

U. PORTO



FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO



Modelo de Estrutura dos Conhecimentos

Escola Secundária de Penafiel

2024-2025

Professor Orientador: Professor Doutor Cláudio Farias

Professor Cooperante: Professor Marco Correia

Professor Estagiário: José Diogo Carvalho

Índice

Introdução	5
Módulo 1: Análise da Modalidade Desportiva	6
Módulo 2: Análise do Envolvimento	24
Módulo 3: Análise dos Alunos	26
Módulo 4: Extensão e Sequência dos Conteúdos	27
Justificação da Unidade Didática	28
Módulo 5: Definição de Objetivos	31
Módulo 6: Avaliação	33
Avaliação diagnóstica	33
Avaliação Formativa	33
Avaliação Sumativa	33
Módulo 7: Situações de Aprendizagem	34
Referências Bibliográficas	37

Introdução

No âmbito do Estágio Pedagógico do 2º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (Fadep) no ano letivo 2024-2025 foi realizado este documento que serve como planeamento e apoio à modalidade de Voleibol.

Este documento foi elaborado segundo o Modelo de Estrutura de Conhecimentos (MEC) que teve como proposta de Vickers (1990) que divide este mesmo modelo em 3 grandes fases:

- Análise;
- Decisões;
- Aplicação.

A primeira fase, correspondente ao grande tema Análise, tem como subtópicos 3 módulos que influenciam assim o processo de ensino aprendizagem e o modo que lecionamos a modalidade, ou seja, envolve todo um conjunto de problemas que irão influenciar a lecionação de uma modalidade. Deverá ser realizado também uma análise do envolvimento percebendo assim quais os conteúdos que deverão ser abordados de acordo com o programa para o ano disciplinar. Para além disso é essencial realizar uma análise sobre os alunos relativamente à modalidade.

Num segundo momento, na fase das decisões, é determinada a extensão e a sequência dos conteúdos, bem como a sua justificação, determinando assim objetivos.

Por fim a última fase corresponde à fase de aplicação, onde são planeadas as aulas e posteriormente apresentadas, bem como a gestão de todo o processo de ensino aprendizagem.

Desta forma, este modelo servirá de base para o ensino da modalidade de Voleibol.

Módulo 1: Análise da Modalidade Desportiva

Voleibol em Portugal

O Voleibol foi introduzido em Portugal pelas tropas norte-americanas que estiveram estacionadas nas ilhas dos Açores durante a 1ª Grande Guerra Mundial. O Eng.º António Cavaco, natural 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.), ramo português do Y.M.C.A., teve igualmente uma ação 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, que seria fundada em 28 de dezembro de 1938, presidida por José Morgado Rosa.

O primeiro Clube a ser oficialmente filiado foi o Campolide Atlético Clube, juntamente com a Associação Cristã da Mocidade, Belenenses, Sporting, Técnico, Benfica, Clube Internacional de Futebol, A.A. Instituto Comercial, A.A. faculdade de Direito, Associação de Alunos do Monte Estoril e outros.

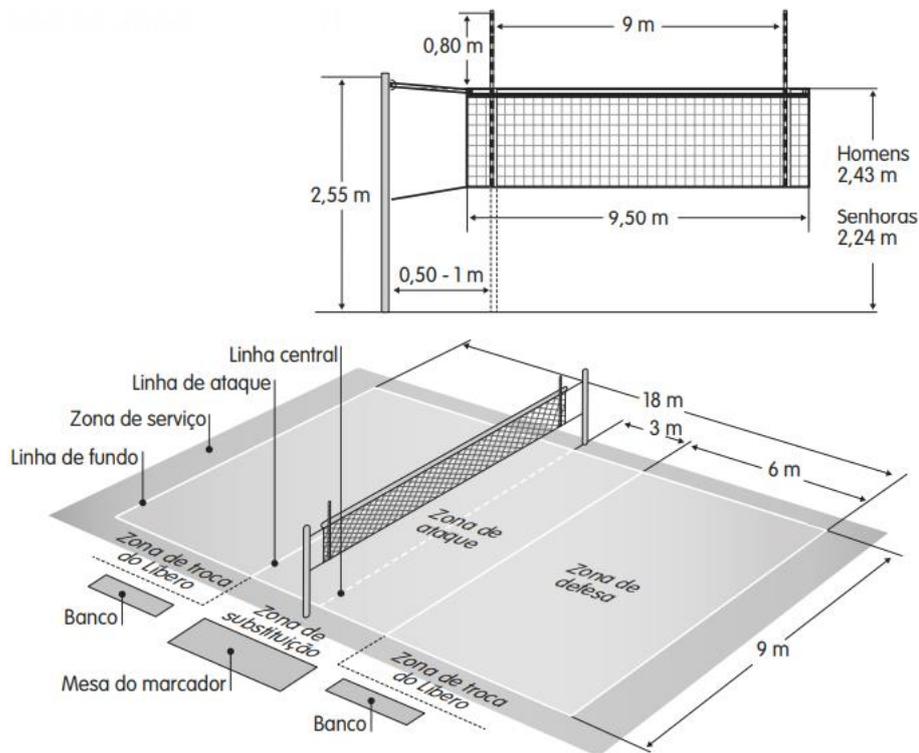
O primeiro torneio oficial e o primeiro Campeonato de Lisboa foram organizados pela Associação de Voleibol de Lisboa em 1939/40 e tiveram como vencedora a equipa da A.E.I.S. Técnico.

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.

O primeiro jogo Porto-Lisboa, realizou-se em 23 de junho de 1946, cabendo a vitória a Lisboa por 2-0.

A Federação Portuguesa de Voleibol nasceu no dia 7 de abril de 1947 em Lisboa, sendo presidida por Guilherme Sousa Martins. A F.P.V. seria uma das fundadoras da Federação Internacional de Voleibol

Área de jogo



- O terreno de jogo é um retângulo cuja dimensão é 18 m * 9 m, delimitado por duas linhas laterais e duas linhas de fundo.
- Uma linha central divide o terreno de jogo em dois campos iguais, (9 m * 9 m).
- Em cada campo, traça-se uma linha de ataque a 3 m da linha central, que delimita a zona de ataque.
- Para além de cada linha de fundo, com 9 m de largura, fica a zona de serviço.
- A zona de substituição é delimitada pelo prolongamento das linhas de ataque até à mesa de marcação; a zona de troca de Libero é a parte da zona livre junto dos bancos de suplentes limitada pelo prolongamento da linha ataque e pela linha de fundo.

Rede e Postes

- A rede, colocada ao centro do campo, tem na sua parte superior, e ao centro do terreno de jogo, a altura de 2,43 m para competições masculinas e 2,24 m para as femininas.
- A rede mede 1 m de largura e entre 9,5 m a 10 m de comprimento.

- Nos bordos exteriores de cada banda lateral, fixa-se uma vareta com 1,80 m de comprimento e 10 mm de diâmetro; estas varetas servem para delimitar lateralmente o espaço de passagem da bola.
- Os postes suportam a rede, apresentam uma altura de 2,55 m e são colocados a uma distância de 0,5 m a 1 m fora de cada linha lateral.

Bolas

- A bola é esférica, de couro flexível, natural ou sintético, com uma circunferência de 65 cm a 67 cm e um peso de 260 g a 280 g.
- Deve ter cor clara e uniforme ou apresentar uma combinação de cores.

Equipas

- Uma equipa pode ser composta por um máximo de 12 jogadores – 6 jogadores por equipa em jogo, mais 6 suplentes

Para marcar um ponto, ganhar um set e o jogo

Para marcar um ponto:

>uma equipa marca ponto, se colocar a bola no solo do campo do adversário ou quando a equipa adversária comete uma falta;

>uma jogada é uma sequência de ações de jogo desde o batimento do serviço inicial até que a bola esteja fora de jogo;

>se a equipa que serviu ganhar a jogada, marca um ponto e continua a servir; se for a equipa que recebeu a ganhar a jogada, marca um ponto e deve servir de seguida.

• Para ganhar um set e um jogo:

>ganha um set a equipa que primeiro fizer 25 pontos, com uma diferença mínima de 2 pontos. Em caso de igualdade a 24-24, o jogo continua até haver uma diferença de 2 pontos (26-24, 27-25...);

>em caso de igualdade de sets 2-2, o set decisivo (o quinto) é jogado até aos 15 pontos, com uma diferença mínima de 2 pontos;

> um jogo é ganho pela equipa que vença 3 sets.

Estrutura do jogo

Sorteio:

>antes de começar o jogo, o árbitro efetua um sorteio para determinar quem vai escolher servir primeiro e os campos para o primeiro set; no set decisivo (quinto) faz-se um novo sorteio;

>quem ganhar esse sorteio, escolhe o direito de servir ou de receber o serviço ou o campo; quem perder o sorteio fica com a alternativa restante.

Formação inicial das equipas

- Cada equipa tem de apresentar 6 jogadores em campo.

- A posição dos jogadores tem a seguinte numeração:

> para os três jogadores junto à rede (avançados):

>posição 4 (jogador à esquerda), posição 3 (jogador ao centro) e posição 2 (jogador à direita); > para os outros três jogadores (defesas):

>posição 5 (jogador à esquerda), posição 6 (jogador ao centro), posição 1 (jogador à direita).

- Depois do batimento na bola, no serviço, os jogadores podem deslocar-se e ocupar qualquer posição no seu próprio campo ou na zona livre.

Faltas de posição:

>uma equipa comete uma falta de posição, se qualquer dos seus jogadores não está na posição correta, no momento do batimento da bola no serviço;

>a equipa que faz falta de posição é penalizada com um ponto e o serviço para o adversário.

Rotação:

>quando uma equipa recebe o direito ao serviço, os seus jogadores efetuam uma rotação, deslocando-se uma posição no sentido dos ponteiros do relógio;

>a equipa que faz uma falta de rotação é penalizada com um ponto e o serviço para o adversário.

Situações de jogo

Bola em jogo

- A bola está em jogo a partir do batimento no serviço, após autorização do primeiro árbitro.

Bola fora de jogo

- A bola deixa de estar em jogo a partir do momento em que um dos árbitros assinala uma falta, ou quando a jogada termina ao apito do árbitro.

Bola dentro

- A bola é considerada “dentro” quando tocar o solo do terreno de jogo, incluindo as linhas de delimitação.

Bola fora

- Quando a superfície da bola que toca o solo está completamente fora das linhas de delimitação, quando tocar um objeto fora do terreno, o teto ou alguém estranho ao jogo, quando tocar as varetas, cabos, postes e rede no exterior das bandas laterais ou quando atravessar o espaço inferior situado por baixo da rede, é considerada bola fora.

Jogar a bola

- Cada equipa tem direito a um máximo de três toques (mais o toque do bloco) para reenviar a bola; se forem feitos mais do que três toques, a equipa comete falta: “quatro toques”.

- Um jogador não pode tocar duas vezes consecutivas na bola (o toque no bloco não conta, nem toques simultâneos entre adversários acima da rede e a bola ficar em jogo).

- A bola pode ser tocada com qualquer parte do corpo e não pode ser agarrada ou lançada.

- A bola pode tocar várias partes do corpo, desde que esses contactos ocorram em simultâneo.

Bola à rede

- A bola, quando enviada para o campo do adversário, deve passar por cima da rede pelo espaço de passagem, que é delimitado:

- > em baixo, pela parte superior da rede;

- > dos lados, pelas varetas e seu prolongamento imaginário;

- > em cima, pelo teto.

- A bola, ao passar a rede, pode tocar nela.

- Uma bola enviada para a rede pode ser recuperada dentro do limite dos três toques.

Jogar à rede

Passagem por cima da rede

- Ao bloco é permitido tocar a bola no outro lado da rede, desde que o jogador não interfira no jogo do adversário, antes ou durante o seu ataque.

- Depois do ataque, o jogador pode passar a mão para o outro lado da rede, desde que o contacto com a bola tenha tido lugar no seu próprio espaço de jogo.

Penetração por baixo da rede

- É permitido entrar no espaço adversário por baixo da rede, desde que não interfira no jogo adversário.

- É permitido tocar o campo do adversário com os pés, desde que, pelo menos uma parte dos pés estejam em contacto ou sobre a linha central; é permitido

tocar o campo contrário com qualquer outra parte de corpo acima do pé, desde que não interfira na jogada do adversário.

Toque na rede

- O toque na rede ou vareta não é falta, desde que essa ação não interfira na jogada.

Serviço

- O serviço é o ato de pôr a bola em jogo pelo defesa direito, a partir da zona de serviço.

- O primeiro serviço do primeiro set e do set decisivo (quinto) é efetuado pela equipa designada pelo sorteio.

- Os outros sets começarão com o serviço da equipa que não efetuou o primeiro serviço no set anterior.

- Após o primeiro serviço do set, vai servir o jogador que efetuou o serviço anterior (ou o seu substituto), se a sua equipa ganhou a jogada.

- Se a equipa que recebe ganha a jogada e obtém o direito de servir, faz uma rotação antes de executar o serviço – o jogador da posição de avançado direito, passa para defesa direito e já pode servir.

- O serviço tem de ser sempre autorizado pelo primeiro árbitro.

Execução do serviço

- A bola é batida com uma mão ou qualquer outra parte do braço, após ter sido lançada ao ar ou largada das mãos.

- O servidor dispõe de 8 s para bater o serviço, após o apito do primeiro árbitro.

- Os jogadores da equipa que serve não devem impedir os adversários de ver o serviço ou a trajetória da bola, por meio de uma cortina individual ou coletiva (cortina – jogadores a saltarem, a mexerem os braços ou a moverem-se lateralmente para se agruparem e taparem a execução do serviço e dificultarem a visão da trajetória da bola).

Faltas durante o serviço

Considera-se falta, e há mudança de serviço, sempre que:

- > jogador não respeitar a ordem de serviço;
- > o jogador não efetuar corretamente o serviço;
- > depois do batimento da bola, ela tocar num jogador da equipa que serve ou não passar completamente o plano vertical da rede pelo espaço de passagem;
- > a bola cair fora do terreno de jogo.

Ataque

- Ataque é a ação de envio da bola para o campo do adversário, com exceção do serviço e do bloco.

- Um jogador avançado pode efetuar qualquer ação de ataque, com a bola a qualquer altura, desde que o contacto com a bola tenha ocorrido no seu próprio espaço de jogo.

- Um defesa pode:

- > efetuar qualquer ação de ataque, com a bola a qualquer altura, atrás da zona de ataque, desde que no momento da chamada os seus pés não tenham tocado nem ultrapassado a linha de ataque (depois de bater a bola pode cair na zona de ataque);

- > efetuar uma ação de ataque, dentro da zona de ataque, se no momento de contacto uma parte da bola estiver abaixo do bordo superior da rede.

Faltas do ataque

- Considera-se falta sempre que um jogador atacar a bola no espaço de jogo da equipa adversária, ou quando envia a bola para fora.

- É falta quando um jogador defesa completa um ataque, dentro da sua zona de ataque, estando a bola completamente acima do bordo superior da rede ou quando a bola se encontra na zona de ataque e completamente acima do bordo

superior da rede, e ainda quando o jogador Líbero completa um ataque, se no momento do batimento a bola está totalmente acima do bordo superior da rede.

- É também falta quando um jogador completa uma ação de ataque estando a bola acima do bordo superior da rede, sendo passada em toque de dedos pelo Líbero, colocado na zona de ataque.

Bloco

- O bloco é a ação dos jogadores colocados junto da rede para intercetar uma bola procedente do campo adversário, ultrapassando nessa ação o bordo superior da rede, independentemente da altura a que se dá o contacto com a bola.

- Apenas os jogadores avançados podem fazer bloco efetivo.

- No bloco, podem ser efetuados toques sucessivos (rápidos e contínuos) por um ou mais bloqueadores, desde que durante a mesma ação.

- Um jogador pode passar as mãos e os braços por cima da rede, para o outro lado, desde que esta ação não interfira no jogo do adversário.

- Não é permitido tocar a bola por cima da rede, no espaço contrário, sem que o adversário tenha efetuado um ataque.

- O contacto da bola no bloco, não conta como um toque da equipa.

- O primeiro toque depois do bloco, pode ser efetuado por qualquer jogador, inclusive pelo que tocou a bola no bloco.

- Não é permitido bloquear um serviço do adversário.

- Tentar um bloco é a ação de bloquear sem tocar a bola e bloco efetivo é quando a bola é tocada por um bloqueador.

Faltas no bloco

- Considera-se falta, sempre que:

- >o bloqueador tocar a bola no espaço contrário antes ou durante a ação do ataque do adversário;

- > um defesa ou o Líbero participar num bloco efetivo;

- > se bloquear o serviço do adversário;
 - > a bola é enviada para fora pelo bloco;
 - > se bloquear no espaço contrário pelo exterior das varetas;
 - > um Líbero tenta um bloco individual ou coletivo.
- Tentativa de bloco – ação de bloquear sem tocar a bola.
 - Bloco efetivo – sempre que a bola é tocada por um bloqueador.
 - Bloco coletivo – quando é realizado por um grupo de dois ou três jogadores, próximos uns dos outros, sendo efetivo quando um deles toca a bola.

interrupções de jogo regulamentares

- Cada equipa tem direito a dois tempos mortos e seis substituições por set.
 - Os tempos mortos têm a duração de 30 s e, durante esse tempo, os jogadores em jogo devem deslocar-se para a zona livre junto do seu banco.
- As substituições devem ser efetuadas na zona de substituição.
- Limitação de substituições:
 - > no máximo, são autorizadas 6 substituições por equipa e por set;
 - > um jogador da formação inicial pode sair do jogo uma vez por set e só pode reentrar para o lugar que ocupava anteriormente;
 - > um jogador suplente só pode entrar uma vez por set, para o lugar de um jogador da formação inicial, e só pode ser substituído por esse jogador;
 - > só para casos excecionais (lesões...) pode haver recurso a substituições excecionais.

Intervalos e troca de campos

- Todos os intervalos entre os sets, têm uma duração de 3 min.
- Depois de cada set as equipas mudam de campo, com exceção do set decisivo.

- No set decisivo, quando uma equipa obtém 8 pontos procede-se à troca de campo sem perda de tempo, mantendo-se as posições dos jogadores.

jogador líbero

- Cada equipa tem direito a designar, de entre a lista de jogadores, até dois jogadores especializados em defesa: Líberos.

- O Líbero deve usar um equipamento diferente dos restantes colegas de equipa, mas numerado.

- O Líbero pode trocar com qualquer jogador da zona de defesa e está limitado a jogar como jogador defesa, não lhe sendo permitido completar qualquer ataque, efetuado seja de onde for se, no momento do contacto, a bola estiver completamente acima do bordo superior da rede.

- O Líbero não pode servir, bloquear ou tentar bloquear.

- As trocas efetuadas com o Líbero não contam como substituições e são ilimitadas, devendo haver uma jogada completada entre duas trocas de Líbero.

- O Líbero só pode ser trocado pelo jogador com que trocou anteriormente.

Conduta incorreta e suas sanções

- A primeira conduta grosseira no jogo por qualquer elemento da equipa é penalizada com a perda da jogada, a segunda pelo mesmo elemento da equipa é sancionada com expulsão, e a terceira por esse mesmo elemento com desqualificação.

- A primeira conduta ofensiva por um elemento da equipa é sancionada com expulsão, a segunda pelo mesmo elemento da equipa é sancionada com desqualificação.

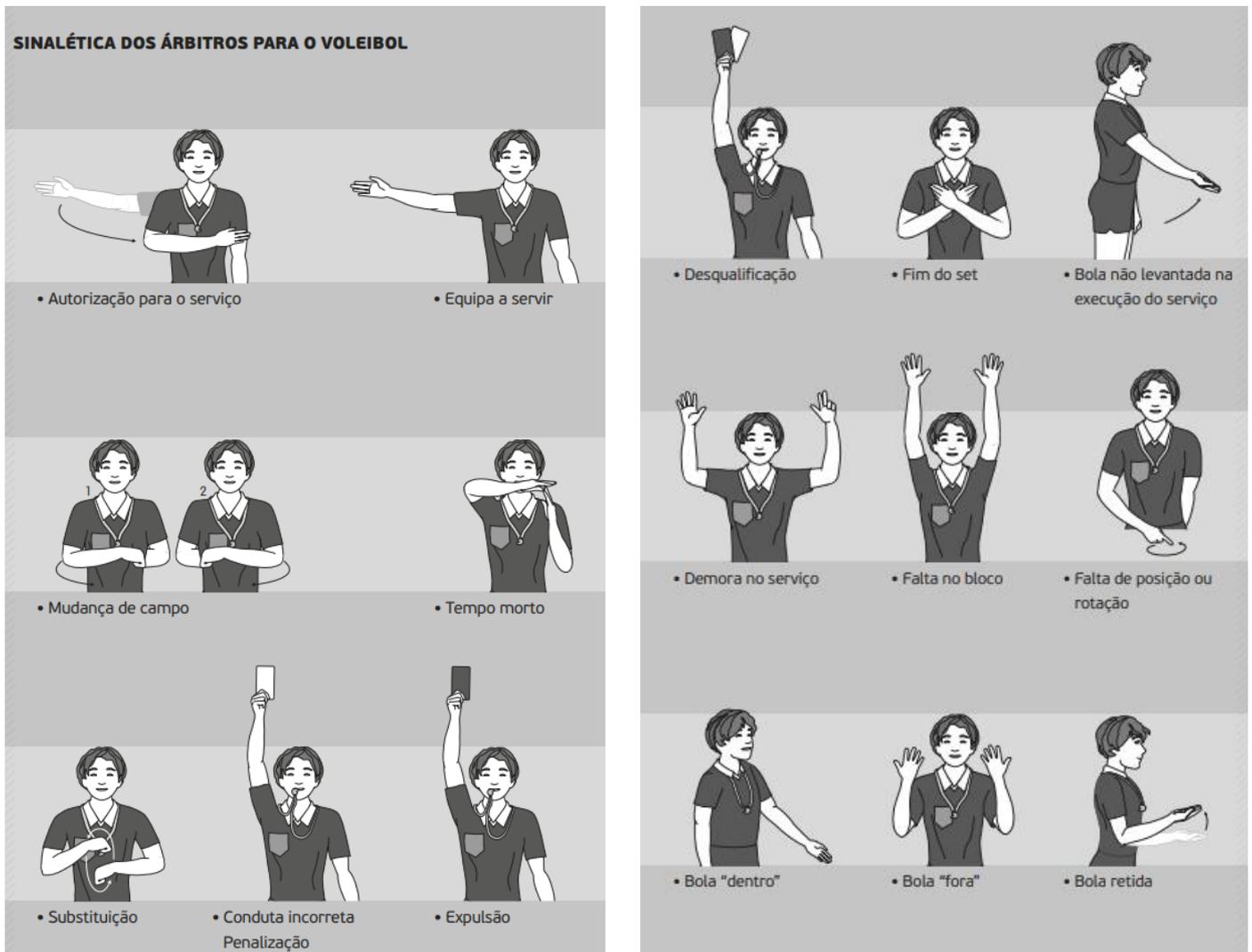
- A primeira agressão é sancionada com desqualificação.

- Um elemento sancionado com expulsão não jogará até ao fim desse set, permanecendo sentado na área de penalização da sua equipa.

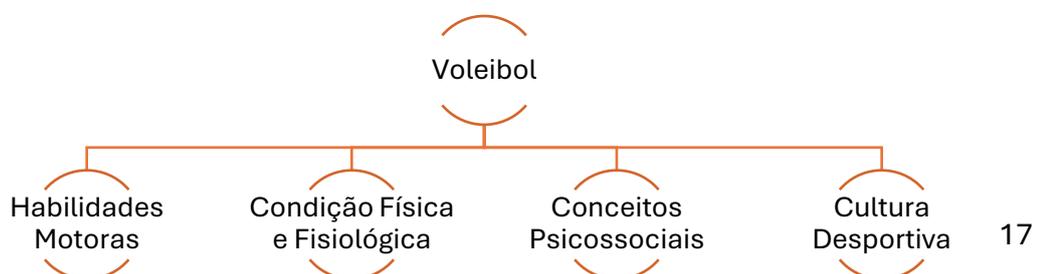
- Um elemento sancionado com desqualificação deve deixar a área de controlo da competição para o resto do jogo.

• A penalização implica que seja exibido o cartão amarelo; a expulsão, o cartão vermelho e a desqualificação, o cartão amarelo juntamente com o vermelho.

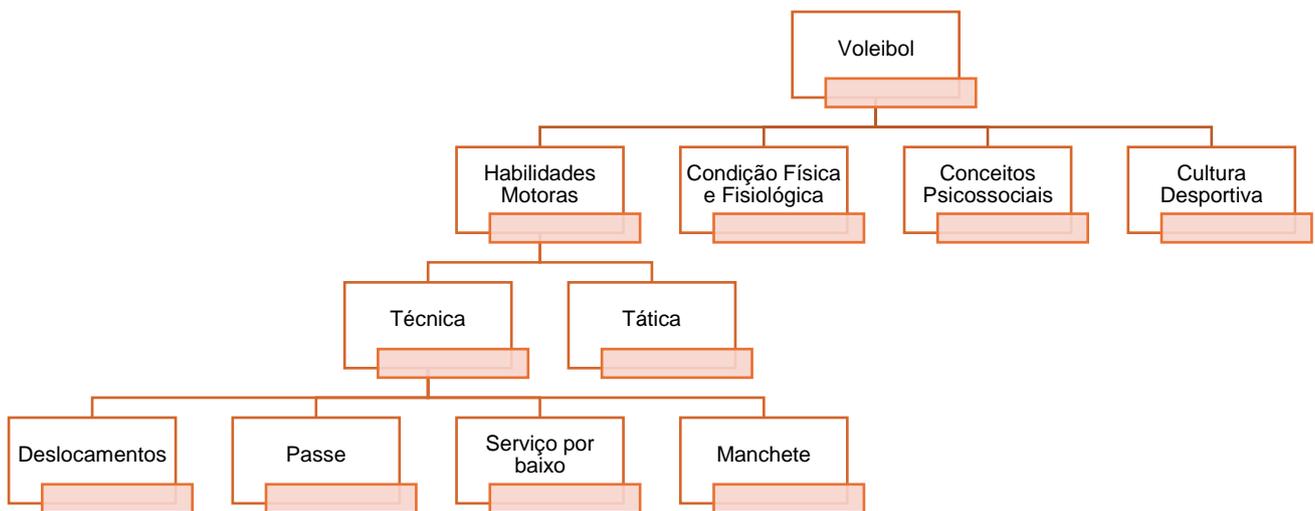
Sinalética de Arbitragem



O módulo 1, tal como o nome indica, refere-se à caracterização da modalidade, neste caso Voleibol, tendo em consideração as 4 grandes categorias transdisciplinares, que são: Habilidades motoras, Condição Física e Fisiológica e Cultura Desportiva.



O voleibol é uma modalidade coletiva jogada em pavilhão, ou na praia, constituída por 2 equipas. O terreno de jogo é dividido em 2 por uma rede, colocada em diferentes posições de acordo com o género e o escalão que estão a praticar a modalidade. O principal objetivo do jogo é fazer com que a bola toque na área de jogo da equipa adversária. Cada equipa pode dar 3 toques na bola para evitar que a bola caia na sua área de jogo, e devem enviar a mesma, por cima da rede, para o campo adversário. Desta forma, devido a todas estas variantes e imprevisibilidade do jogo é necessário existirem diversos tipos de comportamentos que sejam capazes de tornar o jogo mais rico.



i. Deslocamentos:

- Desloca-se para receber a bola em posição base;
- Desloca-se mantendo o jogo no campo de visão.
- Parar antes do contacto com a bola;
- A posição do corpo é idêntica à posição base.

Erros comuns: Cruzar os apoios, levantar os apoios do solo.

ii. **Passe:**

- Pés afastados à largura dos ombros e um pé ligeiramente à frente do outro;
- MI semi-fletidos;
- Retroversão Pélvica;
- Tronco ligeiramente inclinado à frente com os ombros à frente dos joelhos e os joelhos à frente dos calcanhares;
- MS ao lado do tronco, semi-fletidos.

Erros comuns: Agarrar/ empurrar a bola, receção da bola muito longe da cabeça, impedindo os ombros de trabalhar originando um passe de longa distância menos preciso, contactar a bola com as palmas das mãos, afastamento dos braços após o passe, fruto de o aluno querer imprimir mais força na bola comprometendo a precisão do passe;

iii. **Serviço:**

- MS de batimento esticado;
- Orientação dos apoios e superfície de batimento para o alvo;
- Pé do lado da mão que segura a bola ligeiramente à frente do pé do lado que serve;
- Arma atrás o braço de batimento e acelera na fase final do movimento;
- Peso corporal transferido do MI de trás para o da frente;
- A bola é largada e imediatamente batida com a mão;
- Contactar a bola por baixo e atrás, com a palma da mão aberta e rígida.

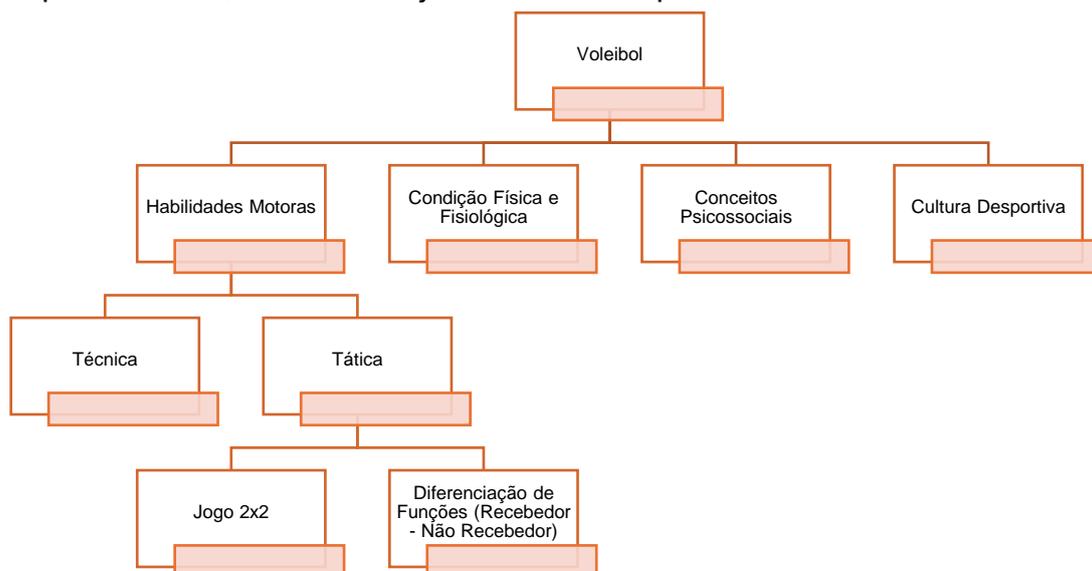
Erros comuns: Fletir e deixar o braço subir no momento de batimento, lançamento sem direcção ao alvo, não utilização da transferência de peso da perna de trás para a da frente, soltar a bola da mão de apoio muito antes do batimento.

iv. **Manchete:**

- Colocar os dois apoios atrás do ponto de queda da bola;
- Coordenar a flexão/extensão de MS e MI

- Um apoio à frente do outro, se necessário, e afastados um pouco mais que a largura dos ombros;
- Peso do corpo dividido por ambos os MI e com maior incidência na parte anterior dos pés;
- MI semifletidos, numa posição confortável e pré-dinâmica;
- Bacia em anteversão;
- Tronco direito e ligeiramente inclinado à frente;
- Avançar os ombros;
- Unir os MS em extensão para tocar na bola com a parte anterior do antebraço, contactando a bola no terço médio do antebraço;
- Unir as mãos (uma por cima da outra, com polegares ao lado um do outro e apontados para o solo);
- Movimento de flexão/ extensão dos MS e MI sincronizado;
- Tocar a bola à frente do tronco e à altura do abdómen.

Erros Comuns: MI estendidos e sem predisposição, tronco relaxado na posição vertical, não avançar os ombros, momento de contacto com a bola nas mãos (dedos) ou pulsos, fechar as mãos e uni-las, tocar a bola com apenas uma mão ou um antebraço, tocar a bola muito em baixo, ou muito em cima, enviando a bola para a frente, com uma trajetória baixa, ou para trás.

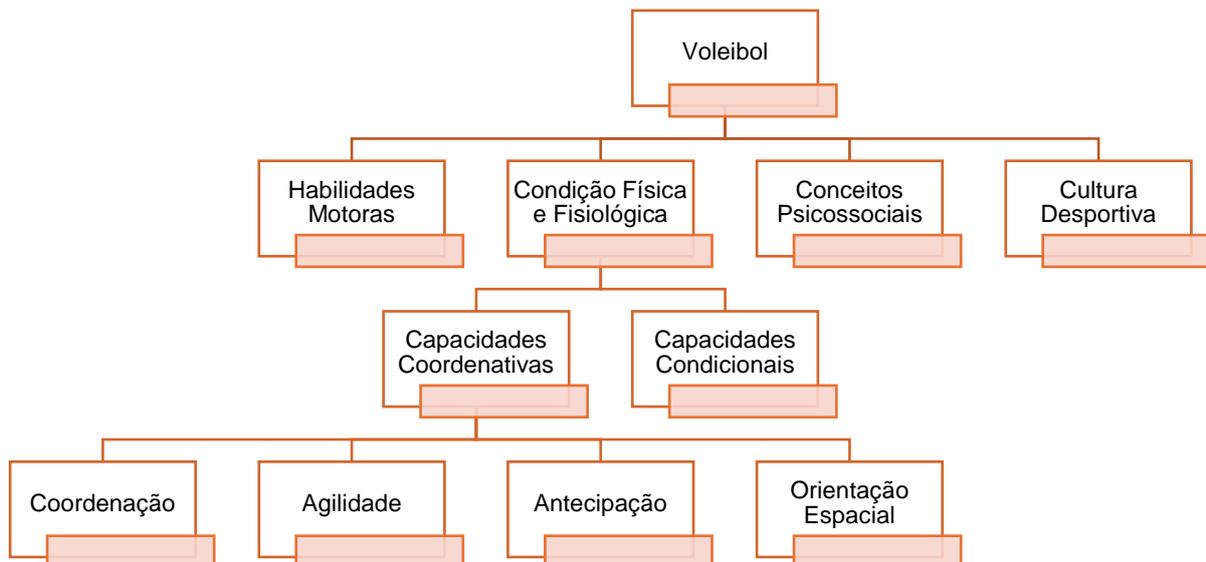


- i. **Jogo 2x2:** Os alunos devem ser capazes de:
- Observar os comportamentos da equipa adversária;

- Desenvolver a comunicação verbal;
- Identificar as zonas de responsabilidade.

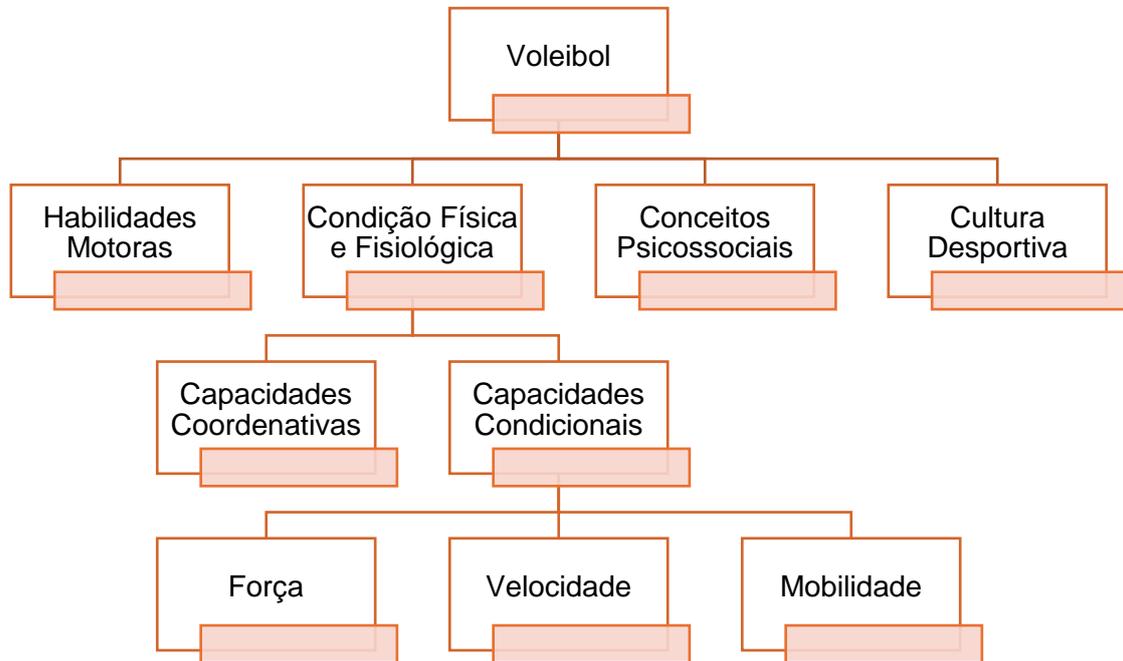
ii. **Diferenciação de papéis:** Os alunos devem perceber que:

- O não receptor deve deslocar-se para a rede;
- O receptor, fica responsável pelo 1º toque, comunica;
- O receptor deve, após a realização do 2º toque, avançar para a rede;
- O não receptor, aquando do 2º toque, deve realizar um passe paralelo à rede.

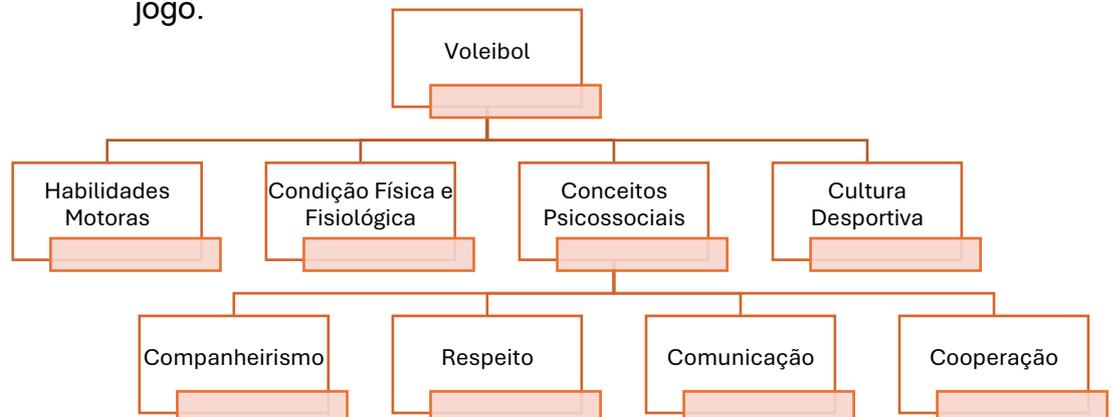


- Coordenação:** Os alunos devem ter capacidade de se coordenarem de acordo com o jogo.
- Agilidade:** Os alunos devem ser ágeis e deslocarem-se no campo de forma eficaz facilitando assim o processo e o envolvimento no jogo.
- Antecipação:** Os alunos devem ter a capacidade de se anteciparem, de acordo com o jogo e com a movimentação da bola.

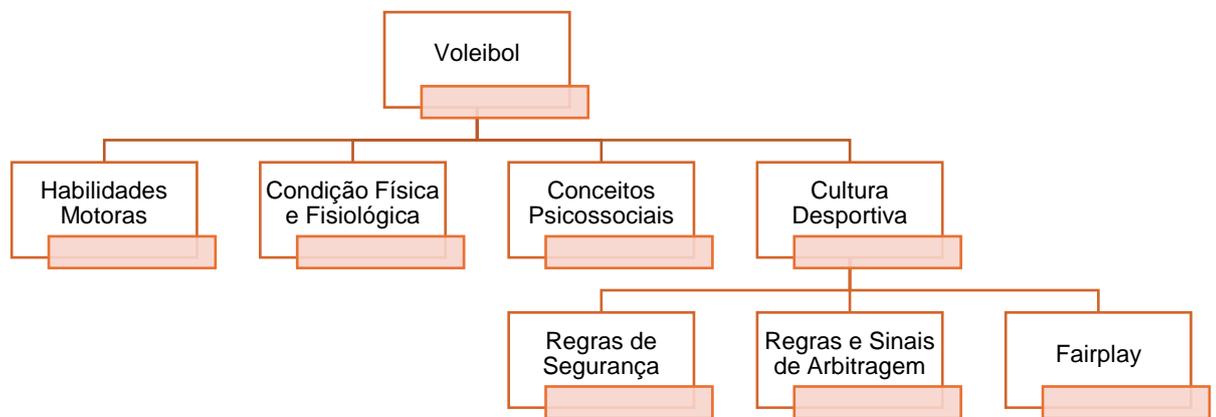
- iv. **Orientação espacial:** Os alunos devem ter a capacidade de se deslocarem no espaço e o seu corpo de acordo com o jogo, e com a bola.



- i. **Força:** Os alunos devem desenvolver as capacidades de gerar força, para depois, em jogo conseguirem aplicar aquando da realização de certas habilidades.
- ii. **Velocidade:** Os alunos devem ser capazes de realizar movimentos rápidos num curto espaço de tempo.
- iii. **Mobilidade:** Os alunos devem ser capazes de realizar as ações motoras com grande amplitude articular de forma a ajudar aquando da realização das habilidades motoras no jogo.



- i. **Companheirismo:** Os alunos devem acompanhar os colegas com mais dificuldades e ajuda los a ter sucesso na modalidade.
- ii. **Respeito:** Os alunos devem ser respeitadores com as decisões, com os colegas e com o professor.
- iii. **Comunicação:** Os alunos devem comunicar com os colegas de modo a ajudarem-se mutuamente.
- iv. **Cooperação:** Os alunos devem demonstrar pré-disposição para a prática e cooperar, o mais possível, com a equipa, para que todos atinjam o objetivo comum.



- i. **Regras de Segurança:** Os alunos devem entender que:
 - Equipamento desportivo;
 - Não utilização de colares, brincos, pulseiras, anéis etc;
 - Não utilizar o telemóvel sem autorização prévia;
 - Aquando da perda da bola, os alunos devem gritar “Bola”;
 - Ninguém pode utilizar os pés na bola, nem mesmo que seja como gesto de recurso;
 - Ninguém pode chutar as bolas de voleibol.
- ii. **Regras e Sinais de Arbitragem:** Os alunos devem conhecer e identificar as regras do jogo.

- iii. **Fair-play:** Os alunos devem aceitar e respeitar as decisões dos colegas, quer seja a nível prático (jogo ou exercício), quer seja ao nível da arbitragem

Módulo 2: Análise do Envolvimento

O módulo 2 é referente ao meio, à escola. A Escola Secundária de Penafiel é uma escola situada no concelho de Penafiel, distrito do Porto. Esta escola conta com mais de 2000 estudantes e oferece à comunidade ensino regular a partir do 3º ciclo (7º, 8º e 9º ano). Oferece também no ensino secundário duas vertentes, o ensino regular e o ensino profissional, vocacionado já para áreas específicas do mundo do trabalho.

Desta forma, a escola oferece uma bela oferta educativa e também um bom nível de condições para todos os alunos que a frequentam. Ao longo do ano são diversos os projetos e atividades das quais os alunos podem participar. Relativamente a Educação Física, a escola, nas datas comemorativas e também no final de cada período oferece diversas atividades, como torneios, para que os alunos possam participar. Um aspeto muito positivo de realçar é a participação dos alunos nas atividades propostas pelo grupo de Educação Física onde fica perceptível a cultura escolar.

Relativamente à nossa disciplina, a escola possui: um pavilhão gimnodesportivo dividido em 3 espaços, uma sala de Ginástica (SEG), 2 Campos Exteriores (E1 e E2) composto por um campo de andebol e 2 courts de ténis; uma piscina e um campo exterior (E3 e E4). Assim sendo, a escola oferece uma panóplia de instalações que permitem aos alunos terem uma grande variedade de modalidades desportivas, ou seja, potenciam assim a prática de atividade física e a proximidade com o desporto.

Relativamente a recursos temporais, a modalidade de voleibol está organizada numa carga horária de 1 bloco de 90 minutos. A modalidade é realizada às sextas-feiras e tem um total de 12 aulas.

Relativamente à modalidade de voleibol a escola apresenta os seguintes materiais:

- Bolas Soft(Iniciação);

- Bolas Molten
- Marcadores de Pontos;
- Arcos;
- Sinalizadores;
- Sinalizadores rasos;
- Cones.

Módulo 3: Análise dos Alunos

O 10ºB é uma turma do curso de Ciências e Tecnologias da Escola Secundária de Penafiel. Desta forma a turma era composta por 28 alunos, dos quais 16 do sexo masculino e 12 do sexo feminino. No final do 1º período e por motivos de força maior, uma aluna da turma pediu transferência para outra turma, passando assim a turma a contar com 27 alunos.

No início do ano letivo, foi realizado um questionário formativo, onde o objetivo era recolher informações relativas sobre os alunos, sobre os seus encarregados de educação e sobre as suas motivações. Desta forma, foi possível retirar algumas informações que nos conseguem esclarecer algumas dúvidas que possamos ter em relação à disciplina. Posto isto, e relativamente à prática de desporto, a grande maioria da turma respondeu que o desporto não fazia parte das suas atividades diárias, sendo assim a prática de desporto federada também está constada, porém num número bastante reduzido.

A utilização deste questionário, apesar de não ser 100% fidedigno, permite perceber alguns fatores que podem influenciar o gosto pela disciplina, pela atividade física e pelo desporto.

Apesar destas respostas no questionário, a turma ao longo do primeiro período mostrou-se uma turma bastante compreensiva, empenhada e focada, percebendo assim que os alunos iriam cooperar pois os mesmos pretendem obter as melhores classificações possíveis em todas as disciplinas para puderem atingir os objetivos pessoais.

Relativamente à modalidade de voleibol, os alunos demonstraram algumas dificuldades, evidenciando alguns problemas na diferenciação de papéis, na definição das zonas de responsabilidade, na própria comunicação, o que fez que com, segundo o Modelo de Abordagem Progressiva ao Jogo (MAPJ) se encontrem na 2ª Etapa.

Módulo 4: Extensão e Sequência dos Conteúdos

Unidade Didática Voleibol			Dias de Aula		10/jan	17/jan	24/jan	31/jan	07/fev	14/fev	21/fev	28/fev	07/mar	21/mar	28/mar	04/abr	
			Espaço	Duração	P1												
			Aula	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Habilidades Motoras	Técnico		Passe		I/E		E	E	E	E	C						
			Manchete						I/E	E	E	E	E	E	C		
			Serviço por Baixo						I/E	E	E	E	E	E	C		
			Deslocamentos		I/E		E	E	E	C							
			Posição Média		I/E		E	E	E	C							
	Tático	Jogo 2x2	Diferenciação de papéis Recebedor e Não recebedor								I/E	E	E	E	E	C	
Condição Física e Fisiológica	Capacidades Coordenativas		Coordenação	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
			Agilidade	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
			Antecipação	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
			Orientação Espacial	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Capacidades Condicionais		Força	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
			Velocidade	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
			Mobilidade	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Cultura Desportiva		Regras Segurança	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		Regras e Sinais de Arbitragem	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Conceitos Psicossociais			Fairplay	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
			Companheirismo	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
			Respeito	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
			Comunicação	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
			Responsabilidade	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
			Cooperação	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Avaliação Diagnóstica

Avaliação Sumativa

Justificação da Unidade Didática

O voleibol caracteriza-se por uma modalidade coletiva onde cada equipa tem como principal objetivo defender o seu terreno de jogo e atacar o terreno de jogo adversário tentando pontuar. O campo de jogo é dividido por uma rede a diferentes alturas dependendo do género da competição. O jogo é realizado num campo retangular. O tempo de jogo desta modalidade depende da frequência de pontos e da duração das jogadas.

Segundo Vickers (1990) existem 4 categorias transdisciplinares do conhecimento que são: as habilidades motoras, a condição física e fisiológica, conceitos psicossociais e a cultura desportiva. As Habilidades Motoras consistem nas capacidades que um indivíduo apresenta para realizar movimentos de uma forma coordenada. Desta forma, considera-se por habilidades motoras todo e qualquer tipo de movimento considerado essencial para a realização com êxito de uma tarefa/ gesto técnico numa modalidade. A condição física e fisiológica compreende-se pelas capacidades dos alunos. Refere-se às capacidades que os alunos devem desenvolver para puderem praticar a modalidade em questão de forma. A cultura desportiva refere-se à cultura dos alunos, isto é, conteúdos que devem ser abordados ao longo da unidade didática que possam enriquecer os alunos a nível desportivo. Já os conceitos psicossociais, entende-se pelas capacidades dos alunos de cooperarem, de se associarem e de tornarem as aulas de Educação Física um ambiente propício para a aprendizagem.

As aulas decorrem num sentido lógico de progressão. Ao longo das aulas são realizadas diferentes atividades que visam atingir diferentes objetivos. Desta forma, consoante a Unidade Didática, podemos estipular diferentes conteúdos que pretendemos abordar ao longo da aula e realizar diversas atividades atingindo esse mesmo objetivo. No final das aulas irá ser realizada uma breve reflexão sobre a mesma, permitindo assim refletir sobre a matéria que foi lecionada, afastando dúvidas e dificuldades que possam surgir durante a mesma de forma a facilitar o processo de ensino aprendizagem da modalidade.

Tal como se encontra na Unidade Didática, a primeira aula será destinada para a realização da avaliação diagnóstica. Esta avaliação tem como principal

objetivo aferir o nível da turma identificando quais são os problemas técnicos e táticos que existem de forma a poder preparar o processo ensino aprendizagem da melhor forma possível. Desta forma, essa avaliação foi realizada em jogo 2x2 de oposição, antecedido de um breve aquecimento. No âmbito do projeto de estágio e da realização do estudo subjacente ao mesmo, a avaliação diagnóstica de voleibol coincidiu com o pré teste do mesmo estudo. Desta forma a avaliação seguiu-se de acordo com os seguintes moldes: Jogo 2x2 de oposição, durante 15 minutos. As duplas não foram alteradas e não existiu rotação, ou seja, as duplas jogaram sempre contra a mesma dupla. Ainda no decorrer, os alunos não foram alertados para a realização de um número mínimo nem máximo de toques que poderiam realizar nem quais as habilidades/ gestos técnicos poderiam utilizar. Desta forma, e após a reflexão sobre qual a etapa de aprendizagem que os mesmos se encontravam, segundo o MAPJ (Modelo de Abordagem Progressiva ao Jogo), foi definido que os mesmos se encontravam na etapa 2, uma vez que existiam problemas na definição de zonas de responsabilidade, problemas na comunicação o que origina problemas na diferenciação de papéis, recebedor e não recebedor.

A partir desta avaliação, a segunda aula da Unidade Didática é destinada à introdução e exercitação de conteúdos como a posição média, os deslocamentos e o passe uma vez que as mesmas pressupõem um elevado grau de coordenação entre o movimento da bola e a ação dos membros superiores e inferiores. A nível tático ainda não é aplicado, uma vez que, no jogo, pretende-se que os alunos consigam realizar estas habilidades motoras, porém realizando modificações por representação, como por exemplo aumentando o número de toques por equipa, e utilizando jogos de cooperação.

Desta forma, a partir da aula 7, após a introdução de todas as habilidades motoras essenciais para o jogo, será introduzido a diferenciação de papéis. Desta forma, é necessário que os alunos percebam que dentro do jogo existem papéis e que os mesmos diferem de acordo com a trajetória da bola. Desta forma os alunos devem perceber que devem cooperar de forma racional com o colega de equipa de forma a conseguirem encadear o seu jogo para atacar a equipa adversária.

A última aula, será destinada para a avaliação sumativa, em que mais do que avaliar de forma isolada as habilidades motoras será avaliado o seu comportamento em jogo. Desta forma e em consonância com a avaliação diagnóstica, a avaliação sumativa coincide com o pós-teste do estudo, que terá os mesmos pressupostos do pré teste/ avaliação diagnóstica.

De acordo com as capacidades condicionais, o jogo exige dos alunos coordenação, agilidade, força entre outros e, desta forma, todas as aulas, aquando da realização do jogo, os alunos realizam circuitos de condição física de forma a melhorarem a sua aptidão física e a desenvolverem atributos necessários para a sua melhor performance no jogo.

Relativamente à cultura desportiva, será dado ênfase às regras de segurança e às regras e sinais de arbitragem do voleibol. As regras de segurança são essenciais ao longo das aulas uma vez que permitem o bom funcionamento da mesma. Através das regras de segurança podem-se evitar problemas tanto a nível individual, mas também a nível de turma e, na minha opinião, as mesmas têm de estar bem cientes e preparadas em todas as aulas. Já as regras e sinais de arbitragem, os alunos aquando da realização do jogo têm de as perceber e pretende-se que as apliquem.

Por fim, os conceitos psicossociais também são muito importantes estarem contemplados na Unidade Didática uma vez que, é a partir dos mesmos que se consegue criar um clima bom, e propício para o processo de ensino aprendizagem. Desta forma, o fair-play, o companheirismo, o respeito, a comunicação e a cooperação são aspetos que devem ser estimulados para que os alunos sintam fazem parte do processo de aprendizagem. Apesar de tudo, os alunos devem perceber que devem se empenhar ao máximo em todas as atividades que são propostas para os mesmos realizarem pois existe um objetivo comum, chamado de aprendizagem.

Devido a algumas situações externas, que não são possíveis controlar, houve a necessidade de realizar uma pequena mudança na Unidade Didática. Desta forma, realizou-se um adiamento dos conteúdos, alterando assim o plano de divisão dos conteúdos.

Módulo 5: Definição de Objetivos

De acordo com a turma e, com o nível apresentado na avaliação diagnóstica, foram definidos alguns objetivos tendo em consideração as aprendizagens essenciais. Desta forma, foram estipulados objetivos consoante as 4 categorias transdisciplinares.

Habilidades Motoras

Técnica:

Posição Média:

- O aluno mantém os MI afastados à largura dos ombros, ligeiramente fletidos, com um pé ligeiramente à frente do outro. O aluno mantém o tronco ligeiramente inclinado à frente, com os MS à frente. O aluno mantém o olhar dirigido para a bola.

Deslocamentos:

O aluno mantém um pé ligeiramente avançado em relação ao outro e afastados à largura dos ombros. O aluno mantém os MI ligeiramente fletidos e o tronco ligeiramente inclinado à frente. O aluno desloca-se lateralmente utilizando o passo caçado. O aluno mantém o olhar dirigido para a frente.

Passe:

O aluno coloca o corpo debaixo da bola, MI ligeiramente fletidos e afastados, realizando a flexão/extensão coordenando a ação dos MI e dos MS. O aluno mantém os MS em extensão com as mãos em forma de concha formando um triângulo. O aluno realiza o passe acima e à frente da cabeça, contactando a bola com os dedos. O aluno mantém a cabeça levantada e olhar dirigido para a frente

Serviço por baixo:

- O aluno flete ligeiramente o tronco à frente, com o pé contrário à mão livre adiantado e a mão que sustenta a bola sensivelmente ao nível da cintura. O aluno mantém o braço de batimento em extensão durante o movimento de trás para a frente contactando a bola com a palma da mão (mão dura e dedos

fechados). O aluno, após o batimento na bola, desloca o peso do corpo para o apoio mais adiantado. O aluno aponta o braço de batimento para a zona alvo

Manchete:

O aluno coloca um pé ligeiramente avançado em relação ao outro e afastados à largura dos ombros. O aluno flete os MI e inclina ligeiramente o tronco à frente. O aluno coloca os MS em extensão, ligeiramente abaixo da cintura pélvica, com as “mãos dadas” (em supinação), uma por cima da outra. O aluno contacta a bola com a superfície formada pelos dois antebraços.

Tática:

Jogo 2x2: Os alunos são capazes de ocupar o espaço definindo assim as zonas de responsabilidade, comunicando quando recebem a bola e diferenciando funções aquando da perceção da trajetória da bola.

Capacidade Física e Fisiológica

Os alunos são capazes de aplicar as capacidades desenvolvidas ao longo das aulas integrando assim as mesmas nas ações que realizam aquando do jogo 2x2 de oposição.

Cultura Desportiva

Os alunos conhecem as regras e os principais objetivos do jogo. Os alunos conhecem e são capazes de diferenciar as funções que são realizadas no jogo. Os alunos conhecem a terminologia específica da modalidade, tais como os nomes das habilidades motoras.

Conceitos Psicossociais

Os alunos cooperam com os colegas de equipa, aquando das decisões têm fair-play. Os alunos têm respeito pelas decisões que são tomadas, pelos colegas de turma, pelos professores.

Módulo 6: Avaliação

A avaliação tem como principal objetivo classificar um aluno no início, durante e no final da unidade didática. Desta forma, ao longo da unidade didática serão realizados 3 momentos de avaliação. A avaliação diagnóstica, a avaliação formativa e a avaliação sumativa.

Avaliação diagnóstica

A primeira avaliação a ser realizada foi a avaliação diagnóstica. De modo a aferir o nível da turma, percebendo assim em que nível se encontram de que aptidões são dotados, é realizada uma avaliação, neste caso, em situação de jogo 2x2 de oposição. Esta avaliação coincidiu com o momento do pré-teste do estudo, no âmbito do relatório de estágio. Desta forma, a avaliação diagnóstica foi realizada num jogo de 2x2 de oposição, onde os alunos jogavam durante 15 minutos, contra sempre a mesma dupla. Anteriormente não foi dada nenhuma informação que fosse influenciar a maneira de jogar dos alunos.

Avaliação Formativa

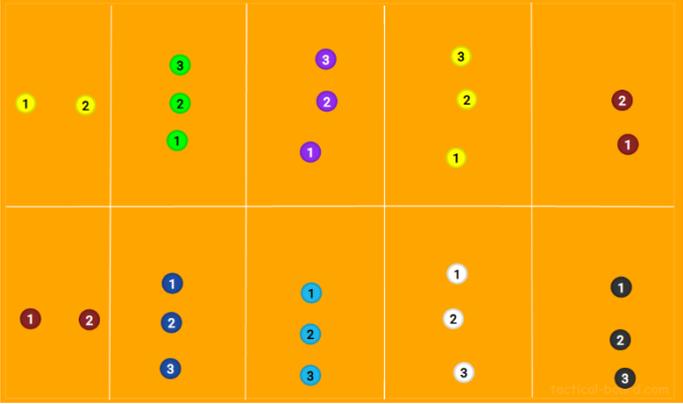
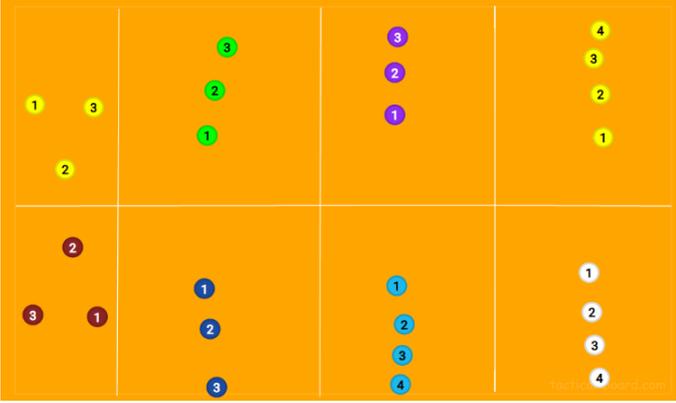
Este momento de avaliação está presente ao longo de toda a unidade didática. Desta forma, esta avaliação corresponde a uma recolha de dados de forma constante, sobre o envolvimento, o empenho nas aulas de educação física e na modalidade em questão. Esta informação é deverás importante uma vez que é a partir da mesma que podemos alterar, modificar a unidade didática, porque nos dá informações correntes sobre a prestação dos alunos.

Avaliação Sumativa

A avaliação sumativa consiste no balanço final da unidade didática. Nesta avaliação os alunos serão avaliados percebendo assim se, os objetivos estipulados foram cumpridos. Desta forma, é possível também perceber se, os objetivos foram demasiado ambiciosos e refletir sobre os problemas que foram encontrados e que posso a vir melhorar numa prática futura da modalidade.

Módulo 7: Situações de Aprendizagem

Posição Média, Deslocamentos e Passe

	<p>O exercício servirá como tarefa de aquisição de assim sendo o objetivo é cooperar com os colegas de modo a realizarem da forma correta o que lhes é solicitado. Após a realização do exercício deslocar-se-ão para o final da sua fila.</p> <p>1ª Variante: Passe, Auto-passe, Agarra a bola.</p> <p>2ª Variante: Passe, Ressalto, Auto-passe, Agarra a bola.</p> <p>3ª Variante: Passe, Ressalto, Auto-passe, Passe.</p>
	<p>O exercício servirá como tarefa de aquisição de assim sendo o objetivo é cooperar com os colegas de modo a realizarem da forma correta o que lhes é solicitado. Após a realização do exercício deslocar-se-ão para o final da sua fila.</p> <p>1ª Variante: Passe, Auto-passe, Toque na linha, Passe.</p> <p>2ª Variante: Passe, Ressalto. Toque na rede, Auto-passe, , Passe.</p>

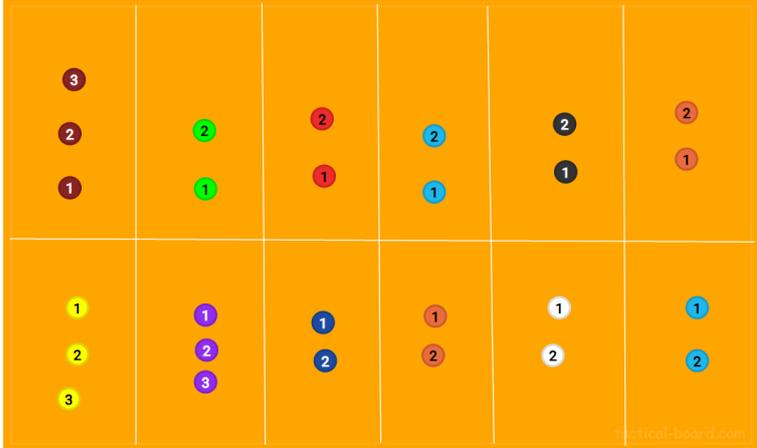
	<p>O exercício servirá como competição entre equipas. O objetivo passa pelos alunos que estão no mesmo campo cooperarem de forma a conseguir ser a equipa com mais sustentação de bola. A equipa que conseguir mais sustentação sobe, e a equipa com menos sustentação descem. Após realizarem o passe para o lado contrário organiza-se rápido para o fundo da fila do seu campo.</p> <p>1ª Variante: Passe, Auto-passe, Passe.</p>
--	---

Serviço por Baixo

	<p>O exercício tem como objetivo introduzir e exercitar o serviço por baixo. O exercício servirá como tarefa de aquisição de assim sendo o objetivo é cooperar com os colegas de modo a realizarem da forma correta o que lhes é solicitado. Após a realização do exercício deslocar-se-ão para o final da fila.</p> <p>1ª Variante: Os alunos realizam o serviço por baixo, na 1ª L. Após 3 serviços com sucesso na mesma linha podem servir na próxima. Após o serviço o colega do outro lado da rede, não deixando a bola bater no chão, agarra.</p> <p>2ª Variante: Os alunos realizam serviço, o colega</p>
--	--

	<p>do outro lado da rede desloca-se realiza um auto-passe e agarra a bola.</p> <p>3ª Variante: Os alunos realizam serviço para o outro lado da rede. O colega recebe a bola em auto-passe e realiza um passe para quem realizou o serviço.</p>
--	---

Manchete

	<p>O exercício tem como objetivo introduzir e exercitar a manchete. O exercício servirá como tarefa de aquisição de assim sendo o objetivo é cooperar com os colegas de modo a realizarem da forma correta o que lhes é solicitado. Após a realização do exercício deslocar-se-ão para o final da fila.</p> <p>1ª Variante: Após serviço por baixo, os alunos deslocam-se e realizam manchete e agarram a bola.</p>
--	--

Referências Bibliográficas

<https://fpvoleibol.pt/fpv/menu-voleibol/historia-em-portugal/> Site da Federação Portuguesa de Voleibol

https://fitescola.dge.mec.pt/media/relatoriosDocs/aeef_voleibol.pdf Site do Fitescola

https://www.fpvoleibol.pt/regras_indoor/Regras_Oficiais_Voleibol_2021-2024.pdf Site da Federação Portuguesa de Voleibol