	44
2.3. MÓDULO 3 – ANÁLISE DOS ALUNOS.....	45
3. Fase de Decisão.....	47
3.1. Modulo 4 – extensão e sequência dos conteúdos.....	48
3.1.1. Unidade didática de Voleibol – 3º período.....	48
3.2. MÓDULO 5 – DEFINIR OBJETIVOS DE ENSINO.....	51
3.2.1. Objectivos propostos na categoria de habilidades motoras.....	51
3.2.2. Fisiologia do Treino e da Condição Física.....	53
3.2.3. Conceitos Psico Sociais.....	53
3.3. MÓDULO 6 – CONFIGURAÇÃO DA AVALIAÇÃO.....	55
3.4. Módulo 7 – Criação de Progressões de Ensino e Tarefas de Aprendizagem.....	59
3.4.1. Deslocamentos.....	60
3.4.2. Passe de frente.....	61
3.4.3. Manchete.....	63
3.4.4. Serviço por baixo.....	65
4. Bibliografia.....	68

1. INTRODUÇÃO

O presente Modelo da Estrutura do Conhecimento (MEC) proposto por Vickers (1990), destina-se a alunos do 10º ano de escolaridade, seguindo as orientações do Programa de Educação Física do secundário.

O Voleibol como jogo coletivo contribui para a formação e educação das crianças e dos jovens, pois com a prática desta modalidade verifica-se um incremento das relações de grupo, uma aquisição/melhoria das habilidades motoras, também da satisfação das necessidades lúdicas e ainda através da solicitação dos processos cognitivos e da sua incidência energética/funcional.

Esta estrutura divide-se em três grandes fases: fase de análise, fase das decisões e fase de aplicação. A partir destas fases subdivide-se para módulos. Na fase de análise tem-se em consideração um conjunto de informações sobre a modalidade em questão – módulo 1 – (Categorias Transdisciplinares do Conhecimento: cultura desportiva, fisiologia do treino e condição física, habilidades motoras, e conceitos psicossociais), a análise do envolvimento – módulo 2 – (condições de aprendizagem, equipamento, segurança e rotinas) e dos alunos – módulo 3 – (avaliação formativa referenciada ao critério – listas de verificação).

Segue-se a fase das decisões, em que no módulo 4 se determina a extensão (dimensão do conteúdo a ser abordado) e a sequência da matéria (ordem segundo a qual o conteúdo vai ser apresentado – da base para o topo ou do topo para a base), definem-se os objetivos no módulo 5 e no módulo 6 configura-se a avaliação (inicial, formativa, contínua e sumativa). Por fim, no módulo 7 criam-se as progressões de ensino (atividades de aprendizagem). No final de todo este processo, surge a fase de aplicação (contempla o módulo 8), onde se pretende aplicar todo o planeamento realizado. Nesta fase aplicam-se as tarefas de aprendizagem no “papel”, ou seja, a realização do plano anual, da unidade didática, dos planos de aula, progressão individual e função das tarefas: tarefas de informação, tarefas de melhoria qualitativa do desempenho, tarefas de extensão e tarefas de aplicação.

Este é um documento que se pretende que seja um ponto de partida para a prática, contudo, nunca nos podemos esquecer de que o processo de ensino-aprendizagem é complexo e dinâmico estando constantemente sujeito a evoluções e

portanto é fundamental a constante atualização e reflexão acerca dos conhecimentos aqui expressos. A elaboração deste MEC tem como objetivo o aperfeiçoamento de habilidades motoras simples, tais como correr, saltar e lançar, através de uma modalidade substancialmente complexa, o Voleibol.

2. FASE DE ANÁLISE

2.1. MÓDULO 1 – ANÁLISE DA MODALIDADE DESPORTIVA EM ESTRUTURA DO CONHECIMENTO

2.1.1. Estrutura do Conhecimento

Este primeiro módulo é considerado como uma estrutura declarativa uma vez que apresenta o conteúdo da matéria. É por isso uma estrutura baseada na transdisciplinaridade pois recorre ao conhecimento de várias áreas de saber relacionadas com as ciências do desporto de forma a reunir um conjunto de informações precisas referentes à atividade abordada.

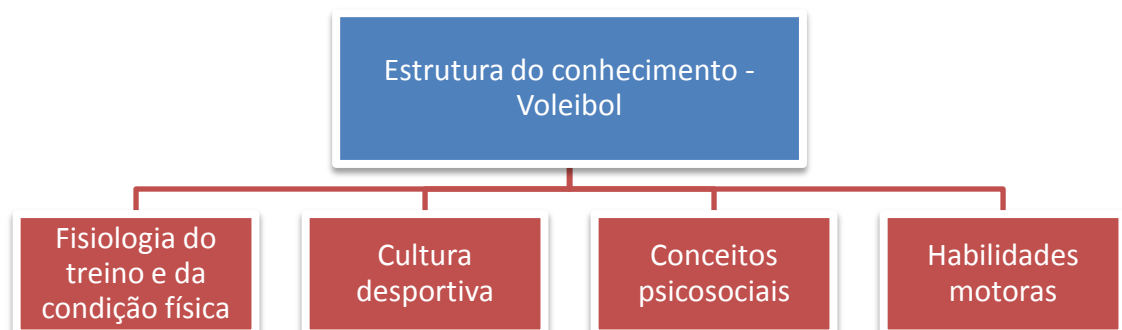


Figura 1 - Estrutura do conhecimento de Voleibol.

2.1.2. Cultura Desportiva e conceitos psicossociais

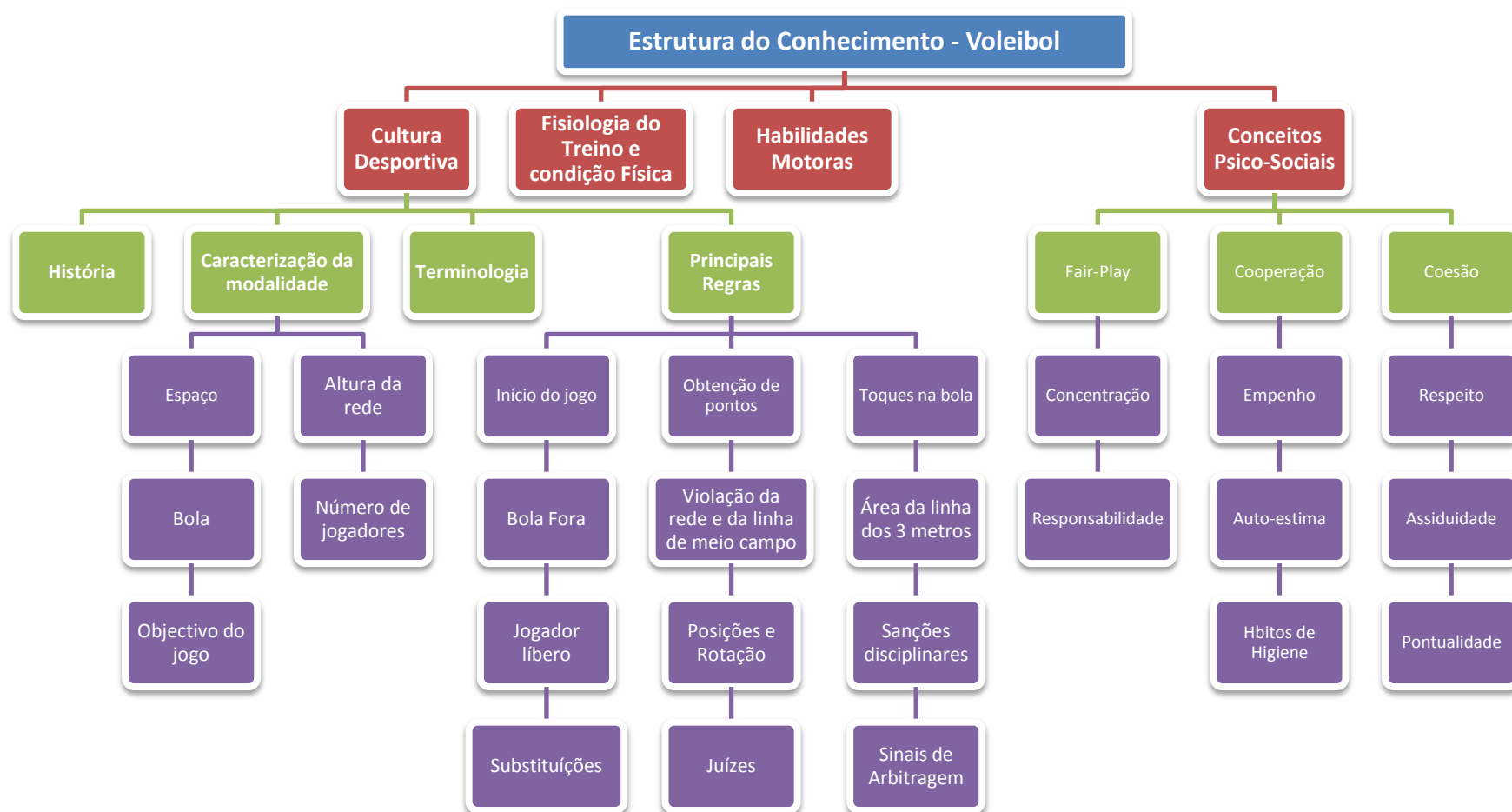


Figura 1a - Estrutura do conhecimento de Voleibol.

2.1.2.1. Contextualização Histórica

Os jogos com bola já remontam há longos anos. Na velha Gália, jogava-se ao *Follis*. Os indivíduos que jogavam estes jogos estavam dispostos em círculo e tinham por objectivo manter a bola (vesícula animal cheia de ar) no ar, sem que ela tocasse no chão, objectivo esse um pouco parecido com o voleibol da actualidade.

O Voleibol teve sua origem nos Estados Unidos, em 1895. Foi inventado pelo americano William C. Morgan, director 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, que tinha sido instituído apenas há três anos por Naismith e que rapidamente se difundira. Contudo, era muito enérgico e cansativo para homens de idade.



Por sugestão do Pastor Lawrence Rinder, Morgan idealizou um jogo menos fatigante que o basquetebol para os associados mais velhos da ACM e colocou uma rede semelhante à de ténis, a uma altura de 1,83m, sobre a qual uma câmara de bola de basquetebol era batida, surgindo assim o desporto que seria mais tarde denominado voleibol, devido ao toque no ar que era efectuado (por sugestão do Dr. A. T. Halsted, em Springfield).

A primeira bola usada no voleibol (câmara de bola de basquetebol) era muito pesada, e, por este motivo, Morgan solicitou à firma A. G. Stalding & Brothers a fabricação de uma bola para o referido desporto. A citada firma, após várias experiências, acabou por satisfazer as exigências feitas por Morgan. No início, o voleibol ficou restrito à cidade de Holyoke e ao ginásio onde Morgan era director.

O primeiro campo tinha 15,35 m x 7,625 m. A rede ficava a 1,98 m do chão. Tinha 8,235 m de comprimento e 0,61 m de largura.

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.

Em 1913 foram realizados em Manila, Filipinas, os primeiros Jogos do Extremo Oriente. Na competição, o voleibol foi pela primeira vez disputado com um

regulamento que previa a utilização de seis jogadores. Oficialmente, porém, só em 1916 o limite de seis jogadores foi estabelecido. Naquele ano, cerca de 200 mil pessoas praticavam o voleibol nos Estados Unidos.

Fora dos Estados Unidos, a Checoslováquia foi o primeiro país a organizar um campeonato, em 1933. No mesmo ano, Bulgária e União Soviética fizeram o mesmo. Em 1929 foi a vez do Japão. Em 1933, Cuba organizou os primeiros Jogos centro-americanos e Caribenhos.

Em 20 de Abril de 1947, foi fundada a Federação Internacional de Voleibol. A reunião foi realizada em Paris, e o primeiro presidente da F.I.V.B. foi o francês Paul Libaud.

São países fundadores: Brasil, Egito, França, Holanda, Hungria, Itália, Polónia, Portugal, Roménia, Checoslováquia, Jugoslávia, Estados Unidos e Uruguai.

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 alcançar o estatuto de modalidade Olímpica.

O aparecimento do Voleibol em Portugal....

O Voleibol foi introduzido em Portugal pelas tropas norte-americanas que estiveram estacionadas na Ilha dos Açores durante a 1ª Grande Guerra Mundial. O Eng.º António Cavaco, natural dos Açores (Ilha de S. Miguel), teve um papel preponderante na divulgação do Voleibol quando veio para Lisboa cursar engenharia, nomeadamente nas Escolas Superiores e Faculdades, com mais incidência na

Associação de Estudantes do Instituto Superior Técnico, equipa que dominaria a modalidade até aos anos sessenta.

A Associação Cristã da Mocidade (A.C.M.), teve igualmente uma acção relevante na difusão do voleibol em Portugal e a ela se deve a publicação do primeiro livro de regras, bem como a sua contribuição para a fundação da Associação de Voleibol de Lisboa, em 28 de Dezembro de 1938, sendo o primeiro Presidente o Sr. José Morgado Rosa.

O primeiro torneio oficial e o primeiro Campeonato de Lisboa foram organizados pela Associação de Voleibol de Lisboa em 1939/40 e tiveram como vencedora a equipa da A.E.I.S. Técnico.

Em 31 de Março de 1942 o Clube Fluvial Portuense, Estrela e Vigorosa, Associação Académica de Espinho, Clube Portuense de Desportos, Vilanovense Futebol Clube e Sport Clube do Porto fundaram a Associação de Voleibol do Porto.

A Federação Portuguesa de Voleibol nasceu no dia 7 de Abril de 1947 em Lisboa, sendo presidida por Guilherme Sousa Martins.

O primeiro Campeonato Nacional de Seniores Masculino disputou-se em 1946/47, tendo como vencedor a A.E.I.S. Técnico. A prova feminina apenas começou em 1959/60, com a equipa do S.C. Espinho a sagrar-se campeã nacional.

A estreia da selecção portuguesa em provas internacionais deu-se no Campeonato da Europa de 1948 em Roma, acabando a prova em quarto lugar. Três anos mais tarde a selecção portuguesa participou no 3º Campeonato da Europa, em Praga, obtendo o 7º lugar.

A participação num Mundial aconteceu em 1956, no 3º Campeonato do Mundo, em Paris, tendo-se classificado em 15º lugar, entre 24 países concorrentes.

No final da década de cinquenta e até princípios de 70, por decisão política do Ministério da tutela, a selecção portuguesa deixou de participar em competições internacionais.

A F.P.V. organizou em 1979 a Fase Final do Campeonato Europeu de Júniores culminando uma aposta mais intensa na formação dos jovens. Entretanto, as selecções seniores masculina e femininas começam a participar na Taça da Primavera (Spring Cup), tornando-se a prova como barómetro de referência e comparação do nosso voleibol.

No ano de 1990 a selecção júnior masculina qualifica-se para a fase final do Campeonato da Europa. É também o ano, que conjuntamente com a televisão, a F.P.V. começa a realizar o Torneio Internacional R.T.P..

O III Campeonato Mundial da Juventude Masculino e Feminino é organizado em 1991 em Portugal, participando 24 Selecções. A prova masculina decorreu no Porto e a feminina em Lisboa. Na classificação final Portugal é o 9º no masculino e 12º no feminino.

A F.P.V. organiza em 1993, no Porto, uma Poule de Qualificação para o Campeonato do Mundo de Seniores Femininos-94.

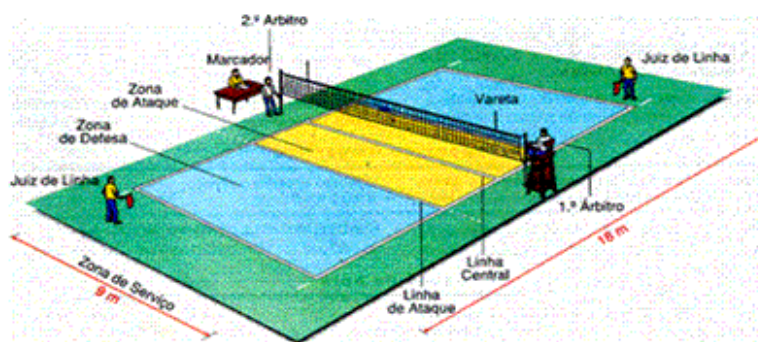
Em 1994, Portugal qualifica-se para o IV Campeonato do Mundo da Juventude, na Turquia, classificando-se em 4º lugar e no ano seguinte qualifica-se para a fase final do Campeonato Europeu de Juniores, sendo o décimo classificado.

Ainda em 1995 e, após ter sido finalista em 1994 com a Espanha, organiza-se em Portugal a Spring Cup, terminando a Selecção Sénior Masculina em terceiro lugar.

2.1.2.2. Caracterização e Regulamento da Modalidade

Terreno de jogo:

O Voleibol praticado num campo rectangular de dezoito metros de comprimento e nove metros de largura, dividido a meio. Está delimitado por duas linhas laterais e duas de fundo. O terreno de jogo (fig.1) deverá estar rodeado por uma zona livre de pelo menos três metros e de um espaço mínimo, livre de obstáculos, com um mínimo de sete metros a partir do solo.



Material:

A bola: O objecto de jogo é uma bola esférica com parte externa de cor de perímetro que varia entre 65 a 67 cm e com um peso que varia entre 260 a 280 gramas.



Regras:

Principais Regras	
1. Objectivo do jogo	9. Área da linha dos 3 metros
2. Número de jogadores	10. Jogador libero
3. Início do jogo	11. Posições e rotações
4. Duração e interrupção do jogo	12. Substituições
5. Obtenção de pontos	13. Os árbitros
6. Toques na bola	14. Sinais de arbitragem
7. Bola Fora	15. Faltas e Incorreções
8. Violação da rede e da linha de meio campo	16. Sanções Disciplinares

1. Objectivo do jogo:

O objectivo do jogo de Voleibol é enviar a bola por cima da rede, respeitando as regras de jogo, fazendo-a tocar no campo do adversário (acção ofensiva) e impedir que a bola toque no seu próprio campo (acção defensiva).

O jogo de voleibol é concretizado através de partidas, as quais são disputadas, em geral, num máximo de 5 *sets*, vencendo o jogo quem primeiro ganhar três deles. Um *set* termina aos 25 pontos, desde que uma equipa tenha uma vantagem de pelo menos 2 pontos (ex: 25 – 23). Se o resultado for 24 – 25, o *set* continua sem limite, até que uma das equipas disponha da vantagem referida (por exemplo 37 – 35). No entanto, o 5º *set* joga-se apenas até aos 15 pontos, decorrendo o jogo até que haja uma vantagem de 2 pontos para uma das equipas.

2. Número de jogadores:

O Voleibol é um jogo desportivo colectivo praticado por duas equipas, cada uma composta por seis jogadores efectivos e, no máximo, seis suplentes, podendo um destes desempenhar a função de “libero”.

3. Início do jogo:

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 excepção 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 5 segundos para realizar o serviço.

4. Duração e interrupção do jogo:

O jogo de Voleibol não tem uma duração limitada. A duração dos intervalos entre *sets* é de três minutos e nos jogos da categoria de sénior, em cada um dos quatro primeiros parciais, existem dois tempos técnicos de um minuto de duração, aos 8 e 16 pontos. Cada equipa tem direito a pedir um máximo de dois tempos mortos de 30 segundos cada por *set*.

5. Obtenção de pontos:

No sistema actual de pontuação a equipa que ganha a jogada soma um ponto. A jogada desenvolve-se até que a bola toque no solo, seja enviada para fora ou uma das equipas não a consiga reenviar correctamente. 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 efectuem uma rotação deslocando-se uma posição no sentido dos ponteiros do relógio. A rotação obriga os jogadores a jogar tanto junto à rede como na zona mais recuada do campo (tanto podem atacar como defender).

Um set é ganho pela equipa que faz primeiro 25 pontos com uma diferença mínima de dois pontos. Os detalhes da pontuação estão descritos na página anterior.

6. Toques na bola:

A cada equipa só é permitido realizar três toques e a cada jogador não é permitido realizar dois toques consecutivos.

Esta regra é alterada quando há uma situação de bloco, isto é, quando um jogador efectua a acção técnica de bloco pode realizar outro toque logo de seguida e consequentemente a equipa nesta situação poderá optar por dar quatro toques.

A bola pode ser tocada com qualquer parte do corpo.

7. Bola Fora:

A bola é considerada fora de jogo quando contacta o solo ou toca em qualquer objecto (varetas, postes, tecto) ou pessoas (treinadores, suplentes, árbitros) fora dos limites do campo. As linhas que delimitam o campo fazem parte deste. Se a bola cair dentro do campo adversário, a equipa que a conseguiu colocar ganha um ponto e tem direito a servir.

8. Violação da rede e da linha de meio campo:

Tocar na rede ou passar com um ou dois pés para além da linha divisória do meio campo é falta.

9. Área da linha dos 3 metros:

Um jogador só pode realizar acções técnicas (remate e bloco) acima do bordo superior da rede se a chamada for realizada à frente da área da linha dos 3 metros e se estiver nas posições 2, 3 ou 4. Caso isto não se verifique o ponto é da equipa adversária.

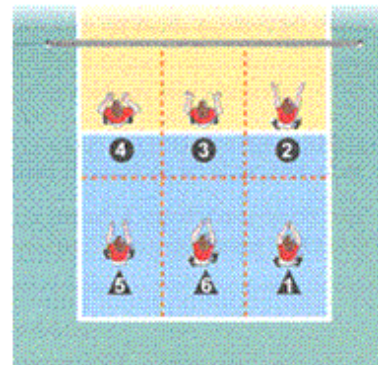
10. Jogador libero:

Cada equipa pode ter, entre os jogadores inscritos no boletim de jogo, um jogador que desempenhe a função de “líbero”. Este jogador, que está equipado com uma camisola de cor diferente dos restantes colegas, pode entrar e sair do jogo sem autorização dos árbitros, no intervalo entre duas jogadas, para ocupar uma posição defensiva (zona 5, 6 e 1). As substituições efectuadas com o líbero não contam. O jogador “líbero” não pode atacar nenhuma bola acima do bordo superior da rede, mesmo na zona defensiva, e não pode distribuir em passe de dedos dentro da zona de ataque. É obrigado a sair (troca) quando a rotação implica a sua passagem para a zona de ataque (zona 4). O líbero não pode servir, bloquear ou tentar bloquear.

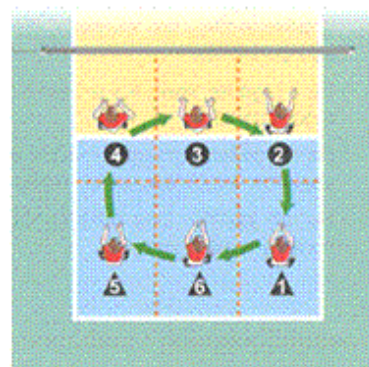
11. Posições e rotações:

Quando um jogador está a executar o serviço, os restantes colegas e adversários têm de estar dentro do campo na ordem correcta de rotação (fig).

Os três jogadores colocados junto da rede são os avançados e ocupam respectivamente as posições 4 (o jogador à esquerda), 3 (jogador ao centro), 2 (o jogador à direita). Os outros três são defesas e ocupam as posições 5 (o jogador à esquerda), 6 (o jogador ao centro), 1 (o jogador à direita).



Quando a equipa que recebe ganha o direito ao serviço, os jogadores efectuam uma rotação, deslocando-se no sentido dos ponteiros do relógio.



12. Substituições:

São permitidas seis substituições por equipa e por *set*. O acto de substituição só pode ocorrer com o jogo parado e com autorização prévia da equipa de arbitragem. O jogador só pode entrar no terreno de jogo após saída do jogador a substituir. Só é permitida uma vez por *set* a reentrada para o lugar do colega que o substitui.

13. Os árbitros:

O jogo é dirigido por uma equipa de arbitragem. O primeiro árbitro apita sempre para iniciar o serviço. O primeiro e o segundo árbitros 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 anti desportiva:

- ✓ Advertência, por conduta anti desportiva;
- ✓ 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 infractor 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.

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

14. Sinais de arbitragem:



15. Faltas e Incorreções:

A bola deve ressaltar claramente do corpo, principalmente nos gestos de ataque. Cada equipa pode dar, no máximo, três toques, exceptuando o toque do bloco que não conta para este número. O jogador que toca a bola no bloco pode dar novo toque, aquele que é considerado o primeiro toque da equipa. A bola pode tocar em qualquer parte do corpo em todos os gestos técnicos, exceptuando o serviço.

O serviço tem de ser efectuado atrás da linha final, no espaço compreendido entre o prolongamento das linhas laterais. A bola pode tocar no bordo superior da rede, desde que transponha o espaço entre as varetas e passe para o campo do adversário sem tocar em nenhum jogador da equipa que serve.

Quando um jogador está a executar o serviço, os restantes colegas e adversários têm de estar dentro do campo na ordem correcta de rotação.

Nenhum jogador pode tocar na rede durante a acção de interceptar a bola. O jogador que executa o bloqueio pode invadir espaço contrário por cima da rede, depois do terceiro toque da equipa adversária ou sempre que algum jogador executa um ataque. A linha central divisória pode ser pisada, mas nunca ultrapassada. Os jogadores defesas (posição 5, 6 e 1) só podem atacar a bola acima do bordo superior da rede, desde que o último apoio seja feito antes da linha de ataque.

16. Sanções Disciplinares:

Se um jogador cometer uma falta de natureza anti desportiva, por exemplo, discordar da decisão do árbitro...	Advertência – O árbitro exhibe o cartão amarelo. Não há perda de ponto ou serviço.
Se o jogador cometer o mesmo tipo de falta pela segunda vez...	Penalização – O árbitro exhibe o cartão vermelho. O adversário ganha um ponto ou o serviço.
Se o jogador cometer o mesmo tipo de falta pela terceira vez ou se manifestar de forma grosseira...	Desqualificação – O árbitro exhibe simultaneamente os cartões vermelho e amarelo, um em cada mão. O jogador deixa o campo durante aquele <i>set</i> .
Se um jogador tiver uma conduta injuriosa ou cometer uma agressão...	Expulsão – O árbitro exhibe, simultaneamente, os cartões, vermelho e amarelo, na mesma mão. O jogador abandona definitivamente o recinto de jogo.

2.1.2.3. Conceitos Psicossociais

Para além do desenvolvimento das capacidades motoras, do aperfeiçoamento das habilidades motoras, e enriquecimento da cultura desportiva, através da aula de Educação Física devemos ser capazes de transmitir aos alunos alguns valores que são fundamentais para viver em sociedade e mesmo para que individualmente cada um se possa superar em todos os âmbitos da sua vida.

Em seguida faço referência aos conceitos psicossociais que considero serem mais importantes, para o seu emprego e fomentação ao nível da prática da atividade física escolar.

- **Assiduidade** – A falta às aulas não permite o acompanhamento adequado das matérias de ensino abordadas, e a dispensa da parte prática da aula, prejudica o aluno, na medida em que nela não participa, e Educação Física é movimento.
- **Pontualidade** – Julgo que a pontualidade deverá ser exigida a todos, e em todos os aspetos da vida, pelo que a falta desta característica mostra desrespeito “pelo outro”, uma vez que o aluno ao chegar atrasado, sente dificuldade em se integrar e poderá quebrar o ritmo de quem já começou.
- **Hábitos de Higiene** – Criar hábitos de higiene representa um aspeto muito importante para a formação do aluno enquanto ser humano e por isso deve ser um conceito promovido não só na escola mas também incutido no seio familiar.
- **Empenho** – O empenho pode ser educado e desenvolvido, por exemplo, através de critérios de sucesso na execução das tarefas (Costa, 2002). O mesmo autor refere que o empenho, motivação e força de vontade, estão interligados e podem ser decisivos no sucesso das atividades desportivas.

- **Motivação** – A motivação do aluno na aula, revela grande importância no contexto da Educação Física (EF). Muitos dos alunos não apresentam interesse em aprender a EF e os valores que lhe são inerentes, sendo que esse desinteresse parece ser mais acentuado nas modalidades individuais comparativamente aos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), onde os alunos demonstram grande motivação, visível pelo seu empenhamento e vontade em aprender.
- **Disciplina** – A disciplina deve ser entendida num sentido amplo, através do respeito por tudo, e por todos. Segundo Costa (2002) é necessário o respeito pelas regras, o fortalecimento dos laços de amizade e companheirismo, o respeito pelo adversário, e a disputa sem violência física ou verbal. Julgo que a disciplina é importante, entre outras, pelo reflexo que tem nas atitudes e valores dos alunos, e pelo que permite o confronto numa atividade desportiva, bem como a cooperação e a autocrítica.
- **Autonomia** – De acordo com Costa (2003) “a promoção da autonomia, pela atribuição, pelo reconhecimento, e exigência das responsabilidades, podem ser assumidas pelos alunos, na resolução dos problemas de organização das atividades e de tratamento de matérias”. Para o mesmo autor cabe ao professor de Educação Física a valorização da criatividade, pela promoção e aceitação da iniciativa dos alunos, orientando-os para a elevação da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos da atividade.
- **Participação** – Pretende-se que os alunos participem ativamente na aula executando por isso tudo o que lhes é solicitado no sentido da criação de um bom clima da aula, fluidez na matéria e aquisição de conhecimentos.
- **Cooperação** – Todas as atividades desenvolvidas nas aulas, devem acontecer de forma harmoniosa, sendo tal situação sustentada através de relações cordiais e civilizadas entre todos, incluindo, professores, alunos e funcionários. Merece ainda especial atenção, as relações intra-equipas e inter-equipas nos J.D.C.

Costa (2002) chama a atenção para esse facto, referindo que é importante o aluno aprender a viver em grupo.

- **“Fair play” e Respeito** – Os alunos devem encarar a EF e o Desporto de forma positiva e saudável, demonstrando respeito pelas regras dos jogos e e pelos seus intervenientes.
-“Fair-play”; Respeito pelos colegas; Respeito pelos adversários; Respeito pelas normas, regras de jogo; Saber ganhar e saber perder; Jogo limpo.

2.1.3. Habilidades Motoras

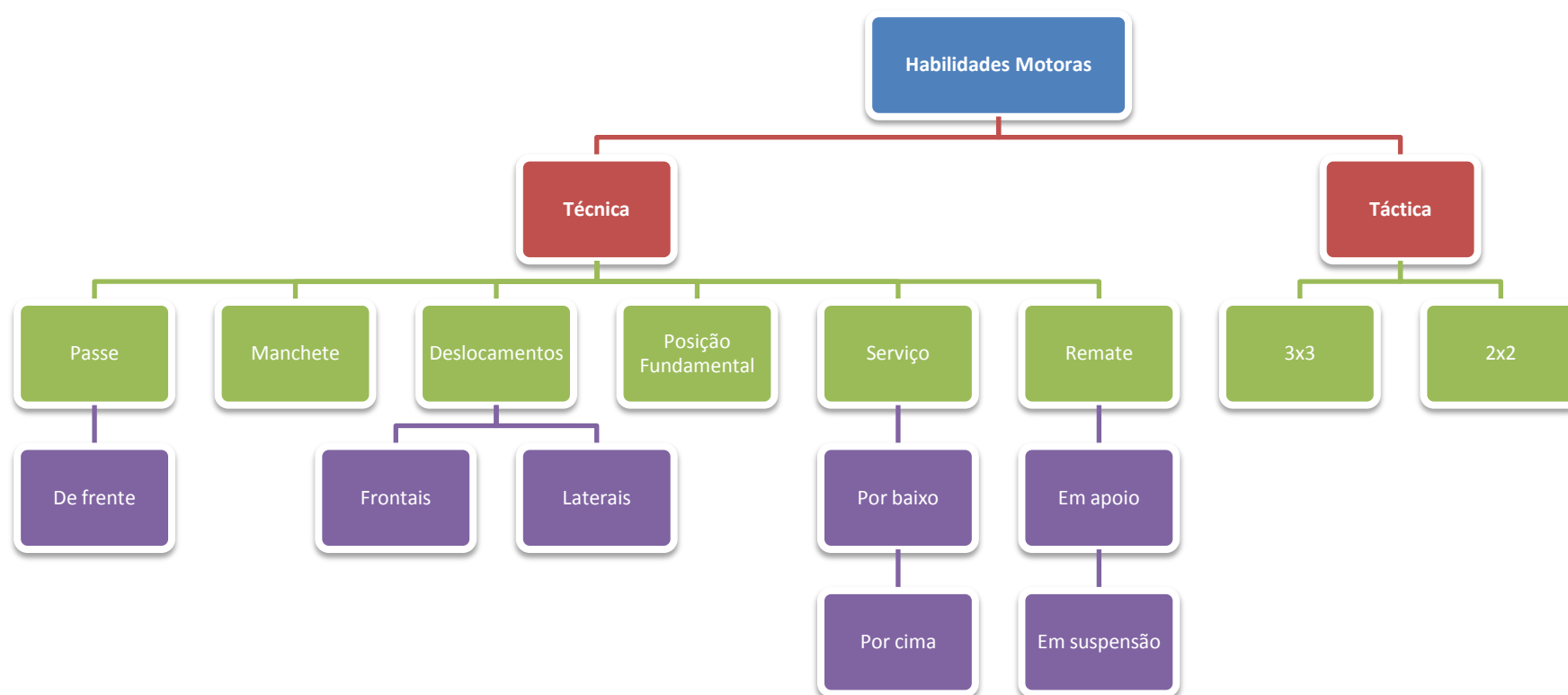


Figura 1b - Estrutura do conhecimento de Voleibol.

2.1.3. Habilidades Motoras

2.1.3.1. Acções Técnicas

Todos os elementos que compõem uma equipa devem ter consciência do seu papel em termos colectivo, pois qualquer erro de um jogador pode prejudicar o esforço dos outros, por isso, é desejável que todos dominem as técnicas básicas para poderem criar e solucionar as estratégias de jogo mais apropriadas para as diferentes situações.

Posição Base



A posição fundamental ou de base, caracteriza-se não somente por uma colocação dos segmentos do corpo mas principalmente por uma atitude 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 direcções e estar correctamente 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 direcção.

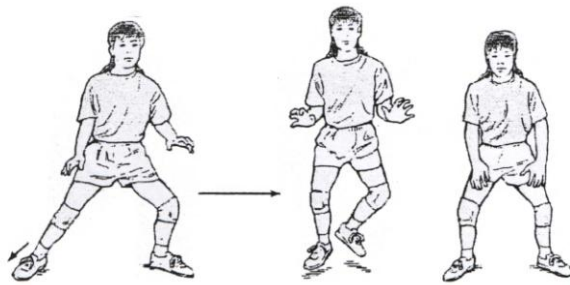
Componentes críticas:

- Um pé ligeiramente avançado em relação ao outro e afastados à largura dos ombros;
- A planta do pé em contacto com o solo;
- MI ligeiramente flectidos (C.G. baixo);
- Tronco ligeiramente inclinado à frente;
- MS à frente;
- Olhar dirigido para a bola.

Erros mais comuns:

- Pés paralelos;
- Extensão dos MI;
- MS descontraídos.

Deslocamentos



Os deslocamentos são movimentos de locomoção dos jogadores determinantes na realização correcta dos gestos técnicos

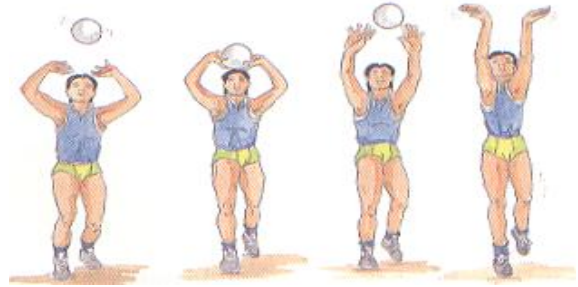
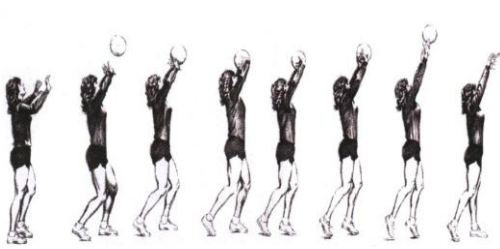
Componentes críticas:

- Um pé ligeiramente avançado em relação ao outro e afastados à largura dos ombros;
- A planta do pé tem de estar em contacto com o solo (float), realizando deslocamentos rasteiros;
- MI ligeiramente flectidos (C.G. baixo);
- Tronco ligeiramente inclinado à frente;
- Olhar dirigido para a frente.

Erros mais comuns:

- Cruzamento dos apoios;
- Pés paralelos;
- Extensão dos MI;
- MS descontraídos;
- Saltar durante os deslocamentos.

Passe de frente



É o passe com as duas mãos enviando a bola para a frente do corpo. Por seu intermédio se executam quase todas as acções de ataque.

Para executar o passe de frente parte-se geralmente da posição média, com o olhar dirigido para a bola e os ombros perpendiculares ao corpo. Mão em concha, polegares orientados para dentro de tal forma que o seu prolongamento imaginário forme um X. O movimento de passe obtém-se com um trabalho simultâneo de pernas, tronco e braços; quando a bola entra em contacto com os braços estes são semi-fletidos, fazendo depois a sua extensão para efectuar o passe. O contacto das mãos com a bola faz-se com todos os dedos e sobretudo com as duas últimas falanges.

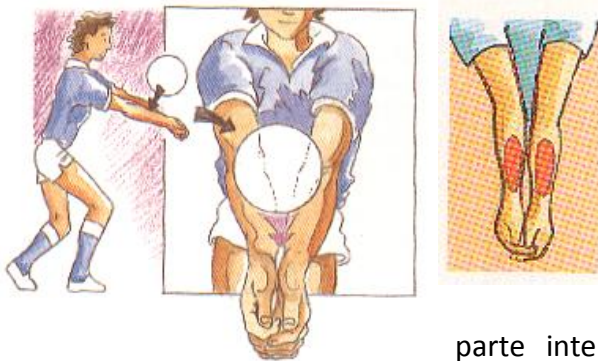
Componentes críticas:

- Um pé ligeiramente avançado em relação ao outro e afastados à largura dos ombros;
- Corpo colocado debaixo da bola com os MI ligeiramente flectidos;
- Flexão/extensão em simultâneo dos MI e dos MS (mola);
- MS em extensão;
- Mãos em forma de concha (dedos afastados e polegares orientados para o rosto);
- A zona de contacto com a bola são os dedos;
- O passe é feito acima e à frente da cabeça;
- Ligeira abdução, no final do movimento dos pulsos;
- Cabeça levantada e olhar dirigido para a frente.

Erros mais comuns:

- Pés paralelos
- Extensão dos MS e inferiores antes do contacto com a bola;
- Passe realizado a partir do peito;
- Bola batida com a palma das mãos / ausência de movimento de elevação dos braços;
- Falta de deslocamento para a bola.

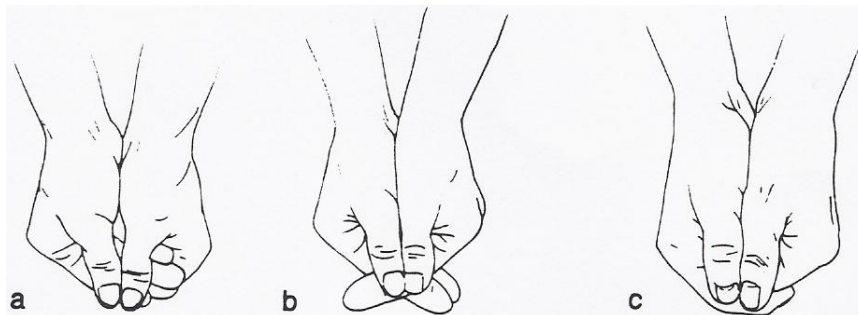
Manchete



É o passe com os braços enviando a bola para a frente do corpo (manchete de frente). A técnica da manchete consiste em reflectir a bola com a parte radial ou com a

parte interna dos braços unidos. Para que os

braços permaneçam bem unidos depois de jogar a bola, é necessário unir as mãos e assim as diversas uniões constituirão as variedades da técnica.



Componentes críticas :

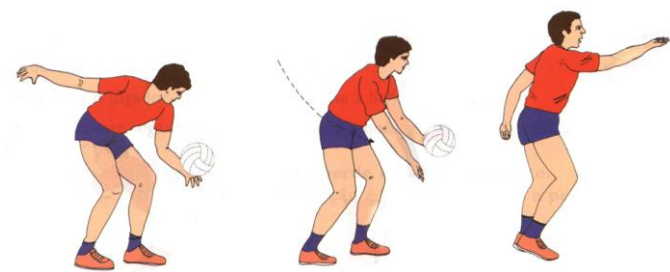
- Um pé ligeiramente avançado em relação ao outro e afastados à largura dos ombros;
- Flexão dos MI (C.G. baixo);
- Ligeira inclinação do tronco à frente;
- MS em extensão e com altura inferior à da cintura pélvica;
- “Mãos dadas” (em supinação), uma por cima da outra;

- Rotação externa dos MS
- A zona de contacto com a bola é a superfície formada pelos dois antebraços, que se encontra entre os apoios.
- Cabeça levantada e olhar dirigido para a frente.

Erros mais comuns:

- MI em extensão;
- Batimento ou contacto com a bola efectuado num plano demasiado elevado ou lateral;
- MS flectidos;
- “Mãos dadas” lateralmente;
- A zona de contacto com a bola são as mãos;
- Movimento demasiado amplo e descontrolado dos MS, debaixo para cima;
- Inclinação do tronco atrás.

Serviço por baixo



É a acção frontal de colocar a bola em jogo batendo-a por baixo com um movimento semi circular do braço.

Componentes críticas:

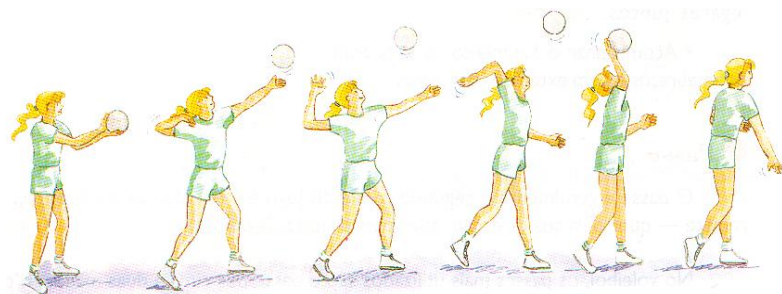
- Acentuada flexão do tronco;
- Pé contrário à mão livre adiantado;
- A bola deve estar colocada no prolongamento do braço livre;
- A mão que sustenta a bola situada sensivelmente a nível da cintura;

- A mão do batimento é colocada junto à bola, executando posteriormente um movimento para trás e para cima, de modo a preparar o batimento;
- O braço de batimento deve manter-se em extensão durante o movimento de trás para a frente;
- A zona de contacto com a bola é a palma da mão (mão rígida e dedos fechados);
- Após o batimento na bola, o peso do corpo deve ser deslocado para o apoio mais adiantado;
- Olhar dirigido para a zona alvo.

Erros mais comuns:

- Colocação errada dos apoios;
- Bola colocada num plano demasiado alto ou baixo;
- Bola colocada demasiado longe do corpo;
- Bola não colocada no prolongamento do braço de batimento, o que origina um movimento lateral;
- Peso do corpo sempre no apoio de trás.

Serviço por cima



Componentes críticas:

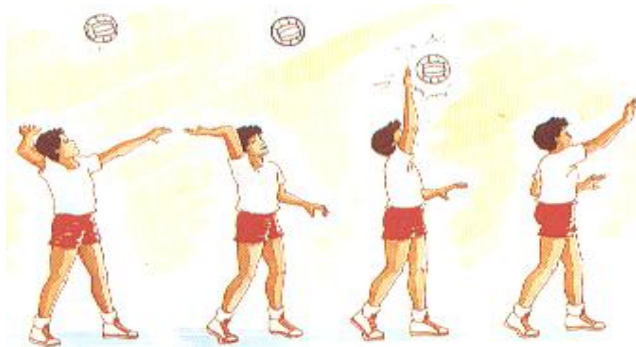
- Pé contrário à mão livre adiantado;
- Corpo colocado frontalmente à rede com os apoios colocados em planos diferenciados;
- O braço cuja mão sustenta a bola sobe até à altura do rosto para posteriormente lançar a bola ao ar;

- O braço de batimento realiza um movimento de frente para trás e para cima de modo a preparar o batimento (armar braço);
- Após o lançamento da bola ao ar verifica-se o avanço da bacia e o recuo do tronco;
- O batimento da bola deve ser efectuado com a mão rígida e dedos bem fechados;
- O batimento da bola deve ser efectuado no ponto mais alto com o MS em extensão;
- Após o batimento o peso do corpo passa para o apoio mais adiantado;
- Olhar dirigido para a zona alvo.

Erros mais comuns:

- Corpo não colocado frontalmente à rede;
- Lançamento da bola demasiado alta e/ ou não realizado num plano vertical;
- O movimento do braço de batimento não é realizado de trás para a frente mas sim lateralmente;
- Mão relaxada;
- Batimento com o MS fletido.

Remate em apoio



Gesto táctico-técnico finalizador de uma fase ofensiva com o objectivo claro de fazer contactar a bola com o solo do campo adversário numa trajectória descendente ou fazer a equipa contrária incorrer em erros de controlo da bola.

Componentes críticas:

- Olhar dirigido para a bola;
- Preparação do braço que vai efectuar o remate;
- MS em extensão no momento do contacto com a bola;

- Contacto com a bola com a palma da mão tensa;
- Batimento imprimindo uma trajectória descendente;
- Transferência do peso do corpo para o apoio mais adiantado.

Erros mais comuns:

- Contacto com a bola com mão fechada;
- MS flectido aquando do batimento;
- Empurrar a bola, em vez de efectuar o batimento;
- Inclinação do tronco atrás.

Remate em suspensão



Componentes críticas:

- Corrida preparatória;
- Chamada alternada com impulsão a dois pés;
- Hiper-extensão da articulação gleno-umeral (“puxada” dos MS atrás)
- Impulsão vertical oblíqua à rede
- MS não dominante em extensão, à frente do corpo e ao nível da cabeça, com a palma da mão virada para baixo
- Ligeira rotação do tronco acompanhando o MS dominante
- MS dominante em posição de “armação” (para cima, para a retaguarda, cotovelo alto e flectido e mão flectida para trás)
- Batimento da bola com a mão rígida e dedos unidos é realizado à frente e acima da cabeça no ponto mais alto

- Batimento da bola de baixo para cima (flexão do pulso no final do movimento e a bola é batida no seu hemisfério superior), imprimindo uma trajectória descendente.
- Olhar sempre dirigido para a bola.

Erros mais comuns:

- Inexistência de chamada/fraca impulsão;
- Chamada em cima da rede;
- Batimento no hemisfério inferior da bola;
- Batimento com o pulso;
- MS flectido aquando do batimento;
- Empurrar a bola, em vez de efetuar o batimento;
- Inclinação do tronco atrás.

2.1.3.2. Acções Tácticas

Serão analisados os principais aspectos referentes à componente táctica do voleibol. Esta componente está essencialmente ligada à alta competição, uma vez que existem situações extremamente complexas para serem utilizadas ao nível da escola.

Assim, o voleibol ao nível da alta competição é denominado por uma característica fundamental: a incerteza criada à equipa contrária quanto ao local (espaço) e tempo de ataque.

O modo como uma equipa coloca problemas ao adversário e a maneira como este se organiza e adapta para tentar encontrar a resposta mais adequada constituem uma relação fundamental em voleibol. Cada jogador tem que conhecer as tarefas individuais e colectivas a desempenhar ao longo do jogo, de modo a integrar-se na acção da equipa e a responder eficazmente a todas as situações de jogo.

Sistemas de Jogo:

É a organização das tarefas individuais e colectivas a desempenhar durante o jogo, que visam o aproveitamento máximo das características dos jogadores, com vista a obter um maior rendimento. É a procura de meios no plano individual e

colectivo, que permitam obter o máximo de eficácia e certeza em todas as acções de jogo.

Organização Colectiva

2x2

A partir do 2x2 está presente a estrutura do jogo de Voleibol na sua essência (bola, relação de adversidade, relação de cooperação).

Nesta situação, os 2 jogadores participam activamente em todas as jogadas (polivalência funcional):

Quem recebe – ataca;

Quem não recebe – passa.

O 2x2 é a estrutura táctica básica do jogo. O recebedor será o atacante, ou seja realiza o 1º e o 3º toque e o 2º toque será realizado pelo distribuidor ou passador.

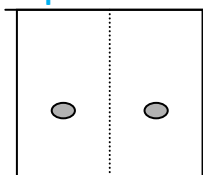
Nesta forma de jogo é possível a utilização das três técnicas de base do voleibol, o passe, o serviço por baixo e a manchete.

O jogador que recebe a bola, envia-a para o seu colega. Este efectua o segundo toque para próximo da rede de modo a permitir a conclusão da jogada com um ataque do jogador que recebeu inicialmente. Logo este sistema de jogo é óptimo para treinar a típica jogada do voleibol – recepção/passe/ataque.

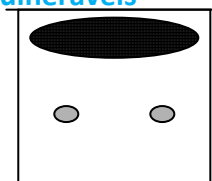
Existem dois sistemas de jogo simples: Com os jogadores posicionados um à frente do outro, em que um dos jogadores se ocupa da zona próxima da rede e o outro se ocupa da zona de trás do campo. Com os jogadores lado a lado em que cada um se ocupa de metade do campo – divisão longitudinal.

Lado a lado:

Zonas de responsabilidade

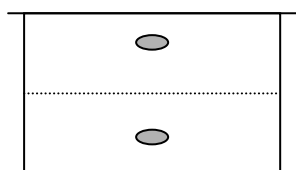


Zonas mais vulneráveis

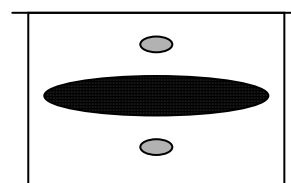


Um jogador à frente e outro atrás:

Zonas de responsabilidade



Zonas mais vulneráveis



2.1.4. Fisiologia do Treino e Condição Física

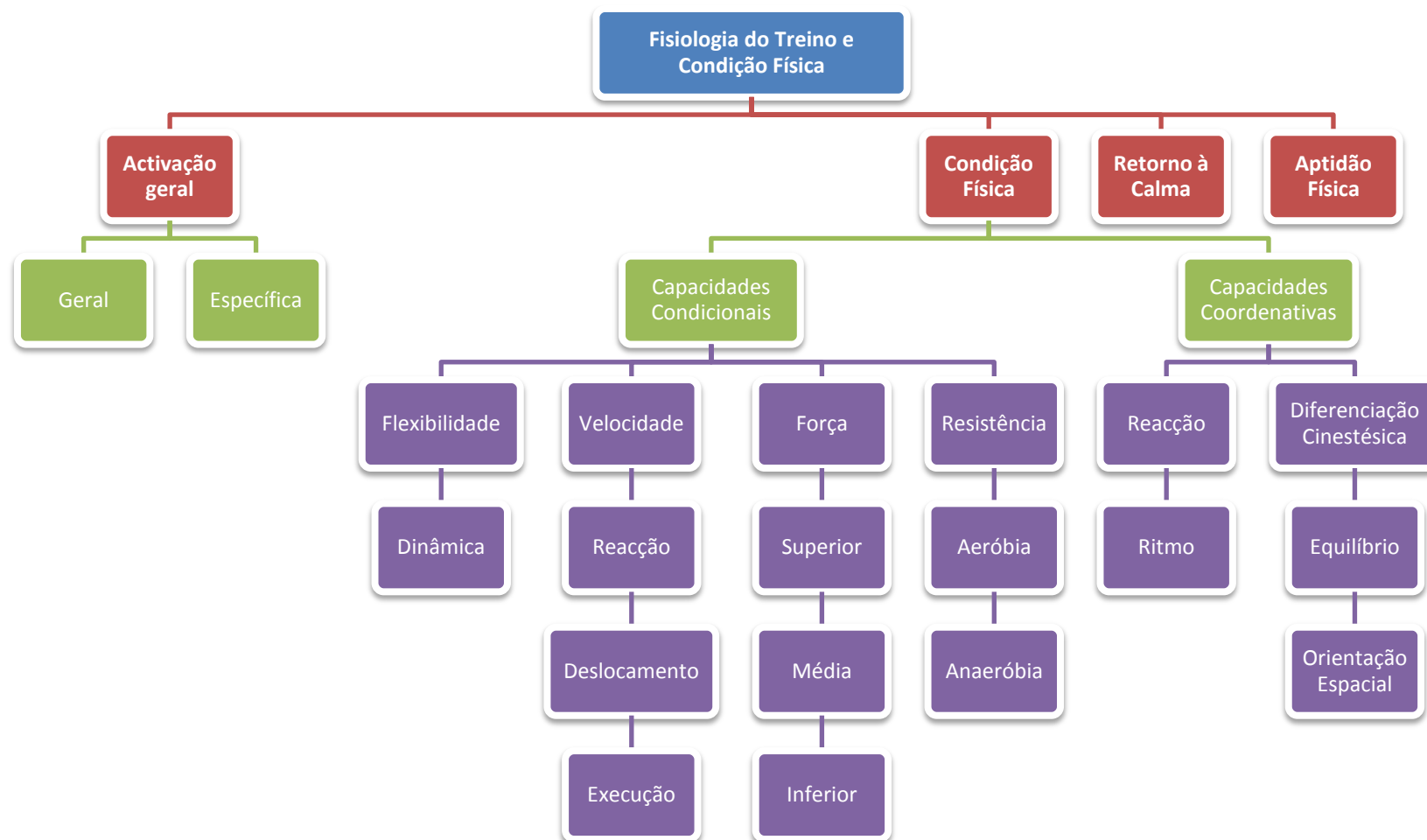


Figura 1c - Estrutura do conhecimento de Voleibol.

2.1.4.1. Ativação Geral

O exercício físico provoca, em qualquer ser humano, uma mudança de funcionamento interno dadas as necessidades bioenergéticas que acarreta. No entanto, esta mudança não se quer brusca nem imediata e, por isso, todas as sessões de actividade física numa aula de educação física devem iniciar-se pela realização de um aquecimento ajustado às necessidades impostas pela modalidade desportiva a leccionar no sentido de permitir a adaptação do organismo dos alunos às exigências que lhe vão sendo impostas.

Por activação geral entende-se todas as medidas que, antes de um trabalho físico, possibilitem a criação de um estado de preparação psicofísico e cinestésico-coordenativo óptimo e que possam diminuir a probabilidade de ocorrência de lesões. Em traços gerais, o aquecimento tem como objectivos principais permitir aos alunos adaptarem-se física e mentalmente ao exercício de modo gradual, melhorar o rendimento e reduzir o risco de lesões. Desta forma, antes da actividade real da aula, deverão ser realizados vários exercícios de intensidade moderada com objectivo de melhorar a transição do estado de repouso para o de actividade.

2.1.4.1.1. Características da activação inicial

Esta deve ser:

- Iniciada com a mobilização articular: Aumenta a lubrificação da cartilagem articular;
- Feita com alongamentos de carácter ativo e dinâmico: Aumenta a temperatura interna do músculo;
- Individualizada: Cada indivíduo é diferente de outro, independentemente de serem sujeitos a um mesmo esforço;
- Adaptada: Preparar para o esforço da modalidade específica, pois cada actividade exige esforços diferentes;
- Progressiva: Aumentar-se gradualmente a intensidade;
- Geral e global: Abranger todo o organismo.

2.1.4.1.2. Efeitos inerentes ao aquecimento:

- Fisiológicos: aumento da temperatura muscular (o aumento da temperatura muscular, aumenta o rendimento do atletas);
- Técnicos: melhoria da coordenação;
- Psicológicos: aumento do entusiasmo e motivação para a realização, empenhamento e desenvolvimento no trabalho da matéria que será abordado. Retirar ansiedade (nunca se deve permitir um total relaxamento e uma diminuição da concentração).

Contudo, todos os aspectos referidos terão de ir ao encontro do interesse da modalidade ou da matéria que irá ser abordada. Isto é, o aquecimento deverá prevalecer sobre os sistemas e estruturas do organismo que são mais frequentemente solicitadas na atividade da aula.

2.1.4.2. Condição Física

No plano energético-funcional, o Voleibol faz apelo a esforços intermitentes, mistos alternados (aeróbios e anaeróbios), e pode ser considerada como uma atividade de resistência, em regime de velocidade, de força e de coordenação técnico-tática.

Deste modo o Voleibol solicita fontes energéticas aeróbias e anaeróbias, bem como um misto de resistência, velocidade de deslocamento e de execução e força inferior, média e superior. Assim, durante a unidade didática de Voleibol continuaremos a dar relevância ao trabalho de condição física.

Tal como na grande parte das modalidades, podemos dividir o trabalho de condição física que esta modalidade requer em capacidades condicionais e em coordenativas.

CAPACIDADES COORDENATIVAS	CAPACIDADES CONDICIONAIS
Reação; Orientação espacial; Ritmo; Equilíbrio; Diferenciação Cinestésica.	Força; Resistência; Flexibilidade; Velocidade.

2.1.4.2.1. Capacidades Coordenativas

As capacidades coordenativas a abordar nesta unidade didática são:

Reação: Qualidade do comportamento relativamente estável e generalizada, necessária a uma rápida e oportuna preparação e execução no mais curto espaço de tempo de ações motoras desencadeadas por sinais mais ou menos complicados ou por anteriores ações motoras ou estímulos.

Orientação: Qualidade do comportamento relativamente estável e generalizada necessária para a determinação e modificação da posição e movimento do corpo como um todo no espaço, as quais precedem a condução de orientação espacial de ações motoras; Dependem de uma lateralidade bem definida permitindo ao indivíduo diferenciar o lado esquerdo e o direito, o lado de cima e o de baixo, atrás e à frente, etc.

Ritmo: Qualidade do comportamento relativamente estável e generalizada, necessária à percepção, acumulação e interpretação de estruturas temporais e dinâmicas pretendidas ou contidas na evolução do movimento;

Importante para ações motoras cuja realização exige um cunho rítmico e para as convenientes estruturas da evolução do movimento que exige uma determinada acentuação.

Dependem de uma lateralidade bem definida permitindo ao indivíduo diferenciar o lado esquerdo e o direito, o lado de cima e o de baixo, atrás e à frente, etc.

Equilíbrio: Qualidade necessária à conservação ou recuperação do equilíbrio pela modificação das condições ambientais e para a conveniente solução de tarefas motoras que exigem pequenas alterações de plano ou situações de equilíbrio muito instável.

Diferenciação cinestésica: Qualidade do comportamento relativamente estável e generalizada necessária para a realização de ações motoras corretas e económicas, com base numa recepção e assimilação bem diferenciada e precisa de influências cinestésicas (dos músculos, tendões e ligamentos).

2.1.4.2.2. Capacidades Condicionais

As capacidades condicionais a desenvolver nesta modalidade durante as aulas são:

Força:

- **Explosiva:** Quando a resistência é mínima e a aceleração é máxima, nos cabeceamentos, nos arranques e travagens.
- **Resistência:** Quando a aceleração é média e mais ou menos constante no tempo.

Resistência: A resistência, para permitir jogar por um longo período de tempo a ritmos moderados.

- **Aeróbia:** Equilíbrio entre o oxigénio que está a ser requisitado para o trabalho muscular e o que é transportado pela circulação até esse tecido
- **Anaeróbia:** há falta de oxigénio e a energia é produzida através da fermentação.

- Alática - nos esforços de pequena duração, quando a energia é obtida a partir da fosfocreatina, não se formando muito ácido láctico.

- Lática - quando os esforços são mais prolongados e se usa o açúcar de reserva do nosso organismo – o glicogénio, formando-se grandes quantidades de ácido láctico no sangue.

Flexibilidade: Permite executar movimentos de grande amplitude, através da elasticidade muscular e da mobilidade articular.

- **Dinâmica:** Realizam-se segundo uma técnica balística e de carácter repetitivo executados sob a forma de pressão, salto ou lançamento.

Velocidade: Permite realizar movimentos no menor tempo possível.

- **Reação:** Quando se reage a um estímulo num curto espaço de tempo.
- **Deslocamento:** Quando se percorre determinada distancia no mais curto espaço de tempo.
- **Execução:** Quando se realiza um determinado movimento num curto espaço de tempo.

2.1.4.3. Retorno à Calma

O retorno à calma deve-se verificar após cada treino, cada jogo, seja ele no contexto que for. No domínio escolar, esta fase é importante que seja inserida na parte final da aula. Depois de uma solicitação física intensa na aula, é necessário repor os mecanismos de ação a um nível equilibrado. Assim, o final da aula deve ser preenchido com exercícios de carácter menos exigente fisicamente, cujo objectivo é normalizar a frequência cardiorespiratória e a temperatura corporal, de forma progressiva.

2.2. MÓDULO 2 – ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DE APRENDIZAGEM

A informação sobre o envolvimento é um passo importante para o planeamento da Unidade Didática e para criar as minhas próprias estratégias de ensino.

2.2.1. Recursos Humanos

Para que todo o processo de ensino e de aprendizagem se processe de forma a produzir um efeito positivo nos alunos, a Escola Secundária Frei Heitor Pinto conta com a participação dos professores, os próprios alunos, e os funcionários que prestam toda a sua colaboração.

Desta forma, ao longo do corrente ano letivo estarão presentes nas aulas de Educação física os 35 alunos que constituem a turma do 10ºCD, dos quais quinze pertencem ao sexo feminino e vinte ao sexo masculino, eu, professor estagiário responsável pela leção da disciplina e o Professor Cooperante Carlos Elavai, responsável pela disciplina da mesma turma. Ao longo do ano as aulas irão ser também observadas pelos restantes Estudantes Estagiários pertencentes ao Núcleo de Estágio (Helena Gil e Vasco Ensinas).

2.2.2. Recursos Espaciais

A Escola Secundária Frei Heitor Pinto possui condições para a prática e ensino de várias modalidades desportivas.

A presente modalidade é detentora de características que permite, na sua maioria, a sua leção tanto nos espaços interiores, como nos espaços exteriores. Contudo, é necessário ponderar qual o espaço mais adequado para que a aprendizagem dos alunos seja potenciada, evitando assim, que seja condicionada por fatores espaciais.

A escola é constituída por um ginásio destinado essencialmente às modalidades gímnicas e artísticas, um ginásio pequeno e vários espaços exteriores para as diversas modalidades.

A rotatividade nos espaços faz-se de acordo com roulement estabelecido pelo grupo de educação física. As aulas de educação física funcionam com dois/três

turmas a trabalhar em simultâneo, o que me parece uma excelente vantagem comparativamente. Cada professor tem direito ao pavilhão ou ao ginásio, sendo que o espaço exterior fica sempre disponível para aquele que estiver no ginásio.

2.2.3. Recursos Materiais

Para melhor perceber os recursos materiais disponíveis na escola para a modalidade de voleibol, abaixo está discriminado o material referente ao tema abordado. Esta lista de material foi elaborada pelo coordenador da disciplina, sem sofrer nenhuma alteração por parte de outros elementos.

Material	Quantidade	Qualidade		
		Boa	Razoável	Má
Voleibol				
Bolas	25	15	10	-
Redes	2	1	1	-
Postes	2	2	-	-

Para a continuação do desenvolvimento da modalidade, no âmbito escolar, é necessário preservar o material disponível e, se possível, adquirir novo.

Na aula, o professor deve estar atento à utilização do material porque, por vezes, os alunos manipulam-no de forma incorreta. Para além da destruição do material, a sua incorreta utilização pode colocar em risco a integridade física dos outros alunos, pelo que exige uma atenção redobrada.

Com a colaboração dos alunos, de todos os professores e dos funcionários do pavilhão o material dedicado às aulas de educação física pode e deve ser preservado com o objetivo de fornecer sempre uma boa qualidade de ensino aos alunos da escola.

2.2.4. Recursos temporais

No horário da turma 10ºCD, estão destinados dois momentos para a Educação Física, dois blocos de 90min à 3ª-Feira, das 10h10min às 11h40min, e ainda outro bloco à 6ª-Feira, das 10h10min às 11h40min.

No Plano Anual estão contempladas 21 sessões para a modalidade de Voleibol num total de 25 sessões no 1º Período deste ano Letivo de 2013-2014.

2.3. MÓDULO 3 – ANÁLISE DOS ALUNOS

A combinação da análise do envolvimento e dos alunos permite uma perfeita adaptação das sequências metodológicas aos níveis iniciais manifestados para que seja possível dirigi-los no sentido de uma evolução coerente e real. Assim, a evolução das propostas deve possuir bases sólidas para que os alunos assimilem novos conhecimentos, mais complexos e suscetíveis de serem consolidados, uma vez que se as propostas forem demasiado difíceis os alunos nunca conseguirão passar para a aprendizagem seguinte.

Assim sendo, nenhum tipo de planeamento deverá ser desenvolvido sem que uma avaliação diagnóstica tenha lugar, bem como, a sua posterior análise. A sua análise deve ser feita tendo em conta o nível de cada aluno e o nível de cada conteúdo. Importa perceber qual a média da turma em cada conteúdo, para perceber quais os erros mais comuns e quais as potencialidades a serem aproveitadas.

Deste modo, na avaliação diagnóstica centramo-nos nas habilidades motoras relativas a esta modalidade. Desta forma, as ações técnicas e táticas irão ser avaliadas em situação de jogo reduzido 3x3, individual e a pares. No entanto, existirá uma apreciação global do aluno, tendo em conta que se torna difícil observar todas as ações técnicas e táticas.

Para a avaliação de cada um dos parâmetros foi utilizada avaliação quantitativa de 1 a 5, à qual corresponde uma avaliação qualitativa.

Cotação	Descrição
1	Não realiza
2	Cumpr apenas algumas das componentes críticas
3	Realiza o movimento apresentando algumas dificuldades
4	Apresenta algumas falhas
5	Realiza com rigor

2.3.1. - AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA DO NÍVEL INICIAL DE PRESTAÇÃO DOS ALUNOS

Os resultados obtidos no teste estão apresentados na seguinte tabela:

	Avaliação Diagnostica de Voleibol 10º CD							
	Passe	Manchete	Serviço p/Baixo	Deslocamentos	Posição Base	4x4 (continuidade ao Jogo)	4x4 (Ocupação do Espaço)	Média
Ana Figueiredo	2	3	3	2	2	2	3	2,43
Ana Oliveira	NF	NF	NF	NF	NF	NF	NF	NF
André Ramos	3	3	3	3	3	3	3	3,00
Bárbara Mendes	3	2	3	2	2	3	3	2,57
Bernardo Carrola	3	4	4	3	3	3	3	3,29
Carlos Rodrigues	4	3	3	3	2	3	3	3,00
Cristiana Ribeira	3	3	4	4	4	3	3	3,43
David Amaro	3	2	4	NF	NF	NF	NF	3,00
David Silva	3	3	4	3	3	3	3	3,14
Diogo Lobo	4	4	4	3	3	4	4	3,71
Érica Sepúlveda	3	2	2	2	2			2,20
Francisco Barata	3	3	3	2	2			2,60
Francisco Serra	3	4	4	3	2	3	3	3,14
Isa Casaca	3	2	3	2	2			2,40
Joana Pombo	3	2	3	2	2			2,40
João Ramos	2	3	3	3	2	3	3	2,71
Leonor Carvalho	2	2	2	2	2			2,00
Marco Galvão	4	3	4	3	2			3,20
Mariana Simões	2	2	3	2	2			2,20
Mariana Mocho	3	2	3	2	2			2,40
Vítor Reis	2	2	3	2	2	2	2	2,14
Ariana Freire	4	4	4	3	3	4	4	3,71
Diogo Curto	4	3	4	3	3	4	4	3,57
Joana Santos	3	3	3	3	2	3	3	2,86
Joana Folgado	3	3	3	2	2			2,60
Luís Paiva	NF	NF	NF	NF	NF	NF	NF	NF
Luísa Azevedo	3	3	3	3	3	3	3	3,00
Marco Cabral	2	3	3	2	2			2,40
Mariana Coelho	3	3	3	3	2			2,80
Miguel Silva	3	4	4	3	3	4	4	3,57
Miguel Neiva	4	3	4	3	2			3,20
Pedro Nunes	3	3	4	2	2	3	3	2,86
Ricardo Maia	NF	NF	NF	NF	NF	NF	NF	NF
Tiago Raposo	2	3	3	2	2			2,40
Vasco Mendes	2	3	3	2	2	2	2	2,29
Média da Turma	2,94	2,88	3,31	2,55	2,92	3,06	3,11	2,88

Justificação da Avaliação Diagnóstica de voleibol do 10ºCD

Tal como se pôde aferir pela avaliação efetuada, a turma está centrada, maioritariamente, no nível introdutório. Como tal, a exercitação destes terá que ser bem vincada, pois é um aspeto preponderante no desenrolar de qualquer jogo. Além disso, verificou-se na aula que, muitas das vezes, os alunos não se movimentavam e até alguns procuravam jogar a bola com o pé e isto é fruto da não aplicação da posição base e dos deslocamentos.

Nesta aula pudemos averiguar que os alunos Vasco Mendes, Vitor Reis, Mariana Simões, Leonor Carvalho, Erica Sepúlveda estão claramente no nível inferior em relação aos restantes, pois apresentaram bastantes dificuldades na execução táctico-técnica dos conteúdos. Já os alunos Diogo Lobo, Miguel Silva, Diogo Curto e Ariana Freire encontram-se, em alguns dos conteúdos, no nível intermédio.

Relativamente à parte da cultura desportiva e à atitude, a turma apresentou-se num nível baixo, ou seja, é uma turma muito faladora, brincalhona e ainda por cima é uma turma muito grande o que torna mais difícil o ensino aprendizagem destes alunos. Contudo, é de destacar os alunos Joana Folgado e Miguel Neiva pelo seu empenho, interesse e motivação. Isto deixa-me bastante preocupado, pois uma turma que tem um comportamento razoável, pouco empenhada e desmotivada, e ao elevado número de alunos pode por em risco o processo de ensino bem como a própria segurança dos alunos. Além disso os alunos demonstram uma falta de conhecimentos no capítulo das regras, isto faz com que ou os alunos mudam a sua maneira de pensar e de trabalhar ou então nós professores não conseguimos fazer milagres numa turma tão grande e também para que, no final, possam apresentar melhores índices a todos os níveis.

Em suma, pudemos afirmar que a turma exhibe algum interesse na modalidade e um nível baixo tanto no domínio psicomotor, como no cognitivo. É uma turma com muitas semelhanças entre os seus alunos, havendo apenas cinco deles que se distinguem num nível superior, àquele apresentado pela turma, e oito deles num nível inferior. A conclusão a que chego é a de que não será necessário abordar esta modalidade por níveis, uma vez que se trata de uma turma bastante homogénea.

3. FASE DE DECISÃO

3.1. Modulo 4 – extensão e sequência dos conteúdos

Tendo em conta o que foi acima referido e as ilações retiradas a partir da avaliação diagnóstica, determinar-se-á de seguida a extensão e sequência dos conteúdos a abordar.

3.1.1. Unidade didática de Voleibol – 3º período

			Setembro			Outubro									Novembro									Dezembro				
Conteúdos			20	24	27	01	04	08	11	15	18	22	25	29	01	05	08	12	15	19	22	26	29	03	06	10	13	17
VOLEIBOL	Conteúdos psicossociais	Sociabilidade; Sentido de responsabilidade; Autonomia	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT
		Condição Física Geral	E	E	E	E																						
	Gestos Técnicos	Posição Base				AD	AD	AD	TI	E	E	AT/E	AF/E	E	E	E		E	E	C	C	C	C	C		AS	AS	AA
		Deslocamentos				AD	AD	AD	TI	E	E	AT/E	AF/E	E	E	E		E	E	C	C	C	C	C		AS	AS	AA
		Passe				AD	AD	AD	TI	E	E	AT/E	AF/E	E	E	E		E	E	C	C	C	C	C		AS	AS	AA
		Manchete				AD	AD	AD		TI	E	AT	AF/E	E	E	E		E	E	C	C	C	C	C		AS	AS	AA
		Serviço por Baixo				AD	AD	AD				AT		TI	E	E		E	E	C	C	C	C	C		AS	AS	AA
		Serviço por Cima				AD	AD	AD				AT						TI	E	E	E	E	C	C		AS	AS	AA
		Remate				AD	AD	AD				AT								TI	E	E	E	E		AS	AS	AA
		Bloco				AD	AD	AD				AT								TI	E	E	E	E		AS	AS	AA
Tática	Jogo					AD	AD				AT			TI	E		E	E	E	E	E	E	AS		AS	AA		

CT – Conteúdo Transversal AD – Avaliação Diagnóstica TI – Transmissão e Iniciação E – Exercitação AT – Aula Teórica AF – Avaliação Formativa
C – Consolidação AS – Avaliação Sumativa AA – Auto-Avaliação

3.1.1.1. Justificação da Unidade Didáctica de Voleibol 12ºC

A Unidade Didáctica de Voleibol é constituída por 21 sessões (1º Período) de 90 minutos cada.

Tal como diz Mesquita (2006), os praticantes devem ser capazes de participar com sucesso nas formas de jogo apresentadas. Para o efeito, as formas de jogo são modificadas e adaptadas à idade e nível de experiência, o que significa que e o repertório motor do praticante que define qual a forma de jogo mais.

Sendo que, ninguém poderá ensinar sem um conhecimento da matéria em questão, e para um planeamento correto e adequado aos nossos alunos, é necessário identificar, previamente, o nível em que se encontra a turma à qual iremos lecionar determinada temática.

Os conteúdos foram seleccionados a partir da avaliação diagnóstica, da revisão do programa da disciplina e das competências específicas mínimas determinadas pelo Grupo de Educação Física da escola.

Para tal, através da avaliação diagnóstica, permitiu-me observar o nível em que se encontra a turma, chegando à conclusão que se encontram na segunda etapa de aprendizagem – jogo.

Com a avaliação diagnóstica, permitiu-me verificar que a turma é razoável na manchete e no passe mas tem várias dificuldades na realização do serviço por cima e também na ocupação racional do terreno de jogo.

Como tal, acho benéfico numa primeira fase, uma constante exercitação de manchete, passe, serviço por cima e coordenar eficazmente com o seu companheiro. Por isso mesmo a introdução do jogo de 3x3 com cooperação para que assimilem mais facilmente e cooperem melhor um com o outro.

De realçar que, estarei sempre atento a eventuais alterações no desempenho dos meus alunos, de modo a que, se necessário, reajustar o processo de ensino e aprendizagem de aula a aula.

Segundo Mesquita (1998) o jogo deve estar presente em todas as etapas de aprendizagem do Voleibol. Ele constitui um meio pedagógico fundamental ao possibilitar a obtenção de prazer e de êxito, condições indispensáveis para a obtenção de sucesso em qualquer actividade. Por outro lado, saliente-se que isto é possível através da escolha de estratégias que promovam o aumento do número de contactos com a bola e o grau de êxito nas tarefas, utilizando-se para tal, situações facilitadoras da sustentação da bola (diminuição das dimensões do espaço de jogo e do número de jogadores por equipa). Assim, os jogos reduzidos ou formas jogadas responderam a estas necessidades constituindo um meio por excelência na aprendizagem desta modalidade. Posto isto, esta será a minha metodologia aplicada na unidade didáctica em que em todas as aulas estará sempre presente o jogo.

Procurarei, sempre que achar necessário, que os conteúdos técnicos sejam abordados de uma forma descontextualizada do jogo, ou seja, do modo analítico tentando assim que os alunos obtenham uma maior taxa de sucesso e assim puderem fazer o transfere para o jogo. Como tal, os deslocamentos, passe, manchete, serviço por cima e por baixo e o remate serão previamente exercitados pelos alunos analiticamente e só depois se passará para o jogo.

No que concerne aos conceitos psicossociais, cultura desportiva e aptidão física, estarão presentes em todas as aulas, sendo requisitadas consoante a sua necessidade. Relativamente às regras da modalidade, serão introduzidas consoante o jogo as for solicitando.

Tal como referi anteriormente, caso os conteúdos não se ajustem devidamente à turma procederei então a um reajuste dos mesmos.

3.2. MÓDULO 5 – DEFINIR OBJETIVOS DE ENSINO

De modo a orientar a nossa prática pedagógica na escola é extremamente necessário elaborar um guia de evolução dos nossos alunos de acordo com as capacidades demonstradas na primeira avaliação. Tentarei com que a turma consiga assimilar os conteúdos programados e retirados da avaliação diagnóstica, mas tendo em conta as aulas disponíveis para o desporto será difícil atingir tal patamar. Se, por ventura, esta previsão estiver errada será necessário ajustar a unidade didática. É completamente incorreto tentar atingir os objetivos propostos a todo o custo colocando de parte as capacidades demonstradas pelos alunos.

Neste sentido, dentro das quatro áreas transdisciplinares os objectivos serão clarificados com base na unidade temática acima apresentada.

3.2.1. Objectivos propostos na categoria de habilidades motoras

O aluno realiza o passe de frente:

- Membros inferiores flectidos e à largura dos ombros
- Peso do corpo no terço anterior dos pés
- Tronco ligeiramente inclinado à frente
- Membros superiores em supinação à frente do corpo

O aluno realiza o passe de frente:

- Enquadrar-se com a bola
- Contactá-la em posição média, acima da cabeça com os polegares e os indicadores a formar um triângulo
- Contactar a bola com os dedos
- Auxiliar o passe com todo o corpo (“corpo como uma mola”)

O aluno realiza os deslocamentos:

- Em passo caçado sem cruzar os apoios
- Enquadrando-se com a posição da bola
- Em posição média

O aluno realiza o serviço por baixo:

- Tronco ligeiramente inclinado à frente e o pé contrário à ao braço do batimento mais adiantado
- Membro superior com bola estendido e o contrário realiza um movimento de trás para a frente e baixo para cima
- Batimento com a palma rígida, dedos unidos e esticados

O aluno realiza a manchete:

- Na posição média com os membros superiores estendidos e entre os apoios
- M.I. semi-flectidos, ajudando no momento do contacto com a bola
- Corpo ligeiramente inclinado à frente, contactando a bola com os antebraços

O aluno realiza o serviço por cima:

- Com o pé contrário à mão do batimento ligeiramente avançado
- O MS que sustenta a bola deve estar estendido e à frente do corpo, atirando a bola para cima da cabeça
- O MS contrário realiza um movimento para trás, seguidamente, para a frente e para cima, contactando a bola no ponto mais alto
- No momento em que a bola é batida todo o corpo deve efectuar um movimento rápido de trás para a frente

O aluno realiza o remate:

- Com corria preparatória e chamada a dois pés, transmitindo a força horizontal em vertical
- Realizar um movimento com os MS de baixo para cima de forma a rentabilizar o salto
- Batimento na bola no ponto mais alto

O aluno realiza **situação de jogo 2x2 e 3x3** aplicando os conteúdos aprendidos.

3.2.2. Fisiologia do Treino e da Condição Física

O aluno:

- Desenvolve as capacidades condicionais, resistência de base e velocidade de reacção, realizando acções motoras, vencendo resistências fracas a ligeiras, de uma forma integrada, durante a realização de exercícios propostos na aula.
- Desenvolve a capacidade condicional flexibilidade, mantendo uma amplitude de execução ideal ao seu desenvolvimento, durante a realização de exercícios propostos na aula.
- Desenvolve as capacidades coordenativas gerais, interligando adequadamente as suas acções quer com os companheiros, quer durante a execução de exercícios critério.
- Desenvolve a força superior, média e inferior, exercitando durante 30'' os exercícios critério definidos pelo professor em cada aula, respectivamente flexões, abdominais e saltos de canguru como exercícios base.

3.2.3. Conceitos Psico Sociais

O aluno:

- Respeita as informações fornecidas pelo professor, bem como respeita as capacidades e dificuldades dos colegas, incentivando-os na melhoria das suas acções.
- Empenha-se na realização das tarefas propostas pelo professor, procurando o sucesso durante as mesmas e procurando melhorar ao longo do tempo.
- Em situação de competição demonstra Fair-Play para com os adversários, agindo adequadamente perante a vitória ou a derrota.
- Cooperar com os companheiros quer em exercício quer em competição, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, demonstrando espírito de grupo na ajuda aos companheiros.
- Obedece disciplinadamente às indicações e chamadas de atenção do professor, respondendo respeitosamente e comportando-se civicamente.

Este documento terá a função de guião de modo a que o professor se verifique a evolução dos seus alunos nas diferentes categorias transdisciplinares.

3.3. MÓDULO 6 – CONFIGURAÇÃO DA AVALIAÇÃO

A avaliação é uma ação contínua, indispensável ao processo de ensino e aprendizagem. É através dela que se determina o progresso dos alunos para, conseqüentemente, se reformularem as estratégias. Assim, em cada modalidade, é essencial o planeamento de três momentos de avaliação, sendo eles a avaliação diagnóstica, a avaliação formativa e a avaliação sumativa.

Avaliação Diagnóstica:

É o primeiro momento de avaliação. O Professor serve-se dele para averiguar e registar em que nível de aprendizagem se encontra a turma numa determinada matéria. É a partir desta avaliação que se faz todo o trabalho de planeamento das aulas. Com base nos seus resultados podemos ter uma ideia mais lúcida acerca das capacidades da turma, de onde podem os alunos chegar e das dificuldades mais presentes.

Na avaliação diagnóstica centramo-nos nas habilidades motoras relativas a esta modalidade. Desta forma, as ações técnicas e táticas irão ser avaliadas em situação de jogo reduzido 3x3, individualmente e a pares. No entanto, existirá uma apreciação global do aluno, tendo em conta que se torna difícil observar todas as ações técnicas e táticas.

Avaliação Formativa:

Este momento de avaliação aparece durante todo o processo. Podemos dizer que se trata de uma contínua recolha de dados sobre a prestação dos alunos que vai auxiliar na regulação de todo o planeamento inicial. Esta recolha é que nos vai mostrar claramente o estado de evolução na aprendizagem dos alunos e indicar a necessidade de modificar, ou não, as estratégias inicialmente definidas.

Avaliação Sumativa:

É o momento mais formal de avaliação realizado no final da unidade temática. Esta avaliação fornece dados relativos ao nível de aprendizagem e respetiva evolução dos alunos, demonstrando ainda se foram capazes de alcançar os objetivos propostos.

No que diz respeito à avaliação, na Escola Secundária Frei Heitor Pinto, a área disciplinar de Educação Física oferece duas opções de avaliação, sendo que deve ser escolhida uma delas no início do ano letivo com reconhecimento dos Encarregados de Educação, sendo que esta se mantém inalterável até ao final do ano letivo. A Opção 1 é composta por – Teste escrito (20%) + Avaliação Prática (60%) + Socio-afetivos (20%), ou a Opção 2 que é composta por – Avaliação Prática (80%) + Socio-afetivos (20%).

Relativamente à avaliação sumativa da modalidade de Voleibol serão utilizados componentes de avaliação ligeiramente diferentes da avaliação diagnóstica. Para além disso, a escala a utilizar passa de 0 a 20 critérios, uma vez que existe a necessidade de atribuir uma nota e não de determinar um nível. De seguida apresenta-se as componentes da avaliação sumativa a utilizar na modalidade de Voleibol, acompanhada dos critérios de avaliação de cada um dos conteúdos.

Nesta avaliação, pretendi verificar a evolução nas execuções técnicas e táticas, contudo, o objetivo fundamental não será a execução rigorosa dos mesmos, dado que o tempo que seria necessário para consolidar as habilidades expressas não foi o suficiente.

A avaliação sumativa decorreu na última aula da unidade didática, assim como planeado, sendo o domínio psicomotor avaliado através de um teste prático. Esta avaliação permitiu constatar quer a prestação motora, quer o grau de conhecimentos teóricos (ajudas e correções) adquiridos ao longo das aulas por parte dos alunos.

Assim no que concerne ao domínio psicomotor, verifiquei que a avaliação sumativa foi o reflexo das aulas, ou seja, o desempenho dos alunos ao longo das aulas refletiu-se na avaliação final.

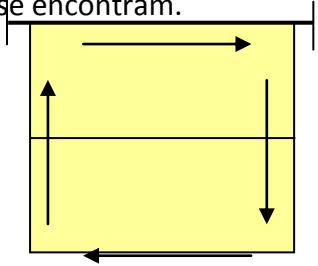
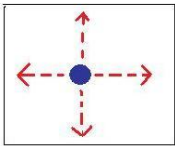
3.4. MÓDULO 7 – CRIAÇÃO DE PROGRESSÕES DE ENSINO E TAREFAS DE APRENDIZAGEM

Neste módulo, vamos apresentar algumas formas de introduzir os conteúdos da modalidade. Aqui, estarão apenas elementos que serão abordados nas turmas de acordo com a avaliação diagnóstica realizada previamente. Desde a forma mais simplificada à mais complexa, o aluno terá a oportunidade de aprender e melhorar as suas capacidades em cada gesto técnico.

Nesta modalidade, como já foi referido anteriormente, os exercícios terão uma componente mais analítica no início dada a dificuldade apresentada pelos alunos. As situações de jogo reduzido contribuem para o aperfeiçoamento dos gestos, mas o desenvolvimento do pormenor técnico é conseguido com mais sucesso analiticamente. Ao contrário de outros desportos, o voleibol será abordado desta forma.

Como modo de criar uma progressão exequível, cada conteúdo terá até oito ou dez exercícios. O tempo disponível para a disciplina não o desejado, logo teremos que adequar a nossa forma de trabalhar à realidade que temos. É possível fazer progressões com 2º ou mais exercícios, embora não sejam aplicadas na prática da disciplina.

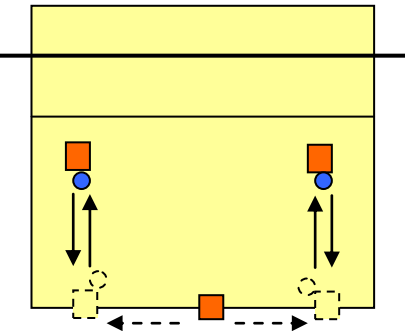
3.4.1. Deslocamentos

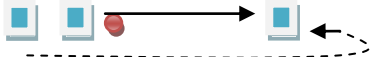
Exercício	Componentes críticas
Ex.1: Os alunos dispostos em xadrez à frente do professor realizam deslocamentos em passo caçado na posição média para a frente, para os lados e para trás consoante a sinalética do professor.	• Pés afastados à largura dos ombros. • Peso corporal sobre o terço anterior dos mesmos • Não cruzar os apoios • Posição média
Ex.2: Deslocamento em passo caçado, pelas linhas laterais, rede e linha final. Os alunos em deslocam-se para frente, para trás e para os dois lados consoante o local do campo em que se encontram. 	• Pés afastados à largura dos ombros. • Peso corporal sobre o terço anterior dos mesmos • Não cruzar os apoios • Posição média • Olha dirigido para a frente
Ex.3: Os alunos dispostos dois a dois realizam auto-passe e passe para o colega. Quando o professor sinalizar, o aluno que tem a bola realiza vários auto-passes, enquanto o outro executa dois passos caçados para a frente, dois para trás e dois para os lados. Seguidamente continuam a passar a bola entre si. 	• Pés afastados à largura dos ombros. • Peso corporal sobre o terço anterior dos mesmos • Não cruzar os apoios • Posição média • Olha dirigido para a frente
Ex.4: A turma dividida em duas equipas realiza sucessivos auto-passes pelo espaço	• Pés afastados à largura dos ombros. • Peso corporal sobre o terço anterior dos

disponível. Os alunos sem bola deslocam-se pelo pavilhão em passo caçado. Quando o professor der sinal os alunos com bola devem procurar um aluno da outra equipa para lhe passar a bola.	mesmos • Não cruzar os apoios • Posição média • Olha dirigido para a equipa adversária
---	---

3.4.2. Passe de frente

Exercício	Componentes críticas
Ex.1: Sentir e interiorizar a posição base de passe sem bola. Os alunos deslocam-se pelo terreno e quando o professor sinalizar devem colocar-se na posição de passe de frente.	• Mãos acima da cabeça • Formar um “triângulo” entre os polegares e os indicadores. • MI flectidos
Ex.2: O aluno com bola coloca-se na posição de passe segurando a bola. Seguidamente atira a bola ao ar com o auxílio de todo o corpo.	• Mãos acima da cabeça • Formar um “triângulo” entre os polegares e os indicadores. • MI flectidos • Corpo como uma mola
Ex.3: Os alunos dispersados pelo terreno de jogo realizam sucessivos auto-passes, olhando para a frente entre os passes de forma a evitar os colegas.	• Mãos acima da cabeça • Formar um “triângulo” entre os polegares e os indicadores. • MI flectidos • Corpo como uma mola • Olhar em seu redor
Ex.4: Dispostos a pares o aluno com bola atira para o colega e este executa auto-passe e passe. Quando o professor ordenar	• Mãos acima da cabeça • Formar um “triângulo” entre os polegares e os indicadores.

trocam de funções.	• MI flectidos • Corpo como uma mola • Olhar em seu redor
Ex.5: Em grupos de três, dois alunos com uma bola cada, lançam um de cada vez para o outro elemento que ocupa a linha final, e este, deslocando-se em passo caçado, executa passe directo sempre com o pé exterior avançado (se passar para o colega que está na linha lateral direita, o pé direito deve estar avançado no momento do passe; se estiver do lado esquerdo é o pé esquerdo que avança). 	• Mãos acima da cabeça • Formar um “triângulo” entre os polegares e os indicadores. • MI flectidos • Corpo como uma mola • Deslocar-se rápido
Ex.6: Os alunos em pares realizam auto-passe e passe entre si, sem deixar cair a bola. Aqui podemos introduzir um pouco de competição através do jogo de cooperação 1x1. Ganha a equipa que conseguir executar mais passes sem que a bola contacte o solo.	• Mãos acima da cabeça • Formar um “triângulo” entre os polegares e os indicadores. • MI flectidos • Corpo como uma mola • Olhar para a bola e colocar-se em posição média sem ela

Ex.7: Em grupos de três (dois elementos de um lado e um do outro), a bola sai do lado que tem dois elementos em auto-passe e passe para o colega da frente e desloca-se para trás do colega que recebe a bola em passo caçado sempre de frente para a bola. Este realiza auto-passe e passe para o outro. 	• Mãos acima da cabeça • Formar um “triângulo” entre os polegares e os indicadores. • MI flectidos • Corpo como uma mola • Olhar para a bola • Deslocar-se rapidamente em passo caçado
Ex.8: Os alunos em pares realizam passe directo entre si, sem deixar cair a bola. Aqui podemos introduzir um pouco de competição através do jogo de cooperação 1x1. Ganha a equipa que conseguir executar mais passes sem que a bola contacte o solo.	• Mãos acima da cabeça • Formar um “triângulo” entre os polegares e os indicadores. • MI flectidos • Corpo como uma mola • Olhar para a bola • Enquadrar-se com a bola
Ex.9: A situação de jogo reduzido permite desenvolver o gesto.	

3.4.3. Manchete

Exercício	Componentes críticas
Ex.1: Sentir e interiorizar a posição base de manchete sem bola. Os alunos deslocam-se pelo terreno e quando o professor sinalizar devem colocar-se na posição de manchete.	• MS em extensão e unidos entre os MI • MI em semi-flexão • Tronco ligeiramente inclinado à frente
Ex.2: Agrupados aos pares, o aluno com bola atira para o colega e este devolve em manchete. Quando o professor sinalizar	• MS em extensão e unidos entre os MI • MI em semi-flexão • Tronco ligeiramente inclinado à frente

trocam de funções.	• Enquadrar-se com a bola
Ex.3: Cada aluno com uma bola realiza manchete para o ar, deixa a bola bater uma vez no solo e executa exactamente o mesmo.	• MS em extensão e unidos entre os MI • MI em semi-flexão • Tronco ligeiramente inclinado à frente • Enquadrar-se com a bola
Ex.4: Continuando com pares, um dos alunos realiza serviço por baixo para os lados ou para a frente e o outro desloca-se e executa auto-passe em passe de frente e devolve em manchete. Numa evolução poderíamos retirar o auto-passe.	• MS em extensão e unidos entre os MI • MI em semi-flexão • Tronco ligeiramente inclinado à frente • Enquadrar-se com a bola • Deslocar-se de modo a dirigir a bola
Ex.5: Com a mesma disposição, o aluno com bola executa serviço por baixo e o outro devolve em manchete directa e dirigida. De modo a motivar os alunos, a manchete pode ser dirigida para uma zona definida. Quem acertar mais vezes ganha.	• MS em extensão e unidos entre os MI • MI em semi-flexão • Tronco ligeiramente inclinado à frente • Enquadrar-se com a bola • Deslocar-se de modo a dirigir a bola
Ex.6: Sequência de cooperação entre os pares realizando auto-passe em passe e manchete dirigida. O par que conseguir executar mais trocas de bola consecutivas ganha.	• MS em extensão e unidos entre os MI • MI em semi-flexão • Tronco ligeiramente inclinado à frente • Enquadrar-se com a bola • Deslocar-se de modo a dirigir a bola • Devolver a bola com altura suficiente em passe através da manchete
Ex.7: Sequência de cooperação entre os pares realizando auto-passe em manchete e devolução em passe de frente.	• MS em extensão e unidos entre os MI • MI em semi-flexão • Tronco ligeiramente inclinado à frente • Enquadrar-se com a bola • Deslocar-se de modo a dirigir a bola • Executar a recepção orientada em manchete

Ex.8: Sequência de cooperação entre pares realizando auto-passe em manchete e devolução em manchete. Aumentando a dificuldade, executar o mesmo com manchete directa.	• MS em extensão e unidos entre os MI • MI em semi-flexão • Tronco ligeiramente inclinado à frente • Enquadrar-se com a bola • Deslocar-se de modo a dirigir a bola
Ex.9: Em trios, dois de um lado e um do outro. A bola inicia do lado que possui 2 alunos realizando manchete e dirigindo-se para a coluna da frente.	• MS em extensão e unidos entre os MI • MI em semi-flexão • Tronco ligeiramente inclinado à frente • Enquadrar-se com a bola • Deslocar-se de modo a dirigir a bola • Deslocar-se rapidamente para a coluna da frente
Ex.10: As situações de jogo reduzido são propícias ao desenvolvimento deste gesto.	

3.4.4. Serviço por baixo

Exercício	Componentes críticas
Ex.1: Sentir e interiorizar a posição base de serviço por baixo sem bola. Os alunos dispõem-se aleatoriamente e devem executar várias vezes o serviço por baixo.	• MI contrário à mão de batimento mais avançado • MI flectidos • MS suporta a bola ao nível da cintura e o outro esticado à frente • Tronco ligeiramente inclinado à frente
Ex.2: Grupos de dois dirigidos para uma parede. O aluno com bola executa o serviço por baixo e o colega corrige os principais erros.	• MI contrário à mão de batimento mais avançado • MI flectidos • MS suporta a bola ao nível da cintura e o outro esticado à frente • Tronco ligeiramente inclinado à frente • Mão de batimento tensa e esticada
Ex.3: Mesmos grupos, um de cada lado da	• MI contrário à mão de batimento mais

rede. O jogador com bola deve tentar acertar (em serviço por baixo) nas várias zonas previamente marcadas (arcos de ginástica). O exercício deve ser realizado alternadamente. Quem acertar mais vezes ganha.	avanzado • MI flectidos • MS suporta a bola ao nível da cintura e o outro esticado à frente • Tronco ligeiramente inclinado à frente • Mão de batimento tensa e esticada • Pés orientados para o alvo pretendido
Ex.4: Mesma disposição, mas desta vez o aluno terá apenas um alvo a atingir (cone alto). O exercício deve ser realizado alternadamente. Quem acertar mais vezes ganha.	• MI contrário à mão de batimento mais avanzado • MI flectidos • MS suporta a bola ao nível da cintura e o outro esticado à frente • Tronco ligeiramente inclinado à frente • Mão de batimento tensa e esticada • Pés orientados para o alvo pretendido
Ex.5: Exactamente o mesmo exercício, mas desta vez o alvo é o colega que se deve deslocar pelo terreno disponível.	• MI contrário à mão de batimento mais avanzado • MI flectidos • MS suporta a bola ao nível da cintura e o outro esticado à frente • Tronco ligeiramente inclinado à frente • Mão de batimento tensa e esticada • Pés orientados para o alvo pretendido
Ex.6: Como forma de dificultar ainda mais a acção dos alunos poderemos diminuir o alvo ou colocá-lo mais distante da execução	
Ex.7: As situações de jogo reduzido são propícias ao desenvolvimento deste gesto.	

Com o intuito de criar uma progressão para o serviço por cima, a base de exercícios será a mesma, mas com outras componentes críticas já que são dois gestos técnicos diferenciados.

3.4.4.1. Serviço por baixo

Este gesto é de difícil execução, mais ainda do que a manchete. Podemos dividi-lo em 5 fases diferentes e, por isso, o aluno deve dominá-las todas para conseguir executar correctamente o conteúdo. Neste ano de escolaridade poderá ser complexo assimilar correctamente todo o gesto, mas é importante perceberem a globalidade do mesmo. Assim, as fases do remate são:

1. Corrida preparatória: serve para ganhar impulsão.

-Sem corrida: quando disputamos uma bola na rede, por exemplo, quando a bola bate no bloco.

-Corrida horizontal: termina na chamada – movimento vertical ascensional:

2. Chamada: esquerdo, direito, esquerdo. O primeiro passo é amplo.

Há uma direcção nos apoios. A colocação do penúltimo apoio deve travar a acção horizontal com o calcanhar a 45º em relação à direcção da corrida. O último apoio deve estar paralelo à acção da corrida.

3. Salto: vertical e ao mesmo tempo horizontal (para cima e para a frente).

4. Batimento:

- Bater a bola de cima para baixo.
- Altura do batimento.
- Afastamento da bola em relação à rede.
- Chamada atrás da bola.

4. BIBLIOGRAFIA

- Batista, P. Rêgo, L.. & Azevedo, A. (2002): *Em movimento – 3º Ciclo 7º/8º/9º*.Edições Asa.
- Costa, A. & Costa, M. (2003). Educação Física 7.º/8.º/9.º anos. Areal Editores. Porto.
- Costa, J. (1995). «Educação e Desporto Escolar – 7º Ano do Ensino Básico». Porto Editora
- Costa, J. (2002). Jogo limpo – Educação Física 7.º/8.º/9.º anos. 1.ª Ed. Porto Editora.
- Costa, J. (2006). – Jogo Limpo – 7º, 8º e 9º anos; Porto Editora; Porto.
- Costa, M & Costa, A (2006). – Educação Física 7º, 8º e 9º anos – terceiro ciclo do ensino básico; Areal Editores; Porto,
- Graça, A., Oliveira, J.; (1995). *O Ensino dos Jogos Desportivos Colectivos*. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Porto: CEJD / FCDEF-UP.
- Mesquita, I. (1991): *O Ensino do Voleibol na Escola*. Horizonte VIII (43): 31 – 37.
- Mesquita, I. (1995): O ensino do voleibol. Proposta metodológica. In *O ensino dos jogos desportivos colectivos – 2ª Ed.* (Graça, A. e Oliveira, J., eds.): 153-199. Porto: CEJD / FCDEF-UP.
- Vickers, J. (1990): *Instructional Design for Teaching Physical Activities*. Human kinetics books.