

Relatório de Estágio Pedagógico
Agrupamento de Escolas Nuno Álvares
Comparação dos efeitos de dois Modelos de Ensino na
lecionação de uma Unidade Didática de Voleibol

Versão final após defesa

Bruno Miguel Garção Pereira

Relatório para obtenção do Grau de Mestre em
Ensino de Educação Física
nos Ensinos Básico e Secundário
(2º ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Doutor Ricardo Manuel Pires Ferraz

julho de 2024



Departamento de
Ciências do Desporto



Departamento de
Ciências do Desporto

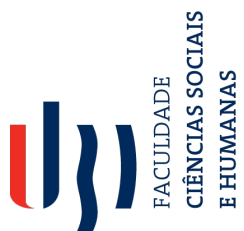
Declaração de Integridade

Eu, Bruno Miguel Garção Pereira, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M12357 do 2º Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas – Departamento de Ciências do Desporto, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o **Código de Integridades da Universidade da Beira Interior**.

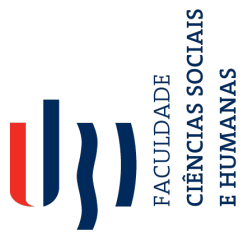
Mais concretamente afirmo não ter incorrido em qualquer das variedades de Fraude Académica, e que aqui declaro conhecer, que em particular atendi à exigida referenciação de frases, extratos, imagens e outras formas de trabalho intelectual, e assumindo assim na íntegra as responsabilidades da autoria.

Universidade da Beira Interior, Covilhã 30/07/2024

(Bruno Miguel Garção Pereira)



Departamento de
Ciências do Desporto



Departamento de
Ciências do Desporto

“Quem ensina aprende ao ensinar.
E quem aprende ensina ao aprender.”

Paulo Freire



Departamento de
Ciências do Desporto



Departamento de
Ciências do Desporto

Agradecimentos

O presente relatório de estágio, não seria possível, sem a colaboração de várias pessoas, que de forma direta ou indireta, contribuíram para a elaboração do mesmo.

Deste modo, não posso deixar de agradecer ao Professor Doutor Ricardo Ferraz pela notável orientação, conhecimento partilhado, disponibilidade e atenção.

À professora Catarina Sequeira pela colaboração e apoio.

Ao Paulo Santos pelo incentivo e amizade.

À minha esposa e aos meus filhos por estarem sempre presentes e contribuírem de forma vital para que esta etapa fosse concluída.



Departamento de
Ciências do Desporto

Resumo

O presente relatório de estágio divide-se em duas partes. Na primeira, foi realizada uma reflexão autobiográfica da atividade no ensino na área disciplinar de educação física, assim como o meu desenvolvimento profissional durante estes vinte anos. Foi também refletida a minha prática profissional no âmbito onde pretendo adquirir a profissionalização (3º ciclo e secundário), conduzida no ano letivo 2022/2023, ao nível da observação e lecionação de aulas. Deste modo, esta experiência pedagógica foi adquirida numa turma de 11º ano, do Agrupamento de Escolas Nuno Álvares (AENA) – Castelo Branco, na Escola Secundária Nuno Álvares (ESNA).

Na segunda parte, realizou-se um estudo de investigação em contexto escolar, com o objetivo de comparar a aplicação de dois modelos de ensino, Modelo de Instrução Direta (MID) e Modelo de Ensino dos Jogos para a Compreensão (TGfU) na lecionação de uma unidade didática de voleibol. Os resultados obtidos permitiram concluir que a aplicação de pressupostos do TGfU, especialmente a exercitação prevalente de situações de jogo contextualizadas, permitiu melhorar o desempenho dos alunos nas variáveis de desempenho consideradas.

Palavras-chave

Educação Física (EF), Jogos Desportivos Coletivos (JDC), Voleibol; Modelo de Instrução Direta (MID); Modelo de Ensino dos Jogos para a Compreensão (TGfU).



Departamento de
Ciências do Desporto

Abstract

This internship report is divided into two parts. In the first, an autobiographical reflection was carried out on my teaching activity in the subject area of physical education, as well as my professional development during these twenty years. My professional practice was also reflected in the scope where I intend to acquire professionalization (3rd cycle and secondary), conducted in the 2022/2023 academic year, in terms of observation and teaching classes. In this way, this pedagogical experience was acquired in an 11th year class, from the Nuno Álvares School Group (AENA) – Castelo Branco, at Escola Secundária Nuno Álvares (ESNA).

In the second part, a research study was carried out in a school context, with the aim of comparing the application of two teaching models, Direct Instruction Models (DI) and the Games for Understanding Teaching Model (TGfU) in teaching a volleyball teaching unit. The results obtained allowed us to conclude that the application of TGfU assumptions, especially the prevalent exercise of contextualized game situations, allowed students' performance to be improved in the performance variables considered.

Keywords

Physical Education, Collective Sports Games, Volleyball, Direct Instruction Model (DI), Teaching Game for Understanding Model (TgfU).



Departamento de
Ciências do Desporto

Índice

Agradecimentos	VI
Resumo	VIII
Abstract	X
Lista de figuras	XIII
Lista de tabelas	XV
Lista de acrónimos	XVII
1. Introdução	1
1.1. Contextualização da Formação Inicial vs Formação Continuada	2
1.2. Desenvolvimento Profissional e Reflexão Autobiográfica	3
2. Enquadramento e Realização da Prática Profissional	4
2.1. Contexto	4
2.1.1. O Agrupamento	4
2.1.2. A Escola	5
2.1.3. O Grupo de Educação Física	6
2.1.4. Caracterização da turma	6
2.2. Intervenção Pedagógica no Processo de Ensino Aprendizagem	7
2.2.1. Planear, realizar e avaliar	7
2.2.2. Observação/ Prática Pedagógica	8
2.2.3. Considerações finais	10
3. Estudo de Investigação	11
3.1. Introdução	11
3.2. Metodologia	13
3.2.1. Participantes	13
3.2.2. Procedimentos	14
3.2.3. Análise e Tratamento de Dados	16
3.3. Resultados	17
3.4. Discussão	18
3.5. Conclusão	20
4. Conclusão Final	21
5. Referências Bibliográficas	23
Anexos	28

Lista de Figuras

Figura 1 – Mapa da localização das escolas que compõem o AENA.

Figura 2 - Instalações desportivas da ESNA.



Departamento de
Ciências do Desporto

Lista de Tabelas

Tabela 1 - Medidas da performance do *Game Performance Assessment Instrument* (GPAI) para o voleibol adaptado a partir de Oslin et al. (1998) (Mesquita, 2006a).

Tabela 2 - Caracterização dos indicadores avaliados pelo GPAI.

Tabela 3 - Estatísticas descritivas para pré e pós – avaliação nos índices GPAI.

Tabela 4 - Diferenças médias entre a avaliação pré e pós-GPAI no grupo de controlo (GC).

Tabela 5 - Diferenças médias entre a avaliação pré e pós-GPAI no grupo experimental (GE).

Tabela 6 - Diferenças médias entre a avaliação pré e pós-GPAI em ambos os grupos.



Departamento de
Ciências do Desporto

Lista de Acrónimos

1º CEB – 1º Ciclo do Ensino Básico

AEC – Atividades de Enriquecimento Curricular

AENA – Agrupamentos de Escolas Nuno Álvares

AF – Atividade Física

DP – Desvio Padrão

ESNA – Escola Secundária Nuno Álvares

EF – Educação Física

EFM – Expressão Físico Motora

EJ – Envolvimento em Jogo

GC – Grupo de Controlo

GE – Grupo Experimental

GPAI – Game Performance Assessement Instrument

IC – Intervalo de Confiança

IEE – Índice de Execução Eficiente da Habilidade

IEF – Índice de Execução Eficaz de Habilidades

ITD – Índice de Tomada de Decisão

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

MAPJ – Modelo de Abordagem Progressiva ao Jogo

MCJI – Modelo de Competência nos Jogos de Invasão

MDTJ – Modelo Desenvolvemental das Tarefas de Jogo

MED – Modelo de Educação Desportiva

MID – Modelo de Instrução Direta



Departamento de
Ciências do Desporto

PASEO – Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória

PJ – Performance em Jogo

PNEF – Programa Nacional de Educação Física

TGfU – Modelo de Ensino dos Jogos para a Compreensão

UD – Unidade Didática



Departamento de
Ciências do Desporto

Capítulo 1

1 - Introdução

Este relatório foi elaborado no âmbito da disciplina *Estágio Pedagógico*, integrada no Curso – 2º Ciclo de estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior, conducente ao grau de Mestre e conferindo habilitação para a docência de Educação Física e Desporto nos referidos níveis de ensino (grupos 260 e 620).

O documento encontra-se dividido em quatro capítulos. O primeiro, apresenta uma reflexão da minha experiência profissional, onde faço referência à minha formação inicial e continuada no meu percurso como docente. O segundo capítulo diz respeito à reflexão acerca da prática profissional onde pretendo adquirir a profissionalização, realizada no ano letivo 2022/2023, numa turma de 11º ano, no AENA, ao nível da observação e lecionação. O terceiro capítulo, contempla o estudo de investigação em contexto escolar, com o objetivo de comparar duas metodologias de ensino, Modelo de Instrução Direta (MID) e Modelo do Ensino do Jogo para a Compreensão (TGfU) na lecionação de uma unidade didática de voleibol.

No último capítulo (quarto), é realizada uma conclusão/ reflexão final acerca dos resultados obtidos no estudo.

1.1. Contextualização da Formação Inicial vs Formação Continuada

A formação inicial constitui um importante período, uma vez que habilita os profissionais da educação para a prática docente. No entanto, a formação continuada é também fundamental para o bom desempenho do professor, tendo em conta a sua profissionalização e profissionalismo. Assim, para que a prática docente seja de qualidade, o professor deve preocupar-se com a sua formação, procurando sempre um novo saber, pois o mundo está em constante mudança. Em suma, a identidade profissional do professor, constrói-se e reconstrói-se constantemente, sendo algo inacabado.

O meu percurso académico ao nível superior, iniciou-se no ano de 2003, com o ingresso no curso de Professores do Ensino Básico – Variante Educação Física, no Instituto Politécnico de Castelo Branco - Escola Superior de Educação, com a duração de 4 anos e com a classificação final de 14 valores. Ao longo deste período, desenvolvi competências fundamentais que me capacitaram para ensino da Educação Física (EF). Destaco, os estágios realizados no 1º Ciclo do Ensino Básico (1º CEB), com a classificação de 16 valores e no 2º Ciclo do Ensino Básico, com a classificação de 17 valores. Relativamente ao estágio do 2º ciclo em EF, este foi realizado, no ano letivo 2006/2007 na Escola E/B 2º e 3º Ciclos Cidade de Castelo Branco, numa turma do 5º ano, durante todo o ano letivo. Considero que este me capacitou de inúmeras ferramentas, que só através desta prática consegui obter. Contudo, tal como foi referido anteriormente, esta deve ser sempre seguida de formação contínua.

De forma a evoluir como profissional de EF, durante e após o término da formação inicial, realizei várias formações nas quais destaco: *A Expressão e Educação Físico-Motora – Sua implementação no 1º Ciclo e Pré-escolar (2006)*; *Ação de Formação de Gira Volei (2010)*; *Curso de Treinador de Futebol, UEFA C (2010), com a classificação final de APTO/BOM*; *Afetismo no Desporto Escolar – Iniciação ao Treino Desportivo (2014), com avaliação de excelente (9,9 valores)*; *Curso de Treinador de Futebol, UEFA B (2016), com aproveitamento (17,5 valores)*; *Sistemas de Competição em Educação Física e Desporto Escolar (2017)*; *Desportos de Raquetes – atualização de regras e regulamentos (2017), com avaliação de excelente*; *Técnicas Base da Ginástica na Escola*

(2018), com avaliação de *Muito Bom*; Avaliação Pedagógica: como operacionalizar? (2022).

A formação realizada ao longo destes 20 anos, possibilitou-me melhorar a nível profissional e pessoal no desenvolvimento da minha atividade.

1.2. Desenvolvimento Profissional e Reflexão Autobiográfica

O facto de ter sempre brincado na rua com os meus amigos de infância e ter desenvolvido diversas atividades ao ar livre, desenvolveu em mim o gosto pela atividade física, nomeadamente, ao nível dos desportos coletivos. Assim, na minha formação secundária ingressei no curso de Desporto, visto que era meu objetivo seguir a via de ensino da Educação Física (EF). Ainda durante este período, concluí o curso de árbitros de futebol, onde durante três anos (2001 a 2003) exerci funções nos escalões de formação.

No ano de 2003, ingressei no curso de Professores do Ensino Básico – Variante Educação Física, finalizando-o em 2007. Neste, pude adquirir capacidades que, posteriormente, me permitiram exercer a profissão. Contudo, ao longo dos anos, as características dos alunos sofreram alterações, às quais me fui adaptando, através de reflexão sobre o trabalho efetuado, bem como, na troca de experiências entre gerações com outros colegas. Nestas reflexões, destaco uma das que considero mais importante, a intervenção ativa dos alunos no processo de ensino aprendizagem, ou seja, estes devem ser parte integrante, uma vez que, se os alunos estiverem motivados e envolvidos no processo, a aquisição de competências é mais eficaz.

De 2007 a 2010 exerci funções nas Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC), a alunos do 1º ao 4º ano de escolaridade, no Agrupamento nº 1 em Portalegre. Em simultâneo lecionei aulas de Expressão Físico Motora (EFM) a crianças em idade Pré-Escolar, bem como treinos de futebol a crianças dos escalões de Benjamins e Infantis (Sport Clube Estrela).

De 2010 a 2019, lecionei AEC em Castelo Branco, a alunos do 1º ao 4º ano, bem como aulas de EFM e Natação (Adaptação ao Meio Aquático) a crianças em idade Pré-Escolar. No ano letivo 2019/2020 exerci funções no Agrupamento de Escolas Gardunha e Xisto nas AEC. De 2010 a 2023 fui treinador de futebol nos escalões de Traquinas, Benjamins, Infantis, Iniciados e Séniores femininos (ARCB Valongo, Sport Benfica e Castelo Branco

e Beira Baixa United). Todas estas experiências com diferentes faixas etárias e géneros foram bastante gratificantes, pois permitiram superar diversos desafios que me tornaram melhor pessoa e melhor profissional.

Fiquei colocado no agrupamento de Escolas N° 1 em Abrantes, no ano letivo 2020/2021, no 1ºCEB onde fui responsável pela disciplina de Educação Física entre outras, com alunos do 1º ano. Em 2021/2022, fiquei novamente colocado no 1ºCEB no Agrupamento de Escolas Frei Heitor Pinto (Escola Básica do Tortosendo e Dominguiso), onde lecionei EF, coadjuvando as professoras titulares de turma (3º e 4º ano). No presente ano 2022/2023, estou colocado no agrupamento de Escolas José Régio (1º CEB), onde coadjuvo todos os professores titulares de turma na disciplina de Educação Física (1º ao 4º ano).

Nos últimos três anos, na avaliação Docente obtive as classificações de Bom e Muito Bom. A experiência profissional adquirida ao longo deste período foi bastante enriquecedora, uma vez que, a troca de conhecimentos e as interações em diferentes escolas e com colegas docentes, proporcionaram-me um vasto leque de competências que me tornam mais rico, profissionalmente.

2 - Enquadramento e Realização da Prática Profissional

2.1. Contexto

2.1.1. O Agrupamento

A Escola Secundária Nuno Álvares (ESNA) em conjunto com mais 7 escolas formam o Agrupamento de Escolas Nuno Álvares (AENA). Este situa-se na cidade de Castelo Branco em meio urbano e rural. O AENA é uma instituição de ensino público, abrangendo desde a educação pré-escolar ao ensino secundário e profissional, contando no total, com 2030 alunos.

A figura seguinte (Figura 1) representa a dispersão geográfica das escolas que compõem o AENA.



Figura 1 – Mapa da localização das escolas que compõem o AENA.

2.1.2. A Escola

A ESNA, segundo o seu projeto educativo, tem 636 alunos, 96 do 3º Ciclo distribuídos, por 5 turmas e 540 do secundário, distribuídos por 23 turmas.

No que diz respeito às instalações desportivas, a ESNA possui quatro espaços exteriores (Figura 2), um coberto e três descobertos, bem como um ginásio. Estas encontram-se em bom estado, visto que, a escola sofreu remodelações, recentemente.



Figura 2 – Instalações desportivas da ESNA.

2.1.3. O Grupo de Educação Física

O grupo de EF do agrupamento é formado por dezassete professores, quatro do grupo 260 (2º ciclo) e treze do 620 (3º ciclo e secundário).

Estes professores desenvolvem o projeto do desporto escolar, tanto a nível da atividade interna como externa. No que diz respeito à atividade interna alguns projetos desenvolvidos são o corta mato, megasprint e basquetebol 3x3. No âmbito da atividade externa a oferta é de Voleibol, Ténis e Badminton (vários escalões).

2.1.4. Caracterização da turma

A turma que acompanhei, ao nível da observação e lecionação foi o 11º D, constituída por vinte alunos, contudo dois não frequentaram as aulas de EF por serem repetentes e já terem concluído a disciplina no ano anterior. Dos dezoito alunos que participaram nas aulas, oito são do sexo masculino e dez do sexo feminino, com idades compreendidas entre os dezasseis e os dezoito anos, sendo a média de idades de dezasseis anos. Esta

turma é articulada, pois cinco dos seus alunos frequentam o conservatório. Os alunos deslocam-se para a escola de diversas formas, ou seja, a pé, de carro particular ou de autocarro.

2.2. Intervenção Pedagógica no Processo de Ensino Aprendizagem

2.2.1. Planear, realizar e avaliar

A ação do professor, no processo de ensino aprendizagem (E-A), deve centrar-se em três momentos essenciais (antes, durante e após), cumprindo três tarefas fundamentais: planear, realizar e avaliar. Planear pressupõe responder às questões: O que realizar? Como fazer? Quem o deve efetuar? Assim, o professor deve analisar onde pretende chegar, escolhendo como fazer, os meios a utilizar (podendo existir ajustamentos) e realizar o plano por escrito. No entanto, deverá identificar os objetivos que pretende alcançar, ou seja, estes serão as metas referenciadoras a ter em conta.

Em termos práticos, o planeamento anual compõe uma proposta de trabalho da componente curricular para o ano letivo em vigor, específica para cada turma. Desta forma, trata-se de uma conceção organizada por períodos letivos, executada pelo docente, a qual distribui as diferentes UD, expostas no documento orientador das aprendizagens essenciais (AE), pelo número de aulas do calendário escolar do ano letivo em curso.

Após reunião com a professora titular de turma, definiu-se que uma das matérias de ensino a lecionar, tendo em consideração as AE para o 11º ano de escolaridade, os documentos orientadores da AENA, averiguando as particulares de cada espaço, os materiais existentes na escola e o número de blocos em cada período letivo, era a modalidade de voleibol. Deste modo, o desenvolvimento da UD (voleibol) surge após a elaboração do planeamento anual, para a obtenção de um processo de ensino e aprendizagem organizado. Tendo como base a UD, foram criados os planos de aula, que proporcionam uma linha de orientação lógica para o processo de ensino e aprendizagem, de forma contínua e progressiva, no que diz respeito aos conteúdos programáticos selecionados.

Um antecipado planeamento da componente letiva a lecionar, permite a previdência do material e do espaço disponível, a organização e gestão do tempo de aula e a antecipação dos *feedbacks* corretivos a atribuir em cada exercício.

Para alcançar os objetivos preconizados, é essencial que os professores sigam diretrizes específicas, especialmente no que se refere à qualidade da instrução. É importante entender que a instrução tem um papel vital no ensino, pois orienta os alunos na compreensão e execução correta das habilidades motoras e estratégias específicas. Nas aulas de Educação Física, a instrução deve ser organizada de forma lógica e estruturada para otimizar a aprendizagem dos alunos. Esse processo pode ser dividido em várias etapas com a predominância a variar em função do momento de instrução e contexto específicos: instrução propriamente dita com apresentação dos objetivos, o significado e importância do conteúdo, a demonstração com reforço de aspetos fundamentais, questionamento para aferição da compreensão do exercício, prática e revisão final (Siedentop et al., 2019).

No que diz respeito à avaliação, o professor deve refletir e controlar o processo de forma a melhorar a sua intervenção. Assim, deve analisar, registar e selecionar diferentes elementos do processo de ensino aprendizagem, refletindo sobre a sua ação, o comportamento dos alunos, o que foi alcançado (tendo em conta os resultados obtidos), sem nunca esquecer os critérios de avaliação referentes aos diferentes objetivos pré-estabelecidos. (Mesquita, 2005).

2.2.2. Observação/ Prática Pedagógica

Segundo a Direção Geral de Educação (2018, pp.1), “no ensino secundário a organização curricular pressupõe a definição de duas etapas /fases de desenvolvimento”. Ao nível do 10º ano, as matérias têm, maioritariamente, como objetivo, a revisão dos conteúdos adquiridos nos 2º e 3º CEB. No que diz respeito ao 11º e 12º anos, os alunos poderão optar pelas matérias que preferirem aperfeiçoar/ desenvolver. Contudo, estas devem respeitar as propostas curriculares e estar de acordo com o Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO).

Na minha intervenção pedagógica realizei observação a duas turmas do 11ºano. No GI foram observadas duas aulas, na modalidade de voleibol, onde os alunos realizaram

exercícios em contexto analítico e em situação de jogo colaborativo (1x1 e 2x2), abordando vários gestos técnicos (passe, manchete e serviço por baixo) tendo em conta dois modelos de ensino distintos. As aulas tiveram a duração de 100 minutos. Os alunos realizaram-nas de forma empenhada, mas demonstrando grande dificuldade na realização de alguns exercícios bem como na situação de jogo. No que se refere às aulas observadas no GT, a primeira teve como conteúdo Badminton (jogo 2x2) e na segunda Basquetebol onde foram trabalhados diferentes gestos técnicos (drible de progressão e proteção, passe de peito e picado) num circuito.

Relativamente à lecionação de aulas, foram lecionadas seis aulas de 100 minutos ao longo de seis semanas, da modalidade de voleibol, onde foi privilegiado o ensino do jogo através de etapas, sempre em situação de jogo 1x1 e 2x2. Constatei, que o nível da turma era muito baixo e optei por desenvolver as etapas iniciais (Relação jogador – bola; Relação jogador – adversário; Relação jogador – companheiro), focando-me no gesto técnico mais simples – *o passe* – para que os alunos pudessem evoluir e ao mesmo tempo sentirem motivação para a prática, uma vez que, esta incluía sempre situação de jogo reduzido condicionado. Apesar das dificuldades observadas, a maioria dos alunos, demonstrou empenho ao longo das atividades desenvolvidas.

Constatei ainda que, a turma necessitava de mais tempo para evoluir de forma sustentada. Contudo, o espaço necessário para o desenvolvimento da modalidade está limitado no tempo, uma vez que, é rotativo por todas as turmas da escola, logo só foi possível lecionar seis aulas.

No que diz respeito ao meu desempenho neste nível de ensino, após reflexão, posso afirmar que apesar do nervosismo inicial, este foi atenuado com a motivação e desenvolvimento da prática. Durante o período em que lecionei estas aulas, as dinâmicas foram bastante positivas, bem como a relação com os alunos, permitindo uma boa interação professor – aluno. Procurei ser objetivo e claro na exposição dos conteúdos, tendo o cuidado de demonstrar ou solicitar a um aluno a demonstração das atividades a desenvolver. Aos alunos que revelaram mais dificuldades tentei simplificar a tarefa, de forma a que, continuassem motivados e com confiança para evoluir. Assim, posso concluir que, me senti realizado profissionalmente e com vontade de continuar a desenvolver esta prática.

2.2.3. Considerações finais

No que concerne à observação/lecionação de aulas a estas faixas etárias, considero que me permitiram desenvolver *skills* importantes para o exercer da profissão. Assim, comparativamente às idades com que trabalhei (2º ciclo), verifiquei que as diferenças entre idades cronológicas se prendem, principalmente, ao nível do desenvolvimento motor, fisiológico e psicológico, sendo que os alunos vão ficando mais aptos e concentrados na realização das tarefas cada vez mais complexas. Na abordagem pedagógica também existem diferenças significativas, pois enquanto que no 2º ciclo há uma preponderância na necessidade de cumprimento de regras, nos ciclos seguintes a preocupação prende-se mais com conteúdo e motivação dos alunos para a prática. Relativamente aos recursos espaciais, a AENA dispõe de condições satisfatórias no que diz respeito a espaços exteriores. No entanto, se as condições meteorológicas forem adversas não é possível realizar a prática, pondo em causa algumas aprendizagens. Esta situação verifica-se na maioria das escolas, apesar da disciplina de EF fazer parte do currículo em todos os ciclos de ensino, pondo em causa o direito dos alunos às mesmas oportunidades de aprendizagem.

3 -Estudo de Investigação

Comparação dos efeitos de dois Modelos de Ensino na leção de uma Unidade Didática de Voleibol

3.1. Introdução

A EF é uma disciplina curricular de frequência obrigatória e está presente desde o início da escolaridade até ao final do ensino secundário (SPEF, 2015). A importância desta disciplina no desenvolvimento motor e cognitivo dos alunos torna-se fundamental, uma vez que, hoje em dia, as crianças e jovens passam muitas horas do seu tempo na presença de dispositivos eletrónicos, tendo consequências negativas ao nível da obesidade, atividade física (AF) e sedentarismo (Gonçalves, J., 2019). Segundo a *Society of Health and Physical Educators* (SHAPE) a EF pode proporcionar aos alunos, a motivação e a capacidade para serem ativos durante toda a vida. Com efeito, a EF apresenta-se como uma disciplina que contribui para a promoção da saúde através da sua prática pedagógica inserida em contexto escolar, onde os alunos podem desenvolver inúmeros aspetos relacionados com o desenvolvimento, crescimento, características motoras, socialização, afetividade, cooperação, aptidão física e formação do cidadão (Ferraz et al, 2021).

O currículo nacional de EF integra modalidades individuais e coletivas. Contudo, os alunos revelam maior motivação nas modalidades coletivas, sendo a principal razão, o facto de preferirem jogar em equipa (Ferraz et al., 2021). Os Jogos Desportivos Coletivos (JDC), são compostos por muitas modalidades, que possuem características comuns e específicas que, ao serem trabalhadas de forma adequada, auxiliam no desenvolvimento motor, cognitivo e social do indivíduo (Scherrer & Gallatti, 2008, pp. 235-248). Por conseguinte, muitos investigadores, têm dedicado os seus estudos às metodologias de ensino-aprendizagem dos JDC, nas escolas.

Particularmente no que refere ao voleibol, segundo Graça, A. & Oliveira J., (1998), apesar de possuir características comuns a todos os JDC, tem particularidades que a distinguem das restantes, nomeadamente, na sua forma estrutural e nas suas características, resultantes do regulamento técnico. Ainda os mesmos autores referem que durante a sua realização estabelecem-se relações de cooperação entre os elementos da mesma equipa e de adversidade com os da outra equipa. Através da organização, coordenação e

racionalização de ações individuais e coletivas entre os elementos que constituem a equipa, esta assume uma funcionalidade geral entre (tática coletiva) e outra particular (tática individual) (Graça, A. & Oliveira J., 1998, pp. 153).

Segundo Duarte (2021), “a literatura aponta vários modelos de ensino passíveis de serem aplicados no processo ensino-aprendizagem da disciplina de Educação Física, dos quais se destacam o Modelo de Educação Desportiva (MED); Modelo de Instrução Direta (MID), Modelo de Ensino dos Jogos para a Compreensão (TGfU); Pedagogia não linear; Modelo de Abordagem Progressiva ao Jogo (MAPJ); Modelo Desenvolvimental das Tarefas de Jogo (MDTJ) e o Modelo de Competência nos Jogos de Invasão (MCJI) (Quina, 2009)” (p.31).

Com efeito, segundo Bayer (1994), coexistem duas correntes pedagógicas de ensino para os JDC, ou seja, uma utiliza métodos tradicionais ou didáticos que decompõem os elementos (fragmentação), na qual a memorização e repetição permitem moldar o aluno ao modelo adulto. A outra corrente destaca os métodos ativos (pedagogia das situações), isto é, levam a encontrar os interesses dos alunos e, a partir de situações vivenciadas possam favorecer a aquisição de um saber às situações causadas pela imprevisibilidade. Ainda Silva (2022), afirmou que o método mais utilizado pelos professores, no ensino do voleibol tem sido o MID que privilegia uma abordagem explícita baseada na repetição de gestos técnicos, de forma fragmentada a partir dos fundamentos (serviço, passe, manchete, remate e bloco), introduzindo aos poucos o jogo coletivo (i.e., abordagem tradicional).

Por sua vez, Bunker e Thorpe (1982), apresentam 5 argumentos que confirmam uma insatisfação do ensino do jogo com recurso a uma abordagem técnica: (1) o reduzido sucesso na realização das habilidades técnicas; (2) a incapacidade dos alunos em criticarem a prática do jogo; (3) a rigidez das habilidades técnicas aprendidas; (4) a baixa autonomia dos alunos durante o processo de ensino e aprendizagem; e (5) o conhecimento reduzido acerca do jogo. Neste sentido, muitos investigadores têm colocado em questão a eficiência da abordagem centrada na técnica no processo de ensino-aprendizagem dos jogos, surgindo cada vez mais apoiantes das abordagens menos explícitas, centradas na componente tática.

Estes pressupostos assentam no quadro conceptual do *Teaching Games for Understanding (TGfU)*, ou Ensino dos Jogos para a Compreensão (Teoldo et al, 2010). O *TGfU* baseia-se na aprendizagem, com foco no ensino do jogo, através da relação entre Tática e Técnica. Os alunos deverão entender, primeiramente, o porquê de aprenderem

determinada “skill” / técnica e depois aprenderem a fazê-la. Os pioneiros do *TGfU* (Bunker & Thorpe, 1982), mencionam 3 indicadores de grande impacto para a aprendizagem dos alunos e que se encontram contemplados neste tipo de modelo: (1) os processos cognitivos de perceção; (2) a tomada de decisão, e (3) a compreensão do jogo. Além disso, os mesmos autores defendem ainda que, as 6 fases que caracterizam a performance do aluno aquando da aplicação deste modelo, devem incidir “sucessiva e ciclicamente sobre a apreciação dos aspetos constituintes do jogo; sobre a tomada de consciência tática; sobre a tomada de decisão do que fazer e como fazer; sobre a exercitação das habilidades necessárias à realização motora, e, finalmente, sobre o desempenho tático e técnico no jogo”. Tendo em conta o número reduzido de estudos existentes na literatura que procuraram comparar a utilização destes dois modelos de ensino distintos na leção do voleibol em contexto escolar, emerge a necessidade de mais investigação sobre o tema. Assim, o objetivo do presente estudo foi comparar os efeitos da leção de uma unidade didática de voleibol a partir de duas abordagens metodológicas distintas: uma com prevalência na exercitação técnica (ensino tradicional) e baseada no MID e outra com prevalência na exercitação de tarefas contextualizadas em situação de jogo (usando pressupostos do TGfU). Espera-se que a utilização de pressupostos do TGfU traga mais benefícios no desempenho dos alunos.

3.2. Metodologia

3.2.1. Participantes

Participaram no estudo uma amostra por conveniência de 35 alunos do 11º ano de uma Escola Portuguesa, 12 do sexo masculino e 23 do sexo feminino com uma média \pm dp; $16,29 \pm 0,52$ de idade. Os alunos foram distribuídos em 2 grupos: Grupo MID (GI) 17 alunos, $16,27 \pm 0,46$ idade e Grupo TGfU (GT) 18 alunos $16,29 \pm 0,59$ idade. Os critérios de inclusão para o presente estudo foram a participação em todas as aulas da unidade didática de voleibol e a participação na avaliação inicial e final realizadas na primeira e última aula respetivamente. Todos os participantes foram devidamente informados acerca dos objetivos do presente estudo, tendo os respetivos encarregados de educação assinado um termo de consentimento informado (Anexo 1), atestando a participação

voluntária dos educandos. Todos os procedimentos foram realizados de acordo com os princípios e recomendações da declaração de Helsínquia para o estudo em humanos.

3.2.2. Procedimento

O presente estudo realizou-se durante um período de oito semanas em duas turmas do 11º ano do ensino regular, nas quais foi lecionada uma unidade didática de voleibol (Anexo 2). Na primeira semana foi realizada uma avaliação inicial, em ambos os grupos (GI e GT), através de gravação em vídeo. O método usado para análise dos vídeos foi o *Game Performance Assessment Instrument* (GPAI), este corresponde a um instrumento que permite aceder à identificação dos comportamentos dos jogadores no jogo, fornecendo indicadores na natureza técnica, assim como na natureza tática (i.e., tomada de decisão e ações do jogador sem bola). Este instrumento sustenta as abordagens centradas no ensino através do jogo em detrimento de uma perspetiva de ensino focado na instrução e avaliação das habilidades técnicas de forma descontextualizada (Graça & Mesquita, 2009). A versão do GPAI adaptada para a modalidade de voleibol (Mesquita, 2006) contempla os conteúdos abordados no ensino da modalidade.

A tabela 1, apresenta as medidas de performance de GPAI aplicadas ao Voleibol, com as respetivas componentes de avaliação (Mesquita, 2006): o envolvimento no jogo; a tomada de decisão; o ajustamento; a execução das habilidades – eficiência e eficácia; as ações de apoio e a performance no jogo. De referir que estes componentes são flexíveis e mutáveis consoante os níveis de prática, os objetivos da aprendizagem e os propósitos da avaliação.

Tabela 1 - Medidas da performance do *Game Performance Assessment Instrument* (GPAI) para o voleibol adaptado a partir de Oslin et al. (1998)

Envolvimento no Jogo = $n.^{\circ}$ de decisões apropriadas + $n.^{\circ}$ decisões inapropriadas + $n.^{\circ}$ de execuções eficientes das habilidades + $n.^{\circ}$ de execuções ineficientes das habilidades + $n.^{\circ}$ de execuções eficazes + $n.^{\circ}$ de execuções ineficazes + $n.^{\circ}$ de ajustamentos apropriados + $n.^{\circ}$ de ações de apoio apropriadas.

Índice de Tomada de Decisão (ITD) = $n.^{\circ}$ de tomadas de decisão apropriadas / $n.^{\circ}$ de tomadas de decisão apropriadas + $n.^{\circ}$ de tomadas de decisão inapropriadas.

Índice de ações de Ajustamento (IAJ) = $n.^{\circ}$ de movimentos apropriados de ajustamento / $n.^{\circ}$ de movimentos apropriados de ajustamento + $n.^{\circ}$ de movimentos inapropriados de ajustamento.

Índice de Execução Eficiente de Habilidades (IEE) = $n.^{\circ}$ de execuções de habilidades eficientes / $n.^{\circ}$ de execuções de habilidades eficientes + $n.^{\circ}$ de execução de habilidades ineficientes.

Índice de Execução Eficaz de Habilidades (IEF) = $n.^{\circ}$ de execuções de habilidades eficazes / $n.^{\circ}$ de execuções de habilidades eficazes + $n.^{\circ}$ de execuções de habilidades ineficazes.

Performance em Jogo = $(ITD + IAJ + IEE + IEF) / 4$

Para este estudo, foram usados e analisados seis índices (EJ, ITD, IAJ, IEE, IEF e PJ) (tabela 1), e quatro componentes de jogo. A lecionação da Unidade Didática foi baseada em dois pressupostos distintos relacionados com metodologias distintas de abordagem, uma mais analítica baseada no MID, dando ênfase à exercitação de habilidades técnicas e outra mais contextual baseada no ensino do jogo através de formas de jogo reduzidas e condicionadas, baseada em pressupostos do TGfU. Cada um dos modelos de ensino foram aplicados em a dois grupos de alunos do mesmo ano escolaridade, mais concretamente do 11^o ano do ensino regular. No GI (uso de pressupostos do MID) foi reforçado um método mais tradicional, onde a professora geriu diretamente o processo de aprendizagem, implementando, maioritariamente, tarefas de carácter analítico de forma isolada e com reduzida ou nenhuma informação em relação à adequabilidade e transferência da mesma em relação ao jogo (López-Lemus, et al., 2023). Desta forma, a maior parte da aula teve uma incidência técnica descontextualizada do jogo, e o tempo utilizado para a concretização de situações de jogo reduzido foi diminuto.

Contrapondo, no outro grupo de alunos (GT), a abordagem aplicada foi direcionada para a execução de tarefas contextualizadas em situação de jogo reduzido, e teve como principal objetivo, destacar o aluno como agente principal através da interação direta com o meio (pressupostos do TGfU). Importa ainda destacar que este modelo não rejeitou a necessidade de ensinar a técnica, apenas que o desenvolvimento da mesma ocorresse com a compreensão das situações de jogo, reforçando o comportamento intencional, reconhecendo a natureza situada das habilidades e seu uso estratégico (Ferraz et al., 2023).

Tabela 2 – Caracterização dos indicadores avaliados pelo GPAI.

Componente de Jogo	Descrição
Tomada de decisão	Defesa: Coloca a bola no colega que realiza o 2º toque. Ataque: Coloca a bola no espaço vulnerável.
Ajustamento	Adequa posicionamento tendo em conta a posição do colega que realiza o 2º toque.
Execução Eficiente da Habilidade	Passe: - Orienta os apoios para o alvo; - Mão colocadas à frente e acima do nível da testa para contactar a bola;
Execução Eficaz da Habilidade	Ponto, continuidade ou erro no ataque.

As avaliações foram realizadas por observação de um vídeo de 10 minutos (início da unidade didática e no final da unidade didática) tendo em conta as componentes e os indicadores referidos anteriormente

3.2.3. Análise e Tratamento de Dados

A média \pm desvio padrão (DP) com intervalo de confiança (IC) de 95% foi calculada para mostrar os dados descritivos. A normalidade e homogeneidade da distribuição dos dados foram avaliadas pelos testes de Shapiro-Wilk e Levene. Antes e depois da intervenção, os comportamentos adequados e inadequados usando índices GPAI dentro

de cada grupo, bem como entre grupos, foram comparados usando o teste t de amostras independentes (amostras de dois grupos) e o teste de amostras pareadas (amostras do mesmo grupo). O d de Cohen foi utilizado para calcular os tamanhos dos efeitos (TE), que foram então categorizados da seguinte forma: 0,2–0,6 (trivial); 0,6–1,2 (pequeno); 1,2 (grande); e maior que 2,0 (muito grande). Valores absolutos das diferenças médias (Δ) foram exibidos (45, 46). A significância estatística foi estabelecida em $p < 0,05$.

3.3. Resultados

A Tabela 3 apresenta os valores médios pré e pós-avaliação dos índices GPAI em cada grupo.

Tabela 3. Estatísticas descritivas para pré e pós – avaliação nos índices GPAI.

Variável	GI (n = 17)		GT (n = 18)		Total (n = 35)	
	Pré	Pós	Pré	Pós	Pré	Pós
EJ	131.24 ± 20.85	122.65 ± 40.77	105.39 ± 45.26	117.11 ± 41.04	117.94 ± 37.43	119.80 ± 40.40
ITD	0.62 ± 0.11	0.67 ± 0.11	0.46 ± 0.18	0.66 ± 0.12	0.54 ± 0.17	0.67 ± 0.11
IEE	0.69 ± 0.16	0.69 ± 0.12	0.56 ± 0.19	0.75 ± 0.14	0.63 ± 0.19	0.72 ± 0.14
PJ	0.69 ± 0.13	0.71 ± 0.12	0.53 ± 0.19	0.75 ± 0.10	0.61 ± 0.18	0.73 ± 0.12

Legenda: GI – Grupo MID; ITD – Índice de Tomada de Decisão; EJ – Envolvimento no Jogo; PJ – Performance no jogo; GT – Grupo TGfU; IEE – Índice de Execução Eficiente da Habilidade.

A Tabela 4 mostra a comparação intragrupo do GI entre os momentos pré e pós para os índices do GPAI sem diferença estatisticamente significativa encontrada em todos os índices.

Tabela 4. Diferenças médias entre a avaliação pré e pós-GPAI no GI.

Variável	t	Δ	p	Cohen d	QS
EJ	0.77	8.59	0.445	0.27	Pequeno
ITD	-1.50	-0.06	0.143	0.46	Pequeno
IEE	1.51	0.23	0.953	0.10	Trivial
PJ	0.03	0.87	0.707	0.16	Trivial

Legenda: Δ – Diferenças médias; IC – Intervalo de confiança; ITD - Índice de Tomada de Decisão; EJ – Envolvimento no Jogo; PJ – Performance no jogo; p – p value; QS – Qualitative Effect Size; IEE – Índice de Execução Eficiente da Habilidade; t – t test.

A Tabela 5 apresentou a média entre a avaliação pré e pós-GPAI no GT. Diferenças significativas com efeitos de triviais a grandes foram encontradas no ITD ($t = -3,52$; $\Delta = -0,20$; $p = 0,001$; $d = 0,13$), IEE ($t = -1,47$; $\Delta = -0,19$; $p = 0,002$; $d = 1,14$) e PJ ($t = -3,87$; $\Delta = -0,22$; $p = 0,001$; $d = 1,45$).

Tabela 5. Diferenças médias entre a avaliação pré e pós-GPAI no grupo experimental (GT).

Variável	<i>t</i>	Δ	<i>p</i>	Cohen <i>d</i>	QS
EJ	-0.46	-11.72	0.421	0.27	pequeno
ITD	-3.52	-0.20	0.001	0.13	Trivial
IEE	-1.47	-0.19	0.002	1.14	Moderado
PJ	-3.87	-0.22	0.001	1.45	Grande

Legenda: Δ – Diferenças médias; IC – Intervalo de confiança; ITD - Índice de Tomada de Decisão; EJ – Envolvimento no Jogo; PJ – Performance no jogo; *p* – *p value*; QS – *Qualitative Effect Size*; IEE – Índice de Execução Eficiente da Habilidade; *t* – *t test*.

Ao comparar diferenças pré e pós-intergrupos, foram encontradas diferenças significativas com efeitos triviais a pequenos para todos os índices GPAI, exceto EJ ($t = -0,20$ a $-3,86$; $\Delta = -0,19$ a $-11,72$; $p = 0,001$ a $0,018$; $d = 0,58$ a $0,92$) (Tabela 6).

Tabela 6. Diferenças médias entre a avaliação pré e pós-GPAI em ambos os grupos.

Variável	<i>T</i>	Δ	<i>p</i>	Cohen <i>d</i>	QS
EJ	-0.20	-1.86	0.842	0.05	Trivial
ITD	-3.86	-0.13	0.001	0.92	Pequeno
IEE	-2.42	-0.10	0.018	0.58	Pequeno
PJ	-3.33	-0.12	0.001	0.80	Pequeno

Legenda: Δ – Diferenças médias; IC – Intervalo de confiança; ITD - Índice de Tomada de Decisão; EJ – Envolvimento no Jogo; PJ – Performance no jogo; *p* – *p value*; QS – *Qualitative Effect Size*; IEE – Índice de Execução Eficiente da Habilidade; *t* – *t test*.

3.4. Discussão

O objetivo do presente estudo foi comparar os efeitos da lecionação de uma unidade didática de voleibol a partir de duas abordagens metodológicas distintas: uma com prevalência na exercitação técnica baseada em pressupostos do MID e outra com

prevalência na exercitação de tarefas contextualizadas em situação de jogo baseada em pressupostos do TGfU.

A lecionação da UD, permitiu a ambos os grupos, como era expectável, a aquisição e reforço das aprendizagens da respetiva modalidade. No que se refere aos resultados das diferenças médias entre a avaliação pré e pós em ambos os grupos (Tabela 6), estas foram significativas nas variáveis ITD, IEE e PJ expressando uma melhoria de desempenho em resultado da lecionação da UD. Esta conclusão vai ao encontro de um estudo semelhante, realizado por Gil-Árias et al. (2016), onde concluíram que os participantes de ambos os grupos apresentaram valores significativamente superiores em algumas variáveis de jogo, após a aplicação de um programa de treino, numa situação de jogo de voleibol. Conclusões semelhantes foram obtidas por Mahedero, P., Calderón, A., et. al. (2015) em variáveis como tomada de decisão e performance.

Adicionalmente, é possível também concluir que a prevalência na exercitação de tarefas contextualizadas em situação de jogo terá tido influência positiva na aprendizagem como se pode verificar através dos resultados do GT. Especificamente, os resultados permitiram concluir que a realização de tarefas contextualizadas em situações de jogo parece levar a resultados significativamente mais positivos nas variáveis de desempenho em comparação com a abordagem com prevalência na exercitação técnica descontextualizada. Estes resultados vão ao encontro do que foi anteriormente reportado por Pacheco, I. (2023), quando o mesmo concluiu que uma abordagem focada na exercitação de tarefas contextualizadas em situação de jogo, contribuía positivamente para a melhoria do nível de jogo dos alunos. Também Silva, A., et. al. (2023), concluíram que o uso prevalente de situações de jogo, reduzidas e condicionadas, na modalidade de basquetebol, em alunos do ensino secundário, levou a melhorias significativas em todas as variáveis estudadas do GPAI, nomeadamente no envolvimento no jogo, na tomada de decisão, na execução das habilidades e na performance.

Ainda a este propósito, o estudo de Batez, M., Petrušič, T, et. al. (2021), corrobora que a aplicação do modelo TGfU eleva a motivação dos alunos e isso é um fator-chave no desejo de participar na prática da educação física e na aprendizagem de habilidades. De igual forma, e de acordo com o estudo realizado por Sgrô, F., et. al. (2023), a utilização deste modelo de ensino apresentou resultados positivos na motivação dos alunos. Também um estudo realizado por Fernandes, R. (2023), na modalidade de futsal, comparou dois modelos de ensino. No que foi utilizada a metodologia TGfU os alunos apresentaram

melhorias significativas, enquanto que o grupo que utilizou o método de ensino mais explícito a evolução foi estanque.

No GI podemos constatar que a média entre a avaliação pré e pós-GPAI não apresenta diferenças estatisticamente significativas em todas as variáveis. Isto vai ao encontro do referido por Bunker e Thorpe (1982), que confirma a tendência para insatisfação aquando do recurso por uma abordagem técnica predominante no ensino do jogo, manifestando-se no reduzido sucesso na realização das habilidades técnicas, incapacidade dos alunos em criticarem a prática do jogo, rigidez das habilidades técnicas aprendidas, baixa autonomia dos alunos durante o processo de ensino aprendizagem e baixo conhecimento do jogo.

Ainda no que diz respeito ao GT (Tabela 5), podemos verificar que a média entre a avaliação pré e pós-GPAI mostra diferenças significativas nas variáveis IEE e PJ. Esta conclusão vai ao encontro do estudo realizado por Oliveira J. (2023), onde também se verificaram diferenças significativas relativamente à componente PJ na modalidade de basquetebol entre o pré e pós teste, confirmando a tendência referida relativamente à pertinência no uso de pressupostos do modelo TGfU.

3.5. Conclusão

O objetivo do presente estudo foi comparar os efeitos da lecionação de uma unidade didática de voleibol a partir de duas abordagens metodológicas distintas: uma com prevalência na exercitação técnica (MID) e outra com prevalência na exercitação de tarefas contextualizadas em situação de jogo (usando pressupostos do TGfU). Os resultados obtidos permitiram concluir que a metodologia baseada em tarefas contextualizadas em situação de jogo apresentou melhorias significativas na maioria das variáveis estudadas e, conseqüentemente, um maior impacto na *performance* em jogo quando comparado com o grupo MID, essencialmente orientado para uma abordagem técnica.

Com base nos resultados obtidos, a prevalência na exercitação de tarefas contextualizadas em situação de jogo pode levar a melhorias nas variáveis de desempenho tático. Esta abordagem permite que os alunos melhorem, além das habilidades técnicas, o desempenho geral concretizado na melhoria da *performance* em jogo, envolvimento no jogo e tomada de decisão, aspetos centrais na aprendizagem em

jogos desportivos coletivos e, particularmente, no voleibol. Considera-se que os professores de educação física devem revelar a capacidade de planear aulas eficazes que promovam não apenas competências técnicas, mas também a compreensão tática de uma forma integrada e interligada. A integração de jogos reduzidos na rotina de aquecimento, por exemplo, pode também levar à melhoria da tomada de decisão, do desempenho de habilidades, proporcionando cenários realistas que exigem tomada de decisão rápida, execução precisa de habilidades e respostas flexíveis às mudanças na dinâmica do jogo bem como uma maior motivação para a prática. Os alunos podem, assim, melhorar o seu processo de ensino-aprendizagem pois irão encarar os exercícios/jogos propostos como algo lúdico e motivador porque são representativos do jogo.

No futuro, seria pertinente, por exemplo, ampliar a amostra, comparar o desempenho entre géneros e entre faixas etárias. Seria útil, também, a utilização de um período de intervenção mais alargado (UD com mais aulas) para a verificação dos efeitos a longo prazo. A replicação deste estudo em outras modalidades seria também útil, de modo a promover a generalização adequada destas descobertas em outras modalidades e outros contextos escolares.

4. Conclusão Final

O estágio pedagógico serve para pôr em prática conhecimentos adquiridos e desenvolver competências inerentes à profissão docente que não são possíveis de desenvolver através de intervenções teóricas. Neste sentido, o momento vivenciado revelou-se como uma fonte de conhecimento, por meio da experimentação e reflexão, e um momento determinante de interiorização de competências enquanto conjunto articulado de saberes, permitindo mobilizar saberes e melhorar competências de prática pedagógica. Embora os conhecimentos desenvolvidos sejam de extrema relevância e pertinência, na prática, por vezes, as situações ocorrem de forma diferente do esperado. A intervenção *in loco* é fundamental, de forma a conhecer a realidade e melhor intervir sobre ela, levando o professor estagiário a adquirir *skills* indispensáveis para o seu futuro profissional.

Concluí este estágio com a certeza de que foi uma etapa fundamental para o meu desenvolvimento profissional e académico. A experiência da prática adquirida, complementou de forma eficaz a formação teórica do mestrado, proporcionando-me uma visão mais ampla e realista do ensino. A intervenção pedagógica neste nível de

ensino (secundário) foi bastante enriquecedora a todos os níveis, uma vez que exigiu um ajuste da prática, considerando a faixa etária, necessidades específicas e nível de desempenho dos alunos. A lecionação da unidade didática de voleibol a uma turma de ensino articulado foi um desafio, pois tive que ir adaptando tarefas de acordo com as capacidades dos alunos, inserir variantes e desafios distintos ao longo da sua lecionação. A reflexão contínua foi uma ferramenta essencial para melhorar as minhas competências, pois através desta consegui detetar falhas e elaborar habilidades de forma a corrigi-las.

Este processo não está e nunca estará findado, pois a área da lecionação está em constante transformação, onde cada contexto é único e distinto de todos os outros. Assim, na minha opinião, não há uma receita para atingir objetivos propostos. Cabe ao professor ultrapassar barreiras que vão surgindo no contexto escolar, quer seja um professor em formação ou já com alguma experiência, necessitando ter competências e uma identidade própria para realizar com sucesso o exercício da sua profissão.

A formação superior e o estágio pedagógico foram determinantes na aquisição de competências em diferentes áreas: um conjunto de Conhecimentos, Habilidades, Atitudes, Valores e Ética, que se relacionam entre si, na obtenção de objetivos educativos pré-definidos.

Referências Bibliográficas

America, S. H. A. P. E. (2015). *The essential components of physical education*. Reston, VA: Author

<https://www.shapeamerica.org/Common/Uploaded%20files/uploads/pdfs/TheEssentialComponentsOfPhysicalEducation.pdf>

Aprendizagens Essenciais - 1.º, 2.º e 3.º ciclos do Ensino Básico / Educação Física, disponível em <http://www.dge.mec.pt/educacao-fisica>

Batez, M.; Petrušič, T.; Bogataj, Š.; Trajkovi, N. (2021). *Effects of Teaching Program Based on Teaching Games for Understanding Model on Volleyball Skills and Enjoyment in Secondary School Students*. Sustainability 2021, 13, 606. <https://doi.org/10.3390/su13020606>

Bayer, C. (1994). *O ensino dos desportos coletivos*. Lisboa: Dinalivro.

Branquinho, L., Forte, P., & Ferraz, R. (2022). *Pedagogical concerns in sports and physical education for child growth and health promotion*. International journal of environmental research and public health, 19(13), 8128.

Bunker, D., & Thorpe, R., (1982). A model for the teaching of games in secondary schools. *Bulletin of Physical Education*, pp. 5-8.

Duarte, Juliana. (2021, p.31). “Relatório de Estágio Pedagógico. Escola Secundária Frei Heitor Pinto. *Modelos de Ensino em Educação Física e suas implicações no processo ensino-aprendizagem*. Dissertação de Mestrado, Universidade da Beira Interior. https://ubibliorum.ubi.pt/bitstream/10400.6/11953/1/8612_18733.pdf

Fernandes, R. (2023, p. 63). “Relatório de Estágio Pedagógico. Escola Secundária Quinta das Palmeiras. *Impacto da aplicação do método Teaching Game for Understanding na lecionação de uma Unidade Didática*. Dissertação de Mestrado, Universidade da Beira Interior. <https://ubibliorum.ubi.pt/handle/10400.6/14050>

Ferraz, R. (2021). *Student Motivation Associated With the Practice of Individual and Team Sports in Physical Education Classes*. *J Adv Sport Phys Edu*, 4(4), 51-58. https://saudijournals.com/media/articles/JASPE_44_51-58.pdf

Garganta, J. (1998). *O Ensino dos Jogos Desportivos Coletivos: Perspetivas e tendências* (Vol. 8). Porto: Movimento, p. 20.

Gil-Arias, A., Moreno, M. P., García-Mas, A., Moreno, A., García-González, L. & Villar, F. (2016). *Reasoning and Action: Implementation of a Decision-Making Program in Sport*. *The Spanish Journal of Psychology*, 19, e60, 1-9. DOI: 10.1017/sjp.2016.58

Gonçalves, J. (2019). *Qual o impacto da educação física nas vertentes motoras, cognitivas e comportamentais dos alunos?* (Tese de Mestrado, Escola Superior de Educação de Lisboa).

https://repositorio.ipl.pt/bitstream/10400.21/10994/1/RELATÓRIO%20FINAL_JOANA%20GONÇALVES.pdf

Graça, A., (2007). *Modelos e concepções de ensino do jogo*. In: F. Tavares, A. Graça & J. Garganta (Eds.), *Proceedings do 1º Congresso Internacional de Jogos Desportivos – Cd-Rom*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e Centro de Estudos dos Jogos Desportivos.

Graça, A., & Mesquita, I. (2007). *A investigação sobre os modelos de ensino dos jogos desportivos*. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7(3), 401-421.

Harrison, J. M., Preece, L. A., Blakemore, C. L., Richards, R. P., Wilkinson, C., & Fellingham, G. W. (1999). *Effects of two instructional models—skill teaching and mastery learning—on skill development, knowledge, self-efficacy, and game play in volleyball*. *Journal of teaching in Physical Education*, 19(1), 34-57.

Hastie, P.A., & Curtner-Smith, M. D. (2006). *Influence of a Hybrid Sport Education – Teaching Games for Understanding unit on one teacher and his students*. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 11(1), pp. 1-27.

Jacinto, J., Comédias J., Mira, J. & Carvalho L. (2021) *Programa de Educação Física (Reajustamento)*. – *Ensino Básico 3º Ciclo*. Direção Geral de Educação, p.4.

Konzag, I. (1992). *A formação técnico-tática nos jogos desportivos coletivos*. Revista Kinesis, v.10.

López-Lemus, I., Del Villar, F., Rodríguez-Gutiérrez, A., González-Silva, J., & Moreno, A. (2023). *Could the Hybridization of the SE/TGfU Pedagogical Models Be an Alternative for Learning Sports and Promoting Health? School Context Study*. *Children*, 10(5), 877. <https://doi.org/10.3390/children10050877>

Mahedero, P., Calderón, A., Arias-Estero, J. L., Hastie, P. A., & Guarino, A. J. (2015). *Effects of student skill level on knowledge, decision making, skill execution and game performance in a mini-volleyball Sport Education season*. *Journal of Teaching in Physical Education*, 34(4), 626-641.

Mesquita, I. (1998). *O Ensino do Voleibol. Proposta Metodológica*. In: A. Graça & J. Oliveira (Eds.), *O Ensino dos Jogos Desportivos*. Centro de Estudos dos Jogos Desportivos. pp. 153-155. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Universidade do Porto. 3ª edição.

Mesquita, I. (2006). *Ensinar Bem para Aprender Melhor o Jogo de Voleibol*. In: Tani, G.; Bento, J.O.; Peterson, R. *Pedagogia do Desporto*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, pp. 327- 344.

Mesquita, I., Pereira, F. & Graça, A. (2009). *Modelos de ensino dos jogos desportivos: investigação e ilações para a prática*. Faculdade de desporto. Universidade do Porto: Portugal. *Motriz*, V.15, N.04, pp. 944-954.

Ministério da Educação (2005). *Programa – Componente de Formação Sociocultural – Educação Física*. Direção-Geral de Formação Vocacional, p.4.

Oliveira, J. (2023). *Efeitos da aplicação de um modelo híbrido de ensino na lecionação de uma Unidade Didática de Basquetebol* (Dissertação de Mestrado, Universidade da

Beira Interior). Repositório do ubibliorum.
https://ubibliorum.ubi.pt/bitstream/10400.6/13662/1/9902_21481.pdf

Pacheco, Inês. (2023). *Efeitos da Lecionação de uma Unidade Didática a partir de duas Abordagens Metodológicas Distintas* (Dissertação de Mestrado, Universidade da Beira Interior). Repositório do ubibliorum.
<https://ubibliorum.ubi.pt/handle/10400.6/13661>

AENA (2023). *Projeto Educativo*. Consultado a 17 de maio de 2023.
https://drive.google.com/file/d/1ECFrU4gl8rVMnYgWYA_AeoJtb5BpF6G5/view

Sarruge, C., Ginciene, G. & Impolcetto, F. (2020). O ensino da lógica do jogo de voleibol: Uma proposta a partir do Teaching Games for Understanding e do uso de tecnologias. *Movimento*, 2-14.
<https://www.scielo.br/j/mov/a/F9J3qzDyFykqJNNNRLVMQQP/?lang=pt&format=pdf>

Scherrer, E., & Galatti, L. (2008). *Pedagogia do esporte: considerações metodológicas a partir dos aspectos técnico-táticos e sócio-afetivos dos Jogos Esportivos Coletivos na escola*. *Revista Movimento e Percepção*, v.9, pp. 235-248.

Sgrô, F., Barca, M., Schembri, R., & Lipoma, M. (2020). Assessing the effect of different teaching strategies on students' affective learning outcomes during volleyball lessons. *Journal of Physical Education and Sport*, 20, 2136-2142.

Silva, A., Ferraz, R., Branquinho, L., Dias, T., Teixeira, J. E., & Marinho, D. A. (2023). Effects of applying a multivariate training program on physical fitness and tactical performance in a team sport taught during physical education classes. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5, 1291342.

Silva, J. (2022). O Sport Education Model aplicado ao processo de ensino-aprendizagem da modalidade Voleibol: uma revisão de literatura (Dissertação de Bacharelato, Universidade Estadual Paulista). Repositório do unesp.

<https://repositorio.unesp.br/server/api/core/bitstreams/8c0795a8-e266-43a7-b94f-97374489fbcd/content>

SPEF, S. (2015). Reflexão sobre o papel da disciplina de Educação Física no currículo nacional. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (39), 103-112.

Teoldo, I. ; Greco, P.J. ; Mesquita, I. ; Graça, A. ; Garganta, J. (2010). O Teaching Games for Understanding (TGfU) como modelo de ensino dos jogos desportivos coletivos. *Revista Palestra*, v. 10, pp. 69-77.
http://www.tgfu.info/uploads/1/0/0/8/10084267/modelo_de_ensino_dos_jec_1.pdf

Anexos

Anexo 1 – Consentimento informado para participação no estudo

Exmo. Encarregado de Educação:

No âmbito do Estágio Pedagógico do Professor Estagiário de Educação Física e em algumas aulas da modalidade de Voleibol, será concretizado um protocolo específico de aprendizagem. Para que a avaliação seja o mais credível possível, é crucial proceder à recolha de imagens (filmagem) em dois momentos. A recolha de imagens servirá apenas para fins estatísticos no âmbito da análise e tratamento de dados, que serão vertidos no relatório final de estágio. Em momento algum a recolha de imagens será divulgada ou partilhada em conteúdos públicos. Findo o ano letivo, as imagens serão integralmente eliminadas. Neste contexto, e apelando à melhor compreensão, solicitamos a autorização de V.^a Exa. para recolha de imagens do seu educando, não sendo, em momento algum, identificados os alunos.

Eu, _____
Encarregado de Educação do aluno _____,
n.º _____, turma 11.º _____,
n.º _____, declaro que:

- Consinto a recolha de imagens para dados com fins estatísticos.
- Não consinto a recolha de imagens para dados com fins estatísticos.

Castelo Branco, ____ de _____ de 2023

(Assinatura Enc. De Educação)



Departamento de
Ciências do Desporto

Anexo 2 – Exemplo de uma Unidade Didática

UNIDADE DIDÁTICA DE VOLEIBOL

INTRODUÇÃO

No âmbito da unidade curricular de Estágio Pedagógico, inserida no Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior, segue-se o presente documento que contempla a Unidade Didática (UD) de Voleibol.

O presente Modelo da Estrutura do Conhecimento (MEC) proposto por Vickers (1990), destina-se a alunos do 11º ano de escolaridade da Escola Secundária Nuno Álvares, seguindo as orientações das Aprendizagens Essenciais de Educação Física no Ensino Secundário.

A modalidade de 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.

Estruturalmente, o presente documento divide-se em 3 grandes fases: fase de análise, fase das decisões e fase de aplicação.

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).

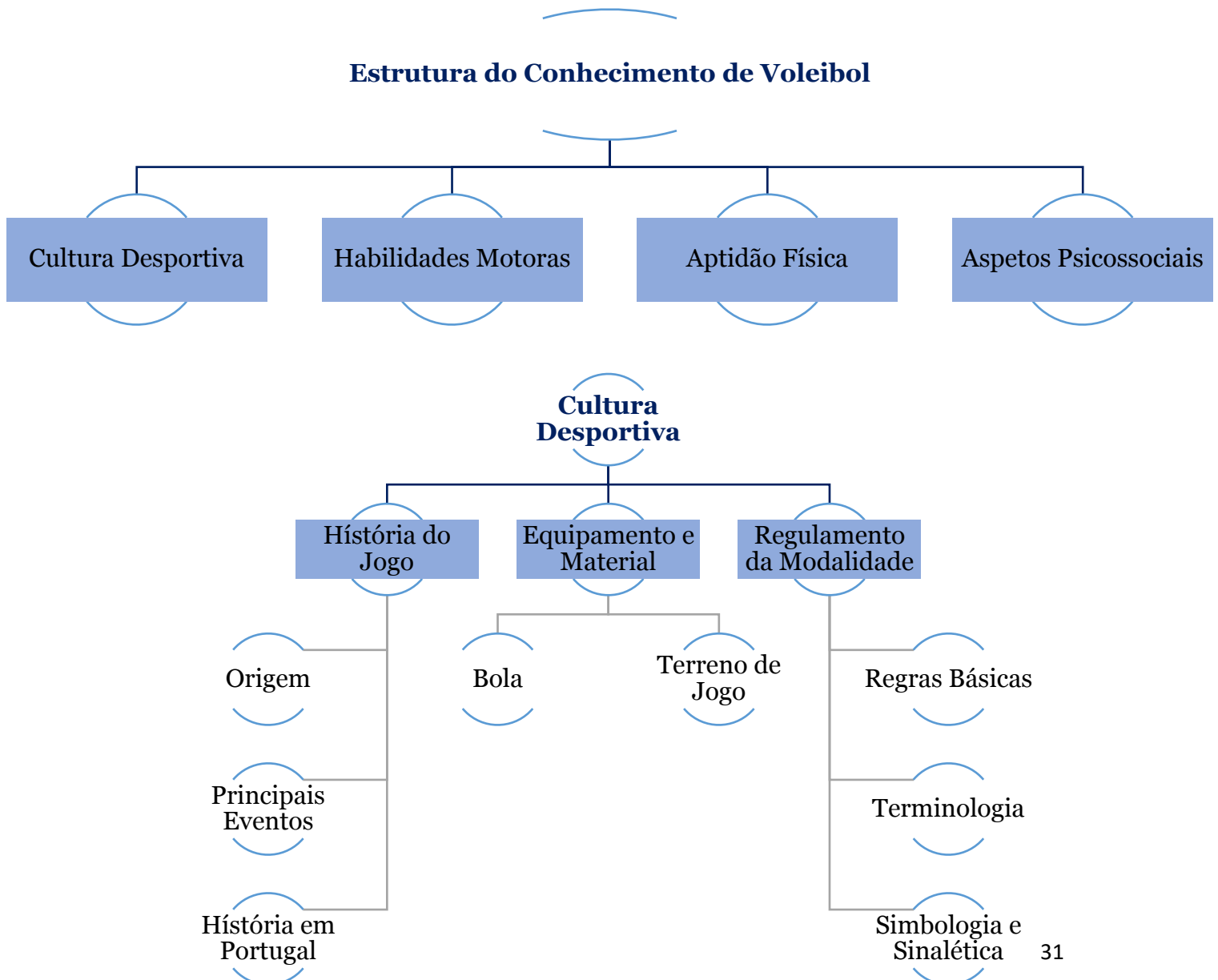
Segue-se a fase das decisões: no módulo 4 determina-se a extensão e sequência dos conteúdos selecionados, definem-se os objetivos no módulo 5 e no módulo 6 configura-se a avaliação (inicial, formativa, contínua e sumativa). Por fim, no módulo 7 criam-se as progressões de ensino (atividades de aprendizagem).

No final de todo este processo, surge a fase de aplicação, os planos de aula.

MÓDULO 1 – ANÁLISE DO VOLEIBOL EM ESTRUTURAS DE CONHECIMENTO

O primeiro módulo é considerado como uma estrutura declarativa uma vez que apresenta o conteúdo da matéria. É por isso uma estrutura baseada na interdisciplinaridade 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, o jogo de voleibol.

Estrutura do Conhecimento de Voleibol



História do Jogo

Origem

A prática do voleibol teve início em 1895 com o professor William Morgan, num colégio nos Estados Unidos da América, mas com o nome de *Mintonette*. O objetivo era criar um jogo que pudesse ser jogado dentro e fora de um pavilhão, onde não existisse contato físico entre adversários para minimizar o risco de lesões.

Naquela altura, o desporto com mais praticantes era o basquetebol, criado quatro anos antes que teve uma rápida difusão. No entanto, era um jogo muito cansativo para pessoas de idade mais avançada. Assim, Morgan idealizou um jogo menos fatigante para pessoas mais velhas e colocou uma rede semelhante à do ténis, a uma altura de 1,98 metros, sobre a qual uma câmara de ar de uma bola de basquetebol era batida, surgindo assim o vólei.

Mais tarde o nome foi trocado para Voleibol, já que a ideia básica do jogo era jogar a bola de um lado para o outro, por cima da rede, com as mãos.

A federação internacional de Voleibol foi criada em abril de 1947, com a representação de catorze países, incluindo Portugal.

O voleibol passou a ser um desporto olímpico em 1962 e foi disputado pela primeira vez, nos Jogos Olímpicos de Tóquio, em 1964.

Principais Eventos

- O primeiro jogo de demonstração foi realizado em 1896 no Colégio de Springfield, EUA.
- Em 1913, foi disputado o primeiro jogo de voleibol com um regulamento que previa a utilização de 6 jogadores.
- O primeiro campeonato organizado na europa, foi no ano de 1933, na Checoslováquia.
- Em 1947, foi fundada a Federação Internacional de Voleibol.
- O voleibol foi considera desporto olímpico no ano de 1962 e foi disputado, pela primeira vez, em 1964.
- Em Portugal, o primeiro campeonato disputado foi em Lisboa, no ano de 1939/1940.
- A Federação Portuguesa de Voleibol foi criada em 1947 e a primeira competição oficial organizada pela FPV foi realizada nessa época desportiva.

- Foi em 1948 a primeira participação de uma seleção nacional em provas internacionais e a primeira participação num campeonato mundial em 1956, em Paris, França.

História 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 Engo 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.

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. Para além de Portugal estiveram presentes a França, Holanda, Itália, Bélgica e Checoslováquia. Três anos mais tarde a selecção portuguesa participou no 30 Campeonato da Europa, em Praga, obtendo o 7o lugar.

A participação num Mundial aconteceu em 1956, no 30 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.

Equipamento e Material

Terreno de Jogo

A área de jogo compreende o terreno de jogo e a zona livre, esta que deve ser retangular e simétrica. Este terreno de jogo (figura 1) é retangular, com 18 metros de comprimento e 9 metros de largura, sendo obrigatório ter, no mínimo, 3 metros de largura fora de linhas para todos os lados. Este espaço livre deve estar ausente de qualquer obstáculo e deve contemplar no mínimo 7 metros de altura, medido a partir da superfície de jogo.

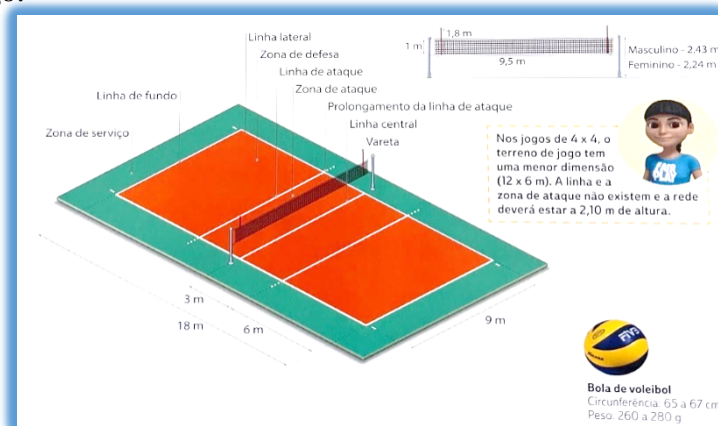


Figura 1 - Terreno de jogo

Linhas de Jogo

Todas as linhas de jogo têm 5 centímetros de largura e devem ser de uma cor clara. O terreno de jogo é delimitado por duas linhas laterais e duas linhas de fundo, estas que estão traçadas no interior do terreno de jogo. Existe uma linha central, esta que divide o terreno de jogo em dois campos iguais de 9 metros por 9 metros, considerando então que esta linha pertence aos dois campos, estendendo-se por baixo da rede até às linhas laterais. Em cada campo, existe uma linha de ataque, traçada a 3 metros do eixo da linha central, delimitando então a zona de ataque.

Redes e Postes

A rede está colocada na vertical, por cima do eixo da linha central. A sua altura é de 2,43 metros para os homens e 2,24 metros para as mulheres. É importante referir que as suas extremidades devem estar à mesma altura e não podem exceder mais do que 2 metros comparativamente à altura regulamentada.

A rede mede 1 metro de largura e 9,50 a 10 metros de comprimento e é feita de fio preto com malha quadrada, sendo que cada um desses quadrados tem 10 centímetros de lado, sendo que ao longo do bordo superior da rede está cosida uma banda horizontal branca, esta que deve estar tensa.

Duas bandas brancas são fixadas verticalmente na rede, exatamente sobre a linha lateral, tendo estas a largura de 5 centímetros e 1 metro de comprimento, sendo que estas fazem parte da própria rede.

No caso das varetas, estas são flexíveis, num material de fibra de vidro ou similar. Apresentam 1,80 metros de comprimento e 10 milímetros de diâmetro. São fixas ao bordo exterior de cada banda lateral, em cada um dos lados da rede. Acima da rede, ficam 80 centímetros pertencentes às varetas, sendo estes pintados com barras em cores de contraste, preferencialmente de vermelho e branco. Estas varetas fazem parte da rede e delimitam o espaço lateral de passagem da bola.

Os postes sustentam a rede e são colocados de fora de cada linha lateral, cerca de 1 metro. Estes devem ter 2,55 metros de altura, reguláveis e devem ser polidos e redondos, não constituindo perigo ou obstáculo aos jogadores.

A Bola de Voleibol

A bola deve ser esférica, de couro natural, flexível ou sintético, integrando uma câmara de borracha ou material idêntico no seu interior. Deve assumir uma cor clara e uniforme, ou mesmo uma combinação de várias cores. Esta deve assumir uma circunferência de 65 a 67 centímetros e um peso de 260 a 280 gramas. A pressão que deve conter no seu interior deve rondar os 0,30 a 0,33 kg/cm².

Regulamento da Modalidade

Regras Básicas

Equipas

A equipa deve ser composta por, no máximo, 12 jogadores, acrescentando a equipa técnica, esta que é composta por 1 treinador e, no máximo, 2 treinadores adjuntos bem como uma equipa médica, esta contando com 1 terapeuta e 1 médico. O voleibol é jogado por duas equipas de 6 elementos do mesmo sexo, contando que cada equipa conta com 6 suplentes e sendo 6 também o número de substituições possíveis realizar, em cada set. Um dos jogadores, sem ser o líbero, deve ser o capitão de equipa.

No momento em que o serviço é realizado, os jogadores devem estar posicionados cada um no seu campo, de acordo com a ordem de rotação, sendo as posições numeradas tal como vamos ver de seguida: os três jogadores junto à rede são avançados e tem como posições a 4, esquerda, 3, centro e 2, direita. Os restantes 3 jogadores são defesas e ocupam as posições 5, esquerda, 6, jogador ao centro ligeiramente avançado em relação aos restantes defesas e 1, à direita.

Quando a equipa que recebe conquista o ponto, ganha o direito a servir e os jogadores efetuam uma rotação, deslocando-se no sentido dos ponteiros do relógio (figura 2).

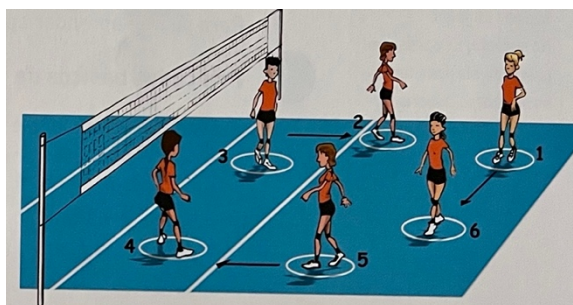


Figura 2 – Rotação dos jogadores

Pontos e Faltas

Uma equipa marca um ponto quando:

- consegue fazer com que a bola toque no chão da equipa adversária;
- a equipa adversária comete uma falta;
- quando a equipa adversária é penalizada.

É considerado que uma equipa comete uma falta quando realiza uma ação de jogo que vá contra as regras, sendo que:

- se duas faltas ou mais faltas são cometidas de forma sucessiva então apenas a primeira é sancionada;
- se duas ou mais faltas são cometidas sucessivamente por jogadores adversários então é considerado falta dupla e repete-se a jogada;
- quando um jogador se encontra numa posição incorreta, no momento em que a bola é batida, é considerado que a equipa cometeu uma falta de posição sendo então penalizada com um ponto e serviço para a equipa adversária.

Bola “fora”

A bola é considerada “fora” quando:

- a superfície da bola que toca o chão está completamente fora das linhas;
- toca um objeto fora do terreno de jogo, o teto ou alguém estranho ao jogo;
- toca nas varetas, cabos, postes ou na rede na parte exterior às bandas laterais;
- atravessa o plano vertical da rede, total ou parcialmente, pelo exterior do espaço de passagem;
- atravessa completamente o espaço inferior situado por baixo da rede.

Terminologia

Uma das especificidades do voleibol é a utilização de determinadas nomenclaturas inerentes ao desenrolar do próprio jogo. Neste sentido, é fundamental compreender:

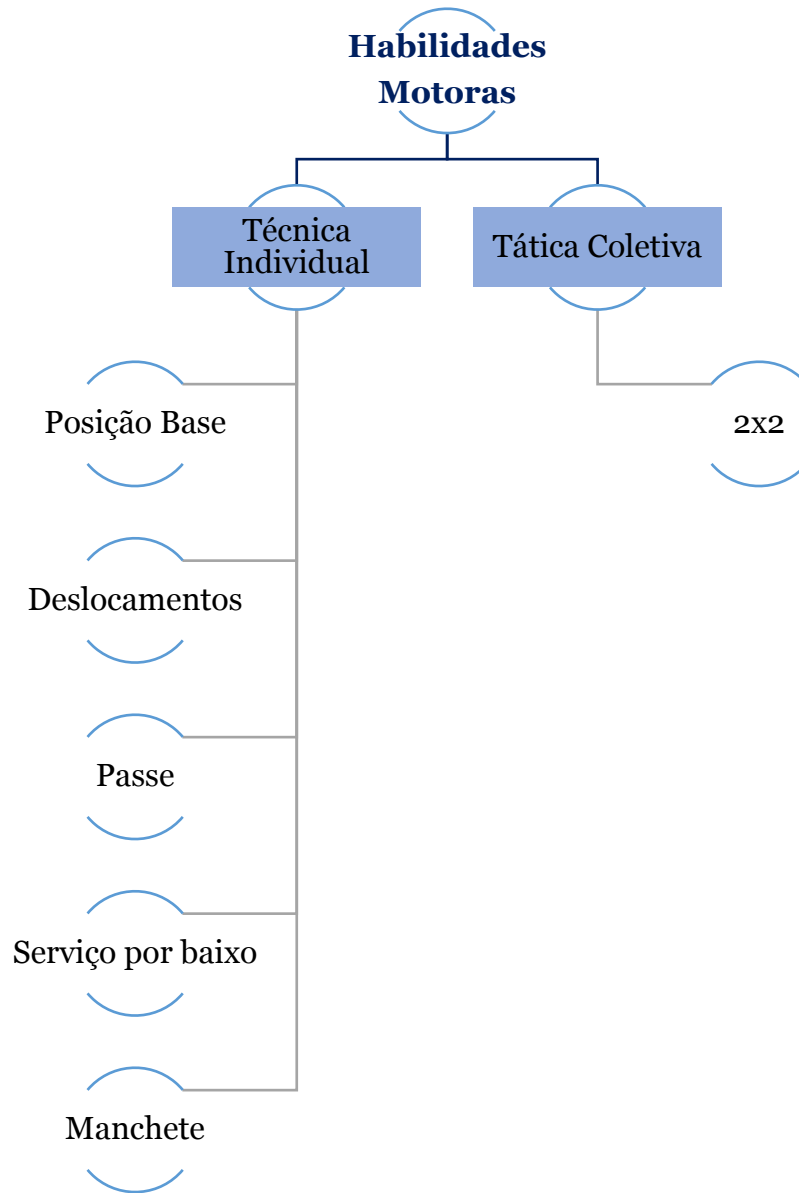
- ✓ Deslocamentos: movimentação de locomoção do jogador;
- ✓ Posição base fundamental: posição e orientação do jogador que está preparado para intervir no jogo;

- ✓ Passe: transmissão da bola com as mãos;
- ✓ Serviço por baixo: envio da bola para o meio-campo adversário com o batimento da mão e com a Ação do membro superior;
- ✓ Manchete: gesto técnico utilizado para jogar a bola quando esta traz uma trajetória baixa (abaixo da linha dos ombros);
- ✓ Remate: batimento na bola com uma mão para atacar;
- ✓ Jogada: tempo de jogo entre dois serviços;
- ✓ Set: tempo de jogo até uma equipa atingir os 25 pontos, com a diferença de dois pontos.

Simbologia e Sinalética



Figura 3 – Sinais do primeiro e segundo árbitro: a) Quatro toques; b) Dois toques; c) bola dentro; e) rede tocada por um jogador; f) penetração no campo contrário; g) bola transportada; h) falta do bolco; i) toque ilegal; j) transposição por cima da rede; k) falta no ataque; l) bola tocada.



Técnica Individual

Posição Base / Deslocamentos

- Pernas ligeiramente fletidas à largura dos ombros;
- Corpo inclinado à frente e dirigido para a bola;
- Olhar dirigido para a bola;
- A partir da posição base, realizar deslocamentos rápidos e curtos sem cruzar os apoios.



Posição base



Deslocamentos

Erros mais comuns:

- Cruzamento dos apoios;
- Membros inferiores em extensão;
- Membros superiores descontraídos;
- Passos saltados nos deslocamentos.

Passé de frente

- Pernas semifletidas e corpo equilibrado, com os pés à largura dos ombros;
- Mãos posicionadas acima da cabeça com os dedos afastados;
- Flexão/ extensão dos braços no contacto com a bola.



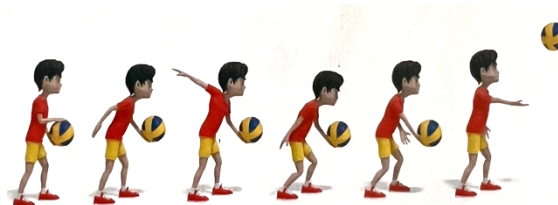
Posição das mãos e dos dedos

Erros mais comuns:

- Posicionamento não ser em baixo da trajetória da bola;
- Realizar o passe desde o peito;
- Contacto com as palmas das mãos na bola;
- Membros inferiores em constante extensão;
- Inexistência de extensão global do corpo na fase de propulsão.

Serviço por baixo

- O pé mais avançado é o contrário ao braço de batimento;
- O braço de batimento deve manter-se em extensão durante o movimento de trás para a frente.



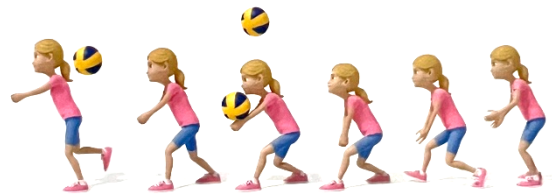
- O batimento na bola é feito com a palma da mão estendida.

Erros mais comuns:

- Apoios paralelos ou trocados (pé do lado da mão de batimento à frente);
 - Tronco vertical e, conseqüentemente, bola segurada a cima do recomendado;
 - Bola lançada em vez de largada, e batimento da bola numa zona não central;
 - Bola batida com a mão fechada, em punho;
 - Braços fletidos.
-

Manchete

- Pernas semifletidas e afastadas;
- Corpo inclinado à frente, com os ombros ligeiramente avançados em relação ao plano dos joelhos;
- O ponto de contacto com a bola são os antebraços, estando os braços em completa extensão;
- Após o contacto com a bola, deve seguir-se um movimento de extensão de todo o corpo.



Erros mais comuns:

- Apoios no mesmo plano, paralelos;
 - Membros inferiores em extensão;
 - Membros superiores fletidos;
 - Movimento de flexão dos membros superiores no contacto com a bola;
 - Batimento da bola efetuado com as mãos, com as mãos fechadas em punho;
 - Contacto com a bola num plano elevado ou afastado;
 - Tronco inclinado atrás.
-

Tática Coletiva

Existem formas adaptadas de jogar voleibol de acordo com o nível de jogo dos jogadores. Pretende-se que estes aprendam em situações adaptadas ao seu nível. Os jogos reduzidos 1x1 e 2x2 permitem adaptar progressivamente o jogo. O Ensino é feito através do jogo.

Cada jogador tem que conhecer as tarefas individuais e coletivas a desempenhar ao longo do jogo, de modo a integrar-se na ação da equipa e a responder eficazmente a todas as situações. As situações de jogo reduzido permitem a aquisição dos princípios básicos da tática coletiva, assim como do domínio de toda a técnica individual.

Forma de jogo 2x2

A partir da forma reduzida 2x2 consegue-se a essência do jogo de voleibol (relação com companheiro e relação com os adversários). Através desta forma de jogo reduzido, todos os intervenientes participam em todas as ações:

- ✓ Defender e atacar um espaço (Quem defende? Quem ataca?);
- ✓ Quem não recebe, passa;
- ✓ 2x2 é a estrutura básica do jogo, quem recebe (1º toque), vai atacar (3º toque), o colega será passador (2º toque).

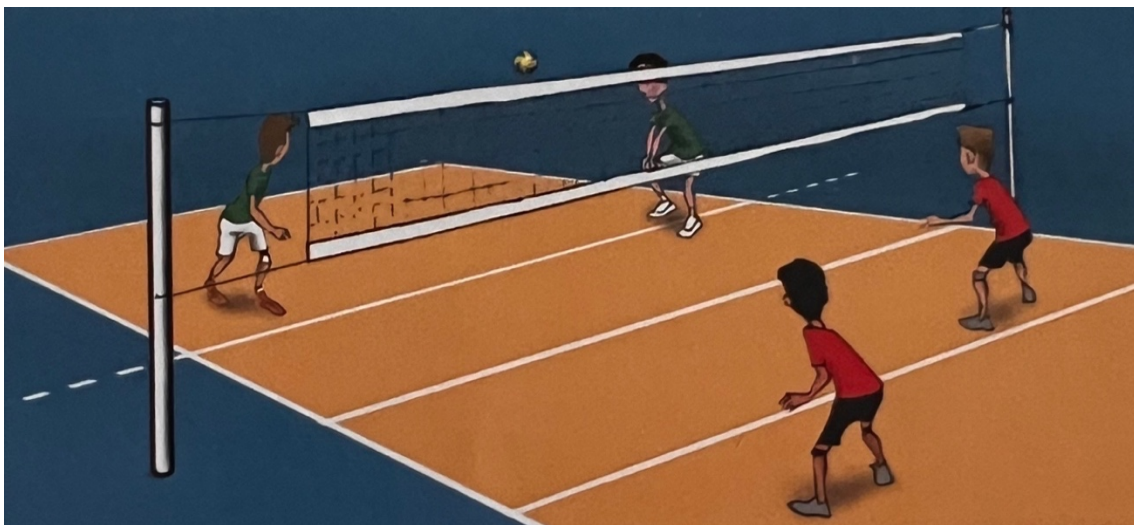
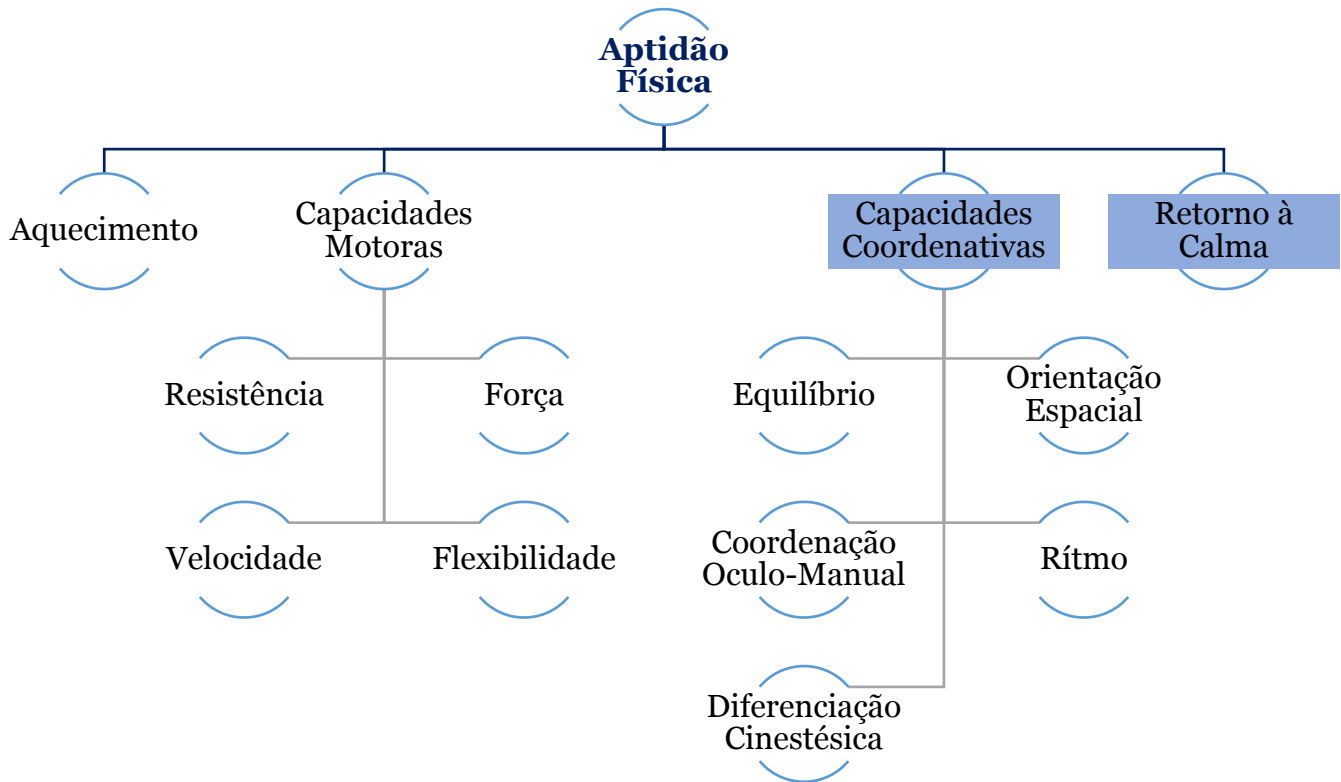


Figura 4 – Jogo minivolei.



Aptidão Física

Aquecimento

O aquecimento é o meio pelo qual se prepara o corpo fisiologicamente para a prática de exercício físico. O principal objetivo é o aumento da temperatura corporal (muscular e sanguínea), que facilita uma maior amplitude dos movimentos e é um dos primeiros mecanismos na prevenção de lesões. Através da aplicação de um aquecimento específico para a prática, conseguimos logo na fase inicial trabalhar conteúdos da modalidade.

Capacidades Motoras

Segunda a DGE, no Domínio (Área da Aptidão Física), o aluno deve ficar capaz de desenvolver as capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola.

RESISTÊNCIA

O aluno deve realizar, em situação de corrida contínua, de jogo, percursos de habilidades ou outras:

- Ações motoras globais de longa duração (acima dos oito minutos), com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição nítida de eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço.

FORÇA

O aluno deve realizar com correção, em circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade definidas pelo professor:

- Ações motoras vencendo resistências fracas a ligeiras, com elevada velocidade de contração muscular.
- Ações motoras de contração muscular localizada, vencendo resistências, de carga fraca ou ligeira, com elevada velocidade em cada ação, em esforços de duração relativamente prolongada, resistindo à fadiga, sem diminuição nítida de eficácia.

VELOCIDADE

O aluno nas situações definidas pelo professor, respeitando os tempos de trabalho e de recuperação adequados:

- Reage rapidamente a um sinal conhecido iniciando ações motoras previstas globais ou localizadas;
- Reage rapidamente e com eficácia, iniciando ações motoras globais ou localizadas, em situação de seleção, combinação ou correção de resposta;
- Realiza ações motoras acíclicas com a máxima velocidade, sem perda de eficácia dos movimentos.
- Realiza ações motoras cíclicas com a máxima velocidade em cada execução singular, sem perda de eficácia dos movimentos;
- Realiza ações motoras globais cíclicas percorrendo curtas distâncias, no menor tempo possível, sem perda de eficácia dos movimentos. 3.6. Realiza ações motoras globais de curta duração (até 45") com o máximo de intensidade naquele tempo, sem diminuição nítida de eficácia.

FLEXIBILIDADE

O aluno, respeitando as indicações metodológicas específicas do treino de flexibilidade (ativa):

- Deve realizar ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular, (contribuindo para a qualidade de execução dessas ações).

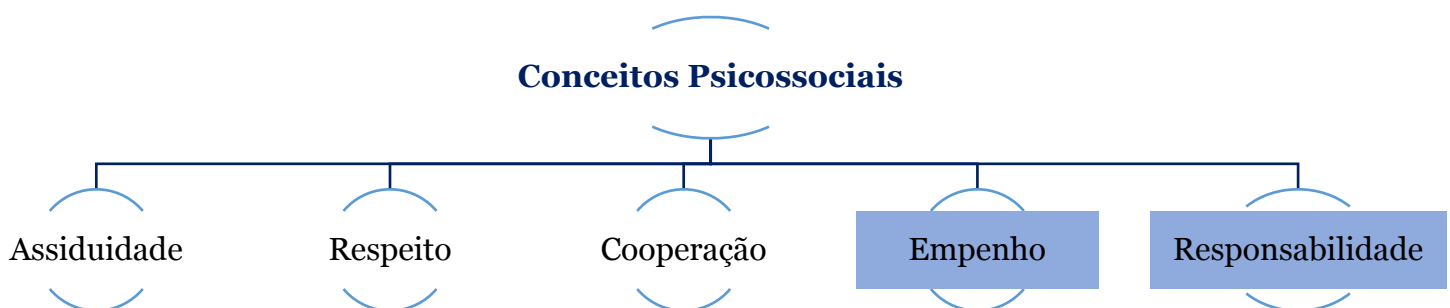
Capacidades Coordenativas

As capacidades coordenativas permitem executar movimentos com precisão e eficácia, ou seja, a execução de uma ação motora que requer precisão depende destas capacidades. Assim, pretendem-se desenvolver estas capacidades para que na prática, o aluno alcance melhores desempenhos.

Retorno à calma

Na parte final da aula, é fundamental promover o relaxamento, quer em termos fisiológicos (metabolismo, articulações, músculos), quer em termos psíquicos. A nível fisiológico, este processo promove: dissipação do ácido láctico, restabelecimento gradual da circulação normal e reduz a possibilidade de dores e rigidez muscular.

No que diz respeito à parte cognitiva, deve haver lugar para um momento de reflexão final, abordando o desempenho, conhecimento e atitudes desenvolvidas na aula, estabelecendo-se ligação com a aula seguinte, incutindo nos alunos a vontade de participar e aperfeiçoar as suas capacidades.



MÓDULO 2 – ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DE APRENDIZAGEM

A Escola Secundária Nuno Álvares, no que diz respeito às instalações desportivas, possui quatro espaços exteriores, um coberto e três descobertos, bem como um ginásio. Todas se encontram em bom estado.

Recursos Humanos



Ao nível dos recursos humanos durante o tempo de aula verifica-se a presença dos funcionários responsáveis pela manutenção dos espaços e dos materiais, assim como o respetivo professor orientador e os alunos da turma participante.

Recursos Espaciais

O espaço destinado a lecionar a modalidade de voleibol é o espaço exterior coberto, que conta com dois campos. Esta programação do espaço a utilizar está dependente do esquema de rotatividade, definido pelo coordenador do grupo de Educação Física. Assim, no planeamento, deve estar salvaguardada a duração e o espaço a ocupar em cada modalidade.

Recursos Materiais

Relativamente ao material existente para a prática do voleibol, este encontra-se descrito na tabela seguinte:

			
Designação do Material	Quantidade	Aquisição	Localização
Voleibol			
Bolas Voleibol - Borracha	18		Gab2
Bolas Voleibol - Couro	16		Gab2
Bolas Voleibol Molten T5 - VW2500 Vole 112	9		Gab2
Bolas Voleibol Xsports	1		Gab2
Bolas Voleibol CONTI - Super Soft	5		Gab2
Bolas Voleibol Xsports SV4R Nylon Wound	10		Gab2
Bolas Voleibol ACE	12		Gab2
Bolas Voleibol ACE nº5 Super Soft	8		Gab2
Bolas Voleibol - Iniciação - Spordas L54MM - Poly PL Ball	5		Gab2
Marcador Pontuação	2		Gab2
Rede de Voleibol	1		Gab
Pares de Varetas de Voleibol	2		Gab
Bola de Voleibol MIKASA MVA200	4	2017	Gab
Marcador Pontuação LISKI 0-30 c/9 sets	1	2017	Gab
Marcador de Mesa LISKI 0-50 (numeração dupla)	1	2019	Gab
Bola de Voleibol Mikasa V370 W	10	2020	Gab
Bola de Voleibol Molten VM2000	10	2020	Gab
Bolas de Voleibol Mikasa	6	2020	Gab
Bola de Voleibol V200W MIKASA	1	2021	Gab
Bola de Voleibol MOOVEME® KIDS, SOFT FOAM LIGHT 200G	5	2021	Gab

O material encontra-se em bom estado de conservação, permitindo assim uma abordagem eficiente da modalidade, com possibilidade de conduzir um processo de ensino- aprendizagem atrativo e motivador para os alunos.

Recursos Temporais

A turma em questão, tem a disciplina de Educação Física duas vezes por semana, às segundas-feiras das 16h30 às 18h10 (100 minutos) e quartas-feiras, das 10h30 às 11h20 (50 minutos). A modalidade de Voleibol prolongar-se-á durante 6 aulas de 100 minutos cada (De 30 janeiro a 13 de março às segundas-feiras).

Segurança e Rotinas de Aula

No que diz respeito à segurança, os alunos serão, constantemente, avisados para os cuidados que se deve ter, em relação à conservação e utilização de qualquer material utilizado durante a aula. Será, ainda, implementada a rotina de arrumação do material

utilizado, realizado de forma serena e organizada. Nomear-se-ão dois alunos que ficarão a cargo por essa tarefa, em cada aula, e serão estes responsáveis por denunciar qualquer estado de conservação e manutenção de material irregular.

MÓDULO 3 – ANÁLISE DOS ALUNOS

A caracterização do nível inicial dos alunos é baseada na Avaliação Inicial efetuada. É, então, necessário perceber qual o tipo de vivências que os alunos tiveram anteriormente com esta modalidade para que se possa realizar um planeamento adequado à evolução global e individualizada, tanto a nível técnico (domínio de si e relação com a bola) como a nível tático (domínio de si e relação com o outro).

Neste sentido, a avaliação diagnóstica centrou-se na tomada de decisão (defesa e ataque), ajuste, execução da habilidade (apenas foi solicitado o passe) e eficácia da habilidade, avaliadas em situação de jogo reduzido 2x2.

Para a avaliação de cada um dos parâmetros contabilizaram-se o número de ações corretas e incorretas.

A tabela seguinte corresponde à tabela de avaliação diagnóstica aplicada à turma, para a modalidade de voleibol.

11º D		Game Performance Assessment Instrument (GPAI)									
		TOMADA DE DECISÃO				AJUSTE		EXECUÇÃO DA HABILIDADE		EFICÁCIA DA HABILIDADE	
		Defesa: Recebe a bola, jogando-a para o colega de equipa.		Ataque: Joga para um local vulnerável no campo adversário.		Ajusta a posição para jogar a bola de acordo com o jogador que realiza o 1º toque.		Passe: Levanta e coloca as mãos em concha na frente e em cima da testa para tocar a bola.		Ponto, continuidade ou erro no ataque.	
		A	I	A	I	A	I	A	I	A	I
Aluno 1	Pré	3	5	12	17	15	6	23	19	32	12
	Pós	3	6	34	9	21	1	40	10	43	12
Aluno 2	Pré	4	7	12	11	1	1	20	13	26	7
	Pós	11	5	9	4	5	0	25	2	25	4
Aluno 3	Pré	0	5	2	13	0	5	5	12	10	12
	Pós	8	7	5	5	2	0	10	11	13	12
Aluno 4	Pré	23	5	18	17	4	1	54	8	59	5
	Pós	14	3	20	7	13	0	53	2	49	4
Aluno 5	Pré	7	13	4	5	2	1	11	6	14	5
	Pós	14	9	14	3	2	1	11	6	14	5
Aluno 6	Pré	5	1	11	8	0	1	24	13	25	15
	Pós	16	4	18	4	6	1	33	9	34	9
Aluno 7	Pré	1	9	5	7	1	5	5	14	6	16
	Pós	7	6	13	6	7	2	21	16	26	11
Aluno 8	Pré	0	2	4	12	1	9	6	13	6	13
	Pós	0	3	11	10	6	3	12	9	16	6
Aluno 9	Pré	7	6	14	14	10	7	28	10	36	7
	Pós	13	15	20	2	5	1	32	16	35	14
Aluno 10	Pré	28	14	12	8	3	1	43	14	47	14
	Pós	27	8	11	2	3	0	36	9	40	7
Aluno 11	Pré	17	6	8	7	11	5	29	18	31	15
	Pós	23	6	14	9	16	0	47	7	47	13
Aluno 12	Pré	16	8	14	12	3	3	33	17	44	8
	Pós	7	6	22	2	7	2	30	6	30	8
Aluno 13	Pré	9	5	5	7	2	0	8	14	15	10
	Pós	8	2	4	5	2	1	11	6	14	5
Aluno 14	Pré	11	10	5	12	1	1	21	15	21	15
	Pós	9	4	12	6	7	5	25	2	24	5
Aluno 15	Pré	2	1	5	9	4	1	9	10	11	8
	Pós	3	6	18	12	8	7	22	7	24	15
Aluno 16	Pré	17	2	13	11	12	0	44	4	46	3
	Pós	2	2	10	9	8	0	10	7	13	11
Aluno 17	Pré	3	5	3	10	0	3	8	11	10	9
	Pós	15	2	16	7	21	0	53	5	51	6
Aluno 18	Pré	1	6	6	10	4	9	13	9	10	13
	Pós	12	8	8	5	5	2	19	8	21	10

Com base na avaliação realizada, constatou-se que a turma apresenta um nível introdutório, pois os alunos mostram muitas dificuldades em controlar a bola com os companheiros (não existe continuidade no jogo), não conseguem defender um espaço de jogo de pequenas dimensões e atacar um espaço de igual tamanho, nem atacar e defender coletivamente (2x2).

Assim, de acordo com os dados obtidos, concretizei o planeamento das aulas, que tem por base o desenvolvimento do jogo por etapas: etapa nº1 (relação do jogador com a bola), na etapa nº2 (relação jogador/adversário) e por fim na etapa nº3 (relação jogador companheiro), aplicando uma diferenciação pedagógica adequada às necessidades individuais de cada um.

MÓDULO 4 – Determinar a extensão e sequência dos conteúdos

	SEQUÊNCIA	AULAS					
		1	2	3	4	5	6
HABILIDADES MOTORAS	Relação do jogador com a bola						
	Passe	T/E	E	E	E	E	E/AS
	Jogo 1+1	E					
	Relação jogador/adversário						
	Jogo 1x1	E	E	E	E	E	E
	Deslocamentos		T/E	E	E	E	E/AS
	Jogo 1x1+1x1			E	E	E	
	Relação jogador/companheiro						
	Jogo 2x2				E	E	E/AS
	Manchete					T/E	E
CULTURA DESPORTIVA	Regras e segurança	*	*	*	*	*	*
	História da Modalidade	T					
	Terminologia	*	*	*	*	*	*
CONCEITOS PSICO-SOCIAIS	Respeito	*	*	*	*	*	*
	Trabalho de equipa	*	*	*	*	*	*
	Solidariedade	*	*	*	*	*	*
APTIDÃO FÍSICA	Força	*	*	*	*	*	*
	Flexibilidade	*	*	*	*	*	*
	Resistência	*	*	*	*	*	*
	Velocidade	*	*	*	*	*	*
	Coordenação	*	*	*	*	*	*
	Agilidade	*	*	*	*	*	*
Legenda: T – Transmissão; E – Exercitação; C – Consolidação; AS – Avaliação sumativa. * Conteúdos presentes em todas as aulas.							

MÓDULO 5 – DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS

As Aprendizagens Essenciais preconizam que o aluno coopere com os seus colegas de maneira a que consigam atingir um objetivo em comum, onde na unidade didática de Voleibol passa por concretizar o ponto, fazendo com que a bola toque o solo do campo adversário sobrevoando a rede de jogo e, evitar que este toque o respetivo campo. Os alunos devem ainda compreender o jogo e tudo o que lhe está inerente como as regras, bem como a execução das ações técnicas com oportunidade e correção e, efetivamente, a tomada de decisão num momento específico de jogo. Por sua vez, conhece e aceita as regras e decisões de arbitragem.

Relativamente aos aspetos técnicos da modalidade, o aluno deve adquirir competências nas ações técnicas da manchete, passe alto e de costas, no serviço por cima e por baixo, no remate em apoio, salto e suspensão e na colocação e posicionamento no terreno de jogo dando assim continuidade às ações de jogo. O docente deve proporcionar e orientar o aluno com as ferramentas necessárias ao jogo e, principalmente, direcioná-lo para as tomadas de decisão. Ou seja, com os recursos lecionados, concretamente as ações técnicas, o aluno deverá usufruir e executá-las com oportunidade e correção.

No que diz respeito à aptidão física, estes devem desenvolver as capacidades motoras condicionais e coordenativas – resistência, velocidade, força, flexibilidade e destreza geral – demonstrando aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa do FITescola.

Na área dos conhecimentos, o aluno deve relacionar aptidão física e saúde e reconhecer os fatores associados a um estilo de vida saudável, concretamente, o desenvolvimento das capacidades motoras. Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua relevância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.

A definição de objetivos, foi tida em conta consoante a avaliação inicial dos alunos. Sendo que, após a avaliação inicial, verifica-se que a maioria dos alunos ainda se encontram no nível introdutório, apresentando muitas dificuldades na execução de alguns gestos técnicos, assim como na tomada de decisão. Portanto, pretende-se corrigir esses aspetos, de modo, a que os alunos concluem o nível introdutório, para posteriormente concluir e/ou avançar para o nível elementar.

Relativamente aos alunos que se encontram no nível elementar, notamos algumas dificuldades na execução de alguns gestos técnicos, nomeadamente, o passe alto de costas, o serviço por cima e o remate em suspensão. Sendo também fundamental que os alunos realizem os gestos técnicos com oportunidade e correção em situação de jogo e em exercícios critério. Logo, pretende-se corrigir os

aspectos mencionados anteriormente, de modo, a que concluam o nível elementar, e se possível avançar para o nível de aprendizagem seguinte.

Assim, segundo a Direção-Geral de Educação (2020), no documento das Aprendizagens Essenciais relativamente ao nível introdutório, o aluno deve alcançar os seguintes objetivos:

1. Cooperar com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas;
2. Conhece o objetivo do jogo, identifica e discrimina as principais ações que o caracterizam: "Serviço", "Passe", "Receção" e "Finalização" bem como as regras essenciais do jogo de Voleibol: a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede;
3. Em situação de exercício, em grupos de quatro, com bola afável, coopera com os companheiros para manter a bola no ar (com a participação de todos os alunos do grupo), utilizando, consoante a trajetória da bola, o "passe", e a "manchete", com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega;
4. Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura e com bola afável:
 - 4.1 Serve por baixo, a uma distância de 3 a 4.5 metros da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio campo oposto.
 - 4.2 Como recetor, parte atrás da linha de fundo para receber a bola, com as duas "mãos por cima" ou em manchete (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento.
5. Em concurso em grupos de quatro, num campo de dimensões reduzidas e bola afável, com dois jogadores de cada lado da rede (aproximadamente a 2.00m de altura) joga com os companheiros efetuando toques com as duas mãos por cima e/ou toques por baixo com os antebraços (em extensão), para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.

MÓDULO 6 – CONFIGURAÇÃO DA AVALIAÇÃO

Avaliação Sumativa

Segundo a Direção Geral da Educação “a avaliação sumativa consiste num juízo globalizante que conduz à tomada de decisão, no âmbito da classificação e da aprovação em cada disciplina, área não disciplinar e módulos, quanto à progressão nas disciplinas não terminais, à transição para o ano de escolaridade subsequente, à conclusão e certificação do nível secundário de educação”.

A avaliação sumativa realizou-se após a abordagem da unidade didática de Voleibol, onde se avalia na componente prática os aspetos que os alunos devem de adquirir e desenvolver através da aprendizagem da modalidade. Esta avaliação sumativa é importante para analisar as capacidades dos alunos e para analisar o ponto de situação, verificando a evolução dos mesmos

A seguinte tabela representa os critérios a avaliar na componente prática, critérios a considerar na avaliação final. Estes são os aspetos que os alunos devem ter adquirido e desenvolvido no final da aprendizagem da modalidade de Voleibol.

11º D		Game Performance Assessment Instrument (GPAI)									
		TOMADA DE DECISÃO				AJUSTE		EXECUÇÃO DA HABILIDADE		EFICÁCIA DA HABILIDADE	
		Defesa: Recebe a bola, jogando-a para o colega de equipa.		Ataque: Joga para um local vulnerável no campo adversário.		Ajusta a posição para jogar a bola de acordo com o jogador que realiza o 1º toque.		Passe: Levanta e coloca as mãos em concha na frente e em cima da testa para tocar a bola.		Ponto, continuidade ou erro no ataque.	
		A	I	A	I	A	I	A	I	A	I
Aluno 1	Pós	3	6	34	9	21	1	40	10	43	12
Aluno 2	Pós	11	5	9	4	5	0	25	2	25	4
Aluno 3	Pós	8	7	5	5	2	0	10	11	13	12
Aluno 4	Pós	14	3	20	7	13	0	53	2	49	4
Aluno 5	Pós	14	9	14	3	2	1	11	6	14	5
Aluno 6	Pós	16	4	18	4	6	1	33	9	34	9
Aluno 7	Pós	7	6	13	6	7	2	21	16	26	11
Aluno 8	Pós	0	3	11	10	6	3	12	9	16	6
Aluno 9	Pós	13	15	20	2	5	1	32	16	35	14
Aluno 10	Pós	27	8	11	2	3	0	36	9	40	7
Aluno 11	Pós	23	6	14	9	16	0	47	7	47	13
Aluno 12	Pós	7	6	22	2	7	2	30	6	30	8
Aluno 13	Pós	8	2	4	5	2	1	11	6	14	5
Aluno 14	Pós	9	4	12	6	7	5	25	2	24	5
Aluno 15	Pós	3	6	18	12	8	7	22	7	24	15
Aluno 16	Pós	2	2	10	9	8	0	10	7	13	11
Aluno 17	Pós	15	2	16	7	21	0	53	5	51	6
Aluno 18	Pós	12	8	8	5	5	2	19	8	21	10

MÓDULO 7 – DESENHO DAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAGEM / CRIAR PROGRESSÕES DE ENSINO

Etapa 1 – Relação do jogador com a bola

- ✓ Cada aluno com uma bola tenta dar o maior nº de toques de sustentação utilizando diferentes superfícies de contacto com a bola;
- ✓ Em grupos de cinco jogadores, realizam passes entre si com o objetivo de colocar a bola num cesto de basquetebol;
- ✓ Em grupos de cinco jogadores, colocados em fila jogam a bola contra a parede e alternadamente, cada um realiza uma ação (passe) sem que a bola toque no chão e volta para o final da fila;
- ✓ Realizar um auto-passe, bater as palmas e realizar um passe de forma a que este toque num alvo (ex: arco na parede);
- ✓ Colaborar para conservar a bola – “Meinho” – O jogador que se encontra no meio está delimitado pelo círculo do garrafão, terá de intercetar uma bola para sair do meio.
- ✓ Em jogo de cooperação 1+1, os jogadores tentam realizar o maior nº de passes consecutivos por cima da rede (podem realizar auto-passe).

Etapa 2 – Relação jogador/ adversário

- ✓ Jogo de oposição 1x1 utilizando o passe/ auto passe com obrigatoriedade de realizar três toques, em campo reduzido e com rede alta;
- ✓ Jogo de oposição 1x1, para desenvolver os deslocamentos. O jogador realiza um serviço em passe atrás da linha final para iniciar o jogo. Os dois jogadores só podem entrar no terreno de jogo após o adversário ter jogado a bola. Os três contactos com a bola são obrigatórios para permitir a colocação do jogador sem bola.
- ✓ Jogo de oposição 1x1, semelhante ao anterior, mas agora os jogadores jogam em diagonal obrigando aos deslocamentos laterais.

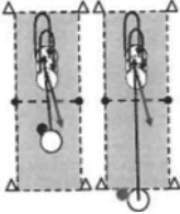
- ✓ Jogo 1+1x1+1. Um dos jogadores de ambas as equipas inicia o jogo fora do campo (linha final), sempre que o seu companheiro jogar a bola, este entra em campo ocupa o seu lugar.

Etapa 3 – Relação do jogador com o companheiro

- ✓ Situação de 2x1 - No campo onde está a bola, o jogador joker (passador), deverá estar sempre presente, ou seja, este deve realizar o 2º toque para que o colega ataque e imediatamente vai para o campo adversário (passa por baixo da rede). Os jogadores devem trocar de funções ao fim de um determinado período de tempo.
- ✓ Situação 2x2 - O jogador passador encontra-se fora do campo lateralmente, dentro de um arco. Após ataque adversário o jogador passador entra em campo para realizar o segundo toque e volta à sua posição. Os jogadores devem trocar de funções ao fim de um determinado período de tempo.
- ✓ Situação de 2x2 (defender o espaço de jogo) – O terreno de jogo está dividido em duas zonas com um corredor central, este não pode ser atacado. Cada jogador deve defender o seu espaço. Depois do 1º toque os jogadores podem mover-se livremente pelo terreno de jogo.

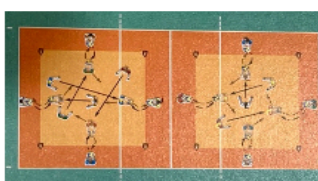
Anexo 3 – Exemplo Plano de Aula

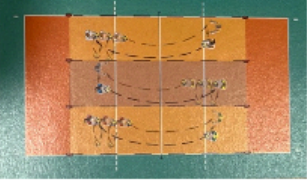
- PLANO DE AULA -									
PROFESSOR	Bruno Pereira		AULA N.º	(1/6)	LOCAL	Espaço Interior		ANO/TURMA	11.º D
DATA	30/01/2023	HORA	16h30	DURAÇÃO	100 min (T.útil- 95')	N.º DE ALUNOS	19		
UNIDADE DIDÁTICA	Voleibol			FUNÇÃO DIDÁTICA	Transmissão, Exercitação				
MATERIAL	Bolas de voleibol, sinalizadores e cones.								
OBJETIVOS DA AULA	<p>Habilidades motoras: Jogo 1+1; jogo 1x1; jogo 2x2; passe, auto-passe (recepção e controlo de bola); orientação corporal, deslocamentos; serviço (passe).</p> <p>Aptidão Física: Velocidade, ritmo, <i>timing</i>, coordenação, equilíbrio, força e flexibilidade.</p> <p>Valências Psicossociais: Empenho, motivação, concentração, determinação, superação.</p> <p>Cultura Desportiva: Conhecer e aplicar as regras e a terminologia específica da modalidade.</p>								
	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO				ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO			
P A R T E I N I C I A L	Verificação de presenças.	Explicação do funcionamento da aula.				Explicação do funcionamento e dinâmica da aula.			
	Apresentação da modalidade e conteúdos da aula de voleibol.	Professor: O professor coloca-se de frente para todos os alunos. Alunos: Organização da turma em U.				Questionamento: “Qual o objetivo do jogo de voleibol?” “Como vamos conseguir esse objetivo?”		5'	
P A R T E	Breve introdução à história da modalidade.								
	O aluno executa o jogo proposto, aumentando a temperatura corporal e a predisposição para a prática desportiva.	Aquecimento – “Apanhada com bola” Três/quatro alunos com uma bola de voleibol na mão têm por objetivo tocar com a mesma (sem atirar) num colega. Se o conseguirem trocam de funções com o mesmo.				Aluno com bola: - Tenta apanhar os colegas perseguindo os mesmos;		5'	
	Os alunos estabelecem contacto com a bola de voleibol.	Professor: na periferia do campo. Alunos: espalhados pelo espaço de jogo.				Aluno sem bola: - Tenta não ser apanhado, realizando mudanças de direção;			

F U N D A M E N T A L	<p>O aluno tem uma bola relação com a bola, está capacitado para defender e atacar um espaço individualmente e coletivamente.</p> <p>O aluno com bola realiza situação de jogo 1+1, executando passe para o colega do lado contrário da rede.</p>	<p>Avaliação diagnóstica inicial</p> <p>Situação de jogo 2x2. Grupos de quatro jogadores competem entre si em jogos de 2x2. Cinco jogos de 10'.</p> <p>Jogo cooperativo – 1+1</p> <p>Jogo 1+1 em campo reduzido, previamente definido. Alunos realizam passe por cima da rede (podendo realizar dois toques - auto passe em caso de necessidade). Tentam realizar o maior número de passes consecutivos sem deixar cair a bola ao chão (ganha a dupla que realizar mais passes consecutivos)</p> <p>Variantes: sem auto passe.</p> <p>Professor: na periferia dos campos. Alunos: grupos de 2, no seu campo de jogo.</p>	<p>- Controla a bola; - Avalia corretamente a trajetória da bola; - Ataca e defende um espaço; - Cooperar com os companheiros em situação de defesa e ataque. - Coordenação óculo-manual.</p> <p>- Observa a trajetória da bola, colocando-se debaixo da mesma, realizando corretamente o passe.</p> <p>Aluno com bola: - Bola acima do nível da cabeça; - Passe com extensão dos MS e MI (trajetória da bola alta); - Pernas ligeiramente fletidas; - Orientação do corpo para o local de envio da bola.</p> <p>Aluno sem bola: - Posição base; - Olhar dirigido para a bola.</p>	<p>50'</p> <p>10'</p>
	<p>O aluno executa situação de jogo 1x1, realizando auto-passe e passe para o colega que se encontra do outro lado da rede.</p>	<p>Situação de Jogo 1x1 (em Passe)</p> <p>Os alunos, frente a frente na rede, executam situação de jogo 1x1 sobe e desce (jogos de 2', ao final deste tempo os alunos que estão a ganhar o seu jogo sobem e os que estão a perder descem) utilizando apenas o passe. Três toques obrigatórios. Espaço: 4x2m.</p> <p><u>Alunos nível 1 (elementar):</u> - Podem servir dentro do espaço de jogo</p> <p><u>Alunos nível 2 (avançado):</u> - Realizam serviço atrás da linha final.</p> <p>Professor: na periferia dos campos de jogo. Alunos: no seu campo de jogo.</p> 	<p><u>Aluno com bola</u> Realiza corretamente o passe; - Bola acima do nível da cabeça; - Passe com extensão dos MS e MI (trajetória da bola alta); - Pernas ligeiramente fletidas; - Orientação do corpo para o local de envio da bola. Ataca o campo adversário causando dificuldades ao mesmo;</p> <p><u>Aluno sem bola</u> - Posição base; - Olhar dirigido em para a bola; - Defende do seu campo de jogo.</p>	<p>20'</p>
	<p>P. F. I. N. A. L</p> <p>Os alunos, depois da indicação do professor, colaboram na arrumação do material demorando o mínimo tempo possível.</p> <p>- O aluno, em pé ou sentado, ouve o professor, responde às perguntas se questionado e coloca questões no caso de ter dúvidas.</p>	<p>Questões aos alunos sobre o funcionamento da aula.</p> <p>Professor: O professor coloca-se de frente para todos os alunos. Alunos: Organização da turma em U.</p>	<p>Atenção</p>	<p>5'</p>
<p>Observações: - Após o toque, os alunos têm 5 minutos para se equiparem.</p>				

- PLANO DE AULA -

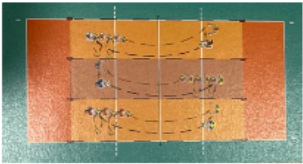
PROFESSOR	Bruno Pereira	AULA N.º	(2/6)	LOCAL	Espaço Interior	ANO/TURMA	11.º D
DATA	06/02/2023	HORA	16h30	DURAÇÃO	100 min (Total: 95')	N.º DE ALUNOS	19
UNIDADE DIDÁTICA	Voleibol		FUNÇÃO DIDÁTICA		Transmissão, Exercitação		
MATERIAL	Bolas de voleibol, sinalizadores e cones.						
OBJETIVOS DA AULA	<p>Habilidades motoras: jogo 1x1; jogo 2x2; Passo, auto-passe (recepção e controlo de bola); orientação corporal, deslocamentos; serviço (passe).</p> <p>Aptidão Física: Velocidade, ritmo, <i>timing</i>, coordenação, equilíbrio, força e flexibilidade.</p> <p>Valências Psicossociais: Empenho, motivação, concentração, determinação, superação.</p> <p>Cultura Desportiva: Conhecer e aplicar as regras e a terminologia específica da modalidade.</p>						

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO	ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO	
P A R T E I N I C I A L	<p>Verificação de presenças.</p> <p>Assiduidade, concentração e atenção.</p> <p>Introduzir e enquadrar os alunos para a temática da aula bem como dos seus objetivos;</p>	<p>Explicação do funcionamento da aula.</p> <p>Professor: O professor coloca-se de frente para todos os alunos. Alunos: Organização da turma em U.</p>	<p>Explicação do funcionamento e dinâmica da aula.</p> <p>Muito importante que os alunos compreendam todos os objetivos enunciados pelo professor, questionando o mesmo caso surja alguma dúvida.</p>	5'
P A R T E	<p>O aluno executa o exercício proposto, aumentando a temperatura corporal e a predisposição para a prática desportiva.</p> <p>Os alunos trabalham a relação com a bola e o passe de frente.</p> <p>O aluno tem uma bola relação com a bola, está capacitado para defender e atacar um espaço individualmente e coletivamente.</p>	<p>Aquecimento</p> <p>Todos com uma bola realizam toques de sustentação com diferentes partes do corpo (da cabeça aos pés). Quem mantém mais tempo a bola no ar? Quem consegue 15 toques seguidos? Quem consegue mais toques seguidos com ambas as mãos por cima da cabeça?</p> <p>Grupos de seis elementos. Metade dos alunos dispõem-se com bola fora dos quadrados e a outra metade, sem bola, desloca-se no interior do quadrado. Os alunos com bola lançam a bola alta ao colega sem bola (quando este se aproxima em deslocamento), que responde em passe de frente. Após este passe, procuram um novo colega para realizar a mesma ação. Ao fim de 3' trocam de funções.</p>  <p>Professor: na periferia do campo. Alunos: espalhados pelo espaço de jogo.</p> <p>Situação de jogo 2x2</p> <p>Grupos de quatro jogadores competem entre si em jogos de 2x2. Cinco jogos de 10'.</p>	<p>Aluno com bola: - Lança a bola alta para o colega que se aproxima para que este lhe devolva a bola em passe;</p> <p>Aluno sem bola: - Desloca-se pelo espaço e quando se aproxima do colega com bola deve realizar um passe de frente para o mesmo.</p> <p>- Controla a bola; - Avalia corretamente a trajetória da bola; - Ataca e defende um espaço; - Cooperar com os companheiros em situação de defesa e ataque. - Coordenação óculo-manual.</p>	4' 6' 50'

F U N D A M E N T A L	<p>O aluno com bola realiza situação de jogo 1x1, executando passe para o colega do lado contrário da rede.</p>	<p>Jogo reduzido 1x1 (em passe)</p> <p>Jogo 1x1 em campo reduzido, previamente definido com serviço em passe de frente dentro do terreno de jogo. É necessário realizar dois toques de sustentação antes de enviar a bola para o meio campo adversário. É considerada falta se a bola cair na zona de ataque. Campos: 6x3m.</p>  <p>Professor: na periferia dos campos. Alunos: grupos de 2, no seu campo de jogo.</p>	<p>- Observa a trajetória da bola, colocando-se debaixo da mesma, realizando corretamente o passe.</p> <p>Aluno com bola: - Bola acima do nível da cabeça; - Passe com extensão dos MS e MI (trajetória da bola alta); - Pernas ligeiramente fletidas; - Orientação do corpo para o local de envio da bola.</p> <p>Aluno sem bola: - Posição base; - Olhar dirigido para a bola.</p>	10'
	<p>O aluno executa situação de jogo 1x1, realizando três toques obrigatórios, deslocando-se sempre para jogar a bola.</p>	<p>Situação de Jogo 1x1 (em passe com deslocamento obrigatório)</p> <p>Os alunos, frente a frente na rede, executam situação de jogo 1x1. O jogo inicia-se através de serviço em passe atrás da linha final. O jogador que se encontra a defender tem de estar sempre atrás da linha final e só entra no seu campo quando o adversário envia a bola. Após jogar a bola, tem de se deslocar para trás da linha final. Três toques obrigatórios. Espaço: 4x2m.</p> <p><u>Alunos nível 1 (elementar):</u> - Redução do espaço de jogo.</p> <p>Professor: na periferia dos campos de jogo. Alunos: no seu campo de jogo.</p>	<p><u>Aluno com bola</u> Realiza corretamente o passe: - Bola acima do nível da cabeça; - Passe com extensão dos MS e MI (trajetória da bola alta); - Pernas ligeiramente fletidas; - Orientação do corpo para o local de envio da bola; Ataca o campo adversário causando dificuldades ao mesmo; - Desloca-se no espaço para jogar a bola.</p> <p><u>Aluno sem bola</u> - Posição base; - Olhar dirigido em para a bola; - Defende do seu campo de jogo.</p>	15'
P. F I N A L	<p>Os alunos, depois da indicação do professor, colaboram na arrumação do material demorando o mínimo tempo possível.</p> <p>- O aluno, em pé ou sentado, ouve o professor, responde às perguntas se questionado e coloca questões no caso de ter dúvidas.</p>	<p>Questões aos alunos sobre o funcionamento da aula.</p> <p>Professor: O professor coloca-se de frente para todos os alunos. Alunos: Organização da turma em U.</p>	<p>Atenção/concentração.</p>	5'
<p>Observações: - Após o toque, os alunos têm 5 minutos para se equiparem.</p>				

- PLANO DE AULA -

PROFESSOR	Bruno Pereira	AULA N.º	(3/6)	LOCAL	Espaço Interior	ANO/TURMA	11.º D
DATA	13/02/2023	HORA	16h30	DURAÇÃO	100 min (T.útil: 95')	N.º DE ALUNOS	19
UNIDADE DIDÁTICA	Voleibol			FUNÇÃO DIDÁTICA	Transmissão, Exercitação		
MATERIAL	Bolas de voleibol, sinalizadores, cestos, arcos e cones.						
OBJETIVOS DA AULA	<p>Habilidades motoras: jogo 1x1; passe, auto-passe (recepção e controlo de bola); orientação corporal, deslocamentos; serviço (passe). Aptidão Física: Velocidade, ritmo, <i>timing</i>, coordenação, equilíbrio, força e flexibilidade. Valências Psicossociais: Empenho, motivação, concentração, determinação, superação. Cultura Desportiva: Conhecer e aplicar as regras e a terminologia específica da modalidade.</p>						

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO	ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO	
P A R T E I N I C I A L	<p>Verificação de presenças.</p> <p>Assiduidade, concentração e atenção.</p> <p>Introduzir e enquadrar os alunos para a temática da aula bem como dos seus objetivos;</p>	<p>Explicação do funcionamento da aula.</p> <p>Professor: O professor coloca-se de frente para todos os alunos. Alunos: Organização da turma em U.</p>	<p>Explicação do funcionamento e dinâmica da aula.</p> <p>Muito importante que os alunos compreendam todos os objetivos enunciados pelo professor, questionando o mesmo caso surja alguma dúvida.</p>	5'
P A R T E	<p>O aluno executa o exercício proposto, aumentando a temperatura corporal e a predisposição para a prática desportiva.</p> <p>Os alunos trabalham a relação com a bola e o passe.</p> <p>O aluno com bola realiza situação de jogo 1x1, executando passe para o colega do lado contrário da rede.</p>	<p>Aquecimento</p> <p><u>Jogo do galo por estafetas</u></p> <p>Quatro equipas competem entre si jogando o jogo do galo.</p> <p><u>"Bola no cesto"</u></p> <p>Quatro grupos de cinco elementos. Usando apenas o passe, os alunos têm de se deslocar no espaço a fim de encestar no cesto. A primeira equipa a conseguir ganha um ponto.</p> <p>Professor: na periferia do campo. Alunos: espalhados pelo espaço de jogo.</p> <p>Jogo reduzido 1x1 (em passe)</p> <p>Jogo 1x1 em campo reduzido (sobe e desce), previamente definido com serviço em passe de frente dentro do terreno de jogo. É necessário realizar dois toques de sustentação antes de enviar a bola para o meio campo adversário. É considerada falta se a bola cair na zona de ataque. Campos:4x2m.</p>  <p>Professor: na periferia dos campos. Alunos: grupos de 2, no seu campo de jogo.</p>	<p>Os alunos realizam o percurso no menor tempo possível cumprindo as regras do jogo.</p> <p>Aluno com bola: Realiza passe para um colega: - Bola acima do nível da cabeça; - Passe com extensão dos MS e MI (trajetória da bola alta); - Pernas ligeiramente fletidas; - Orientação do corpo para o local de envio da bola.</p> <p>Aluno sem bola: - Desloca-se no espaço para ser opção ao colega com bola, adotando a posição básica.</p> <p>Aluno com bola: - Bola acima do nível da cabeça; - Passe com extensão dos MS e MI (trajetória da bola alta); - Pernas ligeiramente fletidas; - Orientação do corpo para o local de envio da bola.</p> <p>Aluno sem bola: - Posição base; - Olhar dirigido para a bola.</p>	5' 10' 20'

F U N D A M E N T A L	<p>O aluno executa situação de jogo 1x1, realizando três toques obrigatórios, deslocando-se sempre para jogar a bola.</p>	<p>Situação de Jogo 1x1 (em passe com deslocamento obrigatório)</p> <p>Os alunos, frente a frente na rede, executam situação de jogo 1x1. O jogo inicia-se através de serviço em passe atrás da linha final. O jogador que se encontra a defender tem de estar sempre atrás da linha final e só entra no seu campo quando o adversário envia a bola. Após jogar a bola, tem de se deslocar para trás da linha final. Três toques obrigatórios. Espaço: 4x2m.</p> <p><u>Alunos nível 1 (elementar):</u> - Redução do espaço de jogo.</p> <p>Professor: na periferia dos campos de jogo. Alunos: no seu campo de jogo.</p>	<p><u>Aluno com bola</u> Realiza corretamente o passe: - Bola acima do nível da cabeça; - Passe com extensão dos MS e MI (trajetória da bola alta); - Pernas ligeiramente fletidas; - Orientação do corpo para o local de envio da bola; Ataca o campo adversário causando dificuldades ao mesmo; - Desloca-se no espaço para jogar a bola.</p> <p><u>Aluno sem bola</u> - Posição base; - Olhar dirigido em para a bola; - Defende do seu campo de jogo.</p>	20'
	<p>O aluno executa situação de jogo 1x1, utilizando apenas o passe, deslocando-se sempre para jogar a bola.</p>	<p>Situação de Jogo 1+1x1+1 (em passe com deslocamento obrigatório)</p> <p>Um dos jogadores de ambas <u>as equipas inicia</u> o jogo fora do espaço. Após seu colega jogar a bola, entra em campo e o seu companheiro sai. Os três toques não são obrigatórios. Apenas podem usar o passe. Depois de algum tempo de prática (15'), realizar torneio sobe e desce. Espaço: 4x2m.</p> <p>Professor: na periferia dos campos de jogo. Alunos: no seu campo de jogo.</p>	<p><u>Aluno com bola</u> Realiza corretamente o passe: - Bola acima do nível da cabeça; - Passe com extensão dos MS e MI (trajetória da bola alta); - Pernas ligeiramente fletidas; - Orientação do corpo para o local de envio da bola; Ataca o campo adversário causando dificuldades ao mesmo; - Desloca-se no espaço para jogar a bola.</p> <p><u>Aluno sem bola</u> - Posição base; - Olhar dirigido em para a bola; - Defende do seu campo de jogo.</p>	30'
P. F I N A L	<p>Os alunos, depois da indicação do professor, colaboram na arrumação do material demorando o mínimo tempo possível.</p> <p>- O aluno, em pé ou sentado, ouve o professor, responde às perguntas se questionado e coloca questões no caso de ter dúvidas.</p>	<p>Questões aos alunos sobre o funcionamento da aula.</p> <p>Professor: O professor coloca-se de frente para todos os alunos. Alunos: Organização da turma em U.</p>	<p>Atenção/concentração.</p>	5'
<p>Observações: - Após o toque, os alunos têm 5 minutos para se equiparem.</p>				

- PLANO DE AULA -

PROFESSOR	Bruno Pereira	AULA N.º	I(4/6)	LOCAL	Espaço Interior	ANO/TURMA	11.º D
DATA	27/02/2023	HORA	16h30	DURAÇÃO	100 min (Total: 95')	N.º DE ALUNOS	19
UNIDADE DIDÁTICA	Voleibol			FUNÇÃO DIDÁTICA	Transmissão, Exercitação		
MATERIAL	Bolas de voleibol, sinalizadores, arcos e cones.						
OBJETIVOS DA AULA	<p>Habilidades motoras: jogo 1x1; jogo 2x2, passe, manchete; orientação corporal, deslocamentos; serviço (passe). Aptidão Física: Velocidade, ritmo, <i>timing</i>, coordenação, equilíbrio, força e flexibilidade. Valências Psicossociais: Empenho, motivação, concentração, determinação, superação. Cultura Desportiva: Conhecer e aplicar as regras e a terminologia específica da modalidade.</p>						

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO	ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO	
P A R T E I N I C I A L	<p>Verificação de presenças.</p> <p>Assiduidade, concentração e atenção.</p> <p>Introduzir e enquadrar os alunos para a temática da aula bem como dos seus objetivos;</p>	<p>Explicação do funcionamento da aula.</p> <p>Professor: O professor coloca-se de frente para todos os alunos. Alunos: Organização da turma em U.</p>	<p>Explicação do funcionamento e dinâmica da aula.</p> <p>Muito importante que os alunos compreendam todos os objetivos enunciados pelo professor, questionando o mesmo caso surja alguma dúvida.</p>	5'
P A R T E	<p>O aluno executa o exercício proposto, aumentando a temperatura corporal e a predisposição para a prática desportiva.</p> <p>O aluno com bola realiza situação de jogo 1x1.</p>	<p>Aquecimento</p> <p>Jogo da "rabia"</p> <p>Três grupos de alunos. Em cada grupo um dos alunos inicia o jogo no meio e os outros formam um círculo. O aluno que está no meio deverá intercalar a bola enquanto os restantes utilizando apenas o passe tentam jogar a bola entre si. Quando interseta a bola ou um colega falha um passe trocam de funções.</p> <p>Situação de Jogo 1+1x1+1 (Deslocamentos)</p> <p>Um dos jogadores de ambas as <u>equipes</u> inicia o jogo fora do espaço (atrás da linha final). Após seu colega jogar a bola, entra em campo e o seu companheiro sai. Podem usar o passe e manchete. Os três toques não são obrigatórios. Depois de algum tempo de prática (10'), realizar torneio sobe e desce. Espaço: 4x2m.</p> <p>Professor: na periferia dos campos de jogo. Alunos: no seu campo de jogo.</p>	<p>Aluno com bola: Passe Realiza passe para um colega: - Bola acima do nível da cabeça; - Passe com extensão dos MS e MI (trajetória da bola alta); - Pernas ligeiramente fletidas; - Orientação do corpo para o local de envio da bola. Manchete - Pernas sem fletidas e afastadas; - Corpo inclinado à frente; - Contacto com a bola com os antebraços com os braços em completa extensão; Aluno sem bola: - Adota posição base.</p> <p>Aluno com bola: Trajetória alta - Bola acima do nível da cabeça; - Passe com extensão dos MS e MI (trajetória da bola alta); - Pernas ligeiramente fletidas; - Orientação do corpo para o local de envio da bola. ou Manchete - Pernas sem fletidas e afastadas; - Corpo inclinado à frente; - Contacto com a bola com os antebraços com os braços em completa extensão;</p> <p>Aluno sem bola: - Posição base; - Olhar dirigido para a bola.</p>	<p>10'</p> <p>20'</p>

FUNDA MEN TAL	<p>O aluno executa situação de jogo 1x1, realizando três toques obrigatórios (jogar com o passador).</p>	<p>Situação de Jogo 1+1x1+1 (jogar com o passador)</p> <p>Um dos jogadores de ambas as <u>equipes inicia</u> o jogo fora do espaço (lateral do campo). Após o ataque adversário, entra em campo fazendo a função de passador 2º toque e sai. Os três toques são obrigatórios. Rodar o jogador passador ao fim de algum tempo (10'). Depois de algum tempo de prática (20'), realizar torneio sobe e desce. Espaço: 4x2m.</p> <p>Professor: na periferia dos campos de jogo. Alunos: no seu campo de jogo.</p>	<p>Aluno com bola Realiza corretamente o passe: - Bola acima do nível da cabeça; - Passe com extensão dos MS e MI (trajetória da bola alta); - Pernas ligeiramente fletidas; - Orientação do corpo para o local de envio da bola; Ataca o campo adversário causando dificuldades ao mesmo; - Desloca-se no espaço para jogar a bola. Manchete: - Pernas semifletidas e afastadas; - Corpo inclinado à frente; - Contacto com a bola com os antebraços com os braços em completa extensão;</p> <p>Aluno sem bola - Posição base; - Olhar dirigido em para a bola; - Defende do seu campo de jogo.</p>	30'
	<p><u>O aluno</u> executam situação de jogo 2x2, utilizando apenas o passe e manchete, deslocando-se sempre para jogar a bola.</p>	<p>Situação de Jogo 2x2</p> <p>Jogo 2x2 com três toques obrigatórios. O recetor deverá jogar com o passador para que o primeiro possa atacar o campo adversário ao 3º toque. Apenas podem usar o passe e manchete. Serviço através do passe atrás da linha final. Depois de algum tempo de prática (15'), realizar torneio sobe e desce. Espaço: 4x2m.</p> <p>Professor: na periferia dos campos de jogo. Alunos: no seu campo de jogo.</p>	<p>Aluno com bola Realiza corretamente o passe: - Bola acima do nível da cabeça; - Passe com extensão dos MS e MI (trajetória da bola alta); - Pernas ligeiramente fletidas; - Orientação do corpo para o local de envio da bola; Ataca o campo adversário causando dificuldades ao mesmo; - Desloca-se no espaço para jogar a bola. Manchete: - Pernas semifletidas e afastadas; - Corpo inclinado à frente; - Contacto com a bola com os antebraços com os braços em completa extensão;</p> <p>Aluno sem bola - Posição base; - Olhar dirigido em para a bola; - Defende do seu campo de jogo.</p>	30'
P. FI NAL	<p>Os alunos, depois da indicação do professor, colaboram na arrumação do material demorando o mínimo tempo possível.</p> <p>- O aluno, em pé ou sentado, ouve o professor, responde às perguntas se questionado e coloca questões no caso de ter dúvidas.</p>	<p>Questões aos alunos sobre o funcionamento da aula.</p> <p>Professor: O professor coloca-se de frente para todos os alunos. Alunos: Organização da turma em U.</p>	Atenção/concentração.	5'
<p>Observações: - Após o toque, os alunos têm 5 minutos para se equiparem.</p>				