

Relatório de Estágio Pedagógico
Escola Secundária Frei Heitor Pinto
Gamificação no processo de ensino da Educação Física

Versão Final Após Defesa

Diogo Rabasquinho Ribeiro

Dissertação 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

Janeiro 2023

Folha em branco

Declaração de Integridade

Eu, Diogo Rabasquinho Ribeiro que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M10067 de/o Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade 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.

A photograph of a handwritten signature in blue ink on a white background. The signature reads "Diogo Ribeiro" in a cursive, slightly slanted script.

Universidade da Beira Interior, Covilhã 21 /01 /2023

Folha em branco

Agradecimentos

Aos meus orientadores, Professor Doutor Ferraz e ao Professor José Pedro Fernandes, pela orientação e conselhos sempre sábios e pertinentes.

Um muito obrigado a todos os professores do Departamento de Ciências do Desporto da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade da Beira Interior, que nos acompanharam e orientaram da melhor maneira possível e que estiveram sempre presentes e disponíveis para ajudar quaisquer que fossem as nossas dúvidas ou problemas.

Aos meus colegas de grupo de estágio, pelos bons momentos que passamos durante esta caminhada, pela entreaajuda, pelo apoio e pelo crescimento partilhado. Desejo-vos as maiores felicidades e que consigam ter sorte no vosso futuro tal como eu.

Aos alunos das turmas 12^oA, 12^oB, 12^oC, 8^oC e ao grupo do Desporto Escolar, pela boa relação que sempre existiu entre nós. Obrigado pela vossa compreensão, cooperação e demonstração de interesse, tornando a nossa passagem bastante enriquecedora e sem qualquer tipo de problemas. Existirá sempre um sentimento de saudade para com todos vocês e ficarão para sempre na minha memória, sabendo que foram os nossos primeiros alunos e me fizeram perceber o porquê que esta é a profissão dos meus sonhos.

Agradecer à minha namorada Mónica por me ter apoiado e encorajado a concluir esta etapa da minha vida, por ter estado sempre ao meu lado e nunca me ter deixado desistir diante de todas as dificuldades que possam ter existido durante este caminho, sem ela tudo seria mais complicado.

A todos os meus colegas de Mestrado, pela partilha de experiências, conhecimentos e pelos bons momentos que passamos juntos.

Folha em branco

Resumo

O presente relatório de estágio pedagógico surge no âmbito da Unidade Curricular Estágio Pedagógico, do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Universidade da Beira interior. O principal objetivo passa por apresentar, analisar e descrever as experiências vividas enquanto professor estagiário de Educação Física. O estágio pedagógico foi realizado na Escola Secundária Frei Heitor Pinto, durante o ano letivo 2020/2021. Ao longo do ano letivo foram desenvolvidas competências necessárias à lecionação da disciplina de Educação Física, com o propósito de tornar a aprendizagem dos alunos mais eficiente. Especificamente, o primeiro capítulo foca-se na intervenção realizada ao longo do ano letivo. A intervenção foi centralizada em duas turmas, uma delas do 12º ano de Ciências e tecnologia e uma outra do 8º ano do ensino básico a qual foi partilhada entre os estagiários. Foi realizada uma contextualização da entidade acolhedora, bem como do seu projeto educativo, do grupo de educação física e do planeamento recomendado. Foi também realizada uma descrição dos conteúdos e das modalidades abordadas, bem como a forma de avaliação e a metodologia de condução de ensino. No segundo capítulo, é apresentado uma revisão narrativa que teve como objetivo a recolha e compilação de informação sobre a forma como a gamificação pode influenciar o desenvolvimento dos alunos e quais os melhores conteúdos a gamificar nas aulas de educação física.

Palavras-chave

Educação Física; Gamificação; Estágio Pedagógico, Intervenção; Unidades Didáticas

Folha em branco

Abstract

This pedagogical internship report cosmos within the scope of the Pedagogical internship curricular unit, of the Master's in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education, at the University of Beira Interior. The main objective is to present, analyse and describe the experiences lived as a trainee teacher of Physical Education. The pedagogical internship was carried out at Escola Secundária Frei Heitor, during the academic year 2020/2021. Throughout the school year, the necessary skills were developed to teach the discipline of Physical Education, with the purpose of making students' learning more efficient. Specifically, the first chapter focuses on the intervention carried out throughout the school year. The intervention was centered on two classes, one of them from the 12th year of Science and Technology and another from the 8th year of basic education which was shared between the trainees. A contextualization of the host entity was carried out, as well as its educational Project, the physical education group and the recommended planning. A description of the contents and modalities covered was also carried out, as well as the form of evaluation and the teaching methodology. In the second chapter, a narrative review is presented that aimed to collect and compile information on how gamification can influence student development and what are the best contents to gamify in physical education classes.

Keywords

Physical Education; Gamificação; Pedagogical Stage; Intervention; Didactic Units

Folha em branco

Índice

Agradecimentos	v
Resumo	vii
Abstract	ix
Lista de Figuras	xiii
Lista de Tabelas	xv
Lista de Acrónimos	xvii

Capítulo 1- Intervenção pedagógica

1. Introdução	1
2. Contextualização	1
2.1. Escola.....	2
2.2. Grupo de Educação Física.....	5
2.3 O Professor Estagiário.....	6
3. Intervenção	8
3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem.....	9
3.1.2 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário.....	9
3.1.2.1. Princípios Base.....	10
3.1.2.2. Planeamento.....	11
3.1.2.3. Ensino/Aprendizagem.....	13
3.1.2.4. Avaliação.....	14
3.1.3. Reflexão Global Sobre a Área I.....	15
3.2. Área II – Participação na Escola.....	16
3.2.1. Desporto Escolar.....	16
3.2.2. Intervenção na Escola.....	18
3.2.3. Reflexão Global sobre a Área II.....	19
3.3. Área III – Relação com a Comunidade.....	20
3.3.1. Direção de Turma.....	20
3.3.2. Integração com o Meio.....	21
3.3.3. Caracterização da Turma.....	22
3.3.4. Reflexão Global sobre a Área III.....	22
4. Reflexão Final	23
5. Referências	24

CAPITULO 2 – REVISÃO NARRATIVA.....	25
1. Introdução.....	25
2. Metodologias.....	26
3. Modelos de Ensino na Educação Física.....	26
4. Gamificação.....	28
5. O uso da Gamificação na Educação Física.....	30
6. Conclusão.....	35
7. Referências.....	36
8. Anexos.....	40
8.1. Planificação Anual	40
8.2. I Ciclo de Aulas Abertas.....	41
8.3. II Ciclo de Aulas Abertas.....	42
8.4. Plano de Aula Goalball.....	43
8.5. Plano de Treino de ensino à distância.....	46
8.6. Teste de Avaliação.....	48
8.7. Carta de Motivação.....	51
8.8. Folha de Registo das Caminhadas.....	53
8.9. Unidade Didática de Voleibol.....	54

Folha em branco

Lista de Figuras

Figura 1 – Mapa do Concelho da Covilhã ...

Figura 2 – Escola Secundária Frei Heitor Pinto

Figura 3 – Esquema ilustrativo dos cenários da aprendizagem do futuro

Folha em branco

Lista de Tabelas

Tabela 1 –Instalações da Escola Secundária Frei Heitor Pinto

Tabela 2 –Inventário Geral de educação física da Escola Secundária Frei Heitor Pinto

Tabela 3 – Horário semanal das turmas e Desporto Escolar atribuídas ao professor cooperante no ano letivo 2020/2021

Tabela 4 – Análise dos artigos que trazem evidências científicas sobre a gamificação em EF

Folha em branco

Lista de Acrónimos

AEFHP	Agrupamento de Escolas Frei Heitor Pinto
AF	Atividade Física
DE	Desporto Escolar
ESFHP	Escola Secundária Frei Heitor Pinto
EP	Estágio Pedagógico
GDEF	Grupo Disciplinar de Educação Física
PNEF	Programa Nacional de Educação Física
NEEF	Núcleo de Estágio de Educação Física
UBI	Universidade da Beira Interior
UD	Unidade Didática

Folha em branco

Capítulo 1

1. Introdução

O presente Relatório de Estágio serve de referência ao trabalho desenvolvido na Escola Secundária Frei Heitor Pinto ao longo do ano letivo 2020/2021, na qual decorreu o Estágio Pedagógico (EP) do segundo ano do segundo ciclo de estudo em ensino de educação física com vista à obtenção do grau de mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

O objetivo da realização do relatório de EP é narrar e refletir sobre as vivências, acontecimentos e dificuldades associadas a todo este processo de formação inicial de professores. O estágio tem como objetivo primordial valorizar a prática de ensino supervisionada e desenvolver competências profissionais de forma a promover um desempenho crítico e reflexivo capaz de responder aos desafios e exigências da nossa profissão.

O meu estágio pedagógico foi inserido/desenvolvido no Núcleo de Estágio de Educação Física (NEEF) do Agrupamento Escolas Frei Heitor Pinto, constituído por três professores estagiários sob a tutela de dois orientadores, Prof. Doutor Ricardo Ferraz (orientador científico do Departamento de ciências do Desporto da Universidade da Beira Interior) e o professor José Pedro Fernandes (professor cooperante na escola).

Durante este EP tive a oportunidade de acompanhar duas das cinco turmas que constituíam o horário letivo do professor José Pedro Fernandes, sendo três turmas do 12º Ano de escolaridade, uma do 8º Ano de escolaridade e uma do 12º ano de escolaridade do Curso Profissional de Técnico/a de Desporto.

Além do contacto com os alunos, tive ainda a oportunidade de contactar com todos os outros agentes imprescindíveis ao regular funcionamento da escola, tais como professores das mais diversas áreas disciplinares, auxiliares da ação educativa, psicólogos, terapeuta da fala e técnicos de áreas específicas dos cursos profissionais.

Sob a forma de relatório final de estágio pedagógico, ambiciona-se aqui realizar uma breve reflexão individual no que diz respeito ao trabalho realizado na ESFHP no decorrer do ano letivo, realizando de forma indireta uma referência à escola, aos alunos e ao planeamento inerente à atividade docente. Todo este processo foi de enorme importância para uma maior perceção do que é ser professor de Educação Física.

2. Contextualização

2.1 Escola

Antes de realizar a caracterização da escola, é fulcral caracterizar o concelho onde a mesma se encontra.

O concelho da Covilhã pertence ao distrito de Castelo Branco, na província da Beira baixa, na nascente da Serra da Estrela. É constituído por 21 freguesias, com 51 797 habitantes (2011) com uma área de 555,60 km². É uma cidade da indústria da lã, situa-se a 700m de altitude e possui uma Universidade Pública.



Figura 1 – Mapa do Concelho da Covilhã

O Agrupamento de Escolas Frei Heitor Pinto é uma instituição de ensino público, abrangendo a educação pré-escolar, o ensino básico e ensino secundário (cursos científico-humanísticos e cursos profissionais) tendo como escola sede a Escola Secundária Frei Heitor Pinto. Este agrupamento é composto por mais de 16 estabelecimentos de educação e ensino espalhados por todo o sul do concelho da Covilhã.

O liceu Nacional da Covilhã foi inaugurado a 20 de Março de 1934, mudando de nome em 1974 para “Escola Secundária Frei Heitor Pinto”. Encontra-se inserida em meio urbano, semiurbano e rural, com difícil transitabilidade principalmente no meio rural montanhoso.

A escola surge no quadro de referência à realidade nacional e ao meio local que a fizeram nascer – História da Covilhã e História da Escola – e que ajudam a entender a mesma como um organismo vivo, ou seja, uma resposta a solicitações socioeconómicas, políticas e culturais, que construiu, ao longo do tempo, uma identidade própria, concebe-se como uma escola dinâmica, plural e humanista, uma escola atenta aos alunos e à realidade envolvente, espaço de construção de valores e saberes. Como tal, e de acordo com o Projeto Educativo de Escola 2018-2021 (PEE 2018-2021) a missão da escola é: Prestar à comunidade um serviço de educação de excelência, contribuindo para a formação de seres humanos conscientes dos seus direitos e deveres para serem cidadãos, críticos e reflexivos, construir autonomia e congregarem autonomias, mediadamente assumindo-se construtores do seu próprio conhecimento e capazes de autoaprender para atuarem como agentes de mudança, valorizando o conhecimento, o autoaprender heteroaprendendo e o humanismo como condições de acesso ao mundo do trabalho, ao prosseguimento e estudos e ao exercício da cidadania executiva planetária organizada.

A ESFHP apresenta uma vasta oferta educativa, distribuída pelo ensino regular e pelo ensino profissional. No ensino básico os alunos podem realizar ensino regular correspondente ao 7º, 8º e 9º anos. Do 10º ao 12º os alunos também podem optar por cursos científico-humanísticos, focados nas ciências e tecnologias, humanidades e economia e por cursos profissionais existentes que são: Programador de informática, técnico de massagem de estética e bem-estar, técnico/a de desporto, técnico de informática gestão e instalação de redes e por fim técnico auxiliar de farmácia.

Em termos de recursos materiais, as infraestruturas disponíveis na ESFHP são as seguintes:

Tabela 1 – Instalações da Escola Secundária Frei Heitor Pinto.

Instalações	Nº	Instalações	Nº
Salas de aula	24	Anfiteatro	1
Laboratórios	5	Átrios	1
Salas de informática/ TIC	6	Bufete dos Alunos	1
Gabinete de Apoio ao Aluno	1	Refeitório	1
Sala de Estudo Acompanhado	1	Sala da Associação de Estudantes	1
Gabinete de Serviço de Psicologia e Orientação	1	Estufa	1
Biblioteca/ Centro de Recursos Educativos	1	Clube de Rádio/ TV	1
Gabinetes de Trabalho	5	Espaço Ciência	1
Sala da Associação de Pais	1	Instalações da Educação Física:	
Sala de Diretores de Turma	1	Ginásios	2
Sala do Pessoal Não Docente	1	Espaços Exteriores	2
Sala de Professores com Bufete	1	Balneários	2



Figura 2 – Escola Secundária Frei Heitor Pinto

Ao nível do material que a escola possui para a lecionação das aulas de educação física, é apresentado na seguinte tabela o material mais relevante para a modalidade em questão:

Tabela 2 – Inventário Geral de educação física da Escola Secundária Frei Heitor Pinto.

Andebol	94 bolas
Atletismo	29 Barreiras; 19 Testemunhos; 7 Dardos; 20 Discos; 2 Escadas de agilidade/velocidade; 14 Pesos.
Badminton	4 Postes; 57 Raquetas; 4 Redes; 90 Volantes
Basquetebol	53 Bolas; 10 Redes, 1 Tabela interior; 4 Tabelas Exterior.
Ginástica	10 Bancos Suecos; 1 Barra Fixa; 1 Cavalo de Saltos; 54 Colchões Azuis; 6 Colchões de Quedas; 24 Espaldares; 2 Mini Trampolim; 4 mini-trampolins <i>Reuther</i> ; 2 Traves Olímpicas;
Voleibol	65 Bolas, 4 Marcadores de pontos; 3 Redes; 2 Varetas
Outras Modalidades	2 Kits de <i>Boccia</i> ; 8 Discos de <i>Ultimate Frisbee</i> ; 1 Pasta De Orientação; 2 Kits 8 Cintos de Tag Rugby; 2 Bolas de <i>Goalball</i> .
Material de apoio	10 Apitos; 2 Colunas de Som; 25 Cones; 4 Cronómetros Elétricos; 129 Marcos Delimitadores de Espaço; 10 Sacos de Rede; 12 Coletes de Identificação

2.2 Grupo de Educação Física

O Grupo Disciplinar de Educação Física (GDEF), é composto por 19 professores mais 3 professores estagiários, encontra-se inserido no departamento de expressões com os grupos 260 (2º e 3º Ciclo) e 620 (Ensino Secundário). Foi cumprido o programa Nacional de Educação Física e os objetivos do Projeto Educativo da Escola 2018-2021.

Compete ao grupo de educação física certificar a realização, adequação e lecionação do currículo da disciplina de educação física na escola, bem como a organização e cooperação de atividades extracurriculares no qual a atividade física (AF) seja um fator potenciador de bem-estar e educação.

No início do ano letivo o GDEF define o funcionamento e estratégias para a disciplina, para o desporto escolar, para as atividades extracurriculares e para a distribuição de funções a todos os elementos do grupo.

Dentro deste grupo existe um delegado de grupo, um coordenador de departamento de expressões, um delegado de instalações, um coordenador de desporto escolar, um orientador

de estágio de educação física, 4 diretores de cursos profissionais de técnico/a de desporto, 10 professores responsáveis por grupos-equipa do desporto escolar e 3 diretores de turma.

O GDEF é responsável por todas as atividades ligadas ao desporto que são realizadas em contexto escolar. Todos os anos, um professor realiza o mapa da rotação dos espaços.

No que respeita às reuniões, estas são realizadas no mínimo uma vez por trimestre, são realizadas, desde o início da pandemia com recurso à plataforma *Google Meet* e são marcadas pelo delegado do grupo.

Para além disso, o GDEF define quais são os testes do FitEscola que os alunos iram realizar. Para a aptidão neuromuscular (Abdominais, Flexões de Braços, Impulsão Horizontal, Velocidade, Agilidade e Flexibilidade dos Membros inferiores) e na aptidão aeróbica (Vaivém).

Na generalidade a maior parte do corpo docente da escola encontra-se estável há alguns anos e senti que nos receberam de braços abertos.

Em suma, cada professor tem autonomia no planeamento e condução das aulas das respetivas turmas, contudo existe uma rotação de espaços a cada 2 semanas, o que implica a conceção de planos tendo em conta este aspeto. São também responsáveis pelo material e espaço que lhe está destinado durante o decorrer de cada aula.

Os alunos têm sete minutos após o toque de entrada para estarem no local da aula devidamente equipados e dez minutos antes do toque de saída são dispensados para poderem tomar banho e realizarem a necessária higiene pessoal.

Tendo em conta o ano atípico que se revelou, os alunos não tinham a possibilidade de tomar banho nos balneários, estes eram usados única e exclusivamente para se equiparem, inclusive não era permitido deixarem o seu material no mesmo.

2.3 O Professor Estagiário

O propósito com que me inscrevi no mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário partiu do meu sonho de ser professor. Decorrente deste desejo e ambição, permiti-me aprofundar conhecimentos e desenvolver competências para a lecionação na área do Desporto e da Educação Física frequentando o curso supracitado na Universidade da Beira Interior (UBI). Não obstante o sonho que me acompanhou desde que me lembro enquanto pessoa, aquando do meu percurso académico nos ensinos básico e secundário, a disciplina de educação física era a minha favorita e pela qual mais ansiava, sendo que as relações estabelecidas com os professores de EF eram consideravelmente distintas dos demais professores de outras áreas disciplinares.

Apresentando características de liderança, considero que as mesmas tenham facilitado a criação de um bom ambiente com os alunos e desta forma que os mesmos se sentissem motivados e com vontade de estarem nas minhas aulas.

A minha formação inicial reporta-se à Licenciatura em Ciências do Desporto, obtida na Universidade da Beira Interior e que me concede a habilitação própria para a lecionação na área do Desporto e Educação Física. Porém, não me confere a profissionalização para a docência e, como tal, não permite ser opositor ao concurso nacional de professores.

De uma forma geral, a minha experiência no ensino era muito reduzida, constituída apenas por alguns momentos práticos durante a licenciatura. Nesse sentido, era importante preencher essa lacuna, colocando em prática tudo aquilo que aprendi durante os últimos anos.

O EP é uma fase com extrema relevância para a prática da docência. Permite ao professor estagiário desenvolver os seus conhecimentos teóricos e práticos, elaborar e fortalecer planos de intervenção, analisar a prática pedagógica, trocar experiências e estabelecer ligações com os alunos (Resende e Pereira, 2019). A escola seria o meio ideal para colocar à prova e pôr em prática todo o conhecimento científico-pedagógico obtido ao longo de toda a minha formação curricular.

Segundo o Regulamento de Estágio Pedagógico (2018), o professor estagiário tem como principais objetivos específicos do seu ciclo de estudos:

- Desenvolver competências científicas, operacionais e transversais relacionadas com o ensino da Educação Física nos ensinos básico e secundário, que permitam a reflexão sobre a adequação do processo de ensino e aprendizagem e dos recursos existentes, tendo em consideração os objetivos a alcançar, as exigências da atividade física e os princípios morais e éticos que devem guiar toda a atividade profissional;
- Desenvolver um conhecimento especializado ao nível da utilização de materiais e equipamentos essenciais para a análise, avaliação e intervenção, bem como dos princípios educacionais e pedagógicos no âmbito do ensino da Educação Física e do Desporto Escolar;
- Desenvolver a capacidade para a prática de investigação científica em contextos do ensino da Educação Física e do Desporto Escolar, bem como para a reflexão profunda sobre as implicações inerentes aos resultados obtidos para a intervenção em contextos alargados e multidisciplinares, ainda que relacionados com as áreas de intervenção;
- Contribuir para a afirmação do papel pedagógico da Educação Física e do Desporto como meio e conteúdo de uma educação plena e plural, nomeadamente no âmbito da educação para a saúde e aquisição de estilos de vida saudáveis.

Enquanto professor estagiário, preparei e lecionei aulas de Educação Física e Desporto Escolar, participei nas atividades de Direção de Turma tendo assessorado a mesma, elaborei (em conjunto com o NEEF) um ciclo de aulas abertas da atividade “Diálogos com o Desporto” para toda a comunidade escolar, bem como outras atividades relevantes da ESFHP, de forma a cumprir com todos os objetivos propostos.

Para além disso, este estágio possibilitou-me um meio de aprendizagem de forma a conseguir superar as minhas dificuldades e consolidar todas as minhas competências.

É neste processo do EP que nasce a nossa identidade profissional e é apenas o início de uma descoberta.

3. Intervenção

Sempre que pensamos ou falamos na escola associamos primeiramente à figura do professor, uma vez que cada um de nós traz consigo a recordação daquele que, durante a vida discente, deixou a sua imagem na nossa memória.

O professor exerce um papel essencial nos processos de mudança da sociedade ao contribuir com o seu saber, os seus valores e as suas experiências. No entanto existem muitas dificuldades presentes na construção dos conhecimentos e nas práticas pedagógicas dos professores, muitas vezes relacionadas com o processo de formação inicial. Sem a formação adequada o professor não possui muitas bases de forma a inovar o ensino ou incluir elementos que contextualize os conteúdos e permitam desenvolver a sua prática.

Ensinar não é um processo linear, este baseia-se na adaptação constante ao meio e ao aluno e implica tomada de decisões, ajustadas a uma base teórica.

No presente capítulo irei refletir e descrever sobre o trabalho desenvolvido no processo de ensino-aprendizagem.

3.1 Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem

Tendo em conta que a Escola Secundária Frei Heitor Pinto não possui 2ºCiclo do Ensino Básico, ficou definido que o grupo de estágio realizaria, no terceiro período, a observação e possível lecionação numa turma do 2º ciclo da EB do Paul ou EB do Tortosendo. De forma a realizar o contacto com o referido ciclo de estudos. Contudo, devido à situação pandémica da COVID-19 vivida a nível global não foi possível realizar esta deslocação. A criação de bolhas

para evitar contactos e contágios e o facto de se tratar de uma unidade orgânica distinta da qual exercíamos regularmente a nossa atividade impôs que não fosse possível, *in-loco*, concretizar esta intenção.

3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário

No decurso de todo o meu estágio pedagógico, em relação à organização e gestão do ensino e da aprendizagem referente ao 3º ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário, cada professor estagiário ficou responsável, de forma autónoma e supervisionada, de uma turma do 12º ano de escolaridade, tendo ficado decidido em NEEF que a turma do 8º ano de escolaridade, iria ser dividida semanalmente pelos três professores estagiários. Tendo em consideração ano letivo pouco comum que se previa, ficou assim decidido de forma a ter em conta o horário de trabalho de cada um e para, caso houvesse um confinamento alargado no tempo, termos a possibilidade de todos nós estarmos em contacto com uma turma do 3º ciclo, vulgo lecionarmos no 3º ciclo do Ensino Básico.

A turma que me foi designada para exercer as funções de professor de educação física ao longo do ano letivo foi o 12ºA, que era uma das turmas atribuídas ao professor orientador José Pedro Fernandes.

No início do ano letivo, na disciplina de educação física, a turma do 12ºA era constituída por vinte e oito alunos com idades compreendidas entre os 17 e os 19 anos, sendo que treze eram do sexo masculino e quinze do sexo feminino. Nenhum aluno apresentou problemas de saúde impeditivos de frequentar a aula da disciplina de EF e/ou de prática regular de AF.

No início do 2º Período, três alunos (um do sexo masculino e dois do sexo feminino) decidiram mudar de curso, ficando deste modo a turma com apenas 25 alunos.

O estágio foi iniciado no dia 1 de setembro com uma reunião com o Orientador Cooperante e os professores estagiários. Contudo, as aulas propriamente ditas apenas começaram no dia 17 de setembro e finalizaram no dia 18 de Junho.

O ano letivo foi dividido em três períodos com três pausas letivas, tendo sido alterado posteriormente devido à pandemia da COVID-19. Face à evolução pandémica foi necessário o reajuste das pausas letivas. Em vez da existência da pausa letiva do Carnaval, as atividades letivas prosseguiram e a pausa da Páscoa passou para 20 de Março a 1 de Abril.

O final do 3º período foi a 17 de Junho (turmas do 9º, 11º e 12º anos).

A Tabela 3 apresenta-nos a divisão da carga horária letiva semanal das quatro turmas em que os professores exerciam a lecionação da disciplina de educação física.

Tabela 3 – Horário semanal das turmas e Desporto Escolar atribuídas ao professor cooperante no ano letivo 2020/2021

Horas	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
8:25h - 9:10h					12ºA
9:10h – 9:55h			8ºC		12ºA
10:05h – 10:50h		12ºC	12ºA	12ºC	12ºB
10:50h – 11:35h		12ºC	12ºA	12ºC	12ºB
11:45h – 12:30h					
12:30h – 13:15h					
13:30h – 14:15h					
14:15h – 15:00h					
15:10h – 15:55h		12ºB	DE	8ºC	
15:55h – 16:40h		12ºB	DE	8ºC	
16:50h – 17:35h			DE		

3.1.2.1. Princípios Base

Em conformidade com o decreto lei nº139/2012, artigo 3, o ensino básico e secundário regem-se por determinados princípios orientadores importantes de serem referidos.

Os ensinamentos básicos e secundário devem ser planeados com o ensino superior e equitativamente com o mundo do trabalho, de forma a que exista uma coesão e uma sequência ao longo de toda a formação escolar dos alunos. Foi através deste princípio orientador no ensino secundário que tentei instituir algumas rotinas que fossem benéficas para os alunos e que possam vir a ser úteis quiçá no ensino superior e no mundo do trabalho.

A educação física é uma disciplina fulcral, na qual os professores têm o dever de inculcar aos seus alunos valores de educação e cidadania. Os professores têm a responsabilidade de ensinar os seus alunos a serem educados e respeitarem a sociedade, de forma a alcançar o sucesso, tanto em ambiente escolar, como no mundo do trabalho. Estes princípios orientadores foram aplicados desde a primeira até à última aula.

Segundo Jacinto, Carvalho, Comédias e Mira (2001b), a educação física engloba quatro princípios fundamentais, sendo estes:

- Promoção de Atividade Física, motivada, adequada e em suficiente quantidade com vista ao desenvolvimento do aluno e numa perspetiva de educação para a promoção da saúde;
- Ensino exigente, com responsabilização dos alunos na resolução de problemas e tratamento de matérias que leve ao desenvolvimento da sua autonomia;

- Aceitação da iniciativa e criatividade estudantil bem como a sua valorização, com orientação ao seu empenho e elevação qualitativa;
- Promoção da sociabilidade, com via à cooperação entre alunos de forma a potenciar a melhoria qualitativa das suas prestações.

Todos estes princípios foram importantes na minha prática pedagógica, visto sempre que possível ter-me regido pelos mesmos na minha intervenção letiva.

3.1.2.2. Planeamento

De modo a planear o professor mobiliza um conjunto de conhecimentos, experiências e procedimentos (inerentes ao saber disciplinar e ao saber didático e pedagógico, mas também à sua perceção da realidade e da forma de agir sobre ela) que desta forma fundamentam as decisões a tomar. Planear exige ainda a definição notória de um propósito e a clarificação de uma orientação estratégica para alcançar esse propósito (Leite, 2010).

Antes do início do ano letivo, em reunião do NEEF, foi preparado o planeamento anual para a turma do 12^oA e a turma do 8^oC. A turma do 12^oA foi acompanhada durante todo o ano letivo por mim, tendo eu a responsabilidade por planear, avaliar e lecionar todas as unidades didáticas ao longo do ano letivo.

Apesar de me terem sido indicadas as características dos alunos, pelo facto de no ano transato terem sido alunos do Professor José Pedro Fernandes, realizei os primeiros planos de aula com o objetivo de conhecer e compreender melhor todos os alunos, verificar qual o nível deles e a sua motivação e interesse pelas aulas de EF. Desde cedo percebi, pelos dados recolhidos nas primeiras aulas com a turma e através do *feedback* dado pelo Professor José Pedro Fernandes, que os discentes estavam altamente motivada para a prática desportiva, revelando-se sempre interessada em aprender novos conteúdos.

As unidades didáticas são fulcrais para um bom planeamento da modalidade, revelando desta forma uma proposta de organização de forma a ajustar-se à aprendizagem dos alunos. Assim, numa primeira fase, o objetivo passa por escolher os conteúdos a abordar e seguidamente realizar o planeamento, ou seja, programar desde início quais os conteúdos que devem estar presentes em cada aula. Importa referir que existe a possibilidade de reajustar os diferentes níveis de planeamento, fruto da natural evolução do processo.

Após a realização do planeamento anual e das unidades didáticas, o próximo passo foi a realização de planos de aula que tinham de ser enviados para professor cooperante com 48 horas de antecedência, para que o mesmo tivesse o tempo necessário de corrigir possíveis erros e/ou sugerir outras situações de aprendizagem.

Segundo Bento (1998), “a aula constitui o verdadeiro ponto fulcral do pensamento e da ação do professor”, sendo o Plano de Aula a unidade básica do planeamento e uma forma detalhada e pormenorizada do planeamento do ensino adaptado e aplicado à sala de aula (Bossle, 2002).

Devido à situação pandémica que vivemos, a instituição escolar de acordo com a Direção-Geral da Saúde colocou algumas restrições nas aulas de Educação Física:

- Evitar a partilha de material (exemplo: bolas, colchões, raquetas, objetos gímnicos portáteis, ...), sem que seja higienizado entre utilizações/utilizadores;
- Obrigatoriedade do uso de máscara, na entrada e saída das instalações, é dispensada desta obrigatoriedade do uso da máscara durante a realização de exercício físico;
- Promover a adoção de estratégias e metodologias de ensino que privilegiem o respeito pelo distanciamento físico entre alunos, de acordo com a Orientação n.º 030/2020, da DGS, para a prática de exercício físico, diligenciando no sentido da adequação e adaptação das tarefas propostas em contexto de aula.

Por opção do NEEF e após orientações emanadas pela DGS no que concerne ao distanciamento físico entre alunos/praticantes (2/3 metros) ficou decidido desde o início do ano que a turma seria dividida em duas partes, do número 1 ao número 14 realizava a componente prática na quarta-feira às 10:05h e do número 15 ao número 28 realizavam a componente prática na sexta-feira às 8:25h. Esta medida, que permitiu reduzir para metade a o número de alunos a realizar a componente prática da disciplina de educação física, possibilitou adequar as turmas ao espaço interior.

Como estavam dispersos, a metade da turma que não realizava a prática desportiva tinham um relatório, onde tinham que descrever o que acontecia durante a aula, ou seja, identificação dos exercícios, descrição dos exercícios e objetivos dos exercícios.

De acordo com as modalidades a serem lecionadas neste ano letivo, definidas para o 12º ano pela instituição escola Frei Heitor Pinto e pelo espaço disponível, foi elaborado um planeamento da lecionação das Unidade Didáticas das várias modalidades onde ficou estipulado que no 1º Período iriam ser abordados o Voleibol, Basquetebol e dança; o 2º Período, em resultado da declaração de pandemia decorrente da situação epidemiológica da doença COVID-19, designadamente a suspensão das atividades letivas presenciais, o que obrigou a ser lecionado por aulas síncronas e assíncronas em detrimento das aulas presenciais. Em conjunto com o núcleo de estágio, optámos por não lecionar aulas práticas com os alunos, mas sim aulas teóricas sobre as modalidades que estão presentes no PNEF, tais como o Goalball, o Basebol, Boccia, desportos de Exploração da Natureza, Orientação e o Ultimate Frisbee. Tendo em conta que os alunos não realizavam a prática de AF à frente da

câmara, criámos um plano de treino semanal e um desafio de AF, que consistia em verificar quem conseguia percorrer mais quilómetros. Este registo era enviado pelos alunos para o meu email e registado numa folha de *Excel* os valores de cada dia, depois durante as aulas esses valores eram partilhados com os alunos de modo que cada aluno soubesse os seus valores e os pudesse comparar com os colegas.

Para além das modalidades lecionadas, foi estruturado pelo NEEF, a criação de um ciclo de aulas abertas, designado por “Diálogos com o Desporto”, espaço onde foram colocados em prática debates com profissionais das mais diversas áreas ligadas à educação física e ao desporto, tendo os professores estagiários ficado responsáveis por conduzirem estes debates.

Na turma do 12^oA, esteve presente o Dr. Hugo Solinho, professor de educação física, treinador de ténis e diretor Técnico da Associação de Ténis de Coimbra, o Dr. Rui Carvoeira, professor de educação física e treinador de rugby.

No 3^o Período, com o regresso ao ensino presencia, foi colocada em prática a matéria de ensino teórica transmitida no 2^o Período.

3.1.2.3. Ensino/Aprendizagem

Após o planeamento, surge uma nova etapa ensino-aprendizagem, etapa em que se coloca em prática as atividades planeadas. Neste momento de ensino, passa-se da teoria à prática e através deste processo que são transmitidos os conhecimentos aos alunos, sendo importante a implementação de estratégias pedagógicas no controlo da turma e na transmissão de informação.

Na condução de ensino, existem alguns pontos relevantes que devem ser evidenciados, tais como: o *feedback*; a comunicação e o estilo que o professor deve adotar perante a turma. As primeiras aulas são fulcrais para conhecer as dinâmicas da turma, conhecer os alunos individualmente e, por fim, conhecer a visão deles em relação à educação física.

Apesar de nas primeiras aulas ter optado por manter uma postura mais circunspecta de rigor e respeito com o intuito de que os alunos percebessem a importância das regras em contexto de aula. Com o passar do tempo e o decorrer das aulas adotei, sem fugir ao rigor e respeito, uma postura e comunicação mais descontraída e compreensiva que permitisse ao aluno confiar e identificar-se com professor, uma postura que o inspirasse e motivasse para a realização das tarefas propostas.

Numa primeira fase, deparei-me com uma situação nova para mim, visto nunca ter lidado com uma turma de 28 alunos. Contudo, tanto a turma do 12^o A como a do 8^o C eram bastante próximas e afáveis, pelo que não causaram quaisquer problemas de difícil resolução,

o que facilitou, em muito, a minha adaptação ao meio e permitiu-me tornar-me num professor mais confiante e capaz. Desta forma, os estilos de ensino que tentei implementar foram o estilo de ensino de tarefa, através de estratégias de cooperação e o estilo de comando, utilizado maioritariamente nos exercícios de aquecimento, mobilização articular, alongamentos e aulas de dança.

3.1.2.4. Avaliação

A avaliação é um dos momentos mais exigentes para um professor. Mais do que classificar os alunos, a avaliação é um momento de reflexão e ponderação em relação ao cumprimento, ou não, dos objetivos estipulados para a turma.

Segundo o PNEF “a avaliação dos alunos em Educação Física realiza-se de maneira equivalente às restantes disciplinas dos planos curriculares, aplicando-se as normas e princípios gerais que a regulam.” (Jacinto et. Al., 2001, pp.27)

Logo no início do ano letivo foi fornecido uma grelha em *Excel* que o GDEF da ESFHP adotou para o ensino secundário, tendo os seguintes parâmetros e pesos na avaliação:

- Atitudes e Valores (subdivide-se em: empenho; assiduidade/pontualidade e relacionamento) – 20%
- Domínio Cognitivo (subdivide-se em: testes e relatórios) – 20%
- Domínio Psicomotor (engloba as modalidades desenvolvidas e a condição física) – 60%

Existem desta forma alguns parâmetros “fixos”, tais como o teste, os relatórios, a assiduidade/pontualidade que resultam de uma avaliação quantitativa dos alunos, pouco sujeita a interpretações subjetivas. De forma diferenciada, resultam os outros parâmetros como o relacionamento, as modalidades desenvolvidas e a condição física, que são bastante mais subjetivas e assim mais difíceis de quantificar. Os alunos com atestado médico de longa duração (mais de 30 dias), a sua avaliação foi de 80% para o domínio cognitivo e 20% para o domínio socio afetivo.

Optei por ir realizando ao longo dos períodos uma avaliação formativa, que me permitiu acompanhar, detalhadamente, a evolução da turma no geral e de cada aluno em particular. Esta perspetiva a médio prazo foi na qual me baseei para quantificar os parâmetros mais subjetivos da avaliação, particularmente o domínio psicomotor, uma vez que é muito difícil realizar a avaliação de 30 alunos em apenas uma ou duas aulas de avaliação da modalidade. Foi também dado ênfase ao facto de cada aluno apresentar, em contexto avaliativo, uma melhoria nas suas capacidades/desempenho.

Aliada à avaliação do domínio psicomotor, que vale 60% da nota final, no primeiro período foi realizado um teste escrito sobre as modalidades que foram abordadas, com um valor total de 15%. No 2º período, durante as aulas assíncronas os alunos tinham que realizar uma ficha de revisão de conteúdos sobre a matéria lecionada na mesma. Durante o 3º período foi realizado uma ficha de avaliação sumativa sobre todas as modalidades abordadas nas aulas síncronas.

O facto do professor estar em constante processo de recolha de informação apresenta algumas vantagens, tais como permitir transmitir ao aluno os aspetos a melhorar no seu desempenho e permitir conduzi-lo no processo de avaliação.

Os alunos que não realizavam as aulas, por incapacidade física, devidamente justificada com declaração médica, ou por falta de material, tinham que realizar relatórios da aula.

A autoavaliação foi um processo de avaliação deveras importante que permitiu que os alunos tivessem noção de que a avaliação não se tratava apenas de um número. É fundamental que o mesmo aprenda a refletir sobre o seu próprio desempenho, analisar e consciencializar-se das suas capacidades e perceber a que distância se encontra dos objetivos estabelecidos.

3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I

Com o decorrer do EP, considero que tive uma enorme evolução em todas as funções do desempenho docente, tanto na organização, planificação e empenho, assim como a nível profissional e pessoal.

Relativamente à área I, o EP possibilitou a oportunidade de colocar em prática os conhecimentos desenvolvidos previamente. Foi também desafiante com o propósito de adaptar alguns conteúdos e metodologias de trabalho ao contexto real naquele que é o sistema de ensino atual.

A tutoria por parte do professor cooperante, com ampla experiência na lecionação da disciplina, serviu para potenciar e facilitar a aplicação dos conhecimentos teóricos para a prática e auxiliar na resolução de problemas que foram, naturalmente, surgindo ao longo do estágio, especialmente na organização das aulas e no controlo das turmas.

Ter realizado o estágio curricular num grupo de estágio, que funcionou como tal, simplificou o trabalho, no sentido em que podia partilhar inquietudes, receber *feedbacks*, debater ideias, ter apoio na dinamização de conteúdos onde não me sentia tão confortável, entre outros aspetos.

Ter a possibilidade de assistir às aulas dos meus colegas durante este ano, ajudou-me a perceber os erros mais comuns, perceber qual a melhor colocação do professor no espaço de

lecionação, a organização e a explicação de exercícios e processos de controlo do funcionamento da aula.

Ter a oportunidade de visualizar as aulas estando “de fora” permitiu-me ter uma perceção diferente das aulas dado que não temos que estar atentos a tantos aspetos do controlo de aula e que facilita a perceção dos erros e conseqüente reflexão de estratégias para os melhorar.

Estas questões eram debatidas após as aulas ou em reuniões com o professor cooperante, que incentivava a uma visão crítica e construtiva no desempenho de cada um, bem como na reflexão e elaboração de estratégias no desempenho de cada um.

Em relação à condução de ensino e intervenção foram cumpridos os conteúdos propostos no PNEF e pelo GDEF. Na turma do 12^o A os planos de aula eram realizados com exercícios complexos, de modo a cativar e a potencializar as qualidades reveladas pela turma.

3.2 Área II – Participação na Escola

Neste ponto irei abordar todas as atividades realizadas ao longo do ano letivo, tanto no grupo-equipa de desporto escolar de ginástica, bem como as atividades realizadas ao longo deste ano letivo pelo NEEF na escola e fora da mesma.

3.2.1 Desporto Escolar

O desporto escolar é um “conjunto das práticas lúdico-desportivas e de formação com objeto desportivo desenvolvidas como complemento curricular e ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha, integradas no plano de atividades da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo. (Decreto-Lei nº95/1991).

De acordo com Santos (2009), o Desporto Escolar, pelas suas características específicas, tem sempre presente uma tríade desportiva, isto é, desporto-rendimento, desporto-lazer e desporto-saúde, possibilitando a formação generalista.

O Programa do Desporto do Desporto Escolar para o quadriénio de 2017 – 2021 visa a promoção de saúde e condição física, a aquisição de hábitos e condutas motoras e o entendimento do desporto como fator de cultura, estimulando desta forma os sentimentos de solidariedade, cooperação, autonomia e criatividade, devendo ser fomentada a sua gestão pelos estudantes praticantes, salvaguardando-se a orientação por profissionais qualificados (Programa do Desporto Escolar 2017-2021).

A prática regular de exercício físico deve ser dinamizada na escola, quer por parte da disciplina de educação física, quer cumulativamente, pela participação no Desporto Escolar.

O Desporto Escolar oferece aos alunos acesso a algumas horas semanais de treino sistematizado e direcionado ao desenvolvimento de jovens desportistas.

A Agrupamento de Escolas Frei Heitor Pinto tem uma oferta de 11 modalidades nas quais os alunos podem inscrever-se e praticar a modalidade em ambiente escolar. Para além disso, ainda permite os alunos representarem a escola em competições/encontros divididos por fases distritais, regionais e nacionais.

As modalidades atuais são, natação, futsal, voleibol, ténis de mesa, basquetebol, badminton, atividades rítmicas e expressivas, multiatividades ao ar livre, *boccia*, desportos gímnicos e atletismo. Os grupos equipas presentes na ESFHP são de futsal, natação, voleibol, desportos gímnicos e basquetebol.

Ficou definido no início do ano que o nosso grupo de estágio iria acompanhar o grupo-equipa desporto escolar de ginástica da Escola Secundária Frei Heitor Pinto com orientação do também orientador cooperante, José Pedro Fernandes. O grupo equipa estava direcionado alunos de todas as idades, tanto do sexo masculino como feminino. Os treinos eram realizados todas as quartas-feiras, das 15h às 17h30, no pavilhão interior, vulgo ginásio grande.

Os níveis de participação foram compreensivamente baixos, derivado ao momento pandémico e ao receio dos encarregados de educação de possíveis contágios.

Todos os professores estagiários em coparticipação com o professor orientador, estruturaram o treino. Numa fase inicial foi abordada a ginástica de solo, mas com o desenrolar do ano letivo e face ao agravamento da pandemia da COVID-19 e o aumento do número de casos de infeção pelo vírus SARS-CoV-2, o desporto escolar ficou parado.

A ginástica sempre foi uma modalidade com a qual tenho grande afinidade, porém, sendo este um ano letivo atípico, existiram dificuldades excecionais, tais como a realização de “ajudas”. Foi pois necessário criar novas estratégias, por exemplo em vez de ser um dos professores presentes a realizar as ajudas, os alunos, depois de instruídos nesse sentido, realizavam as ajudas entre eles com a nossa supervisão. Desta forma, foi possível contornar estas adversidades, contudo, sinto que as mesmas serviram para fomentar uma melhoria das minhas capacidades e melhorar tanto como professor e como pessoa.

3.1.2. Intervenção na Escola

A ESFHP, é uma escola bastante dinâmica no que concerne ao volume e qualidade de atividades dirigidas aos alunos e realizadas pelo GDEF, são exemplo disso o corta-mato escolar, os “megas” (Mega Sprinter), as Heitoríadas, o Compal Air 3x3, etc... Não obstante

isso, existem atividades realizadas em parceria com escolas parceiras e/ou vizinhas, o cortamato escolar é uma delas. Todavia, devido ao contexto de pandemia não foi possível realizar nenhuma atividade desportiva.

Tendo em consideração o contexto desafiante, o NEEF organizou dois ciclos de aulas abertas inseridos na atividade “Diálogos com o Desporto” e realizados através da plataforma Google Meet. O projeto, da autoria do orientador cooperante, consistiu em promover e abrir a todos os interessados uma reflexão alargada e de carácter multidisciplinar sobre a área do desporto. Nestas aulas, para as quais tínhamos um convidado especial, foi possível, em jeito de entrevista, discutir diferentes pontos de vista, métodos de abordagem, instrumentos de observação e interpretação sobre as temáticas propostas. Os moderadores das aulas abertas fomos nós, enquanto professores estagiários, e todos os participantes puderam colocar questões aos oradores.

I Ciclo de Aulas Abertas – Diálogos com o Desporto

O nosso primeiro convidado foi Rui Horta, coordenador de escolas de formação de futebol e observador do S.L.Benfica, em que o tema desta aula foi: “Diamantes em Bruto, Descobrir Talentos em Portugal”. Onde o convidado falou sobre o seu percurso profissional e sobre as dificuldades do *scouting* em Portugal.

O segundo convidado foi Pedro Taborda, treinador de guarda-redes do C.D. Tondela, em que o tema desta aula foi: “O guarda-redes português: Desafios para o futuro”. Nesta aula, tanto os alunos como os professores tiveram a possibilidade de perceberem as dificuldades que os jogadores sentem na pele, as componentes técnico-táticas, entre outras coisas mais.

O terceiro e último convidado do primeiro ciclo de aulas abertas foi Rui Carvoeira, ex-selecionador nacional feminino e de escalões de formação, em que o tema desta aula foi: “Rugby: Formação desportiva e escola de cidadania”. Momento em que tivemos a oportunidade de perceber como funcionam as escolas de formação de rugby, base desta modalidade.

II Ciclo de Aulas Abertas – Diálogos com o Desporto

Neste ciclo de aulas abertas, o primeiro convidado foi Nuno Freitas, professor de educação física na Escola Secundária D. Dinis em Coimbra e professor de Yoga, em que o tema desta aula foi: “Yoga: A minha prática”. Onde foi possível percebermos a importância e todos os benefícios que a prática de Yoga apresenta.

O segundo convidado foi Vítor Severino, treinador-adjunto do Shakhtar Donetsk (Ucrânia), em que o tema da aula foi: “Da escola à UEFA Champions League”, onde foi falado sobre a sua paixão pelo futebol e todo o percurso realizado pelo orador.

O terceiro e último orador no II Ciclo de aulas abertas foi Hugo Solinho, treinador de ténis, professor de educação física e coordenador do programa Nacional de Deteção de Talentos,

em que o tema da aula foi: “Ténis: Um desporto para todos?”, na qual o orador falou sobre a modalidade ténis e a evolução da mesma enquanto desporto para todos os estratos da sociedade portuguesa.

3.1.3. Reflexão Global sobre a Área II

O Desporto Escolar e as atividades desenvolvidas pelo NEEF, permitem estabelecer uma relação entre o estágio e a realidade da vida de docente de educação física, não só pelo alcance de capacidades organizativas, mas também pela conquista da responsabilidade necessária para o desenvolvimento das mesmas.

O facto de ter acompanhado a modalidade de Desportos Gímnicos, foi uma experiência muito recompensadora a nível pessoal. Não obstante ser uma modalidade pela qual tenho bastante afinidade, considero ter sido um desafio lidar com a mesma em ano pandémico. Como já foi referido, a impossibilidade de realizar ajudas, para evitar contactos, e apenas poder transmitir *feedback* verbal e visual, levou à criação de novas metodologias de ensino, o que por si só, obrigou a um estudo mais aprofundado e a procurar alternativas para, deste modo, conseguirmos contribuir positivamente para o desporto escolar e para a sua promoção.

Um aspeto menos positivo que levo desta experiência é o facto de ainda existirem poucos alunos a participar nas atividades de Desporto Escolar, tendo em conta que grande parte dos que participam realizam, constantemente, as mesmas modalidades em clubes fora da escola. Por exemplo, a ginástica acrobática, em ano pandémico e com número reduzido de alunos, torna-se uma matéria de ensino praticamente impossível de lecionar.

Relacionado com o “Ciclo de Aulas Abertas”, foi a única atividade realizada pelo NEEF relacionada com a intervenção na escola, tendo sido uma experiência inovadora, pois nem eu nem os meus colegas estagiários tínhamos organizado debates. Realizar a moderação destes não foi tarefa fácil, mas foi bastante gratificante tanto para nós como para os alunos presentes nas mesmas.

Em suma, a minha participação nesta área foi marcante, uma vez que me possibilitou realizar e intervir em atividades diferentes, as quais me permitiram valorizar as minhas aprendizagens e crescimento enquanto futuro professor. Infelizmente, pelas razões já apontadas, não foi exequível realizar todas as atividades previstas pelo grupo de educação física que constavam do planeamento anual de atividades, o que é de lamentar, pois considero que poderia ainda ter desenvolvido mais as minhas capacidades de organização e planeamento.

3.3 Área III – Relação com a Comunidade

Nesta área irei abordar a relação que tive com o professor responsável pela direção de turma, a adaptação que tive aos professores, alunos e auxiliares de ação educativa. No final apresentarei uma caracterização da turma.

3.3.1. Direção de Turma

“O diretor de turma não se pode limitar somente à transmissão de informações e gestão de faltas, deve facilitar o desenvolvimento psicológico do aluno, promover o conhecimento e a aceitação de normas, valores e atitudes. Deve intervir na construção do projeto curricular de turma e desenvolver o envolvimento parental na escola.” (Marques, 2003).

O diretor de turma é o principal responsável pela turma que lhe é atribuída. Para além de todo o trabalho burocrático e de liderança face a uma turma e aos respetivos professores que nela lecionam, também são o elo de ligação entre a escola e a família, sendo com frequência os mediadores de conflitos.

Após passar por esta experiência durante o ano letivo, percebi que o trabalho de direção de turma depende bastante da turma que lhe é atribuída, tendo em conta que este trabalho é realizado para os alunos, se o diretor de turma tiver uma turma com um comportamento expectável, que seja pontual, bem comportada e assídua, com noção dos seus deveres e obrigações face à Escola, este trabalho acaba por ser mais fácil. Esta foi a minha realidade durante este ano, uma turma excecional a todos os níveis.

No início, após conhecer o diretor de turma do 12^oA, na qual eu lecionava as aulas de educação física, as primeiras reuniões que tivemos, serviram essencialmente para perceber qual a sua função e as suas tarefas. Indicou-me o dossiê onde guardava todas as informações sobre os alunos e mostrou-me a plataforma T-Professor que à posteriori passou a ser o “INOVAR+”. Estas informações foram fulcrais para conseguir realizar a caracterização da turma.

Em suma, ao ter estado em contacto com o trabalho de direção de turma permitiu-me conhecer todos os processos burocráticos que são necessários ter com os alunos e com os seus encarregados de educação. Tendo em conta que não existiram processos disciplinares nem outras questões relevantes, o trabalho do diretor de turma foi facilitado.

3.3.2. Integração com o Meio

Ao longo do ano letivo, a minha integração com o meio escolar foi mais participativa com o grupo de professores de educação física e com os funcionários. Fui bem recebido por todos, o que permitiu que me sentisse mais à vontade e conseguisse integrar-me de forma natural e célebre. Muito se deveu também ao facto de passarmos mais tempo com eles no pavilhão e pelas nossas conversas sempre mais descontraídas, muitas delas sobre a atualidade desportiva. Para além disso, sempre nos deram prioridade na escolha dos espaços, numa clara demonstração de colaboração com o nosso trabalho. Em dias de chuva, não sendo possível a realização de aulas no exterior, a grande maioria deixava-nos incluir a nossa turma com a deles no pavilhão interior de forma que conseguíssemos cumprir a nossa aula e não deixar que alunos ficassem com a componente prática da disciplina por realizar.

Desde o início do ano que existiu preocupação por parte do professor cooperante em nos ambientar à escola. Inicialmente com realização de uma visita guiada à escola, apresentação aos auxiliares da ação educativa destacados no pavilhão multidesportivo e aos professores. Desde o início do ano letivo que fomos considerados os professores principais da turma que nos havia sido atribuída e nunca existiu nenhum preconceito perante o facto de sermos professores estagiários. Além de tudo, o professor José Pedro, sob o mote “Máxima liberdade, máxima responsabilidade”, deixou-nos sempre à vontade para colocarmos em prática as nossas ideias e todas as reuniões formais e informais realizadas serviram para aprender e debater as nossas ideias.

3.3.3. Caracterização da turma

A turma de 12^o A, do curso de Ciências e Tecnologias, pertence à ESFHP é composta por 28 alunos com idades compreendidas entre os 17 e os 19 anos, sendo que 15 são do sexo feminino e 13 do sexo masculino. No decorrer do 2^o Período, 3 alunos decidiram mudar de curso e, desta forma, a turma ficou com 25 alunos.

Em relação ao local de residência, a grande maioria vive nos arredores da Covilhã, apenas 7 alunos residem na Covilhã. A nível desportivo, esta turma era bastante ativa, a maioria praticava ou praticou uma modalidade desportiva fora do contexto escolar, entre as quais, basquetebol, natação, *crossfit*, futebol, futsal, ginástica e ténis. Desta forma os alunos pareciam estar mais motivados e predispostos para a prática de EF, mesmo os alunos que

não praticavam nenhuma modalidade fora do contexto escolar, empenhavam-se de igual forma e apresentavam excepcionais desempenhos.

De uma forma geral toda a turma era considerada a um nível muito bom no desempenho motor, todos demonstravam interesse, empenho e eram bastante ambiciosos, queriam sempre superar-se de forma a obter melhores resultados no final de cada período.

3.3.4. Reflexão Global sobre a Área III

Refletindo sobre este tópico da relação com a comunidade, consegui perceber a importância e o papel do diretor de turma, o mesmo deve assumir-se como elo de ligação com os restantes docentes da turma, bem como, com os alunos e os seus familiares, caracterizando-se pela sua função de mediação. Para além disso, deve exercer formas de liderança no sentido de orientar todos os processos relativos à formação dos seus alunos. No meu caso, não tive um trabalho muito exigente e isso deveu-se ao facto da turma ser muito disciplinada e raramente existia algum problema. É benéfico perceber o funcionamento do cargo de diretor de turma, para que num futuro próximo consiga realizar essa função de forma autónoma e eficaz.

Em relação à integração com o meio, foi bastante positiva tal como já indicado. Foi a área na qual me senti mais à vontade, com facilidade em criar ligações tanto com os alunos como com os professores e auxiliares da ação educativa. As experiências e a realidade que vivenciamos quando entramos em contacto com a comunidade escolar permitiram que cada dia que passasse me sentisse mais confortável, tornando o EP um prazeroso local de trabalho.

As relações interpessoais são a chave para o sucesso em qualquer área laboral, ainda mais no mundo do ensino, que recompensa muito as relações entre o professor e o aluno. É nosso dever, como professores, proporcionar uma aprendizagem estimulante ao aluno, onde este aprenda de forma lúdica, mas com rigor, e que disfrute da viagem e não recolha apenas os resultados finais.

Por último, em relação à caracterização da turma, é um trabalho fulcral que deve ser sempre realizado no início do ano letivo, de forma a termos informações preciosas e concisas sobre a turma e cada aluno e desta forma podemos adaptar a nossa condução de ensino-aprendizagem.

4. Reflexão Final

Quando somos crianças, questionamo-nos sobre o que queremos ser no futuro e eu sempre quis ser professor. Sempre gostei e pratiquei desporto e a disciplina de Educação Física era a minha preferida e na qual tinha sempre a “melhor nota”. Poder juntar estes dois mundos é um sonho tornado realidade. Tenho noção que atualmente ser professor é difícil e exigente, pouco reconhecida, pouco valorizada e mal remunerada e é fundamental estarmos motivados, em constante reflexão e sermos autocríticos.

Chegando ao final do EP, deve ser realizado um balanço final sobre o mesmo, foi um longo e árduo caminho até chegar a este momento, caminho esse que contribuiu para o crescimento e desenvolvimento profissional como professor e que tem um papel imprescindível na consolidação e na aplicação de todos os conhecimentos que foram adquiridos ao longo do trajeto académico de forma a alcançar todas as competências pedagógicas essenciais para ingressar na profissão de professor.

Acredito que consegui contribuir com “algo” para a formação e para o sucesso dos meus alunos, e só isso, por si só, faz com que tudo tenha valido a pena.

Com a intervenção aprendi que as estratégias de intervenção não podem ser iguais para todos os alunos, é preciso aprender a motivá-los de forma adequada a cada um deles. Para além disso, com a pandemia COVID-19, foi também possível uma nova aprendizagem e foi necessário um esforço adicional para que nenhum aluno saísse prejudicado e todos continuassem com interesse na disciplina de EF. Procuramos também como NEEF efetuar uma aprendizagem de novas técnicas e meios que permitissem lecionar as aulas de EF à distância e ultrapassar as novas dificuldades a que fomos sujeitos.

Em relação à lecionação, tive a oportunidade de dar aulas a duas turmas diferentes (8º ano e 12º ano). Sendo discentes de faixas etárias distintas, foi possível perceber que todas as turmas são diferentes e que para cada uma deverão ser adotadas abordagens diferentes.

No caso do desporto escolar, considero que tive a chance de poder trabalhar com uma modalidade exigente a nível de abordagens (ginástica), o que me fez sair da minha zona de conforto e procurar aprender sempre mais.

Durante todo o estágio tive algumas dificuldades e desafios que foram ultrapassados graças à ajuda do orientador cooperante e do orientador científico, os quais guardo e recordo com muita estima.

Em suma, ao chegar ao fim do EP, fico com a sensação de uma experiência muito positiva e que, apesar do ano letivo atípico, excedeu as minhas expectativas iniciais. Foi um desafio

totalmente diferente de todos os que já tinha enfrentado e fico feliz por ter conseguido alcançar tanto os objetivos pessoais como os do NEEF.

Após finalizar o EP conclui que a aprendizagem dos alunos durante as aulas lecionadas ajudou a desenvolver as capacidades físicas e técnicas das matérias de ensino que abordei, assim como do ponto de vista humano, de forma paralela, também contribuiu para o meu desenvolvimento como docente.

5. Referências

Bento, J.O. (1998). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Livros Horizonte.

Bossle, F. (2002). *Planejamento de Ensino na Educação Física – Uma contribuição ao colectivo docente*. *Movimento*, 8 (1), 31-39

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., e Mira, J. (2001b). *Programa de Educação Física (10º,11º e 12ºanos-Cursos Científico-Humanísticos e Cursos Tecnológicos)*. Lisboa: Ministério da Educação

Marques, R. (2003). *O Diretor de turma*. Lisboa: Plátano Editora

Programa do Desporto Escolar 2017-2021. Direção Regional de Educação

Resende, M. S., & Pereira, E.L. (2019). *Contribuições do estágio curricular supervisionado para a prática pedagógica de um professor de educação física*. *Revista Inter Ação*, 44(3), 755-767

Santos, J. R. (2009). *Atributos da qualidade da competição desportiva escolar: estudo comparativo entre as perceções dos praticantes e respetivos encarregados de educação*. Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Mestre em Educação Física e Desporto. Funchal: Universidade da Madeira

CAPÍTULO 2 - INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA

Gamificação no Processo de Ensino da Educação Física

1. Introdução

A Educação Física desempenha um papel fundamental na promoção de hábitos e estilos de vida saudáveis, bem como no desenvolvimento de habilidades individuais e cognitivas (Silva et al., 2022). Esta representa um papel central no desenvolvimento de crianças e jovens, no desenvolvimento psicomotor e afetivo, ao mesmo tempo que estimula estilos de vida saudáveis e a socialização (Sortwell et al., 2022). Pensar em Educação Física enquanto campo disciplinar, é pensar em um conjunto de atividades cuidadosamente planeadas e organizadas em uma disciplina que se dedica ao estudo da capacidade física e ao movimento humano (Carreiro da Costa, 1995).

Segundo Sortwell et al. (2022), o principal objetivo da educação física é desenvolver a metacognição do aluno, as habilidades emocionais, o conhecimento, a compreensão de conceitos, a proficiência em habilidades de desempenho motor, aptidão física e os benefícios do envolvimento ao longo da vida em atividades físicas. Os mesmos autores reforçam que as crianças que possuem maiores habilidades motoras (i.e., como força e potência muscular), estarão mais bem preparadas para desenvolver habilidades de desempenho motor que potenciem a aprendizagem de jogos variados e a progressão no desporto, a fim de constituir uma base para o envolvimento ao longo da vida em atividades físicas.

Nos últimos anos, “Portugal tem acompanhado este movimento internacional de preocupações estruturado em torno do objetivo central seguinte: descrever e compreender a complexidade que caracteriza o processo de ensino-aprendizagem no contexto escolar, visando a melhoria dos procedimentos didáticos” (Carreiro da Costa, 1995, p. 427), na qual a investigação sobre o ensino em Educação Física tem sofrido um grande desenvolvimento.

Nos dias que correm, a formação profissional dos professores de educação física sofreu alterações, contudo, a maioria dos estudos desenvolvidos até ao momento, no que respeita aos modelos de ensino hegemonicamente utilizados, continuam a privilegiar abordagens tradicionais (Teles, 2017). Segundo Xueling (2014), um modelo de ensino é um plano global para ensinar e que permite transmitir uma ideia central para o ensino, que deve seguir uma

estrutura teórica uniformizada. O modelo deve utilizar uma linguagem técnica e utilizar o método de avaliação mais válido para a aprendizagem, permitindo desta forma ser um meio simplificador da tomada de decisão do professor dentro de uma estrutura de trabalho (Xueling, 2014). Para além disso, por via da crescente desmotivação dos alunos em relação à disciplina de educação física urge a necessidade de que exista inovação pedagógica pelo que a gamificação do processo de ensino tem sido sugerida como uma abordagem efetiva para esse efeito (Quintas et al., 2020). Contudo, até agora, poucos estudos inferiram sobre o potencial impacto da gamificação no processo de ensino da educação física. Por estas razões, a presente revisão visa refletir criticamente sobre a forma como a gamificação pode influenciar o desenvolvimento dos alunos e quais os melhores conteúdos a gamificar. Em adição, procurou ainda verificar-se o impacto do uso deste tipo de abordagem comparativamente às abordagens tradicionais, no que concerne aos efeitos positivos na aprendizagem e motivação dos alunos.

2. Metodologias

Para a realização desta revisão, a literatura disponível foi consultada por via de pesquisas efetuadas nas bases de dados Google Scholar e PubMed. Foram considerados para análise artigos publicados em 2022 ou anteriores. A estratégia de pesquisa foi preconizada com base na combinação de duas palavras-chave primárias (gamificação” e “educação física”), com uma segunda palavra-chave (“modelos de ensino”) com recurso a um operador booleano. Os critérios de inclusão dos artigos foram: (1) dados relevantes sobre a gamificação no processo de ensino da educação física; (2) estudos experimentais em estudantes que recorressem à gamificação como metodologia de aprendizagem. Os estudos foram excluídos se: (1) não incluíssem dados relevantes para este estudo de acordo com os critérios de inclusão. Os artigos foram selecionados com base na avaliação do título e resumo. Todos os artigos cujo tema não se centrava no tópico de investigação foram excluídos da análise.

3. Modelos de Ensino na Educação Física

O ensino da educação física é um processo contínuo, que resulta intrinsecamente de novas teorias alusivas ao processo de ensino-aprendizagem, acompanhando as teorias recentes que destacam a reorganização do processo de desenvolvimento e desempenho motor em contexto escolar (Clemente, 2012). A este respeito, novos modelos de ensino têm vindo a fomentar processos inovadores na forma de aprendizagem dos alunos (Clemente, 2012). Existem

vários modelos de ensino passíveis de serem aplicados no processo ensino-aprendizagem da disciplina de educação física.

Tradicionalmente, o Modelo de Instrução Direta (MID) tem sido o mais utilizado pelos professores (Dyson, 2004) este direciona o processo de ensino-aprendizagem no professor. Esta abordagem confere ao aluno um papel passivo, essencialmente conotado pela reprodução dos saberes transmitidos pelo professor. Ainda assim, este modelo de ensino tem-se revelado pouco apelativo pois ignora a necessidade de resolver os problemas relacionados com a pouca motivação que os alunos demonstram nas modalidades abordadas na prática de educação física (Siedentop, 1987).

Siedentop (1994), denominou o Modelo de Educação Desportiva (MED), como representante de uma estrutura curricular inovadora para a educação física, pois amplia as experiências dos estudantes e desafia as abordagens pedagógicas tradicionais (Siendentop et al., 2004). O mesmo autor indica que este modelo promove aprendizagens contextualizadas a nível desportivo e educacionalmente ricas para os alunos em ambiente escolar e tem como principais metas formar desportistas competentes ao nível motor e entusiastas pelo desporto.

Outro modelo emergente é o Modelo de Ensino dos Jogos para a Compreensão (TGfU), que destaca a importância da compreensão e reflexão no jogo, por parte do aluno, focando-se desta forma na sua conscientização tática e conseqüente tomada de decisão em função do contexto que está inserido. O aluno é estimulado a perceber “o que fazer”, antes de entender “como fazer” (Kirk & MacPhail, 2002). Importante destacar, que o modelo não recusa a necessidade do ensino da técnica, apenas contesta que o seu desenvolvimento seja posterior à compreensão das situações correntes do jogo pelo reforço do comportamento intencional (Graça & Mesquita, 2009). Segundo Araújo (2006), o objetivo do modelo TGfU é permitir que os alunos aprendam os aspetos táticos das modalidades através da prática de versões modificadas de jogo, recorrendo a jogos reduzidos, condicionados e simplificados, adequados desta forma às necessidades de aprendizagem dos alunos.

De entre as transformações em prol da melhoria da prática educativa e da procura por novas abordagens didáticas, surge a gamificação que tem ganho força nos últimos anos no campo educacional (Arufe-Giráldez et al., 2022). Esta metodologia encontra-se atualmente em expansão e envolve distintos mecanismos de jogos em sala de aula. O jogo é considerado como o elemento motivador central em sala de aula, enquanto essa metodologia é considerada ativa, pois o aluno é ativo no processo de aprendizagem tornando o processo de ensino e de aprendizagem mais aprazível, significativo e eficaz (Parra-González et al., 2020).

Face a esta realidade, a disciplina de Educação Física tem sido um dos cenários onde foram realizadas múltiplas experiências para a consolidação de ambientes de aprendizagem gamificados (Arufe-Giráldez et al., 2022). Por isso, importa conhecer mais a fundo as propostas pedagógicas e experiências didáticas de gamificação que têm sido utilizadas na Educação Física (Arufe-Giráldez et al., 2022).

4. Gamificação

As tecnologias estão cada vez mais presentes na vida das pessoas. Num âmbito social, profissional, educativo ou pessoal, as ferramentas tecnológicas têm influenciado uma mudança de paradigma (Pereira, 2017), que tem se refletido na sociedade, na cultura, no modo como se vive, interage e, inclusive, na maneira como se ensina e como se aprende.

Diversas têm sido as tentativas para a definir de forma criteriosa a gamificação. Um estudo anterior (Quintas et al., 2020), definiu a gamificação como uma estratégia inovadora no âmbito da educação, apesar de ser uma prática ainda emergente e pouco estudada, pode ser perspetivada como a utilização de princípios e elementos de jogos em contexto de “não jogos” (Valero-Valenzuela et al., 2020), que juntos, apresentam uma perspetiva e uma alternativa multimodal para a educação (Orlandi et al., 2018).

De facto, a gamificação pode ser entendida como uma abordagem pedagógica inovadora que visa abordar problemas relacionados com o comportamento social, a motivação do aluno (Sotos-Martínez et al., 2022), e o seu desempenho académico em diferentes fases educativas (Ferriz-Valero et al., 2020). Apesar da heterogeneidade de descrições, o que se pode perceber, cada vez mais, é o seu impacto em contextos educativos. Na era tecnológica atual, muitos estudantes têm utilizado nos seus momentos de lazer equipamentos como telemóveis ou computadores, (Tajra, 2011). Desta maneira, adquirem competências que podem ser facilmente utilizadas quando se pensa em uma prática de ensino mais diferenciada, informal e prazerosa (Erenli, 2013).

Os jogos são produtivos e de acordo com os seus objetivos, podem potenciar a participação dos alunos, possibilitando maior envolvimento e até mesmo produtividade no contexto educacional (Moratori, 2003). A gamificação pode provar alguns benefícios do uso de elementos do jogo em diferentes contextos, principalmente naqueles de âmbito educativo. Segundo Orlandi et al. (2018), a gamificação foi efetivada na tentativa de sublimar alguns dos problemas de aprendizagem dos indivíduos, levando-os ao envolvimento e motivação no ambiente educacional. Não se trata de uma revolução, ou proposta de abandono de conceitos

e procedimentos pré-existentes, mas uma tentativa de reajustar o que já existe e de aproveitar os benefícios da evolução por que passa a humanidade para que a aprendizagem se torne cada vez mais natural aos olhos dos indivíduos.

Como conceito de “jogo”, Caillois (1957, cit. por Erenli, 2013) define como uma atividade que deve ter um caráter mais fictício, promover ações de divertimento e congregar as seguintes características: i) diversão: a atividade é escolhida pela sua leveza e pela diversão do participante; ii) separado: está circunscrito no tempo e no lugar; iii) incerto: o resultado da atividade é imprevisível; iv) improdutivo: a participação não precisa realizar algo especificamente útil; v) regida por regras: a atividade tem regras que são diferentes das vidas cotidianas; vi) fictício: é acompanhado pela consciência da existência de uma realidade diferente.

É necessário avaliar os cenários e os objetivos dos jogos, bem como os métodos para ensinar os alunos a vivenciarem o sentido da gamificação. Desta maneira será possível reconhecer o possível impacto deste para o ensino e ajudará a estabelecer uma perspectiva mais aprofundada para discutir o potencial dos jogos (Martins, 2015). Além disso, possibilitará que os professores compreendam as possibilidades e auxiliará a adotarem e utilizarem em suas próprias práticas pedagógicas (Erenli, 2013).

No entanto, apesar dos diversos contributos, o simples facto de haver acesso às novas tecnologias não colmatará as lacunas educativas, nem garantirá a qualidade do ensino (Seegger et al., 2012). Para que isto aconteça, importa que haja preparação, através da formação dos professores para o desenvolvimento das suas competências digitais. A partir da formação, informação e preparação prévia, toda a comunidade educativa tende a se desenvolver e beneficiar (Santos & Cândido, 2019).

Um dos desafios da utilização da gamificação é a barreira imposta pelos próprios professores quanto à utilização desta ferramenta como estratégia didática (Ferreira, 2015). Assim como discutido por Erenli (2013), atualmente muitos educadores estão desperdiçando essa oportunidade. Por isso, tal como referido por Camargos Júnior (2019), é necessário investir em formação inicial e contínua, com o intuito de desenvolver as competências digitais dos professores, para que possam utilizar as tecnologias de forma didática, não só numa vertente teórica, mas também prática.

A indústria do jogo vem alavancando um enorme impacto na sociedade em geral. Este facto pode ser percebido pelo número crescente de jogadores nas plataformas e apps, revelando que a maioria dos alunos não está apenas familiarizada com a utilização dos jogos, mas também na curiosidade de experimentá-los (Erenli, 2013).

Embora se perceba os benefícios da utilização das novas tecnologias na educação, estudos têm apontado que os ganhos são mais concretos quando os professores se sentem capazes de usar os recursos com propriedade, de maneira a atender às necessidades e estilos de aprendizagem das crianças e às suas próprias teorias de aprendizagem (Plowman & Stephen, 2005). Esta premissa é também reforçada por Seegger et al., (2012) ao aferirem que “o processo ensino e aprendizagem revela-se na práxis do professor e de como este e os alunos utilizam os recursos tecnológicos disponíveis. A presença da tecnologia deve servir para o enriquecimento do ambiente educacional, propiciando a construção do conhecimento por meio de uma atuação ativa e crítica por parte dos alunos e professores” (p. 1887).

Por outro lado, é importante referir que os jogos também acarretam perigos tais como o vício, que pode resultar em dependência e isolamento social (Arede, 2014). E este fator precisa ser tido em consideração ao pensar em abordagens que utilizam jogos para propiciar cenários fictícios no âmbito da educação (Erenli, 2013).

Contudo, mesmo em meio aos prós e contras, a literatura tem vindo a confirmar que a gamificação possui todos os elementos para potencializar experiências significativas para o ensino e a aprendizagem, inclusive nas aulas de educação física (Moura, 2019). Constata-se ainda que esta premissa está associada aos diferentes níveis de ensino, desde o ensino primário e secundário, em alunos de diferentes níveis socioeconômicos e educacionais, desde os que habitam zonas urbanas, como rurais e que possuem professores com diferentes conhecimentos em Gamificação (Fernandez-Rio et al., 2019).

5. O uso da Gamificação na Educação Física

A gamificação é uma nova abordagem pedagógica cada vez mais popular em contextos educacionais, onde existe um número crescente de investigações que se foca na sua eficácia na educação. Se por um lado as inovações tecnológicas trouxeram desafios e aspetos menos satisfatórios através da substituição do trabalho humano pelas máquinas ou da desigualdade de oportunidades por meio da falta de condições de aceder aos recursos, por outro lado permitiram o surgimento de muitos modelos e estratégias educacionais (Camargos Júnior, 2019) que vem para acrescentar e para melhorar a capacidade dos alunos, a competência de movimento, melhorar a aptidão geral e facilitar o desenvolvimento contínuo das habilidades motoras para o melhor desempenho (Sortwell et al., 2022).

A partir de uma meta análise realizada pelos investigadores Arufe-Giráldez et al. (2022), foi possível constatar que a maioria dos estudos incluídos confirmavam um aumento e/ou

melhoria da motivação, comprometimento com o exercício físico por parte dos estudantes, autonomia na aprendizagem, além de melhorias no desempenho acadêmico. Este aumento era devido a um programa gamificado de saúde e fitness, onde existia um sistema que recompensava o desenvolvimento das habilidades motoras das crianças. Segundo os autores Valero-Valenzuela et al. (2020), os resultados obtidos através dos questionários sobre a motivação antes e depois de realizado o projeto de intervenção de gamificação, demonstram uma clara atribuição de autonomia e responsabilidade aos participantes, o que gerou maior motivação autodeterminada entre os alunos (Tabela 1).

Os estudos de Fernandez-Rio et al. (2019) comprovaram através de resultados quantitativos - que houve um aumento significativo na motivação intrínseca dos alunos após experimentarem a implementação da gamificação. Por outro lado, a investigação realizada pelos autores Ferriz-Valero et al. (2020), sugeriu que a implementação das estratégias gamificadas são benéficas para o desempenho acadêmico, mas os resultados relacionados com a motivação não apresentaram alterações significativas.

Autores/ País	Objetivo	Duração	Participantes	Pré-teste Pós-teste	Projeto	Modelo Pedagógico	Instrumento de avaliação	Elementos da gamificação	Resultados
Fernández- Rio et al., Spain	Explorar como a gamificação pode ser utilizada na EF e quais os efeitos experienciais que pode ter nos alunos e professores, bem como a possível melhoria da motivação	-30 Sessões de 50 min (15 semanas) Frequência: 2 por semana	Grupo experimental de 290 alunos Idades entre os 6-14 anos	Sim	Pré-experimental. Descritivo Quantitativo e qualitativo	-	-Questionário; -Grupo de discussão; -Portfolio.	-Emblemas; -Pontos; -Recompensas; -Narrativas.	Aumento da motivação intrínseca dos alunos
Parra- González et al., Spain	Comparar os efeitos da gamificação e da sala de aula invertida em alunos do ensino básico, fundamental e médio. Analisar diferentes variáveis psicológicas e psicossociais.	Unidade didática de educação física composta por 8 sessões	Grupo experimental de 100 alunos Idades entre os 9-10 anos	-	Estudo com metodologia quantitativa e através de um desenho de pesquisa quase-experimental. Não houve grupo de controlo	-	A recolha de dados foi realizada através de um questionário.	-Emblemas.	A gamificação foi mais valorizada pelos alunos do Ensino fundamental e médico. As maiores pontuações foram obtidas em diferentes variáveis, tais como autonomia, relação aluno-aluno e colaboração.
Valero et al., Spain	Analisar o impacto na motivação dos alunos utilizando um modelo pedagógico híbrido de responsabilidade pessoal e social e gamificação	10 Sessões de 55 min Frequência: 1 por semana	Grupo experimental de 55 alunos Idades entre os 14-15 anos	Sim	Amostra de conveniência descritiva com metodologia mista	Modelo pedagógico de responsabilidade pessoal e social (MRPS)	3 Instrumentos: Sistema de Observação de Responsabilidade Pessoal e Social (SORPS); Software Lince Plus; Questionário de motivação	Estético	Conclui-se que a aplicação de um programa baseado na hibridização do modelo pedagógico MRPS e da gamificação é eficaz na melhoria dos níveis de autonomia, responsabilidade e motivação.

Tabela 4 – Análise dos artigos que trazem evidências científicas sobre a gamificação em EF

Uma intervenção gamificada aumenta a satisfação das necessidades psicológicas básicas e aumenta a motivação intrínseca (Sotos-Martínez et al., 2022). As respostas dos alunos que participaram no estudo de Fernandez-Rio et al. (2019), refletiram um tema principal: a diversão e dois temas secundários: a amizade e a aprendizagem obtida. As estratégias de gamificação executadas a longo prazo, apresentaram uma estrutura instrucional capaz de aumentar a motivação dos alunos para a prática da educação física, além do “efeito da novidade”, tão presente num momento inicial. Os alunos demonstraram prazer e interesse por esta abordagem diferenciada, reforçando que aprenderam mais sobre a disciplina.

Numa época cada vez mais globalizada, competitiva e informatizada, é importante que os espaços de ensino possuam novas inovações tecnológicas para obter vantagens e potenciar novas competências entre estudantes e docentes no processo de ensino, de aprendizagem e de inclusão (Boeg et al., 2011). Se os alunos necessitam de uma educação diferenciada (i.e., gamificada), os professores precisam ser capazes de responder de forma adequada a essa necessidade (Erenli, 2013). No entanto, os professores têm demonstrado preocupação com a carga horária da nova abordagem pedagógica (Fernandez-Rio et al., 2019).

De um modo geral, quer num contexto nacional como internacional, as instituições que se preocupam com a inovação, e conjuntamente definem estratégias atrativas e diferenciadoras tendem a revelar-se mais capazes de experienciar novas competências e desta maneira, tendem a conseguir obter não apenas a satisfação e a motivação dos seus profissionais, mas também resultados compensadores em termos da aprendizagem por parte dos seus estudantes (Plowman & Stephen, 2005).

Através da natureza dos elementos de recompensas ou punições - característica da abordagem pedagógica gamificada, pode-se verificar um papel importante nos resultados quanto ao processo de ensino e de aprendizagem da educação física, uma vez que a regulação externa parece aumentar significativamente após as sessões de intervenção (Ferriz-Valero et al., 2020). Além do mais, o modelo de gamificação pode ser um recurso capaz de produzir efeitos psicológicos positivos na Educação Física escolar (Quintas et al., 2020).

Importa conhecer os benefícios da implementação de programas de intervenção de treino multivariado durante as aulas de Educação Física, de maneira a verificar os benefícios deste e conhecer os seus indicadores para a aptidão física, proficiência motora e criatividade (Silva et al., 2022). Importa ainda ter em consideração os precedentes que antevêm a aprendizagem do futuro, tal como é apresentado na Figura 1, de maneira a “conjuguar características específicas de vários cenários de

aprendizagem, tais como: gamificação, aprendizagem móvel, ambientes colaborativos e recursos educacionais abertos” (Pereira, 2017, p. 1).

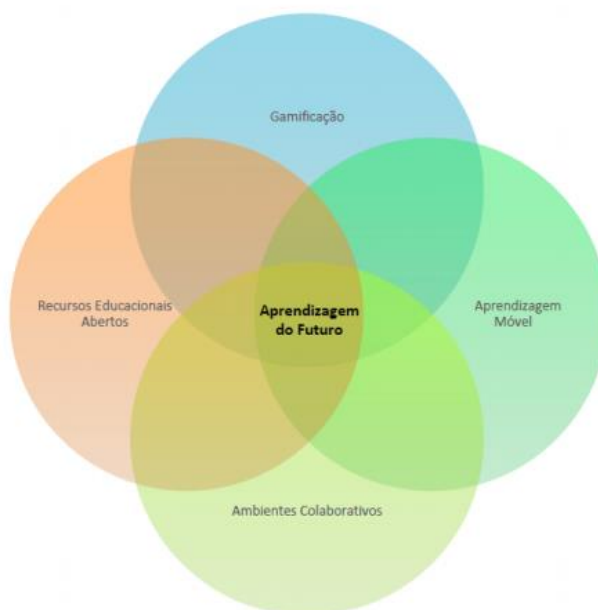


Figura 3 - esquema ilustrativo dos cenários da aprendizagem do futuro

fonte: pereira (2017).

Tendo em conta que cada pessoa aprende e percebe o ‘aprender’ de uma maneira diferente, estratégias diferenciadas de aprendizagem e as Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) poderão ser úteis para o processo de aprendizagem. A gamificação, por exemplo, poderá ser uma ponte entre o estudante, a aprendizagem e o mundo real (Erenli, 2013), acarretando melhoras dos alunos consoante as suas necessidades psicológicas básicas na escola, um melhor desempenho académico, bem como o impacto na motivação (Quintas et al., 2020).

Segundo Carreiro da Costa (1995), a estratégia de ensino permite organizar as condições do processo de ensino e de aprendizagem com vista a facilitar a transição do aluno de um estado potencial de capacidade para um estado real. Nesta lógica, o autor defende que o sucesso pedagógico em Educação Física exige, por parte do professor, a capacidade de articular habilidades de diagnóstico, de instrução, de gestão e de remediação, adequando a sua ação e o seu comportamento à particularidade de cada situação educativa, atendendo igualmente às necessidades formativas dos alunos, de forma a proporcionar melhores condições de aprendizagem.

O investimento nas tecnologias digitais possibilitará o acesso às tecnologias assistidas através do seu papel facilitador para a criação de oportunidades para pessoas com

deficiência (Boeg et al., 2011), além de uma opção para compartilhar conhecimento digital entre as pessoas (Santos & Cândido, 2019) e para a aplicação de novas estratégias que poderão favorecer a participação e a motivação quer dos alunos, como dos professores durante as aulas de educação física.

Sabe-se que os jogos refletem muitas das realidades do mundo real, por isso, é importante aproveitar-se desta oportunidade para a elaboração e planeamento dos jogos, de acordo com os objetivos elencados para trabalhar determinada temática. É preciso desenvolver jogos através dos cenários e dos desafios diários (i.e., constituição de jogos com conquistas, recompensas e até mesmo serviços de geolocalização) (Erenli, 2013).

A maioria dos estudos concentrou-se em estudar a motivação dos alunos durante as aulas de educação física ou aprender os conteúdos da disciplina, confirmando o aumento de ambas em contextos de gamificação. O uso de recompensas ou punições através de pontos (i.e. experiência, pontos de dano ou saúde) na criação de ambientes de aprendizagem gamificados, pode ter um duplo aspeto motivacional, aumentando a motivação em alguns alunos e não afetando, ou mesmo diminuindo a motivação em outros (Van Roy & Zaman, 2019).

Em uma ampla gama de estratégias, é possível conhecer os diversos recursos e as suas diferentes finalidades, pois a utilização de novos métodos pode trazer eficácia para a autonomia e para a autorregulação da aprendizagem dos estudantes (Silva et al., 2018), de maneira a contribuir para a criação de espaços de aprendizagem, para a elaboração de novos serviços ou melhorias de iniciativas institucionais e profissionais para a promoção de um upgrade da sala de aula (Santos & Cândido, 2019).

Para concluir, reforça-se que a gamificação facilita o desenvolvimento do pensamento criativo, o aumento do afeto positivo e a melhoria da colaboração. Os resultados ainda demonstram que o efeito desses tipos de experiências é semelhante tanto em grupos de alunos, como de professores (Parra-González et al., 2020).

6. Conclusão

Através desta breve revisão é possível perceber os benefícios e as potencialidades da utilização da gamificação durante as aulas de educação física. Pode prever-se que a introdução das tecnologias em ambientes educativos poderá vir a ser uma mais-valia para que os alunos estreitem os vínculos, potenciem a capacidade de inovação, explorem e fortaleçam a troca de informação, conhecimento, colaboração e experiências. A gamificação incentiva a criação de novos meios de aprendizagem

sustentados nas execuções de atividades por meio de jogos. Desta maneira é possível constatar que os jogos para além de serem um modo de diversão, podem ser usados como parte de um modelo de ensino particularmente na educação física. No entanto, as pesquisas são escassas, quase ausentes no campo da educação física. Reforça-se que a gamificação facilita o desenvolvimento do pensamento criativo, o aumento do afeto positivo e a melhoria da colaboração. Os resultados ainda demonstram que o efeito desses tipos de experiências é semelhante tanto em grupos alunos, como de professores.

7. Referências

- Araújo, D. *Tomada de Decisão no Desporto*. Cruz Quebrada: FMH Edições, 2006.
- Arede, L. A. C. D. C. (2014). *Os efeitos do mundo digital (internet, redes sociais e videojogos) em crianças com PHDA* (Doctoral dissertation). <http://hdl.handle.net/10400.26/14423>.
- Arufe-Giráldez V, Sanmiguel-Rodríguez A, Ramos-Álvarez O & Navarro-Patón R. (2022). Gamification in Physical Education: A Systematic Review. *Education Sciences*. 12(8), 540. <https://doi.org/10.3390/educsci12080540>.
- Boeg, J., Larsson, S., & Ostergren, P. O. (2011). The right to assistive technology: For whom?. *Disability & Society*, 26(2), 151-167. <https://doi.org/10.1080/09687599.2011.543862>.
- Camargos Júnior, A. P. (2019). Utilização de TIC como recurso didático: um breve levantamento com professores de anos iniciais do ensino fundamental no município de UBÁ/MG. *Brazilian Journal of Development*, 5 (4), 3415-3428. <https://doi.org/10.34117/bjdv5n4-1493>.
- Chow, J. Y., Davids, K., Button, C., Shuttleworth, R., Renshaw, I., Araújo, D. (2006). Nonlinear Pedagogy: A constraints-led framework to understand emergence of game play and skills. *Nonlinear Dynamics, Psychology and Life Sciences*, 10(1), 71-104.

- Clemente, F. M. (2012). Princípios Pedagógicos dos teaching Games for Understanding e da Pedagogia Não-linear no Ensino da educação Física. *Movimento*, Rio Grande do Sul, v.18, n. 2, p. 315-335, Abr./Jun. 2012.
- Cordeiro, M., Oliveira, M., Rentería, M., & Guimarães, A. (2007). Revisão sistemática: Uma Revisão Narrativa. *Revista do Colégio Brasileiro de Cirurgiões*, 34, 428-431. <https://doi.org/10.1590/S0100-69912007000600012>.
- Dyson, B., Griffin, L., Hastie, P. (2004). Sport Education, Tactical Games, and Cooperative Learning: Theoretical and Pedagogical Considerations. *Quest*, 56(2), 226-240. <https://doi.org/10.1080/00336297.2004.10491823>.
- Erenli, K. (2013). The Impact of Gamification: Recommending Education Scenarios. *The impact of gamification – recommending education scenarios – iJET*, 8, Special Issue 1: "ICL2012", <http://dx.doi.org/10.3991/ijet.v8iS1.2320>.
- Ferreira, B. S. (2015). O uso da gamificação como estratégia didática na capacitação de professores para o uso de software educativos. <http://dx.doi.org/10.26512/2015.04.D.18874>.
- Ferriz-Valero, A.; Østerlie, O.; García Martínez, S.; García-Jaén, M. (2020). Gamification in Physical Education: Evaluation of Impact on Motivation and Academic Performance within Higher Education. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 17, 4465. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124465>.
- Fernandez-Rio, J., Heras, E., González, T., Trillo, V. & Palomares, J. (2020) Gamification and physical education. Viability and preliminary views from students and teachers. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 25(5), 509-524, <http://dx.doi.org/10.1080/17408989.2020.1743253>.
- Gervásio, J. R. R. (2019). Investigação da customização da plataforma AVA “Moodle” para uso no ensino de línguas a distancia.
- Graça, A., & Mesquita, I. Modelos de Ensino dos Jogos Desportivos. In A. Rosado; I. Mesquita (Eds.) *Pedagogia do Desporto*. Lisboa, Cruz

- Quebrada, 2009. p. 131-163. Edições FMH.
<https://doi.org/10.5016/2562>.
- Kirk, D., & MacPhail, A. (2002). Teaching games for understanding and situated learning: Rethinking the bunker-Thorpe model. *Journal of teaching in Physical Education*, 21(2), 177-192.
<https://doi.org/10.1123/jtpe.21.2.177>.
- Lopes, S. R., Paula, M., Reifur, S., Silva, E. N., Silva, N. C. (2015). A seriedade dos jogos lúdicos e matemáticos no desenvolvimento cognitivo nos anos iniciais do ensino fundamental.
- Moran, J. (2018). Metodologias ativas para uma aprendizagem mais profunda. *Metodologias ativas para uma educação inovadora: uma abordagem teórico-prática*. Porto Alegre: Penso, 2-25.
- Martins, C. (2015). *Gamificação nas práticas pedagógicas: um desafio para a formação de professores em tempos de cibercultura* (Masther's thesis, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul).
- Moratori, P. B. (2003). Por que utilizar jogos educativos no processo de ensino aprendizagem. *UFRJ*. Rio de Janeiro, 4.
- Moura, A. (2019). Uma estratégia de gamificação para envolver os alunos na aprendizagem de obras literárias. *Inovar para a qualidade na educação digital*, 63-76.
- Orlandi, T. R. C., Duque, C. G., Mori, A. M. & Orlandi, M. T. A. (2018). Gamificação: uma nova abordagem multimodal para a educação. *Biblios*, 70, <http://dx.doi.org/10.5195/biblios.2018.447>.
- Parra-González, M. H., Segura-Robles, A. & Gómez-Barajas, E. R. (2020). Assessing Gamified Experiences in Physical Education Teachers and Students. *IJERI: International journal of Educational Research and Innovation*, 13, 166-176.
- Pereira, H. (2017). Educação: Cenários orientadores da aprendizagem do futuro. *REAeduca - Revista de educação para o século XXI*, 1-20.
- Plowman, L. & Stephen, C. (2005). Children, play, and computers in pre-school education. *British Journal of Educational Technology*, 36(2), 145-157.

- Quintas, A., Bustamante, J. C., Pradas, F. & Castellar, C. (2020). Psychological effects of gamified didactics with exergames in Physical Education at primary schools: Results from a natural experimente. *Computers & Education*, 152, <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2020.103874>.
- Renshaw, I., Davids, K., Shuttleworth, R., Chow, J. (2009). Insights from ecological psychology and dynamical systems theory can underpin a philosophy of coaching. *International journal of Sport Pshychology*, 40(4), 540-602
- Santos, R. G. & Cândido, A. C. (2019). Bibliotecas como makerspace: oportunidades de implementação a partir de um caso prático. *Ciências da Informação em Revista*, 6 (1), 114-125. <https://doi.org/10.28998/cirev.2019v6n1g>.
- Seegger, V., Canes, S. E. & Garcia, C. A. X. (2012). Estratégias tecnológicas na prática pedagógica. *Revista Monografias Ambientais*, 8(8), 1887-1899. <https://doi.org/10.5902/223613086196>.
- Siedentop, D. (1987). *The Theory and practice of sport education. Myths, models and methods in sport pedagogy*, pp. 79-86.
- Siedentop, D. (1994). *Sport education: Quality PE through positive sport experiences*. Human Kinetics Publishers.
- Siedentop, D., Hastie, P., & Van der Mars, H. (2004). *Complete guide to Sport Education*. Human Kinetics
- Silva, A., Ferraz, R., Forte, P., Teixeira, J. E., Branquinho, L. & Marinho, A. (2022). Multivariate Training Programs during Physical Education Classes in School Context: Theoretical Considerations and Future Perspectives, *Sports*, 10(89), 1-13, <https://doi.org/10.3390/sports10060089>.
- Silva, J. C. S., Sousa, F. F., Ramos, J. L. C., Rodrigues, R.L., Zambom, E. G. & Cavalcanti, A. (2018). Avaliação da usabilidade de um recurso de Learning Analytics dedicado à promoção da Autoregulação da Aprendizagem em Flipperd Classroom. *Revista Latinoamericana de Tecnologia Educativa*, 17(2), 9-23.

- Sortwell, A., Marinho, D. A., Knijnik, J., Ferraz, R. (2022). Empowering Primary School Students, Potential Benefits of Resistance Training Movement Activities in Physical Education: Narrative Review. *Kinesiology Review*, 1-12. <https://doi.org/10.1123/kr.2021-0021>.
- Sotos-Martínez, V. J., Ferriz-Valero, A., García-Martínez, S. & Tortosa-Martínez, J. (2022) The effects of gamification on the motivation and basic psychological needs of secondary school physical education students, *Physical Education and Sport Pedagogy*, <https://doi.org/10.1080/17408989.2022.2039611>.
- Tajra, S. F. (2011). *Informática na Educação: novas ferramentas pedagógicas para o professor na atualidade*. Saraiva Educação SA.
- Teles, R. (2017). *Modelos didáticos na educação física: as representações teórico-práticas dos professores: relatório de estágio*.
- Valero-Valenzuela, A., Gregorio García, D., Camerino, O., & Manzano, D. (2020). Hybridisation of the Teaching Personal and Social Responsibility Model and Gamification in Physical Education. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 141, 63-74. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2020/3\).141.08](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2020/3).141.08).
- Van Roy, R., Zaman, B. (2019). Unravelling the ambivalent motivational power of gamification: A basic pshychological needs perspective. *International Journal of Human-Computer Studies*, 127, 38-50. <https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2018.04.009>.
- Xueling, Y. (2014). Universidade do Minho Instituto de Educação. Universidade do Minho, 236. <http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/14018>

8. Anexos

8.1 Planificação Anual

	Matéria de Ensino	Nº de aulas	Nº Total de aulas
1º Período	Apresentação/Critérios de Avaliação	1	16
	Testes Fit Escola	2	
	Voleibol	6	
	Basquetebol	2	
	Danças	4	
	Teste Escrito	1	
2º Período	Confinamento		
3º Período	Teste Fit Escola	3	15
	Goalball	2	
	Boccia	2	
	Tag Rugby	4	
	Atletismo	4	

Períodos Letivos e Interrupções

1º Período: **De 14 de Setembro até 18 de Dezembro**

Interrupção: De 18 de Dezembro a 4 de Janeiro

2º Período: 4 de Janeiro a 26 de Março

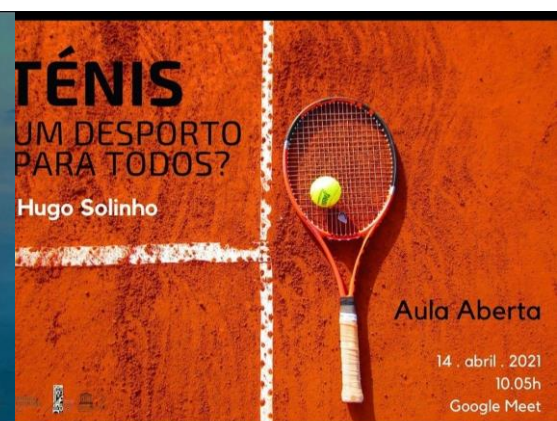
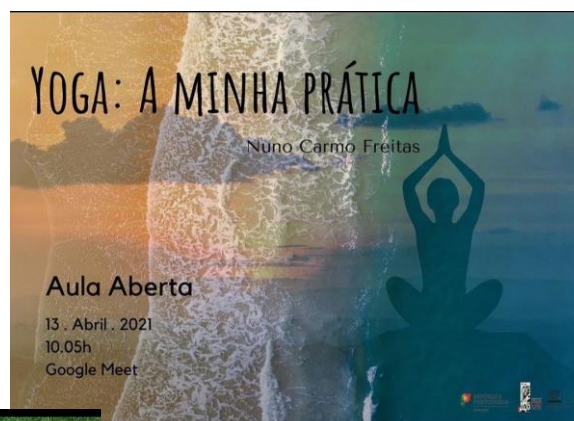
Interrupção: De 29 de Março a 1 de Abril

3º Período: De 5 de Abril a 18 de Junho (final do 12º ano regular) / De 5 de abril a 23 de Junho (final do 8º ano regular)

8.2 I Ciclo de Aulas Abertas






8.3 II Ciclo de Aulas Abertas




8.4 Plano de aula Goalball

PLANO DE AULA								
PROFESSOR	Diogo Ribeiro		AULA N.º	80 e 81	LOCAL	Polidesportivo Interior (Espaço 1)	ANO/TURMA	12ª
DATA	4/06/2021	HORA	10:05H	DURAÇÃO	90 min	N.º DE ALUNOS	25	
UNIDADE DIDÁTICA	Goalball (Aula 3)							
OBJETIVOS DA AULA	Habilidades motoras: Arremesso/lançamento; técnicas de defesa, movimentos da bola Conceitos Psicossociais: Empenho; respeito; Cooperação; autonomia e responsabilidade Aptidão Física: Audição; coordenação; orientação espacial; Diferenciação cinestésica; reação;							
MATERIAL	Bolas de Goalball (2) , Vendas (25), Cordas (6), Colchões (16)							

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM / ORGANIZAÇÃO	ASPETOS A CONSIDERAR NA REALIZAÇÃO	⌚
P A R T E I N C A L	- Elevar o ritmo cardíaco e a temperatura corporal; -Predispor os alunos para a parte fundamental da aula; -Mobilização articular.	- Alunos realizam corrida à volta do campo, quando o professor disser um algarismo, realizam o movimento correspondente; <u>1- Lançamento entre pernas;</u> <u>2- Defesa para a direita;</u> <u>3- Lançamento com rotação.</u> -De seguida realizam exercícios de mobilização articular tal como é demonstrado na imagem. 	Os alunos realizam exercícios de mobilização articular: rotação do pescoço, ombros, joelhos, tornozelos e pulsos; -Na corrida observar se os alunos mantêm o distanciamento.	10'
	- Idealização de Goalball; -Melhorar a coordenação e a noção espacial.	<u>Confiança</u> -Alunos organizam-se em pares, apenas um aluno por par coloca a venda. O objetivo do exercício é que os alunos caminhem vendados sempre seguros pelo seu par. <u>Variante:</u> O mesmo exercício mas a correr de forma calma.	-Verificar se o par fornece segurança ao aluno vendado; -Aluno vendado é que se deve apoiar no colega; -Não podem largar o par.	15' (25')








<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">P A R T E F U N D A M E N T A L</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Desenvolver as percepções tátil e auditiva; -Vivenciar técnicas de lançamento. 	<p style="text-align: center;"><u>Círculo</u></p> <p>Todos os alunos com venda, formam um círculo e colocam-se com os MI afastados. O objetivo é marcar golo com a bola de Goalball, passando entre os MI dos mesmos.</p> <p><u>Variantes:</u> Adicionar mais uma bola</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -Assumir a posição base; -Alunos sem venda viram-se de costas e realizam o lançamento entre MI. -Deve existir silêncio. 	15' (40')
	<ul style="list-style-type: none"> -Desenvolver as suas percepções tátil e auditiva; -Familiarizar o aluno com a bola, aprendendo a controlá-la e a apreciar as trajetórias que lhe são incutidas. -Exercitar técnicas de lançamento; -Exercitar técnicas de defesa. 	<p style="text-align: center;"><u>Remate</u></p> <p>Alunos formam duas filas (atacantes) e fica um par a defender. Os atacantes lançam a bola de forma alternada e após o lançamento vão para a posição de defesa.</p> <p>Exercitar os seguintes lançamentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Lançamento frontal; -Lançamento entre pernas; -Lançamento com rotação. 	<ul style="list-style-type: none"> -Não podem tocar na venda; -Assumir a posição base; -Deve existir silêncio; -Alunos não devem lançar as duas bolas ao mesmo tempo para não criar confusão aos defesas. 	20' (60')



	<p>-Exercitar os fundamentos dos lançamentos e das técnicas defensivas;</p> <p>-Posição base de Goalball;</p> <p>-Realizar os três lançamentos aprendidos durante a aula corretamente.</p>	<p style="text-align: center;">Jogo 3x3</p> <p>-Situação de jogo formal 3x3;</p> <p>-Alunos ajudam a montar o espaço com colchões;</p> <p>- Um aluno é o pivô os outros dois são o ala esquerdo e ala direito;</p> <p>-Tendo em conta que 6 alunos estão a realizar o jogo 3x3, o resto da turma encontra-se dispersa pelo campo e ajuda na aplicação das regras.</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>-Assumir a posição base;</p> <p>-Não podem tocar na venda;</p> <p>-Deve existir silêncio.</p>	<p>20' (70')</p>
<p>P A R T E F I N A L</p>	<p>Retorno à calma; Alongamentos; Balanço da aula e considerações finais. Definição do funcionamento dos objetivos da próxima aula.</p>	<p>Os alunos realizam um conjunto de alongamentos dos principais grupos musculares exercitados durante esta aula enquanto se dá um feedback geral sobre a aula em si.</p>	<p>Os alunos realizam os alongamentos com empenho e com correção. Os alunos ouvem o professor com atenção e ajudam na arrumação do material.</p>	<p>5' (75)</p>
<p>Observações: Os 15 minutos que sobram da aula é para os alunos terem tempo de se equipar e desequipar, tendo em conta que os balneários necessitam de ser desinfetados sempre que uma turma entra e a outra sai. Critério de êxito:</p>				
<p>REFLEXÃO FINAL SOBRE A AULA:</p>				

8.5 Plano de treino de ensino à distância



PROFESSOR	Diogo Ribeiro	SEMANA	Semana 3 de Março	ANO/TURMA	12ª
-----------	---------------	--------	-------------------	-----------	-----

EXERCÍCIO	EXECUÇÃO	SERIES	REPETIÇÕES/TEMPO	REPOUSO ENTRE SERIES
Corrida estacionária		3	50Segs	
Aquecimento Articular			1 min	
Caminhar em Lunges		3	20 segundos	30Seg – 60 Seg
Jumping Jacks (Polijmelo)		3	30 Segs	30Seg – 60 Seg
Flexões		3	5 rep	30 Seg - 60 Seg
Skipping alto		3	30 Segs	30 Seg - 60 Seg
Crunch Abdominais		3	20 rep	30 Seg - 60 Seg

Prancha		3	1 mm	30 Seg - 60 Seg
Alongamentos		-	2 mm	-

8.6 Teste de Avaliação

Leia com atenção todas as perguntas antes de responder.
Todas as respostas deverão ser redigidas nesta folha de teste.
Duração do teste: 20 minutos.

Nome: _____ N.º _____

Classificação: _____ Rúbrica do professor: _____

Grupo I (8 valores)

Selecione a opção correta (X) (assinalando mais que uma opção = 0 pontos)

1. Por quantos jogadores em campo é constituída uma equipa de basquetebol?
a) 6
b) 5
c) 4
d) 3

2. Quantos passos pode dar um jogador de basquetebol com a bola na mão?
a) 2
b) 3
c) 1
d) 4

3. Por quantos períodos é composto um jogo de basquetebol?
a) 2
b) 3
c) 4
d) 5
4. Um lance livre convertido equivale a quantos pontos?
a) 3

b) 2
c) 1
d) 4

5. No voleibol, qual o número total de toques que uma equipa pode realizar antes de fazer com que a bola passe para o campo adversário?
a) 4
b) 2
c) 5
d) 3

6. No jogo de voleibol, após a receção, o segundo toque na bola deve ser realizado por que jogador?
a) Distribuidor
b) Líbero
c) Levantador
d) Extremo

7. No serviço por baixo:
a) O batimento da bola é realizado com a mão aberta.
b) O batimento da bola é realizado com o punho.
c) A mão encontra-se fechada no momento de bater a bola.
d) O jogo é iniciado dentro de campo, utilizando o passe.
8. Num jogo de voleibol a bola pode ser...
a) Apenas tocada pelas mãos.
b) Agarrada e lançada.
c) Tocada com qualquer parte do corpo.
d) Tocada duas vezes consecutivas.

GRUPO II (10 valores)

Diga se as seguintes afirmações são verdadeiras (V) ou falsas (F).

1. As substituições no basquetebol são limitadas.

2. A principal função do jogador "base" no basquetebol é organizar a jogada.

3. No basquetebol, o passe que se deve utilizar para distâncias mais longas é o passe de peito.

4. No jogo de basquetebol, a equipa dispõe de 30 segundos para atacar o cesto adversário.

5. No voleibol, um *set* é ganho pela primeira equipa a chegar aos 25 pontos.

6. No voleibol, a linha não é parte integral do campo.

7. No voleibol, a rotação é realizada sempre que a equipa ganha direito ao serviço.

8. O regadinho é uma dança popular, que se dança individualmente.

9. Na dança do Regadinho, o rapaz fica na parte interior da roda e a rapariga na parte exterior.

10. Em todos os estilos musicais, os tempos das músicas contam-se de 16 em 16 tempos.

GRUPO III (2 valores)

1. De acordo com os exercícios abordados nas aulas de Educação Física, indica e explica um exercício para treinar o lançamento na passada no Basquetebol. (1 valor)

2. Na modalidade de Voleibol descreve aspetos importantes do:

1. Passe: (0,5 valores)

a. _____

b. _____

c. _____

d. _____

2. Manchete: (0,5 valores)

a. _____

b. _____

c. _____

d. _____

Cotação do Teste

Disciplina: Educação Física

Grupo	Questão	Cotação	Observações	Total
I	1.	8x10		80
II	2.	10x10	Assinalando mais que uma opção = 0 pontos	100
III	3.	2x10		20
			Total	200

8.7 Carta de Motivação

Exmn. Professor José Pedro da Escola Secundária Frei Heitor Pinto

Venho por este meio apresentar a minha carta de motivação.

Neste momento frequento o curso de Mestrado ensino de educação física nos ensinos básico e secundário na Universidade da Beira Interior, na qual tem-me possibilitado e permitido desenvolver, aprofundar e aplicar os conhecimentos obtidos no 1º Ciclo, tornando-os adequados e relevantes para o ensino. O meu objetivo como professor estagiário é conhecer e utilizar resultados de investigação em educação de modo a promover o sucesso educativo, desenvolver as capacidades de comunicação de conhecimentos, raciocínios e técnicas, de uma forma que revele um perfeito domínio oral e escrito da língua portuguesa e da didática disciplinar, fundamentar a prática de ensino na investigação e perspetivar o trabalho de equipa como fator de enriquecimento e formação.

Tomei o gosto pelo ensino quando iniciei o meu primeiro e único estágio, no 3º ano de licenciatura, ao dar atividades de enriquecimento curricular na Escola Básica do Rodrigo. Ao ver-me obrigado a adaptar os meus conhecimentos a uma área tão específica, isso permitiu-me ver o panorama geral. A educação física, aos meus olhos, significa inclusão, coletividade, um todo a trabalhar para o mesmo fim. Fazer parte de uma equipa transmite-nos um propósito, onde as nossas diferenças são vistas como forças e não como fraquezas. Ser professor é fomentar essa inclusão no sistema de ensino e reunir condições que garantam a todos, acesso ao mesmo grau de conhecimento, de acordo com as necessidades individuais de cada um. É uma profissão que tem tanto de desafiante como de gratificante, pois ninguém nasce ensinado mas todos nascemos com vontade de aprender e de ter quem nos ensine. Eu, Diogo Ribeiro, quero ser a pessoa que vai ensinar a próxima geração de médicos, enfermeiros, professores, artistas, sonhadores, a verem todos por igual e a terem sempre um sentimento de coletividade. E principalmente aos futuros aspirantes professores, a aceitarem a escola como uma segunda casa e a abraçar a capacidade de ver que para além do conhecimento vem o crescimento pessoal. O conhecimento é uma arma poderosa, e exige a todos nós que saibamos como a usar para o bem.

Posto isto, como estagiário e futuro profissional de ensino, demonstro nesta carta a minha motivação para ensinar os alunos a serem alguém, capazes de transmitir e manejar o conhecimento aprendido de forma correta e astuta, para que o poder do ensino nunca passe despercebido e para que a escola possa ser vista como um lugar onde podemos ser quem quisermos.

Possuo imenso interesse em atuar neste segmento e uma experiência numa escola secundária vai ser fundamental para a minha formação académica e progressão profissional.

Agradeço desde já pela atenção que me dispensou ao ler esta carta.

Diogo Ribeiro; M10067

8.8 Folha de Registo das Caminhadas

Nome	Março																									
	Semana 1							Semana 2							Semana 3							Semana 4				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
Professor Diogo	3,55 km	3,59 km	5,1 km	4 km	4,48 km	3,77 km	1,47 km	6,52 km	3,48 km	4,95 km	5,83 km	3,92 km	2,94 km	3,45 km	6,76 km	2,77 km	14,11 km	2,97 km	4,11 km	3,47 km	1,95 km	4,19 km	4,33 km	5,14 km	5,17 km	
Afonso Lucas																										
Alice Simões	4,1 km		6,6 km					5,57 km							10,05 km				8,22 km		10,95 km			10,13 km		
Barbara Leão							6,71 km					6,93 km	8,61 km	7,8 km												
Beatriz Gaspar		11,16 km	7,32 km				2,07 km	5,06 km	11,81 km	10,66 km				11,81 km	5,85 km	4,01 km										
Bruno Ferreira																										
Célia Pires																										
Cláudio Antunes																										
Diana Drogueite																										
Emanuel Pacheco	2,69 km	3,05 km	3,72 km		6,24 km		2,67 km	4,49 km	4,41 km	6,41 km	6,45 km	3,89 km	3,66 km	4,87 km	5,71 km	4,75 km	5,74 km	5,51 km	5,68 km							
Gonçalo Ranito		21 km					31,01 km																			
Gonçalo Charro																										
Henrique Santos	3,17 km	2,45 km	3,01 km		3,03 km	3,24 km		3,04 km	3,16 km	3,34 km	3,02 km			3,23 km												
Inês Rato			6,12 km	8,1 km	9 km	10,01 km	7,09 km	5 km	5 km	3,01 km	3,1 km	6 km				6,1 km	6 km	4 km	6 km							
João Lopes																										
Maria Arsenio				5,49 km			5,44 km			2,75 km			4,43 km	4,92 km												
Maria Madeira																										
Martilde Carvalho																										
Nádia Duarte																										
Pedro Gomes																										
Pedro Catalão		6 km				5,2 km	3,8 km	3 km	4,2 km			9,5 km	10,4 km	7,1 km			5,2 km	7,1 km	7,1 km							
Rodrigo Fonseca																										
Rute Ferreira													6,04 km													
Sérgio Morais	18,01 km		14,08	10,97 km	5,41 km	6,97 km	13,4 km	11,93 km	9,76 km	13,33 km	8,38 km															
Simão Santos																										
Sofia Xistra									3,55 km	3,43 km			3,10 km													
Sofia Esteves																							16,28 km			
Sofia Pereira																										
Vanessa Sardinha	1,73 km		1,29 km		1,82 km			4,1 km	3,07 km		7,67 km						3,27 km	3,14 km	4,02 km			3,82 km	4,63 km	8,06 km		

8.9 Unidade Didática de Voleibol



Departamento de
Ciências do Desporto

2º CICLO DE ESTUDOS EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS
ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

UNIDADE DIDÁTICA DE VOLEIBOL

Trabalho realizado por: N.º. 10063, Diogo Marçalo
N.º. 10097, Diogo Ribeiro
N.º. 10107, Juliana Duarte

Covilhã, 6 de Dezembro de 2020

ÍNDICE

1. Introdução.....	2
2. Análise e Enquadramento da Modalidade.....	3
3. Condições de Aprendizagem.....	64
4. Resultados da Avaliação Inicial dos Alunos.....	65
5. Definição de Objetivos.....	70
6. Atividades de Ensino / Aprendizagem.....	72
7. Organização dos Conteúdos.....	77
8. Avaliação Formativa e Sumativa.....	79
9. Referências Bibliográficas.....	91

1. INTRODUÇÃO

O presente trabalho foi realizado no âmbito da unidade curricular de Estágio Pedagógico, lecionada no 2º semestre do 2º ano de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, no ano letivo de 2020/2021.

A realização desta Unidade Didática foi realizada com base no Programa Nacional de Educação Física (PNEF), sendo o ano de escolaridade o 12º ano, que corresponde em teoria ao Ensino Secundário, onde se desenvolve as competências essenciais de nível avançado.

O objetivo do seguinte trabalho foi a criação de uma unidade didática para a modalidade de basquetebol para o 12º ano de escolaridade, da Escola Secundária Frei Heitor Pinto, localizada na Covilhã.

Na presente Unidade Didática, está incluída uma referência à história, à caracterização da modalidade, bem como os objetivos, os conteúdos a lecionar, estratégias de ensino e respetiva avaliação. Deste modo, esta Unidade Didática possui uma estrutura que pretende facilitar a ação educativa, principalmente na prática do docente.

Pretende-se assim que no final desta Unidade Didática que os alunos cumpram os objetivos estabelecidos para esta modalidade, e ao mesmo tempo fiquem empenhados e motivados para a prática. O Voleibol é uma modalidade nuclear do PNEF e apresenta alguns desafios no que diz respeito à aprendizagem dos aspetos técnicos e táticos de jogo, que por sua vez requerem competências fundamentais tanto por parte dos alunos como por parte da atenção do professor. Nesta modalidade é necessário que os alunos sejam rápidos em termos fisiológicos, entre as quais a capacidade cardiorrespiratória e a agilidade, bem como em termos psicológicos para uma boa tomada de decisão. Pode por isso ser uma excelente modalidade para trabalhar alguns aspetos físicos que possam estar diminuídos na avaliação física inicial.

De seguida apresentaremos as bases da modalidade Voleibol e respetivo enquadramento enquanto disciplina de Educação Física em três turmas do 12º ano de escolaridade.

2. ANÁLISE E ENQUADRAMENTO DA MODALIDADE

Segundo a Federação Internacional de Voleibol (FIVB), o Voleibol é um desporto coletivo jogado por duas equipas num terreno de jogo dividido ao meio por uma rede. Poderá haver diferentes versões para responder a situações específicas e possibilitar a prática do jogo a todas as pessoas. O objetivo do jogo é enviar regulamentarmente a bola por cima da rede, de forma a tocar o campo contrário e impedir, por outro lado, que ela toque o chão do seu próprio campo. Cada equipa dispõe de três toques para devolver a bola (para além do toque do bloco). A bola é posta em jogo com o serviço: o jogador que efetua o serviço bate a bola de forma a enviá-la por cima da rede para o campo contrário. A jogada desenvolve-se até que a bola toque no chão, seja enviada para fora ou uma das equipas não a consiga devolver corretamente. Em cada jogada é ganho um ponto (sistema de ponto por jogada). Quando a equipa que recebe ganha a jogada, ganha um ponto e o direito de servir e os seus jogadores efetuam uma rotação, rodando uma posição no sentido dos ponteiros do relógio.

2.1. História do Voleibol

O americano William C. Morgan desenvolveu, em 1895, um jogo com o intuito de poder ser jogado pelos mais velhos, este jogo chama-se voleibol. A primeira bola utilizada era uma câmara de uma bola de basquetebol, o que era considerada pesada e, assim, uma empresa chamada de A. G. Stalding & Brothers, desenvolveu uma bola mais apropriada para a sua prática desportiva.

O primeiro artigo a ser publicado sobre esta modalidade é datado de Julho de 1896, por Physical Education, editado por J. Y. Cameron, em Nova Iorque, onde explica que o voleibol é um novo jogo que se apropria a sua prática, tanto em ginásio, como ao ar livre, por qualquer número de pessoas. Consistindo este em manter a bola em movimento por cima de uma rede alta, de um lado para o outro.

A Federação Internacional de Voleibol foi fundada em 20 de abril de 1947, em Paris (França), sendo que o primeiro presidente eleito foi Paul Libaud, e os fundadores os seguintes países: Brasil, Bélgica, Egipto, França, Holanda, Hungria, Itália, Polónia, Portugal, Roménia, Checoslováquia, Jugoslávia, Estados Unidos e Uruguai.

A Federação Portuguesa de Voleibol foi fundada em 7 de Abril de 1947 (Lisboa), sendo presidida por Guilherme Sousa Martins. A F.P.V foi uma das fundadoras da Federação Internacional de Voleibol.

Esta modalidade tornou-se admitida nos jogos olímpicos em setembro de 1962, no congresso Sofia, e o seu primeiro acontecimento surgiu nas Olimpíadas de Tóquio (Japão), em Outubro de 1964, tido dez países no sector masculino e 6 no setor feminino.

A Associação cristã da Mocidade (A.C.M.), teve uma participação relevante na difusão do voleibol em Portugal tendo dado a origem à publicação do primeiro livro de regras, assim como a contribuição para a fundação da Associação de Voleibol de Lisboa, tendo sido criado em 28 de Dezembro de 1938, sendo José Morgado Rosa quem tivesse sido o primeiro presidente.

A fundação da Associação de Voleibol do Porto data-se a 31 de Março de 1942, devido há junção do Clube Fluvial Portuense, Estrela e Vigorosa, Associação Académica de Espinho, Clube Portuense de Desportos, Vilanovense Futebol Clube e Sport Clube do Porto.

2.2. Segundo a Federação Internacional de Voleibol (FIVB), podemos destacar as seguintes regras:

2.2.1. Regra 1: Área de Jogo

2.2.1.1. Dimensões

- O terreno de jogo é um retângulo de 18 m x 9 m, circundado por uma zona livre com um mínimo de 3 m de largura em todos os lados.
- O espaço livre de jogo é o espaço situado acima da área de jogo e livre de qualquer obstáculo com um mínimo de 7 m de altura, medido a partir da superfície de jogo.
- Para as Competições Mundiais e Oficiais FIVB a zona livre tem de medir, pelo menos, 5 m desde o exterior das linhas laterais e 6,5 m desde as linhas de fundo. O espaço livre terá de ter um mínimo de 12,5 m de altura a partir da superfície de jogo.



2.2.1.2. Superfície de Jogo

- A superfície de jogo é plana, horizontal e uniforme. Não poderá apresentar qualquer perigo de lesão para os jogadores. É proibido jogar sobre uma superfície rugosa ou escorregadia. Para as Competições Mundiais e Oficiais FIVB só são autorizadas superfícies de madeira e sintéticas. Toda a superfície deverá ser previamente homologada pela FIVB.
- Em recintos cobertos, a superfície de jogo deve ser de cor clara. Para as Competições Mundiais e Oficiais FIVB as linhas devem ser de cor branca. O terreno de jogo e a zona livre devem ser, obrigatoriamente, de outras cores diferentes entre si.
- Em terrenos ao ar livre é permitido uma inclinação de 5 mm por metro. É proibido a marcação das linhas com materiais sólidos.

2.2.1.3. Linhas do Terreno do Jogo

- Todas as linhas têm 5 cm de largura. Devem ser de cor clara e diferente da cor do chão e de quaisquer outras linhas.
- Linhas Limites: O terreno de jogo é delimitado por duas linhas laterais e duas linhas de fundo que estão traçadas no interior do terreno de jogo.
- Linha Central: O eixo da linha central divide o terreno de jogo em dois campos iguais de 9 x 9 m; no entanto considera-se que a largura da linha pertence, simultaneamente, aos dois campos. Esta linha estende-se por baixo da rede até às linhas laterais.
- Linha de Ataque: Em cada campo, uma linha de ataque, com o bordo exterior traçado a 3 m do eixo da linha central, delimita a zona de ataque. Para as Competições Mundiais e Oficiais FIVB a linha de ataque é prolongada para além das linhas laterais por uma linha tracejada de 1,75 m, composta por 5 pequenas linhas de 15 cm de comprimento e 5 cm de largura, espaçadas 20 cm entre si.

2.2.1.4. Zonas e Áreas

- Zona de Ataque: Em cada campo a zona de ataque é delimitada pelo eixo da linha central e pelo bordo exterior da linha de ataque. A zona de ataque é considerada prolongada para além das linhas laterais até ao limite da zona livre.

- Zona de serviço: A zona de serviço tem 9 m de largura e situa-se para trás de cada linha de fundo. É delimitada lateralmente por duas pequenas linhas de 15 cm de comprimento, traçadas a 20 cm da linha de fundo, no prolongamento das linhas laterais. Ambas estão incluídas no interior da zona de serviço. Em profundidade, a zona de serviço estende-se até ao fim da zona livre.
- Zona de substituição: A zona de substituição é delimitada pelo prolongamento de ambas as linhas de ataque até à mesa do marcador.
- Zona de troca do líbero: A zona de troca do Líbero é a parte da zona livre junto dos bancos das equipas delimitada pelo prolongamento da linha de ataque e pela linha de fundo.
- Área de aquecimento: Para as Competições Mundiais e Oficiais FIVB as áreas de aquecimento, medindo aproximadamente 3 x 3 m, situam-se nos cantos do lado dos bancos das equipas e fora da zona livre.
- Área de penalização: A área de penalização, com aproximadamente 1 x 1 m e equipada com duas cadeiras, está situada na área de controlo da competição, no exterior de cada linha de fundo. Devem estar delimitadas por uma linha vermelha com 5 cm de largura.

2.2.1.5. Temperatura

- A temperatura mínima não deve ser inferior a 10° C (50° F). Para as Competições Mundiais e Oficiais FIVB, a temperatura máxima não deve ser superior a 25° C (77° F) e a mínima inferior a 16° C (61° F).

2.2.1.6. Iluminação

- Para as Competições Mundiais e Oficiais FIVB a iluminação da área de jogo deve ser 1000 a 1500 lux, medida 1 m acima da superfície de jogo.

2.2.2. Regra 2: Rede e Postes

2.2.2.1. Altura da Rede

- A rede encontra-se colocada verticalmente sobre o eixo da linha central. O seu bordo superior está a uma altura de 2,43 m para os homens e 2,24 m para as mulheres.

- A altura é medida ao centro do terreno de jogo. As duas extremidades da rede (sobre as duas linhas laterais) devem estar exatamente à mesma altura e não podem exceder em mais de 2 cm a altura regulamentar.

2.2.2.2. Estrutura

- A rede mede 1 m de largura e 9,50 a 10 m de comprimento (com 25 a 50 cm para o exterior de cada lado das bandas laterais), feita de fio preto com malha quadrada de 10 cm de lado.
- Para as Competições Mundiais e Oficiais FIVB, em conjunto com os regulamentos específicos da competição, a malha pode ser modificada para facilitar a publicidade face aos acordos de marketing.
- Ao longo do bordo superior da rede está cosida uma banda horizontal de tela branca, dobrada 7 cm para cada um dos lados. Em cada extremidade há um pequeno orifício onde passa uma corda que, ao ser atada aos postes e mantém tensa a sua parte superior.
- No interior da banda passa um cabo flexível que fixa a rede aos postes e mantém tensa a sua parte superior.
- Na parte inferior da rede é cosida outra banda horizontal de 5 cm de largura, idêntica à banda superior e no interior da qual passa uma corda que fixa a rede aos postes e mantém tensa a sua parte inferior.

2.2.2.3. Bandas Laterais

- Duas bandas brancas são fixadas verticalmente na rede, exatamente sobre cada linha lateral.
- As bandas laterais têm 5 cm de largura e 1m de comprimento e são consideradas como fazendo parte da rede.

2.2.2.4. Antenas/Varetas

- As antenas/varetas são hastes flexíveis, de fibra de vidro ou material similar, com 1,80 m de comprimento e 10 mm de diâmetro.

- A antena/vareta é fixada no bordo exterior de cada banda lateral e em lados opostos da rede.
- Os 80 cm da antena/vareta que ficam acima do bordo superior da rede são pintados com barras de 10 cm em cores contrastantes, de preferência vermelha e branca.
- As antenas/varetas são consideradas como fazendo parte da rede e delimitam lateralmente o espaço de passagem da bola.

2.2.2.5. Postes

- Os postes que suportam a rede e são colocados a uma distância de 0,50 a 1 m para o exterior de cada linha lateral. Devem ter 2,55 m de altura e serem de preferência reguláveis.
- Para todas as Competições Mundiais e Oficiais FIVB os postes que suportam a rede devem estar colocados a uma distância de 1 m do exterior de cada linha lateral e têm de estar protegidos.
- Os postes devem ser redondos e polidos, não sendo permitido a sua fixação ao solo por meio de cabos. Não devem existir dispositivos que constituam perigo ou obstáculo.

2.2.2.6. Equipamento Complementar

- Todos os equipamentos complementares são determinados pela FIVB.

2.2.3. Regra 3: Bolas

2.2.3.1. Caraterísticas

- A bola deve ser esférica, de couro flexível, natural ou sintético, com uma câmara de borracha ou material similar no seu interior.
- A sua cor deve ser clara e uniforme ou com uma combinação de cores.

- O couro sintético e a combinação de cores das bolas usadas nas competições oficiais internacionais devem estar de acordo com as normas da FIVB.
- A sua circunferência é de 65-67 cm e o seu peso de 260-280 g.
- A pressão interior da bola deve ser de 0,30 a 0,325 kg/cm² (4,26 a 4,61 psi) (294,3 a 318,82 mbar ou hPa).



2.2.3.2. Uniformidade das Bolas

- As bolas a utilizar num jogo devem ter todas as mesmas características de circunferência, peso, pressão, modelo, cor, etc.
- As Competições Mundiais e Oficiais FIVB, bem como os Campeonatos e Ligas Nacionais devem ser jogados com bolas homologadas pela FIVB, exceto se algo diferente for acordado com a FIVB.

2.2.3.3. Sistema de Cinco Bolas

- Nas Competições Mundiais e Oficiais FIVB devem ser usadas cinco bolas. Neste caso, são utilizados seis apanha bolas colocados da seguinte forma: um em cada canto da zona livre, e um por detrás de cada árbitro.

2.2.4. Regra 4: Equipas

2.2.4.1. Composição das Equipas

- Para o jogo, uma equipa pode ser composta, no máximo, por 12 jogadores, mais:
 - Equipa técnica: um treinador e no máximo dois treinadores adjuntos;
 - Equipa médica: um terapeuta e um médico.

- Só os elementos inscritos no boletim de jogo podem entrar na Área de Competição/Controlo e participar no aquecimento oficial e no jogo.
- Para as Competições Mundiais e Oficiais FIVB de seniores podem ser inscritos no boletim de jogo e jogar até 14 jogadores.
- O máximo de 5 membros das equipas técnica e médica no banco (incluindo o treinador) são escolhidos pelo treinador, mas têm de ser registados no boletim de jogo e no O-2 (bis).
- O manager e jornalista da equipa não se pode sentar nem no banco nem atrás dele dentro da área de controlo.
- Para as Competições Mundiais e Oficiais FIVB o médico e o terapeuta têm de fazer parte da delegação e devem ser antecipadamente credenciados pela FIVB. Contudo para as
- Competições Mundiais e Oficiais FIVB de seniores se não forem incluídos como membros do banco da equipa, devem sentar-se contra a vedação de delimitação, dentro da Área de Controlo da
- O terapeuta (mesmo que não faça parte do banco) pode auxiliar no aquecimento até ao início do aquecimento oficial à rede.
- O regulamento oficial para cada competição estará presente no Manual Específico da Competição.
- Um dos jogadores, sem ser o Libero, é o capitão de equipa devendo ser registado como tal no boletim de jogo.
- Apenas os jogadores inscritos no boletim de jogo podem entrar em campo e participar no jogo. Depois do treinador e o capitão de equipa assinarem o boletim de jogo (lista da equipa no caso de boletim eletrónico) a composição da equipa não pode ser alterada.

2.2.4.2. Colocação da Equipa

- Os jogadores que não se encontrem em jogo deverão sentar-se no seu banco ou permanecer na sua área de aquecimento. O treinador e os

restantes elementos da equipa sentam-se no banco, mas poderão abandoná-lo momentaneamente.

- Os bancos das equipas estão colocados ao lado da mesa do marcador, fora da zona livre. Apenas os elementos que compõem a equipa estão autorizados a sentar-se no banco durante o jogo e a participar no aquecimento oficial.
- Os jogadores que não estejam em jogo podem aquecer sem bola da seguinte forma: com a bola em jogo: nas zonas de aquecimento; durante os “Tempos” e os “tempos técnicos”: na zona livre ao fundo do seu campo. Durante os intervalos entre os sets os jogadores podem aquecer, utilizando bolas, dentro da sua zona livre. Durante o intervalo prolongado entre os sets 2 e 3 (se utilizado) podem utilizar o seu próprio campo se desejarem.

2.2.4.3. Equipamento

- O equipamento dos jogadores compõe-se de camisola, calção, meias (equipamento de jogo) e sapatos de desporto. A cor e o desenho das camisolas, calções e meias têm de ser os mesmos para toda a equipa (exceto para o Libero). Os equipamentos devem estar limpos. O calçado deve ser leve e flexível, com sola de borracha ou composto sem saltos. As camisolas dos jogadores devem ser numeradas de 1 a 20.
- Nas competições mundiais e oficiais de seniores FIVB em que são usadas equipas mais alargadas a numeração pode ser estendida.
- Os números devem ser colocados no centro do peito e das costas. A cor e o brilho dos números devem contrastar com a cor e o brilho das camisolas. Os números devem ter um mínimo de 15 cm de altura no peito e de 20 cm de altura nas costas. A tira que forma os números deve ter no mínimo 2 cm de largura.
- A camisola do capitão de equipa tem de ter uma tira com 8 x 2 cm colocada por baixo do número do peito.

- Não é permitido usar equipamentos de cor diferente do equipamento dos outros jogadores (exceto os Liberos), e/ou sem numeração regulamentar.

2.2.4.4. Mudanças de Equipamento

- O 1º árbitro pode autorizar um ou mais jogadores: a jogar descalços; a mudar de camisola suada ou estragada no intervalo entre os sets ou após substituição, com a condição de o modelo, cor e número serem os mesmos; a jogar em fato de treino em tempo frio, com a condição de serem da mesma cor, do mesmo modelo para toda a equipa (exceto os Liberos), e numerados de acordo com a Regra 4.3.3.

2.2.4.5. Objetos Proibidos

- É proibido usar objetos que possam causar lesões ou possibilitar vantagens artificiais aos jogadores.
- Os jogadores podem, sob sua responsabilidade, usar óculos ou lentes.
- Equipamentos de compressão (equipamentos de proteção de lesões) podem ser usados para proteção ou apoio.
- Para as Competições Mundiais e Oficiais FIVB seniores devem ser da mesma cor da parte correspondente do equipamento. Branco, preto ou cores neutras também podem ser usadas.

2.2.5. Regra 5: Líderes das Equipas

- O capitão de equipa e o treinador são ambos responsáveis pela conduta e disciplina dos elementos da sua equipa.
- Os Liberos não podem ser capitães de equipa nem capitães em jogo.

2.2.5.1. Capitão

- Antes do Jogo, o capitão de equipa assina o boletim de jogo e representa a sua equipa no sorteio.
- Durante o Jogo e enquanto estiver em campo o capitão de equipa é o capitão em jogo. Quando o capitão de equipa não estiver em campo, o treinador ou o capitão de equipa têm de designar outro jogador que

esteja em campo, exceto o Libero, para assumir as funções de capitão em jogo. Este capitão em jogo mantém as suas funções até ao momento em que abandona o campo ou o set acaba. Quando a bola não está em jogo só o capitão em jogo está autorizado a falar com os árbitros: para pedir uma explicação sobre a aplicação ou interpretação das Regras, assim como colocar pedidos ou questões dos seus colegas de equipa. Se o capitão em jogo não concordar com a explicação do 1º árbitro pode optar por protestar essa decisão e de imediato expressar ao 1º árbitro que se reserva o direito de registar, no fim do jogo, um protesto oficial no boletim de jogo; para pedir autorização:

- a) para mudar parte ou o equipamento completo;
- b) para verificar as posições das equipas;
- c) para controlar as condições da superfície de jogo, da rede, das bolas, etc.; para, na ausência do treinador, solicitar os “Tempos” e as substituições.

- No Final do Jogo, o capitão de equipa: cumprimenta os árbitros e assina o boletim de jogo para confirmar o resultado; pode, se em devido tempo tiver informado o 1º árbitro, confirmar e registar no boletim de jogo um protesto oficial sobre a aplicação ou interpretação das regras pelos árbitros.

2.2.5.2. Treinador

- Durante o jogo, o treinador dirige o jogo da sua equipa de fora do terreno de jogo. Decide as formações iniciais, as substituições e solicita os “tempos”. Nestas funções relaciona-se oficialmente com o 2º árbitro.
- Antes do Jogo, o treinador regista ou verifica os nomes e números dos jogadores inscritos no boletim de jogo, assinando-o de seguida.
- Durante o Jogo, o treinador: antes de cada set entrega ao 2º árbitro ou ao marcador a ficha de formação devidamente preenchida e assinada; senta-se no banco da equipa no lugar mais próximo do marcador, podendo deixar essa posição; solicita os “Tempos” e as substituições;

pode, tal como os outros elementos da equipa, dar instruções aos jogadores que estão em campo. O treinador pode dar essas instruções de pé ou a andar na zona livre em frente ao banco da sua equipa desde o prolongamento da linha de ataque até à área de aquecimento sem causar qualquer perturbação ou demora no jogo.

2.2.5.3. Treinador Adjunto

- O treinador adjunto senta-se no banco da equipa, mas não tem o direito de intervir no jogo.
- No caso do treinador ter de abandonar a equipa por qualquer razão incluindo sanção, mas excluindo a entrada em campo como jogador, um treinador adjunto pode assumir as funções de treinador, durante a sua ausência, uma vez solicitado ao árbitro pelo capitão em jogo.

2.2.6. Regra 6: Marcar um Ponto, Ganhar um Set e o Jogo

2.2.6.1. Marcar um Ponto

- Ponto
 - Uma equipa marca um ponto: ao fazer a bola tocar no chão do campo adversário; quando a equipa adversária comete uma falta; quando a equipa adversária é penalizada.
- Falta
 - Uma equipa comete uma falta quando realiza uma ação de jogo contrária às regras ou violando estas de alguma forma. Os árbitros julgam as faltas e determinam as consequências de acordo com as regras: se duas ou mais faltas são cometidas sucessivamente, apenas a primeira é sancionada; se duas ou mais faltas são cometidas simultaneamente por jogadores adversários, é considerado Falta Dupla e a jogada é repetida.
- Jogada e jogada completa

- Uma jogada é a sequência de ações de jogo desde a execução do serviço até que a bola não esteja em jogo. Uma jogada completa é a sequência de ações de jogo que resultam na atribuição de um ponto. Isto inclui:
 - a aplicação de uma penalização;
 - a perda do serviço pela falta devido a ter excedido o tempo limite da execução do mesmo.
- Se a equipa que serviu ganha a jogada, marca um ponto e continua a servir.
- Se a equipa que recebeu ganha a jogada, marca um ponto e deve servir de seguida.

2.2.6.2. Ganhar um Set

- Um set (exceto o decisivo 5º set) é ganho pela equipa que primeiro faz 25 pontos, com uma diferença mínima de dois pontos. Em caso de igualdade a 24-24, o jogo continua até haver uma diferença de dois pontos (26-24; 27-25; etc.).

2.2.6.3. Ganhar um Jogo

- O jogo é ganho pela equipa que vença três sets.
- Em caso do resultado de 2-2 em sets, o decisivo 5º set é jogado até aos 15 pontos com uma diferença mínima de dois pontos.

2.2.6.4. Ausência e Equipa Incompleta

- Se uma equipa se recusa a jogar depois de ter sido convocada para tal, é declarada como ausente e perde o jogo por 0-3 e 0-25 em cada set.
- Uma equipa que, sem uma razão justificada, não se apresenta à hora do jogo no terreno de jogo, é declarada ausente/falta de comparência com o mesmo resultado da Regra 6.4.1.
- Uma equipa que é declarada Incompleta para um set ou para o jogo, perde o set ou o jogo. Atribuem-se à equipa adversária os pontos e

sets que faltam para ganhar o set ou o jogo. A equipa incompleta mantém os pontos e os sets conquistados.

2.2.7. Regra 7: Estrutura do Jogo

2.2.7.1. Sorteio

- Antes do jogo o 1º árbitro efetua o sorteio para escolha do primeiro serviço e dos campos para o primeiro set.
- No caso se jogar um set decisivo é efetuado um novo sorteio.
- O sorteio é realizado na presença dos dois capitães de equipa. O que ganhar o sorteio escolhe: ou o direito de servir ou de receber o serviço, ou o campo. O que perder fica com a alternativa restante.

2.2.7.2. Aquecimento Oficial

- Antes do jogo, se as equipas tiveram previamente um terreno de jogo exclusivamente à sua disposição, podem fazer o aquecimento oficial à rede, em conjunto, durante 6 minutos; se não devem ter 10 minutos.
- Para as Competições Mundiais e Oficiais FIVB as equipas têm direito a um período de 10 minutos de aquecimento à rede, em conjunto.
- No caso do aquecimento oficial consecutivo, a primeira equipa a servir é a que aquece à rede em primeiro lugar.

2.2.7.3. Formação Inicial da Equipa

- Tem de haver sempre seis jogadores por equipa em jogo.
- A ficha de formação indica a ordem de rotação dos jogadores em campo. Esta ordem tem de ser mantida ao longo do set.
- Antes do início de cada set, o treinador tem de apresentar a formação inicial da sua equipa numa ficha de formação ou via dispositivo eletrónico, se utilizado. Esta ficha, devidamente preenchida e assinada, é entregue ao 2º árbitro ou ao marcador – ou enviada eletronicamente diretamente para o marcador eletrónico.

- Os jogadores que não fazem parte da formação inicial são os suplentes para esse set (exceto os Líberos).
- Depois da entrega da ficha de formação ao 2º árbitro ou ao marcador não é autorizada nenhuma alteração na formação das equipas a não ser que se proceda a uma substituição regulamentar/legal.
- Discrepâncias entre a posição dos jogadores em campo e a ficha de formação são resolvidas como se segue:
 - quando a discrepância é detetada antes do início do set, as posições dos jogadores têm de ser retificadas de acordo com a ficha de formação – não há sanção;
 - quando, antes do início do set se verifica que um jogador que está em campo não está inscrito na ficha de formação desse set, esse jogador tem de ser trocado de acordo com a ficha de formação – não há sanção; todavia, se o treinador desejar manter em campo o(s) jogador(es) não registados na ficha de formação tem de solicitar a(s) respetiva(s) substituição(ões) regulamentar(es)/legal(ais), usando o correspondente sinal oficial, a qual é registada(s) no boletim de jogo.
- Se a discrepância entre a posição dos jogadores e a ficha de formação é constatada mais tarde a equipa em falta tem de regressar às posições corretas. Os pontos do adversário são mantidos e este, por acréscimo, recebe um ponto e o próximo serviço. Todos os pontos ganhos pela equipa em falta desde o momento da mesma são-lhe retirados.
 - quando se verifica que, um jogador que está em campo não está inscrito na lista de jogadores do boletim de jogo, os pontos do adversário são mantidos e por acréscimo recebem um ponto e o próximo serviço. A equipa em falta perde todos os pontos e/ou sets (0-25 se necessário) ganhos desde o momento em que o jogador não inscrito entrou em campo e terá de apresentar uma ficha de formação corrigida, colocando

em campo um jogador inscrito na posição daquele que não está.

2.2.7.4. Posições

- No momento em que a bola é batida pelo jogador no serviço, cada equipa tem de estar posicionada no seu próprio campo, de acordo com a sua ordem de rotação (exceto o jogador no serviço).
- As posições dos jogadores são numeradas da seguinte forma:
 - os três jogadores colocados ao longo da rede são os avançados e ocupam as posições 4 (o jogador à esquerda), 3 (o jogador ao centro) e 2 (o jogador à direita);
 - os outros três jogadores são os defesas e ocupam as posições 5 (o jogador à esquerda), 6 (o jogador ao centro) e 1 (o jogador à direita);
- Posições relativas entre jogadores:
 - cada jogador da linha defensiva tem de estar mais afastado da linha central que o seu avançado correspondente;
 - cada jogador da linha avançada e defensiva, respetivamente, tem de estar posicionado lateralmente de acordo com a regra 7.4.1.
- As posições dos jogadores são determinadas e controladas pelo posicionamento dos pés em contacto com a superfície de jogo, da seguinte forma:
 - cada jogador da linha avançada tem de ter pelo menos uma parte do pé mais próxima da linha central que os pés do seu defesa correspondente;
 - cada jogador do lado direito (esquerdo) tem de ter pelo menos uma parte do pé mais próxima da linha lateral direita (esquerda) do que os pés do jogador central dessa linha.

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

2.2.7.5. Faltas de Posição

- Uma equipa comete uma falta de posição se qualquer dos seus jogadores não está na sua posição correta no momento do batimento da bola no serviço. Quando um jogador está em campo devido a uma substituição irregular e o jogo é reiniciado, considera-se falta de posição com as consequências de uma substituição irregular.
- Se o jogador que serve comete uma falta no momento do batimento da bola, esta falta prevalece relativamente a uma falta de posição.
- Se, depois do batimento da bola, o serviço acaba em falta é a falta de posição que é sancionada.
- Uma falta de posição tem as seguintes consequências:
 - a equipa é penalizada com um ponto e o serviço para o adversário;
 - as posições dos jogadores são retificadas.

2.2.7.6. Rotação

- A ordem de rotação é determinada pela formação inicial da equipa e controlada pela ordem de serviço e pelas posições dos jogadores ao longo do set.
- Quando a equipa que recebe ganha o direito a servir, os seus jogadores efetuam uma rotação no sentido dos ponteiros do relógio:
 - o jogador da posição 2 roda para a posição 1 para servir, o jogador da posição 1 para a posição 6, etc.

2.2.7.7. Faltas de Rotação

- É cometida uma falta de rotação quando o Serviço não é efetuado na ordem de rotação. Isto implica as seguintes consequências pela ordem que se segue:
 - o marcador para o jogo tocando na buzina; a equipa adversária ganha um ponto e o próximo serviço;
 - Se a falta de rotação for determinada somente após a conclusão da jogada que começou com uma falta de rotação, apenas um ponto será concedido ao adversário, independentemente do resultado da jogada concluída.
 - a ordem de rotação da equipa que cometeu a falta tem de ser retificada;
- Adicionalmente, o marcador determinará o momento exato em que a falta foi cometida e todos os pontos ganhos a partir do erro são retirados. Os pontos ganhos pela equipa adversária são mantidos. Se não for possível determinar o momento da falta, não são retirados quaisquer pontos, sendo a única sanção um ponto e o serviço para o adversário.

2.2.8. Regra 8: Situações de Jogo

2.2.8.1. Bola em Jogo

- A bola está em jogo a partir do batimento no serviço, após autorização do 1º árbitro.

2.2.8.2. Bola Fora de Jogo

- A bola deixa de estar em jogo no momento em que é cometida uma falta assinalada por um dos árbitros; no caso de não haver falta a jogada termina no momento do apito do árbitro.

2.2.8.3. Bola “Dentro”

- A bola é “dentro” quando em qualquer momento do contacto com o chão do terreno de jogo, alguma parte da bola toca no campo, incluindo as linhas que o delimitam.

2.2.8.4. Bola “Fora”

- A bola é “fora” quando:
 - todas as partes da bola que contactam o chão estão completamente fora das linhas que delimitam o campo;
 - toca um objeto fora do terreno de jogo, o teto ou alguém estranho ao jogo;
 - toca as antenas/varetas, cabos, postes ou a rede na parte exterior às bandas laterais;
 - atravessa o plano vertical da rede, total ou parcialmente, pelo exterior do espaço de passagem, exceto no caso da Regra 10.1.2;
 - atravessa completamente o espaço inferior situado por baixo da rede.

2.2.9. Regra 9: Jogar a Bola

- Cada equipa tem de jogar dentro da sua própria área de jogo e espaço (exceto Regra 10.1.2). Contudo, a bola pode ser recuperada mesmo para lá da sua zona livre.

2.2.9.1. Toques da Equipa

- Um toque é qualquer contacto com a bola, por um jogador em jogo.
- Cada equipa tem direito a um máximo de três toques (mais o toque do bloco) para reenviar a bola. Se forem efetuados mais do que esses toques a equipa comete uma falta de “Quatro Toques”.
- Toques Consecutivos
 - Um jogador não pode tocar a bola duas vezes consecutivas (exceto Regras 9.2.3, 14.2 e 14.4.2).
- Toques Simultâneos
 - Dois ou três jogadores podem tocar a bola simultaneamente.

- Quando dois (ou três) colegas tocam a bola simultaneamente, são contados dois (ou três) toques (com a exceção do bloco). Se vários colegas pretendem jogar a bola mas só um deles é que a toca, é contado apenas um toque. Se os jogadores chocarem entre si não cometem falta.
- Quando dois adversários tocam simultaneamente a bola acima da rede e a bola continua em jogo, a equipa que recebe a bola tem direito, de novo, a três toques. Se a bola for “fora” é falta da equipa colocada no outro lado da rede.
- Se houver toques simultâneos entre dois adversários acima da rede, mesmo que seja um contacto prolongado com a bola, a jogada continua.

➤ Toque Assistido

- Dentro da área de jogo não é permitido a um jogador apoiar-se num colega ou em qualquer estrutura/objeto para tocar a bola.
- No entanto, o jogador que está em vias de cometer uma falta (tocar a rede ou ultrapassar a linha central, etc.) poderá ser agarrado ou puxado por um colega.

2.2.9.2. Caraterísticas do Toque de Bola

- A bola pode tocar qualquer parte do corpo.
- A bola não pode ser agarrada e/ou lançada. Pode ressaltar em qualquer direção.
- A bola pode tocar várias partes do corpo, desde que esses toques sejam simultâneos.
- Exceções:
 - no bloco, podem ser realizados toques consecutivos por um ou vários jogadores, desde que esses toques ocorram durante a mesma ação;

- no primeiro toque da equipa a bola pode contactar consecutivamente várias partes do corpo, desde que esses toques ocorram durante a mesma ação.

2.2.9.3. Faltas ao Jogar a Bola

- Quatro Toques: uma equipa toca a bola quatro vezes antes de a reenviar.
- Toque Assistido: um jogador, dentro da área de jogo, apoia-se num colega ou numa estrutura/objeto para contactar a bola.
- Bola Retida: a bola é agarrada e/ou lançada; não ressalta do contacto.
- Dois Toques: um jogador toca na bola duas vezes consecutivas, ou a bola toca sucessivamente várias partes do seu corpo.

2.2.10. Regra 10: Bola na Rede

2.2.10.1. Passagem da Bola pelo Plano Vertical da Rede

- A bola enviada para o campo adversário tem de passar por cima da rede pelo espaço de passagem. O espaço de passagem é a parte do plano vertical da rede limitado por:
 - em baixo, pela parte superior da rede;
 - lateralmente, pelas antenas/varetas e o seu prolongamento imaginário;
 - em cima, pelo teto.
- A bola que tenha passado o plano vertical da rede para a zona livre contrária total ou parcialmente através do espaço exterior, pode ser reenviada dentro do limite dos toques regulamentares da equipa, desde que:
 - o jogador não toque o campo adversário;

- a bola, quando reenviada, passe novamente o plano vertical da rede total ou parcialmente pelo espaço exterior do mesmo lado do campo.
- A equipa adversária não pode impedir esta ação.
- A bola que se dirige para o campo adversário através do espaço inferior da rede está em jogo até ao momento em que ultrapassa completamente o plano vertical da rede.

2.2.10.2. Bola que Toca na Rede

- A bola ao passar a rede pode tocar nela.

2.2.10.3. Bola na Rede

- A bola enviada para a rede pode ser recuperada dentro do limite dos três toques da equipa.
- Se a bola romper as malhas da rede ou a derrubar, a jogada é anulada e repetida.

2.2.11. Regra 11: Jogador na Rede

2.2.11.1. Passagem das mãos por cima da Rede

- No bloco um jogador pode tocar a bola do outro lado da rede, desde que não interfira na jogada do adversário antes ou durante o seu último toque de ataque.
- Depois de um ataque o jogador pode passar a mão para o outro lado da rede desde que o contacto com a bola tenha tido lugar no seu próprio espaço de jogo.

2.2.11.2. Penetração por baixo da Rede

- É permitido penetrar no espaço adversário por baixo da rede desde que não interfira na jogada do adversário.
- Penetração no campo adversário para além da linha central:

- é permitido tocar o campo adversário com o(s) pé(s) desde que alguma parte desse(s) pé(s) esteja(m) em contacto ou sobre a linha central;
 - é permitido tocar o campo adversário com qualquer parte do corpo acima do pé, desde que não interfira na jogada do adversário.
- Um jogador pode penetrar no campo adversário depois da bola ser considerada fora de jogo.
 - Os jogadores podem penetrar na zona livre do campo adversário desde que não interfiram na jogada adversária.

2.2.11.3. Contacto com a Rede

- O contacto de um jogador com a rede entre as antenas/varetas, durante a ação de jogar a bola, é falta.
- A ação de jogar a bola inclui (entre outras) a chamada, o toque na bola e a receção ao solo com o jogador estabilizado e preparado para uma nova ação.
- Os jogadores podem tocar os postes, cabos ou quaisquer outros objetos fora das antenas/varetas, incluindo a própria rede, desde que essa ação não interfira na jogada.
- Não há falta se a bola enviada à rede ocasiona o contacto dessa com um jogador adversário.

2.2.11.4. Faltas do Jogador na Rede

- Um jogador toca a bola ou um adversário no espaço adversário, antes ou durante o ataque deste.
- Um jogador interfere na jogada do adversário se penetrar no espaço adversário por baixo da rede.
- O(s) pé(s) do jogador penetra(m) completamente no campo adversário.

- Um jogador interfere com a jogada se (entre outros):
 - toca na rede entre as antenas/varetas ou nas próprias antenas/varetas durante a sua ação de jogar a bola;
 - utiliza a rede entre as antenas/varetas como auxiliar de suporte ou estabilização;
 - cria uma vantagem injusta sobre o adversário ao tocar na rede;
 - realiza ações que dificultem uma tentativa legítima do adversário jogar a bola;
 - agarra-se/segura-se na rede.
- Os jogadores que estão perto da bola que está a ser jogada, ou que tentam jogá-la são considerados como estando numa ação de jogar a bola, mesmo que não tenham contacto com a mesma.
- No entanto, tocar na parte da rede exterior às antenas/varetas não é considerado falta (exceto Regra 9.1.3).

2.2.12. Regra 12: Serviço

- O serviço é a ação de colocar a bola em jogo, realizada pelo defensor colocado na zona de serviço.

2.2.12.1. Primeiro Serviço do Set

- O primeiro serviço do set e do decisivo 5º set é efetuado pela equipa determinada pelo sorteio.
- Os outros sets começam com o serviço da equipa que não efetuou o primeiro serviço no set anterior.

2.2.12.2. Ordem do Serviço

- Os jogadores têm de seguir a ordem de serviço indicada na ficha de formação.
- Após o primeiro serviço do set, o jogador a servir é determinado como se segue:

- quando a equipa que serviu ganha a jogada é o jogador (ou o substituto) que serve novamente;
- quando a equipa que recebeu ganha a jogada, ganha o direito de servir e faz uma rotação antes de o executar. O jogador que roda da posição de avançado-direito para defesa-direito é quem vai executar o serviço.

2.2.12.3. Autorização para o Serviço

- O primeiro árbitro autoriza a execução do serviço depois de verificar que ambas as equipas estão prontas para jogar e o jogador que vai servir está de posse da bola.

2.2.12.4. Execução do Serviço

- A bola é batida com uma mão ou qualquer parte do braço depois de ser lançada ao ar ou largada/solta da(s) mão(s).
- Só é permitido lançar ou largar/soltar a bola uma vez. É permitido bater a bola no chão ou passá-la de uma mão para a outra.
- No momento do batimento da bola no serviço ou da impulsão no caso do serviço em suspensão, o jogador que serve não pode tocar o terreno de jogo (linha de fundo incluída) nem o chão fora da zona de serviço.
- Depois do batimento o jogador pode pisar ou cair fora da zona de serviço ou dentro do terreno de jogo.
- O jogador que efetua o serviço tem de bater a bola dentro dos oito segundos que se seguem ao apito do 1º árbitro para a sua execução.
- O serviço efetuado antes do apito do árbitro deve ser anulado e repetido.

2.2.12.5. Cortina

- Os jogadores da equipa que serve não podem, por meio de uma cortina individual ou coletiva, impedir os adversários de ver o jogador que serve e a trajetória da bola.

- Um jogador ou grupo de jogadores da equipa que serve faz (em) uma cortina se agitam os braços, saltam ou se deslocam lateralmente durante a execução do serviço ou se juntam para tapar/esconder o jogador que serve e a trajetória da bola até que esta passe o plano vertical da rede.

2.2.12.6. Faltas cometidas durante o Serviço

- Faltas no serviço
- As seguintes faltas obrigam a uma mudança de serviço, mesmo se o adversário estiver em falta de posição. O jogador que serve:
 - viola a ordem de serviço;
 - não executa o serviço corretamente.
- Faltas depois da execução do serviço
- Depois da execução correta do serviço este será considerado em falta (a menos que um jogador esteja em falta de posição), se a bola:
 - toca num jogador da equipa que serve ou não passa completamente o plano vertical da rede pelo espaço de passagem;
 - é “bola fora”;
 - passa por cima de uma cortina.

2.2.12.7. Faltas no Serviço e Faltas de Posição

- Se o jogador que serve faz uma falta no momento do batimento da bola (execução incorreta, ordem de rotação errada, etc.) e o adversário estiver em falta de posição, é a falta no serviço que é sancionada.
- Pelo contrário, se a execução do serviço for correta e o serviço vier a ser faltoso (“bola fora”, cortina, etc.), a falta de posição ocorreu em primeiro lugar e por isso é sancionada.

2.2.13. Regra 13: Ataque

2.2.13.1. Características do Ataque

- Considera-se ataque toda a ação de envio da bola para o campo adversário, com a exceção do serviço e do bloco.
- Num ataque é permitido a colocação de bola se o batimento for claro e a bola não for agarrada ou lançada.
- O ataque é considerado efetivo no momento em que a bola passa completamente o plano vertical da rede ou é tocada por um adversário.

2.2.13.2. Restrições ao Ataque

- Um jogador avançado pode efetuar um ataque efetivo com a bola a qualquer altura, desde que o contacto com a bola tenha lugar no seu próprio espaço de jogo (exceto Regras 13.2.4 e 13.3.6).
- Um jogador defesa pode efetuar um ataque efetivo com a bola a qualquer altura, atrás da zona de ataque:
 - desde que, no momento da chamada o(s) seu(s) pé(s) não tenha(m) tocado nem ultrapassado a linha de ataque;
 - depois de contactar a bola pode cair dentro da zona de ataque.
- Um jogador defesa pode também efetuar um ataque efetivo dentro da zona de ataque se, no momento do contacto com a bola uma parte desta estiver abaixo do bordo superior da rede.
- Nenhum jogador pode efetuar um ataque efetivo ao serviço adversário, quando a bola está na zona de ataque e completamente acima do bordo superior da rede.

2.2.13.3. Faltas no Ataque

- Um jogador ataca a bola no espaço de jogo da equipa adversária.
- Um jogador envia a bola para “fora”.
- Um jogador defesa efetiva um ataque dentro da sua zona de ataque, estando a bola completamente acima do bordo superior da rede.

- Um jogador efetiva um ataque em resposta ao serviço adversário, quando a bola está na zona de ataque e completamente acima do bordo superior da rede.
- Um Libero efetiva um ataque se, no momento do batimento da bola esta está completamente acima do bordo superior da rede.
- Um jogador executa um ataque efetivo a uma bola que está completamente acima do bordo superior da rede e que é proveniente de um passe de dedos efetuado pelo Libero na sua zona de ataque.

2.2.14. Regra 14: Bloco

2.2.14.1. Blocar

- Bloco é a ação dos jogadores colocados junto da rede para intercetar uma bola procedente do campo adversário, ultrapassando nessa ação o bordo superior da rede, independentemente da altura a que se dá o toque com a bola. Apenas os jogadores avançados podem fazer bloco efetivo, mas no momento do contacto com a bola uma parte do corpo tem de estar acima do bordo superior da rede.
- Tentativa de bloco
 - Tentativa de bloco é a ação de bloquear sem contactar a bola.
- Bloco efetivo
 - O bloco torna-se efetivo quando a bola é contactada por um bloqueador.
- Bloco coletivo
 - Um bloco é coletivo quando é realizado por um grupo de dois ou três jogadores próximos uns dos outros, sendo efetivo quando um deles contacta a bola.

2.2.14.2. Toques de Bola no Bloco

- Toques consecutivos (rápidos e contínuos) podem ser efetuados por um ou mais bloqueadores, desde que aconteçam durante a mesma ação.

2.2.14.3. Bloco no Espaço Adversário

- No bloco, um jogador pode passar as mãos e braços por cima da rede, para o outro lado, desde que esta ação não interfira na jogada do adversário. Assim, não é permitido contactar a bola do outro lado da rede sem que o adversário execute um ataque.

2.2.14.4. Bloco e Toques da Equipa

- O toque da bola no bloco não conta como um toque da equipa.
- Assim, depois de um toque no bloco, a equipa tem direito a realizar três toques para reenviar a bola.
- O primeiro toque depois do bloco pode ser efetuado por qualquer jogador, inclusive pelo que contactou a bola no bloco.

2.2.14.5. Bloquear o Serviço

- Não é permitido bloquear um serviço adversário.

2.2.14.6. Faltas no Bloco

- O bloqueador toca a bola no espaço ADVERSÁRIO antes ou durante a ação de ataque do adversário.
- Um defesa ou o Libero efetua ou participa num bloco efetivo.
- Bloquear o serviço do adversário.
- A bola é enviada para “fora” pelo bloco.
- Bloquear no espaço contrário pelo exterior das antenas/varetas.
- Um Libero tenta um bloco individual ou coletivo.

2.2.15. Regra 15: Interrupções

- Uma interrupção é o espaço de tempo entre uma jogada completa e o apito do 1º árbitro para o próximo serviço.

- As únicas interrupções de jogo regulamentares são “Tempos” e “Substituições”.

2.2.15.1. Número de Interrupções de Jogo Regulamentares

- Cada equipa tem direito a dois “Tempos” e seis substituições por set.
- Nas Competições Mundiais e Oficiais FIVB de seniores, a FIVB pode reduzir para um o número dos “Tempos” e/ou “Tempos Técnicos” em função de acordos de patrocínio, de marketing e de transmissão.

2.2.15.2. Sequência de Interrupções de Jogo Regulamentares

- Um ou dois pedidos de “Tempo” e um pedido de substituição, para cada equipa, podem suceder-se durante a mesma interrupção.
- Contudo, a mesma equipa não poderá solicitar interrupções consecutivas para substituição durante a mesma interrupção de jogo. Dois ou mais jogadores podem ser substituídos simultaneamente dentro do mesmo pedido.
- Tem de haver uma jogada completa entre dois pedidos consecutivos de substituição solicitados pela mesma equipa. (Exceção: substituição forçada devido a lesão ou expulsão/desqualificação (15.5.2, 15.7, 15.8)).

2.2.15.3. Pedido de Interrupções de Jogo Regulamentares

- As interrupções de jogo regulamentares podem ser solicitadas pelo treinador ou, na sua ausência, pelo capitão em jogo e só por eles.
- A substituição antes do início do set é permitida e tem de ser registada como uma substituição regulamentar desse set.

2.2.15.4. “Tempos” e “Tempos Técnicos”

- O pedido de “Tempo” tem de ser efetuado através do gesto oficial, quando a bola não está em jogo e antes do apito para o serviço.
- Todos os “tempos” solicitados têm a duração de 30 segundos.

- Nas Competições Mundiais e Oficiais FIVB é obrigatório o uso da buzina seguido do gesto oficial.
- Nas Competições Mundiais e Oficiais FIVB nos sets 1 a 4, dois “Tempos Técnicos” suplementares com a duração de 60 segundos são automaticamente aplicados quando a equipa que lidera o marcador atinge o 8º e o 16º ponto.
- No decisivo 5º set não existem “Tempos técnicos”; apenas dois “Tempos” regulamentares de 30 segundos podem ser solicitados por cada equipa.
- Durante todos os “Tempos” (Incluindo os “Tempos Técnicos”), os jogadores em jogo têm de se deslocar para a zona livre junto do seu banco.

2.2.15.5. Substituição

- Uma substituição é o ato pelo qual um jogador, que não o Libero ou o jogador que com ele trocou, depois de registado pelo marcador, entra em jogo para ocupar a posição de outro jogador que tem de sair de campo nesse momento.
- Quando a substituição é forçada devido a lesão dum jogador em campo, esta tem de ser solicitada através do gesto oficial efetuado pelo treinador (ou capitão em jogo).

2.2.15.6. Limite de Substituições

- Um jogador da formação inicial pode sair de jogo uma só vez por set e só pode reentrar para a posição que ocupava anteriormente na formação inicial.
- Um jogador suplente só pode entrar uma vez por set para o lugar de um jogador da formação inicial e só pode ser substituído por este.

2.2.15.7. Substituição Excepcional

- Um jogador (exceto o libero) que não possa continuar em jogo devido a lesão ou doença tem de ser substituído regulamentarmente. Se tal

não for possível a equipa tem o direito a efetuar uma substituição Excecional para além dos limites da Regra 15.6.

- Uma substituição excecional significa que qualquer jogador que não está em campo no momento da lesão/doença, com exceção do Libero, segundo Libero ou o jogador que com ele trocou, pode substituir no jogo o jogador lesionado/doente. O jogador lesionado/doente (substituído excecionalmente) não pode reentrar no jogo.
- Uma substituição excecional não pode em caso algum ser contada como uma substituição regulamentar, mas deve ser registada no boletim de jogo incluída no total de substituições do set e do jogo.

2.2.15.8. Substituição por Expulsão ou Desqualificação

- Um jogador Expulso ou Desqualificado tem de ser substituído imediatamente através de uma substituição regulamentar. Se não for possível, a equipa é declarada incompleta.

2.2.15.9. Substituição Ilegal

- Uma substituição é ilegal se excede as limitações previstas na Regra 15.6 (exceto o caso da Regra 15.7), ou envolve um jogador não inscrito no boletim de jogo.
- Quando uma equipa efetua uma substituição ilegal e o jogo é reiniciado, o procedimento a ter, passo a passo, é o seguinte:
 - a equipa é penalizada com um ponto e o serviço para o adversário;
 - a substituição tem de ser corrigida;
 - os pontos obtidos após a realização da substituição ilegal, pela equipa em falta, são retirados;
 - os pontos ganhos pela equipa adversária são mantidos.

2.2.15.10. Procedimento na Substituição

- A substituição tem de ser efetuada na zona de substituição.
- Uma substituição deve demorar somente o tempo necessário para o registo no boletim de jogo e entrada e saída de jogadores em campo.
- O pedido de substituição começa no momento da entrada do jogador(es) suplente(s) na zona de substituição, pronto para jogar, durante uma interrupção de jogo. O treinador não necessita de fazer o gesto oficial, exceto se a substituição for por lesão/doença ou antes do início do set.
- Se o jogador não estiver pronto a jogar, a substituição não é concedida e a equipa é sancionada por demora.
- O pedido de substituição é reconhecido e anunciado pelo marcador ou 2º árbitro através do uso da buzina ou do apito, respetivamente.
- O 2º árbitro autoriza a substituição.
- Nas Competições Mundiais e Oficiais FIVB são utilizadas placas numeradas para facilitar as substituições (mesmo quando são utilizados dispositivos eletrónicos).
- Se uma equipa pretende proceder simultaneamente a mais do que uma substituição, todos os suplentes têm de apresentar-se ao mesmo tempo na zona de substituição para serem considerados no mesmo pedido. Neste caso as substituições devem efetuar-se sucessivamente, um par de jogadores a seguir ao outro. Se uma for irregular a regulamentar é concedida e a ilegal recusada e sujeita a uma sanção por demora.

2.2.15.11. Pedidos Improcedentes

- É improcedente o pedido de qualquer interrupção regulamentar de jogo:
 - Durante uma jogada, no momento ou depois do apito do árbitro para o serviço;
 - Por um elemento da equipa não autorizado;

- para uma segunda substituição da mesma equipa durante a mesma interrupção (ex: antes do final da próxima jogada completa), exceto em caso de lesão/doença de um jogador em jogo;
 - depois de ter esgotado o número autorizado de “Tempos” e substituições.
- O primeiro pedido improcedente no jogo que não afete ou retarde o jogo deve ser rejeitado e terá de ser registado no boletim de jogo sem qualquer outra consequência.
 - Qualquer pedido improcedente posterior, feito pela mesma equipa, constitui uma demora.

2.2.16. Regra 16: Demoras de Jogo

2.2.16.1. Tipos de Demoras

- Uma ação irregular de uma equipa que demore o reinício do jogo é uma demora e inclui, entre outras:
 - demorar uma interrupção de jogo regulamentar;
 - prolongar interrupções depois de ter recebido indicação para recomeçar o jogo;
 - solicitar uma substituição ilegal;
 - repetir um pedido improcedente;
 - demora de jogo por um elemento da equipa.

2.2.16.2. Sanções por Demora

- “Advertência por demora” e “penalização por demora” são sanções da equipa.
- As sanções por demora têm efeito para todo o jogo.
- Todas as sanções por demora são registadas no boletim de jogo.

- A primeira demora no jogo ocasionada por qualquer elemento da equipa é sancionada com uma “ADVERTÊNCIA POR DEMORA”.
- A segunda demora e as seguintes, de qualquer tipo, provocadas por qualquer elemento da mesma equipa, no mesmo jogo, são consideradas falta e sancionadas com uma “PENALIZAÇÃO POR DEMORA: um ponto e o serviço para o adversário.
- As sanções por demora impostas antes ou entre os sets são aplicadas no set seguinte.

2.2.17. Regra 17: Interrupções de Jogo Excepcionais

2.2.17.1. Lesão/Doença

- Se ocorrer algum acidente grave com a bola em jogo o árbitro tem de interromper imediatamente a jogada e permitir a entrada da assistência médica no campo.
- A jogada é repetida
 - Se um jogador lesionado/doente não puder ser substituído regulamentar ou excecionalmente, são concedidos 3 minutos para se recuperar, mas apenas uma vez ao mesmo jogador durante o jogo.
 - Se o jogador não recuperar a sua equipa é declarada incompleta.

2.2.17.2. Interferência Externa

- Se ocorrer alguma interferência externa durante a jogada, o jogo tem de ser interrompido e a jogada repetida.

2.2.17.3. Interrupções Prolongadas

- Quando circunstâncias imprevistas interromperem o jogo, o 1º árbitro, os organizadores e o comité de controlo, se os houver,

decidirão sobre as medidas a tomar para que as condições normais sejam restabelecidas.

- No caso de uma ou várias interrupções cuja duração total não exceda 4 horas:
 - se o jogo recomeçar no mesmo terreno de jogo, o set interrompido é retomado normalmente com a mesma pontuação, jogadores (exceto os expulsos ou desqualificados) e posições. Os sets já concluídos mantêm os seus resultados;
 - se o jogo recomeçar noutra terreno de jogo, o set interrompido é anulado e reiniciado com os mesmos elementos das equipas e as mesmas formações iniciais (exceto os expulsos ou desqualificados) e o registo de todas as sanções é mantido.
- No caso de ocorrer uma ou várias interrupções que excedam um total de 4 horas, o jogo será repetido na totalidade.

2.2.18. Regra 18: Intervalos e Troca de Campo

2.2.18.1. Intervalos

- Um intervalo é o período de tempo entre os sets. Todos os intervalos têm a duração de três minutos.
- Durante este período de tempo efetua-se a troca de campos e o registo das formações das equipas no boletim de jogo.
- O intervalo entre o segundo e o terceiro sets pode ser prolongado até aos 10 minutos se tal for solicitado pelo órgão competente a pedido do organizador da prova.

2.2.18.2. Troca de Campos

- Depois de cada set as equipas trocam de campos, com exceção do set decisivo.
- No caso do set decisivo, quando a equipa que lidera o marcador obtém 8 pontos, procede-se à troca de campos sem qualquer perda de tempo, mantendo-se as mesmas posições dos jogadores.

- Se a troca não se realizar quando a equipa que lidera obtém 8 pontos, tem de se efetuar logo que o erro seja detetado. A pontuação registada no momento da troca é mantida.

2.2.19. Regra 19: O Jogador Libero

2.2.19.1. Designação do Libero

- Cada equipa tem direito a designar de entre a lista de jogadores até dois jogadores especializados em defesa: Líberos.
- Nas Competições Mundiais e Oficiais FIVB de seniores, se uma equipa tem mais de 12 jogadores inscritos no boletim de jogo, é obrigatório que dois sejam Líberos.
- Todos os Líberos têm de ser registados no boletim de jogo nas linhas especialmente reservadas para o efeito.
- O Libero em campo é o Libero em jogo. Se houver outro Libero este é o segundo Libero da equipa.
- Em qualquer momento do jogo só um Libero pode estar em campo.

2.2.19.2. Equipamento

- Os jogadores Líberos têm de usar um equipamento (OU COLETE PARA O CASO DO LIBERO REDESIGNADO) cuja cor predominante seja diferente de qualquer cor do resto da equipa. O equipamento deve contrastar claramente com o do resto da equipa.
- O equipamento do Libero tem de ser numerado como o do resto da equipa.
- Para as Competições Mundiais e Oficiais FIVB o Libero designado deve usar, se possível, o mesmo modelo e cor da camisola do Libero inicial, mas mantendo o seu próprio número.

2.2.19.3. Ações envolvendo o Libero

- Ações de jogo:

- O Libero pode trocar com qualquer jogador da linha defensiva.
- O Libero está limitado a jogar como jogador defesa e não lhe é permitido completar um ataque realizado em qualquer lugar (terreno de jogo ou zona livre), se no momento do contacto com a bola esta estiver completamente acima do bordo superior da rede.
- O Libero não pode servir, bloquear ou tentar bloquear.
- Um jogador não pode completar um ataque quando a bola está completamente acima do bordo superior da rede e provém de um toque de dedos efetuado pelo Libero na sua zona de ataque. A bola pode ser atacada livremente se o Libero executar a mesma ação fora da sua zona de ataque.

➤ Trocas de Libero:

- As trocas com o Libero não contam como substituições.
- São ilimitadas mas tem de haver uma jogada completa entre duas trocas de Libero (exceto quando uma penalização implicar uma rotação do Libero para a posição quatro ou o Libero em jogo ficar incapacitado de jogar, tornando a jogada incompleta).
- Um jogador normal pode trocar ou ser trocado por qualquer Libero.
- O Libero em jogo só pode ser trocado pelo jogador normal com quem trocou ou pelo segundo Libero.
- No início de cada set o Libero não pode entrar em jogo sem que o 2º árbitro tenha verificado a ficha de formação e autorizado a troca do Libero com o jogador inicial.
- As outras trocas de Libero só podem ser efetuadas quando a bola não está em jogo e antes do apito para o serviço.

- A troca efetuada após o apito para o serviço, mas antes do batimento da bola não deve ser rejeitada; no entanto, no fim da jogada, o capitão em jogo deve ser informado que este procedimento não é permitido e que a sua repetição será objeto de sanção por demora.
 - Nas trocas seguintes de Libero efetuadas com atraso a jogada deve ser interrompida imediatamente e aplicada uma sanção por demora.
 - A próxima equipa a servir será determinada pelo nível da sanção por demora.
 - O Libero e o jogador com quem troca só podem entrar e sair do campo pela Zona de Troca do Libero.
 - As trocas com o Libero são registadas no Mapa de Controlo do Libero (se for utilizado) ou no boletim de jogo eletrónico.
- Uma troca ilegal de Libero pode envolver (entre outras):
- uma jogada não completa entre trocas de Libero;
 - o Libero ser trocado por um jogador que não seja o segundo Libero ou o jogador normal com quem tinha trocado.
- Uma troca ilegal de Libero deve ser considerada da mesma forma que as substituições ilegais:
- se a troca ilegal do Libero for constatada antes do início da jogada seguinte, a formação é corrigida pelos árbitros e a equipa sancionada por demora;
 - se a troca ilegal do Libero for constatada depois da execução do serviço, as consequências são as mesmas de uma substituição ilegal.

2.2.19.4. Redesignação de um Novo Libero

- O Libero é considerado incapaz de jogar se estiver lesionado, doente, expulso ou desqualificado.

- O Libero pode ser declarado incapaz de jogar por qualquer razão pelo treinador, ou na sua ausência pelo capitão em jogo.
- Equipa com um Libero
 - Quando só um Libero está disponível para a equipa de acordo com a Regra 19.4.1, ou a equipa só tem um registado e este Libero fica ou é declarado incapaz para jogar, o treinador (ou o capitão em jogo se nenhum treinador estiver presente) pode resignar como Libero até ao fim do jogo qualquer outro jogador (exceto jogador trocado) que não esteja em campo no momento da redesignação.
 - Se o Libero em jogo fica incapaz de jogar, pode ser trocado pelo jogador normal com quem trocou ou imediata e diretamente no campo pelo Libero resignado. No entanto, o Libero objeto desta redesignação não pode voltar a jogar nesse jogo.
 - Se o Libero não estiver em campo quando é declarado incapaz de jogar, também pode ser objeto de redesignação. O Libero declarado incapaz de jogar não pode voltar a jogar nesse jogo.
 - O treinador, ou o capitão em jogo se o treinador não estiver presente, contacta o 2º árbitro para o informar da redesignação.
 - No caso do Libero resignado ser considerado ou declarado incapaz para jogar são permitidas mais redesignações.
 - É permitido ao treinador solicitar que o capitão de equipa seja resignado como o novo Libero – mas, neste caso, o capitão de equipa tem de renunciar a todos os privilégios de liderança.
 - No caso de um Libero resignado, o número do jogador resignado como Libero tem de ser registado na secção de “Observações” do boletim de jogo e no Mapa de Controlo do Libero (ou no boletim eletrónico se estiver a ser utilizado).

➤ Equipa com dois Líberos

- Quando a equipa tem registado dois Líberos no boletim de jogo, mas um fica incapacitado de jogar, a equipa tem o direito de jogar só com um Libero.
- Não é permitida qualquer redesignação, salvo se, entretanto, ambos os Líberos ficarem incapacitados de continuar a jogar.

2.2.19.5. Resumo

- Se o Libero for expulso ou desqualificado, pode ser imediatamente trocado pelo segundo Libero da equipa. Se a equipa tiver só um Libero tem o direito de fazer uma redesignação.

2.2.20. Regra 20: Conduta Exigida

2.2.20.1. Conduta Desportiva

- Os participantes têm de conhecer as “Regras Oficiais de Voleibol” e cumpri-las.
- Os participantes têm de aceitar as decisões dos árbitros com desportivismo, sem as discutir.
- Em caso de dúvida, apenas o capitão em jogo pode pedir esclarecimentos.
- Os participantes têm de abster-se de tomar posições ou atitudes que visem influenciar as decisões dos árbitros ou encobrir as faltas cometidas pela sua equipa.

2.2.20.2. Fair Play

- Os participantes têm de se comportar de uma forma respeitosa e cortês, dentro do espírito de FAIR PLAY, tanto em relação aos árbitros como aos outros responsáveis, adversários, colegas e espectadores.
- É permitida a comunicação entre elementos da equipa durante o jogo.

2.2.21. Regra 21: Comportamento Incorreto e Sanções

2.2.21.1. Comportamento Incorreto Menor

- Os comportamentos incorretos de menor importância não são objeto de sanção. É dever do 1º árbitro evitar que as equipas se aproximem do nível de sanção.
- Isto é feito em dois níveis:
 - 1º nível: aplicando uma advertência verbal através do capitão em jogo;
 - 2º nível: através da exibição do CARTÃO AMARELO ao elemento da equipa que prevaricou. Esta advertência formal não é em si uma sanção, mas um sinal de que o elemento da equipa (e por extensão a equipa) atingiram o nível de sanção para o jogo. É registado no boletim de jogo mas não tem consequências imediatas.

2.2.21.2. Comportamento Incorreto que implica Sanções

- O comportamento incorreto de qualquer elemento da equipa para com a equipa de arbitragem, adversários, colegas de equipa ou público é classificado em três categorias de acordo com a gravidade dos atos.
- Comportamento grosseiro: ação contrária às boas maneiras ou aos princípios da moral.
- Comportamento ofensivo: palavras ou gestos difamatórios ou insultuosos ou qualquer ação expressando desprezo.
- Agressão: ataque físico real ou comportamento agressivo ou ameaçador.

2.2.21.3. Escala de Sanções

- De acordo com o julgamento do 1º árbitro e tendo em conta a gravidade dos atos, as sanções a aplicar e a registar no boletim de jogo são: Penalização, Expulsão ou Desqualificação.

➤ Penalização

- O primeiro comportamento grosseiro de qualquer elemento da equipa, no jogo, é penalizado com um ponto e o serviço para o adversário.

➤ Expulsão

- Um elemento da equipa que seja sancionado com expulsão não pode jogar até ao final do set, tem de ser substituído regulamentarmente, abandonar imediatamente o campo e permanecer sentado na área de penalização, sem outras consequências.
- Um treinador expulso perde o direito de intervir nesse set e tem de permanecer sentado na área de penalização.
- O primeiro comportamento ofensivo de um elemento da equipa é sancionado com expulsão, sem outras consequências.
- O segundo comportamento grosseiro no mesmo jogo pelo mesmo elemento da equipa é sancionado com expulsão, sem outras consequências.

➤ Desqualificação

- Um elemento da equipa que seja sancionado com desqualificação não pode jogar até ao final do jogo, tem de ser substituído regulamentarmente/ e abandonar imediatamente a área de Competição/Controlo para o resto do jogo, sem outras consequências.
- O primeiro ataque físico (ou tentativa) ou ameaça de agressão é sancionado com desqualificação, sem outras consequências.
- O segundo comportamento ofensivo no mesmo jogo por um mesmo elemento da equipa é sancionado com desqualificação, sem outras consequências.

- O terceiro comportamento grosseiro no mesmo jogo por um mesmo elemento da equipa é sancionado com desqualificação, sem outras consequências.

2.2.21.4. Aplicação das Sanções por Comportamento Incorreto

- Todas as sanções por comportamento incorreto são individuais, têm efeito para todo o jogo e são registadas no boletim de jogo.
- A repetição de comportamento incorreto pelo mesmo elemento da equipa, no mesmo jogo, é sancionada progressivamente (o elemento da equipa recebe uma sanção mais pesada por cada comportamento incorreto sucessivo).
- A expulsão ou desqualificação resultante de comportamento ofensivo ou agressão não requer uma sanção prévia.

2.2.21.5. Comportamento Incorreto Antes e Entre os Sets

- Todo o comportamento incorreto que ocorra antes ou entre os sets é sancionado de acordo com a Regra 21.3 e as sanções são aplicadas no set seguinte.

2.2.21.6. Resumo dos Comportamentos Incorretos e Cartões Utilizados

- Advertência: sem sanção – 1º nível: advertência verbal – 2º nível: cartão amarelo.
- Penalização: sanção – cartão vermelho.
- Expulsão: sanção – cartões vermelho e amarelo juntos.
- Desqualificação: sanção – cartões vermelho e amarelo separados.

2.2.22. Regra 22: Equipa de Arbitragem e Procedimentos

2.2.22.1. Composição

- A equipa de arbitragem para um jogo é composta pelos seguintes membros:
 - o 1º árbitro;

- o 2º árbitro;
 - o marcador;
 - quatro (dois) juízes de linha.
- A sua localização está indicada diagrama 10.
- Nas Competições Mundiais e Oficiais FIVB é obrigatório um marcador assistente.

2.2.22.2. Procedimentos

- Apenas o 1º e o 2º árbitro podem apitar durante o jogo:
- o 1º árbitro dá o sinal para efetuar o serviço que inicia a jogada;
 - o 1º e o 2º árbitro assinalam o fim da jogada, desde que tenham a certeza que uma falta foi cometida e identifiquem a sua natureza.
 - o 1º e o 2º árbitro podem apitar durante uma paragem de jogo para autorizar ou rejeitar algum pedido de uma equipa.
- Imediatamente após o apito dos árbitros a assinalar o fim da jogada, eles têm de indicar através dos gestos oficiais:
- se a falta é assinalada pelo 1º árbitro, este indica por ordem:
 - a) a equipa que serve;
 - b) a natureza da falta;
 - c) o(s) jogador(es) faltoso(s) (se necessário).
 - se a falta é assinalada pelo 2º árbitro, este indica:
 - a. a natureza da falta;
 - b. o(s) jogador(es) faltoso(s) (se necessário);
 - c. a equipa que serve, repetindo o gesto feito pelo 1º árbitro.

- Neste caso, o 1º árbitro não indica nem a natureza da falta ou o jogador que a cometeu, mas só a equipa que serve.
- Em caso de falta de ataque ou de bloco cometida pelos jogadores defesas ou pelo Libero, os árbitros indicam a falta de acordo com as Regras 22.2.3.1 e 22.2.3.2 acima.
- Em caso de falta dupla, os árbitros indicam pela seguinte ordem:
 - a. a natureza da falta;
 - b. os jogadores em falta (se necessário).
- A próxima equipa a servir é então indicada pelo 1º árbitro.

2.2.23. Regra 23: 1º Árbitro

2.2.23.1. Colocação

- O 1º árbitro desempenha as suas funções de pé, sobre uma plataforma colocada na extremidade da rede oposta ao marcador. A sua visão deve situar-se aproximadamente 50 cm acima da rede.

2.2.23.2. Autoridade

- O 1º árbitro dirige o jogo do início ao fim. Tem autoridade sobre toda a equipa de arbitragem e elementos das equipas.
- Durante o jogo, as decisões do 1º árbitro são soberanas. Tem autoridade para anular as decisões dos outros membros da equipa de arbitragem se entender que os mesmos erraram.
- Pode mesmo substituir um membro da equipa de arbitragem que não esteja a desempenhar corretamente as suas funções.
- Controla também o trabalho dos movimentadores de bolas e dos auxiliares de limpeza do solo.
- Tem o poder de decidir sobre todas as questões do jogo, incluindo as que não se encontram previstas nas regras.
- Não deve permitir qualquer discussão sobre as suas decisões.

- No entanto, a pedido do capitão em jogo, o 1º árbitro dará explicações sobre a aplicação ou interpretação das regras nas quais baseou a sua decisão.
- Se o capitão em jogo não concordar com a explicação do 1º árbitro e decidir protestar essa decisão, deve imediatamente manifestar que se reserva no direito de registrar este protesto, no boletim de jogo, no final do jogo. O 1º árbitro tem de autorizar o uso deste direito ao capitão em jogo.
- O 1º árbitro tem a responsabilidade de decidir, antes e durante o jogo se o terreno de jogo, equipamentos e outras condições permitem ou não a realização do jogo.

2.2.23.3. Responsabilidades

- Antes do jogo, o 1º árbitro:
 - inspeciona as condições da área de jogo, as bolas e outro equipamento;
 - realiza o sorteio com os capitães de equipa;
 - controla o aquecimento das equipas.
- Durante o jogo está autorizado a:
 - aplicar advertências às equipas;
 - aplicar sanções por comportamento incorreto ou decidir sobre:
 - a. as faltas do jogador que serve e as faltas de posição da equipa que efetua o serviço, incluindo a cortina;
 - b. as faltas nos toques de bola;
 - c. as faltas acima da rede e o toque em falta do jogador com a rede, principalmente do lado do ataque;
 - d. o ataque em falta do Libero e dos jogadores defesas;

- e. o ataque completo executado por um jogador com a bola acima do bordo superior da rede proveniente de um passe de dedos executado pelo Libero na sua zona de ataque;
- f. a bola que atravessa completamente o espaço inferior da rede;
- g. o bloco efetivo dos defesas ou a tentativa de bloco do Libero.
- h. a bola que atravessa a rede total ou parcialmente por fora do espaço de passagem ou que contacta a antena/vareta no seu lado do campo.
- i. a bola proveniente do serviço ou após o 3º contacto da equipa a bola passa por cima ou por fora da antena/vareta do seu lado do campo.

- No final de jogo verifica e assina o boletim de jogo.

2.2.24. Regra 24: 2º Árbitro

2.2.24.1. Colocação

- O 2º árbitro desempenha as suas funções de pé, fora do terreno de jogo, junto do poste, do lado contrário e de frente para o 1º árbitro.

2.2.24.2. Autoridade

- O 2º árbitro é o assistente do 1º árbitro, mas também tem a sua própria área de jurisdição.
- Substitui o 1º árbitro se este ficar incapacitado de desempenhar as suas funções.
- Pode também, sem apitar, assinalar faltas que ultrapassem a sua competência, mas não deve insistir com o 1º árbitro.
- Controla o trabalho do marcador.

- Controla os elementos das equipas no banco de suplentes, indicando ao 1º árbitro qualquer conduta incorreta.
- Controla os jogadores que estão na zona de aquecimento.
- Autoriza as interrupções de jogo regulamentares, controla a sua duração e rejeita os pedidos improcedentes.
- Controla o número de “Tempos” e de substituições utilizado por cada equipa, informando o 1º árbitro e o respetivo treinador do 2º “tempo” e das 5ª e 6ª substituições.
- Em caso de lesão de um jogador, autoriza a substituição excecional ou concede os três minutos para recuperação.
- Verifica o estado do solo, principalmente na zona de ataque. Verifica igualmente, durante o jogo se as bolas mantêm as condições regulamentares.
- Controla o comportamento dos elementos na área de penalização, indicando ao 1º árbitro qualquer conduta incorreta.
- Nas Competições Mundiais e Oficiais FIVB as funções descritas nas Regras 24.2.5 e 24.2.10 são realizadas pelo Árbitro Reserva.

2.2.24.3. Responsabilidades

- No início de cada set, na mudança de campos no set decisivo e quando necessário, o 2º árbitro verifica se, no momento, as posições dos jogadores em campo correspondem à ficha de formação.
- Durante o jogo decide, apita e assinala:
 - a penetração no campo adversário e no espaço por baixo da rede;
 - as faltas de posição da equipa que recebe o serviço;
 - o toque em falta dos jogadores com a rede, principalmente do lado do bloco e com a vareta/antena do seu lado do campo;

- o bloco efetivo dos defesas, ou a tentativa de bloco do Libero; ou o ataque em falta dos defesas ou do Libero;
 - o contacto da bola com um objeto exterior;
 - o contacto da bola com o chão quando o 1º árbitro não está em posição de o ver;
 - a bola que cruza, total ou parcialmente, a rede por fora do espaço de passagem ou toca a antena/vareta do seu lado do campo.
 - a bola proveniente do serviço ou após o 3º contacto da equipa a bola passa por cima ou por fora da antena/vareta do seu lado do campo.
- No final do jogo verifica e assina o boletim de jogo.

2.2.25. Regra 25: Marcador

2.2.25.1. Colocação

- O marcador desempenha as suas funções sentado na mesa do marcador do lado oposto ao 1º árbitro e de frente para ele.

2.2.25.2. Responsabilidades

- Preenche o boletim de jogo de acordo com as regras, em cooperação com o 2º árbitro.
- Utiliza o buzzer ou outro aparelho sonoro para assinalar irregularidades ou dar informação aos árbitros na base das suas responsabilidades.
- Antes do jogo e set, o marcador:
- regista os dados referentes ao jogo e às equipas, incluindo os nomes e números dos Líberos de acordo com os procedimentos em vigor, e obtém as assinaturas dos capitães e treinadores;

- regista as formações iniciais de cada equipa a partir das fichas de formação (ou verifica os dados submetidos eletronicamente).
- Se não receber as fichas de formação a tempo, deve informar imediatamente o 2º árbitro.
- Durante o jogo, o marcador:
- regista os pontos obtidos;
 - controla a ordem de rotação no serviço de cada equipa, assinalando aos árbitros imediatamente após a execução/batimento do serviço, qualquer erro verificado;
 - tem poderes para reconhecer e anunciar pedidos de substituição de jogadores usando a buzina, controlar o seu número e registar as substituições e “tempos”, informando o 2º árbitro;
 - informa os árbitros dos pedidos de interrupções regulamentares não válidos;
 - informa os árbitros dos finais de sets e que uma das equipas atingiu o 8º ponto no set decisivo;
 - regista advertências, sanções e pedidos improcedentes;
 - regista todas as outras ocorrências, conforme instruções do 2º árbitro, por ex.: substituições excepcionais, tempo para recuperação, interrupções prolongadas, interferências externas, redesignação etc.
 - controla o intervalo entre os sets.
- No final do jogo, o marcador:
- regista o resultado final;
 - em caso de protesto, com prévia autorização do 1º árbitro, escreve ou permite que o capitão de

equipa/capitão em jogo escreva no boletim de jogo a sua declaração sobre os factos então contestados;

- assina o boletim de jogo, recolhe as assinaturas dos capitães de equipa e de seguida as dos árbitros.

2.2.26. Regra 26: Marcador Assistente

2.2.26.1. Colocação

- O marcador assistente desempenha as suas funções sentado ao lado do marcador na respetiva mesa.

2.2.26.2. Responsabilidades

- Regista as trocas envolvendo o Libero.
- Ajuda o marcador nas suas tarefas administrativas.
- Substitui o marcador se este ficar incapacitado de desempenhar as suas funções.
- Antes do jogo e set, o marcador assistente:
 - prepara o mapa de controlo do Libero;
 - repara o boletim de jogo de reserva.
- Durante o jogo, o marcador assistente:
 - regista e controla as trocas do Libero/redesignações;
 - informa os árbitros de qualquer falta nas trocas do Libero, usando a buzina;
 - inicia e termina a duração dos “tempos técnicos”;
 - opera com o quadro de marcação manual na mesa do marcador;
 - verifica se os quadros de marcação estão corretos;
 - se for necessário, atualiza o boletim de jogo de reserva e entrega-o ao marcador.

- No final do jogo, o marcador assistente:
 - assina o mapa de controlo do Libero e entrega-o para verificação;
 - assina o boletim de jogo.
- Nas Competições Mundiais e Oficiais FIVB em que é utilizado o boletim de jogo eletrónico o marcador assistente colabora com o marcador para anunciar as substituições, informa o 2º árbitro qual a equipa que pediu uma interrupção regulamentar de jogo e identificar as trocas de Libero.

2.2.27. Regra 27: Juízes de Linha

2.2.27.1. Colocação

- Se são apenas dois juízes de linha, colocam-se de pé, em diagonal, à distância de 1 a 2 m dos cantos à direita de cada um dos árbitros.
- Cada um controla a linha de fundo e a linha lateral do seu lado.
- Nas Competições Mundiais e Oficiais é obrigatório quatro juízes de linha.
- Colocam-se de pé, na zona livre à distância de 1 a 3 m de cada canto do campo, no prolongamento imaginário da linha sob a sua responsabilidade/controlo.

2.2.27.2. Responsabilidades

- Os juízes de linha exercem a sua função utilizando bandeiras (40 x 40 cm) para assinalar:
 - bola “dentro” ou “fora” sempre que a bola toca o chão/solo junto da(s) sua(s) linha(s);
 - as bolas “fora” tocadas pela equipa que recebe;

- a bola que toca na antena/vareta, a bola do serviço e o terceiro toque de uma equipa que passam a rede por fora do espaço de passagem, etc.;
- qualquer jogador (exceto o que serve) que esteja fora do seu campo no momento da execução do serviço;
- as faltas efetuadas com pé pelo jogador que serve;
- qualquer toque nos 80 cm superiores da antena/vareta do seu lado de campo por qualquer jogador ao jogar a bola ou interferindo na jogada;
- a bola que cruza a rede por fora do espaço de passagem para o campo adversário ou toca a antena/vareta do seu lado do campo.

➤ A pedido do 1º árbitro, o juiz de linha deve repetir o seu gesto.

2.2.28. Regra 28: Gestos Oficiais

2.2.28.1. Gestos Oficiais dos Árbitros

- Os árbitros têm de indicar através de gestos oficiais a razão porque apitaram. O gesto deve ser mantido durante algum tempo e, se efetuado com uma mão, essa mão é a do lado da equipa que cometeu a falta ou fez o pedido.

DIAGRAMA 11: GESTOS OFICIAIS DOS ÁRBITROS

Legenda:

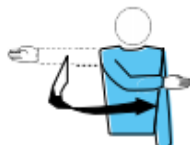
PS - Árbitro(s) que deve mostrar o gesto, de acordo com as suas responsabilidades

PS - Árbitro(s) que mostram o gesto, em situações especiais

1 AUTORIZAÇÃO PARA O SERVIÇO

Regras Relevantes: 12.3, 22.2.1.1

Deslocar a mão para indicar a direção do serviço



P

2 PRÓXIMA EQUIPA A SERVIR

Regras Relevantes: 22.2.3.1, 22.2.3.2, 22.2.3.4

Estender o braço do lado da equipa que deve servir



P/S

3 TROCA DE CAMPOS

Regras Relevantes: 18.2

Levantar os antebraços à frente e rodá-los à volta do corpo



P

5 SUBSTITUIÇÃO

Regras Relevantes: 15.5.1, 15.5.2, 15.8

Rotação de um antebraço à volta do outro



P/S

6a ADVERTÊNCIA POR COMPORTAMENTO INCORRETO

Regras Relevantes: 21.1, 21.6

Mostrar o cartão amarelo para advertência



P

6b PENALIZAÇÃO POR COMPORTAMENTO INCORRETO

Regras Relevantes: 21.3.1, 21.6, 23.3.2.2

Mostrar o cartão Vermelho para penalização



P

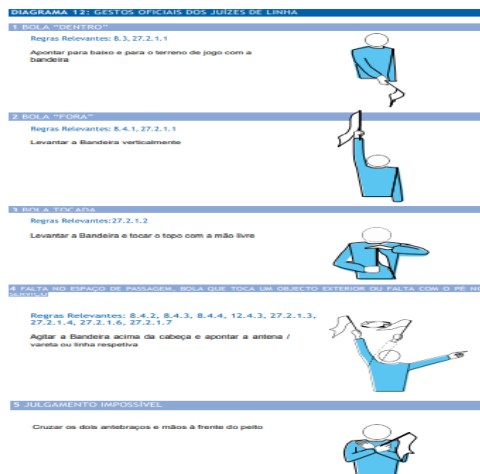
7 EXPULSAO

ciai

êm

ial

2.2.29. Ges



Posição base

A posição fundamental ou de base, é utilizada em múltiplas situações de jogo, com o objetivo de diminuir o tempo de reação, na fase de pré-intervenção sobre a bola. Esta posição é a mesma para a maioria dos gestos técnicos. Consiste em adquirir uma posição confortável e dinâmica de forma a permitir ao jogador deslocar-se em todas as direções e estar corretamente colocado para jogar a bola.

Componentes críticas:

- Membros inferiores em semi-flexão;
- Tronco ligeiramente inclinado à frente;
- Pés afastados sensivelmente à largura dos ombros e com um pé ligeiramente mais à frente que o outro;
- Olhar dirigido para a frente(bola);
- Membros superiores à frente e ao lado do corpo, semi-fletidos;
- Peso do corpo sobre a parte anterior dos pés.

Erros Comuns:

- Membros superiores estendidos e contraídos;
- Flexão exagerada ou inexistência de flexão da articulação do joelho;
- Pés demasiados afastados no plano frontal.

Deslocamentos

Os deslocamentos são movimentos de locomoção dos jogadores determinantes na realização correta dos gestos técnicos. O deslocamento incorreto é um dos principais fatores para a execução de erros técnicos.



Figura 2. Gestos Oficiais dos Juizes de Linha – Fonte: FIVB

Componentes críticas:

- Olhar dirigido para a frente;
- Tronco ligeiramente inclinado à frente;
- Membros inferiores ligeiramente fletidos;
- Planta do pé tem de estar em contato com o solo, realizando deslocamentos rasteiros.

Erros Comuns:

- Cruzar os apoios;
- Extensão dos membros inferiores;
- Saltar durante os deslocamentos

Passe / toque de dedos

É o gesto técnico mais utilizado para colocar a bola na zona de ataque, o objetivo é com as duas mãos enviar a bola para a frente do corpo. Mãos em concha, polegares orientados para dentro de tal forma que o seu prolongamento imaginário forme um “W”. O movimento de passe obtém-se com um trabalho de pernas, tronco e braços em simultâneo. O contacto das mãos com a bola faz-se com a ponta dos dedos. Pode ser efetuado em apoio, costas, lateral e em suspensão.



Componentes críticas:

- Cabeça levantada e olhar dirigido para a frente;
- Flexão e extensão simultânea dos membros inferiores e dos membros superiores de forma a criar um efeito de “mola”;
- Zona de contacto com a bola são os dedos;
- Mãos em forma de concha (dedos afastados e ligeiramente fletidos);
- Mãos colocadas acima e à frente da cabeça.

Erros mais comuns:

- Passe ser realizado a partir do peito;
- Extensão dos membros superiores e inferiores antes do contacto com a bola;
- Cotovelos afastados;
- Fracá coordenação da extensão de braços e pulsos;
- Pés paralelos;

- Contacto da bola pelas palmas das mãos;
- Não realizar o deslocamento para a bola.

Manchete:

A técnica da manchete consiste em refletir a bola com a parte radial ou com a parte interna dos braços unidos. É um gesto técnico normalmente utilizado na receção do serviço e na defesa.



Componentes Críticas:

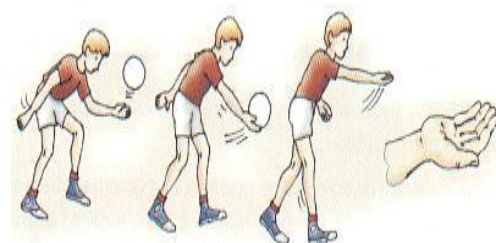
- Realizar o deslocamento para a bola;
- Adotar a posição base com um pé ligeiramente avançado;
- Estender e unir os membros superiores (em rotação externa), sobrepondo as mãos e dirigi-las obliquamente para o solo, afastando-as do tronco;
- Cabeça levantada e dirigir o olhar para a bola;

Erros Comuns:

- Realizar o batimento acima da linha dos ombros e fletir os membros superiores;
- Receção da bola feita pelas mãos ou perto da articulação do cotovelo;
- Avanço das ancas;
- Inclinação do tronco para trás;
- Inexistência de coordenação entre o movimento de extensão dos membros inferiores e o movimento de antepulsão dos membros superiores.

Serviço

O serviço marca o início do jogo de voleibol. Pode ser executado por baixo, por cima, de lado ou em suspensão. O jogador coloca-se atrás da linha de fundo para realizar o serviço.



Serviço por baixo

Componentes Críticas:

- Orientar o corpo para onde se quer enviar a bola (acentuada flexão do tronco);

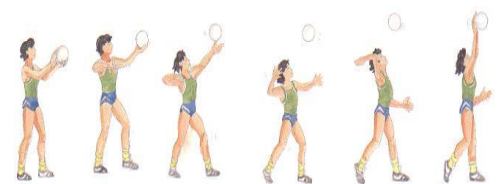
- Colocar o pé contrário ao membro superior do batimento numa posição mais adiantada;
- Inclinação do tronco à frente;
- Braço que vai executar o batimento oscila atrás, enquanto a outra mão segura a bola;
- A mão que sustenta a bola situada sensivelmente a nível da cintura;
- Largar a bola momentos antes desta ser batida;
- Executar um movimento pendular de trás para a frente do braço de irá realizar o batimento;
- Realizar o batimento da bola com a palma da mão estendida e com o membro superior em extensão;
- Acompanhar o movimento do batimento, transferindo o peso do corpo do pé de trás para o da frente.

Erros comuns:

- Fletir o braço;
- Oscilar o braço para os lados;
- Tronco direito;
- Apoios trocados;
- Não elevar o braço para trás o suficiente;
- Rotação da mão aquando do batimento;
- Acertar na bola com o pulso.

Serviço por cima

Também denominado por serviço tipo ténis; é um gesto técnico que é utilizado para pôr a bola em jogo no início de cada set.



Componentes Críticas:

- Orientação dos pés para onde se quer enviar a bola;
- Colocar o pé contrário ao membro superior do batimento numa posição mais avançada;
- Bola segura pela mão não dominante, no plano frontal entre a cara e o ombro;
- Lançar a bola para cima(vertical) e ligeiramente para a frente com a mão contrária à que irá realizar o batimento;
- Flexão, abdução e rotação do braço dominante, flexão do antebraço e elevação do braço não dominante;

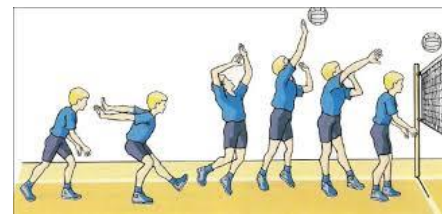
- Batimento com a mão aberta no ponto mais alto, através de um movimento rápido de extensão do membro superior;
- Continuação da transferência do peso do corpo do apoio posterior para o anterior com consequente avanço do apoio mais recuado;
- Entrada em campo.

Erros comuns:

- Apoio contra-lateral do braço hábil ligeiramente avançado;
- Batimento da bola na linha perpendicular ao corpo, com a palma da mão e através de um batimento seco;
- O movimento do braço continua após o batimento.

Remate

O remate é um gesto técnico específico do ataque, podendo ser executado em apoio ou em suspensão. É uma ação na qual se “bate” a bola sobre a rede, de forma a imprimir velocidade na



mesma. Tem como principal objetivo dificultar ao máximo a ação defensiva adversária, sendo uma das, se não a arma principal do jogo. Devido à sua grande solicitação coordenativa Intra e intermuscular, é um gesto bastante difícil de executar para as crianças, apesar de ser o gesto que mais dá motivação a qualquer aluno de aprender.

Remate em apoio

Componentes Críticas:

- Colocar um pé à frente do outro;
- Flexão do membro superior que bate na bola ao nível da cabeça e para trás;
- Contacto com a bola no ponto mais alto e à frente;
- Executar o batimento com a palma da mão de cima para baixo através da flexão do pulso;
- Rotação do pulso;
- Receção ao solo feita no mesmo sítio da chamada ou ligeiramente à frente.

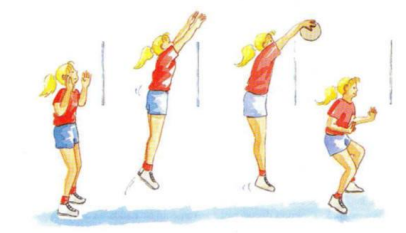
Erros comuns:

- Ausência da corrida de aproximação ou corrida longa de mais;
- Inexistência de pré-chamada;

- Impulsão a um pé;
- Troca de apoios;
- Não elevar o braço contrário;
- Saltar para a frente;
- Bater a bola atrás da cabeça;
- Batimento da bola com o membro superior fletido;
- Inexistência de tensão na mão que efetua o batimento;
- Receção efetuada sem flexão dos membros inferiores.

Bloco

É o primeiro gesto da defesa contra o ataque adversário. Consiste em anular o ataque adversário interceptando a trajetória da bola na sua passagem sobre a rede. É dos gestos técnicos mais elementares, contudo é dos que exige ao executante elevados valores técnicos e atléticos. Existem quatro fases na execução do bloco: Deslocamentos, fase de impulsão, fase aérea e queda. Existem dois tipos de bloco: Bloco passivo/defensivo e bloco ativo/ofensivo.



Componentes Críticas:

- Dirigir o olhar para a bola;
- Deslocar-se para a zona de ataque do adversário direto;
- Adotar a posição alta, com os pés à largura dos ombros;
- Corpo próximo e paralelo à rede, com as mãos à frente dos ombros;
- Impulsão realizada a dois pés;
- Após a impulsão, há um estender dos braços para cima e para a frente;
- Dedos afastados e polegares juntos;
- Rotação dos pulsos para baixo;
- Com as mãos abertas e ligeiramente separadas, efetuar um “empurrão” na bola dirigindo-a para o campo adversário;
- Não fechar os olhos durante o bloco.

2.3.O Voleibol Segundo O Programa Nacional de Educação Física (PNEF)

Segundo a Direção Geral da Educação (DGE), o ensino secundário tem uma organização curricular que pressupõe a definição de duas etapas /fases de desenvolvimento. Tanto no 11.º ano e 12.º ano, permite-se a opção aos alunos, em cada turma, pelas matérias em que preferirem aperfeiçoar. O aluno desenvolve as competências essenciais para o 11.º ano de escolaridade de nível Introdução em 4 matérias e de nível Elementar em 2 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.

Com base no PNEF verificamos que a modalidade coletiva de Voleibol para o 10º, 11º e 12º anos de escolaridade consideram-se as seguintes subáreas na área das atividades físicas:

- Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol),
- Ginástica (Solo, Aparelhos, Rítmica),
- Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais),
- Atletismo, Patinagem, Raquetas e Outras (Luta, Orientação, Natação e Jogos Tradicionais Populares)

Para o 11º ano, apresentamos de seguidas os objetivos que estão planeados no PNEF para este ano de escolaridade:

2.3.1. Objetivos Gerais

1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo:
 - a) Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;
 - b) Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s);
 - c) Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);

- d) Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na atividade da turma;
 - e) Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade; assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo,
 - f) cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;
 - g) Combinando com os companheiros decisões e tarefas de grupo com equidade e respeito pelas exigências e possibilidades individuais.
2. Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras.
 3. Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, analisando a sua prática e respectivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.
 4. Identificar e interpretar os fatores limitativos das possibilidades de prática desportiva, da aptidão física e da saúde das populações, tais como:
 - o fenómeno da industrialização;
 - o urbanismo;
 - a poluição.
 5. Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.
 6. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar.
 7. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média durações, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.

Atividades Físicas:

O aluno deve ficar capaz de:

✓ Subárea Jogos Desportivos Coletivos (duas matérias)

- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.

Aptidão Física:

O aluno deve ficar capaz de:

- Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FIT escola, para a sua idade e sexo.

Conhecimentos:

O aluno deve ficar capaz de:

- Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.
- Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente:
 - Dopagem e riscos de vida e/ou saúde;
 - Doenças e lesões;

- C. Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.

2.3.2. Objetivos Específicos – Voleibol

Voleibol - Nível Introdução

O aluno:

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
- 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.

Voleibol - Nível Elementar

O aluno:

1. Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.
2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários.
3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo:
 - a) dois toques,
 - b) transporte,
 - c) violações da rede e da linha divisória,
 - d) formas de jogar a bola,
 - e) número de toques consecutivos por equipa,
 - f) bola fora,
 - g) faltas no serviço,
 - h) rotação ao serviço
 - i) sistema de pontuação, adequando a sua ação a esse conhecimento.
4. Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido (12 m x 6 m), com a rede aproximadamente a 2,10 m/2,15 m de altura:
 - 4.1 Serve por baixo ou por cima (tipo ténis), colocando a bola numa zona de difícil receção ou em profundidade.

4.2 Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente para direcionar a bola para cima e para a frente por forma a dar continuidade às ações da sua equipa.

4.3 Na sequência da receção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas (segundo toque), ou receber/enviar a bola, em passe colocado ou remate (em apoio), para o campo contrário (se tem condições vantajosas).

4.4 Na defesa, e se é o jogador mais próximo da zona da queda da bola, posiciona-se para, de acordo com a sua trajetória, executar um passe alto ou manchete, favorecendo a continuidade das ações da sua equipa.

5. Em situação de exercício no campo de Voleibol, com a rede colocada aproximadamente a 2,10 m/2,15 m de altura:

5.1 Remata ao passe do companheiro, executando corretamente a estrutura rítmica da chamada e impulsionando-se para bater a bola no ponto mais alto do salto.

5.2 Desloca-se e posiciona-se corretamente para defesa baixa do remate (em manchete).

6. Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as técnicas de a) passe alto de frente, b) manchete, c) serviço por baixo, d) serviço por cima; e) remate em apoio, e, em situação de exercício, o f) passe alto de costas e g) remate com salto.

Voleibol - Nível Avançado

O aluno:

1. Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis à vantagem da sua equipa, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos seus colegas. Analisa a sua prestação e a dos companheiros, dando indicações e sugestões que favoreçam a sua melhoria.

2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários.

3. Adequa a sua atuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objetivo do jogo, à função e modo de execução das ações técnico-táticas e às regras do jogo.

4. Em situação de jogo formal 6 x 6, colabora com os companheiros na organização coletiva da sua equipa para a receção do serviço, em W, (4:0:2), para defesa ao ataque adversário (em 3:1:2) e para proteção ao ataque da sua equipa em duas linhas (6 avançado), cumprindo as exigências técnicas referidas no programa anterior, e ainda os seguintes objetivos:

4.1. Serve por baixo ou por cima (tipo ténis), colocando a bola no meio-campo oposto em condições de difícil receção.

4.2. Avisa os companheiros e posiciona-se para receber o serviço em manchete ou por cima, enviando a bola para o jogador passador de modo que este possa escolher e realizar a ação que garanta ofensividade à sua equipa.

4.3 - Como passador, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro à sua escolha (em posição mais vantajosa, de acordo com o posicionamento da outra equipa) e de modo a facilitar-lhe a finalização, ou finalizar em remate, passe colocado ou amorti, se tem condições vantajosas (surpresa ou desequilíbrio da outra equipa).

4.4 - Quando a bola lhe é dirigida em condições favoráveis à finalização (ou que a exijam), remata, faz amorti ou passe colocado, de acordo com o posicionamento da outra equipa e a trajetória da bola, colocando a bola num espaço vazio.

4.5 - Ao remate da sua equipa, colaborando com os companheiros, avança no terreno assumindo uma atitude e posição apropriadas à proteção do ataque.

4.6 - Ao ataque da equipa adversária (em remate), se se encontra na posição de passador ou mais próximo da zona onde se efetua o remate, participa na execução do bloco (a dois), coordenando o tempo de salto com o companheiro e com o tempo de remate do adversário, procurando impedir que a bola transponha a rede.

4.7 - Ao bloco da sua equipa, desloca-se em atitude defensiva (jogador da posição, protegendo a ação dos companheiros. Se não é responsável direto pela proteção do bloco, desloca-se mantendo uma atitude defensiva e cooperando com os companheiros na proteção ao bloco.

5. Realiza com correção e oportunidade no jogo e em exercícios-critério as técnicas:

a) serviço por baixo;

- b) serviço por cima;
- c) passe de frente;
- d) passe de costas e alto;
- e) passe lateral;
- f) passe em suspensão;
- g) remate;
- h) manchete para defesa alta e baixa;
- i) bloco;
- j) deslocamentos;
- l) posição ofensiva básica;
- m) posição defensiva básica e os padrões globais das ações;
- n) mergulhos;
- o) enrolamentos.

3. CONDIÇÕES DE APRENDIZAGEM

Esta Unidade Didática vai ser aplicada a uma turma de 11º ano, composta por 20 alunos (12 rapazes e 8 raparigas).

Na Tabela 1, podemos observar o material ao nosso dispor, bem como a sua quantidade e o seu estado (Novo, Bom Estado, Aceitável ou Mau Estado). Em relação ao local onde se encontra o material é no Departamento de Ciências do Desporto, bem como a realização das aulas nos pavilhões desportivos da UBI número 1 e 2 situados no mesmo Departamento. O pavilhão que vamos utilizar mais vezes ou quase sempre, será o pavilhão N°1 e apenas será utilizado por esta turma, face à exceção de estar ocupado por outra turma e assim recorreremos ao pavilhão N°2 para realizarmos a aula.

Relativamente à segurança dos alunos, todas as aulas vão decorrer sob o controlo e vigilância do professor, devendo este interagir com a turma por igual, mas dedicando especial atenção aos alunos que apresentam um maior cuidado em termos de patologias, dificuldades de mobilidade e execução de tarefas, assim como aos alunos bastante ativos.

No que respeita às aulas, cada aula será iniciada com uma pequena revisão de conteúdos abordados na aula anterior, de forma ao professor perceber se os alunos ainda

se recordam dos objetivos de cada exercício que realizaram nessa aula. De seguida, iniciaremos com a transmissão de informação referente aos conteúdos e objetivos da aula de hoje. Em relação ao plano da aula, começamos com a explicação do aquecimento e por vezes com a demonstração, pelo professor ou pelos alunos. O mesmo se segue com a parte fundamental, com a explicação dos gestos técnicos e dos exercícios, também estes com o recurso à demonstração. No final, iremos fazer um balanço de toda a aula, acerca dos conteúdos abordados e objetivos, terminando assim com uma breve explicação da próxima aula.

Material	Local	Quantidade	Estado
Bolas de Voleibol	Departamento C.D.	65	Bom Estado
Marcador de pontos	Departamento C.D.	4	Bom Estado
Quadro magnético	Departamento C.D.	1	Bom Estado
Varetas de Voleibol	Departamento C.D.	2	Bom Estado
Redes de Voleibol	Departamento C.D.	3	Razoável

Tabela 1. Material, Local, Quantidade e Estado.

4. RESULTADOS DA AVALIAÇÃO INICIAL DOS ALUNOS

O Voleibol é uma modalidade que começa a ser abordada no 2º ciclo de uma forma mais simples, até ao Ensino Secundário, existindo um desenvolvimento e aperfeiçoamento na sua aprendizagem com o passar dos anos, sendo que no 11º ano, o nível de ensino é avançado. A realização da avaliação inicial é bastante importante, para que se consiga observar os diferentes níveis dos diversos alunos tendo em conta as suas habilidades motoras. Para isso, é necessário realizar um conjunto de exercícios, tendo em conta as regras do PNEF, que irão servir de diagnóstico e assim ajudar a perceber quais as capacidades motoras dos alunos. Após a realização da avaliação inicial e a observação das suas capacidades motoras, iremos conseguir realizar

planificações tendo em conta as dificuldades dos alunos, para que no final do ano eles consigam atingir o que se pretende neste ano.

Em relação à avaliação inicial os alunos realizaram vários exercícios correspondentes aos vários aspetos técnicos referidos já anteriormente. Nesta avaliação inicial serão avaliados o serviço por baixo, o serviço por cima, o passe de frente, o passe de costas e alto, o passe lateral, o passe em suspensão, o remate, a manchete para defesa alta e baixa, o bloco, a posição ofensiva básica, a posição defensiva básica, os mergulhos, os enrolamentos e os deslocamentos dos alunos face aos exercícios estabelecidos.

O professor durante os exercícios, terá de registar as principais características dos alunos em função de suas capacidades, no qual vão permitir que atinjam as metas definidas para esta Unidade Didática e de forma que se consiga também orientar melhor as suas planificações da modalidade, em função das capacidades dos alunos. Cabe também ao Professor, identificar os principais problemas evidenciados pelos alunos, para que ele possa definir as estratégias mais adequadas, de forma que eles consigam ultrapassar os problemas.

Para isso serão criados diversos exercícios para que se consiga observar as capacidades dos alunos na realização dos conteúdos técnico-táticos desta modalidade.

Nesta tabela, apresenta-se também a legenda para as diferentes classificações:

- 1 – O aluno não executou o exercício;
- 2 – O aluno realiza apenas uma das componentes fundamentais;
- 3 – O aluno realiza apenas duas das componentes fundamentais;
- 4 – O aluno realiza três das componentes fundamentais;
- 5 – O aluno executa o exercício cumprindo todos os requisitos.

As componentes fundamentais que foram considerados para a avaliação inicial dos alunos foram: serviço por baixo; serviço por cima; passe de frente; passe de costas e alto; passe lateral; passe em suspensão; remate; manchete para defesa alta e baixa; bloco; deslocamentos; posição ofensiva básica; posição defensiva básica e os padrões globais das ações; mergulhos; enrolamentos e situação de jogo 6x6.

EXERCÍCIOS DE AVALIAÇÃO INICIAL

O Voleibol é uma modalidade que é abordada desde o 5º ano até ao ensino secundário, deste modo existe um desenvolvimento e aperfeiçoamento na sua aprendizagem com o passar dos anos, sendo que o 11ºano, o nível de ensino avançado. A realização da avaliação inicial é de extrema importância, de forma a conseguir observar os diferentes níveis dos diversos alunos tendo em conta as suas habilidades motoras. Tendo em conta as regras do PNEF, irão ser realizados um conjunto de exercícios que servirão para um diagnóstico inicial e desta forma ajudar a perceber quais as capacidades motoras dos alunos.

Após esta avaliação e a observação das capacidades motoras dos alunos, iremos conseguir realizar planificações tendo em conta as dificuldades de forma a atingir os objetivos que estão definidos para este ano de escolaridade.

Os exercícios realizados têm como foco principal o serviço por baixo e por cima, a manchete, o passe, o remate em apoio e em suspensão.

Relativamente aos exercícios que foram propostos para a avaliação inicial dos alunos foram:

1ºExercício: Serviço por cima, serviço por baixo, passe e manchete

- Situação de jogo reduzido, 2x2, em que o jogo começa através do serviço. Os alunos têm de realizar o serviço por cima e por baixo de forma alternada. A equipa adversária terá de receber a bola em passe ou em manchete, de maneira que o colega de equipa a consiga receber e desta forma atacar a equipa adversária. O objetivo deste jogo é marcar ponto, contudo pode ser adicionada uma condicionante de apenas realizarem o passe ou a manchete de forma a observar o desempenho dos alunos na realização destes gestos técnicos.

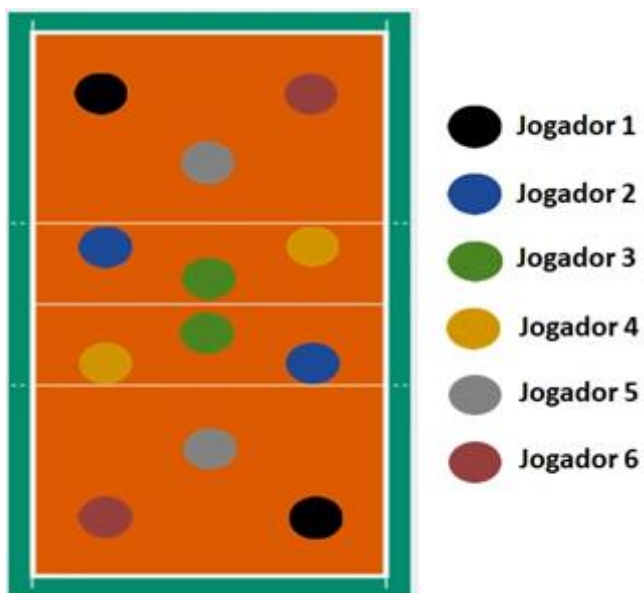
2º Exercício: Remate em apoio e remate em suspensão

- Dividir a turma em grupos de 5 alunos, um deles é o passador e coloca-se junto à rede, os restantes quatro formam uma fila um pouco mais atrás. À vez, cada aluno irá passar a bola ao passador através do passe e o passador passará a bola novamente ao aluno junto à rede, de forma a este realizar o remate. Numa primeira instância, os alunos terão de realizar o remate em apoio e só depois

realizam o remate em suspensão. O passador irá trocar de posição várias vezes de forma a todos os alunos realizarem o remate.

3º Exercício: Jogo 6x6

- Jogo formal 6x6, alunos ganham mais pontos por realizar os gestos técnicos que foram ensinados até agora, por exemplo, remate dá 2 pontos, bloco dá 3 pontos, manchete dá 1 ponto, serviço por cima dá 2 pontos, serviço por baixo dá 1 ponto e mergulhos dá 1 ponto. O objetivo é realizar bem os gestos técnicos abordados e o máximo de vezes que conseguirem executá-los com sucesso.



Aluno	Nível												
	Serviço por Baixo	Serviço por Cima	Passes	Remate	Manchete	Bloco	Deslocamentos	Posição Básica Ofensiva	Posição Básica Defensiva	Mergulhos	Enrolamentos	Jogo (6x6)	Média
Aluno 1	5	4	4	4	5	4	5	5	5	5	4	4	4,5
Aluno 2	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	4	4	4,4

Aluno 3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3,5
Aluno 4	5	5	4	3	5	4	4	3	4	3	3	3	3,8
Aluno 5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Aluno 6	5	5	5	4	5	4	5	5	4	4	4	4	4,5
Aluno 7	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Aluno 8	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3,5
Aluno 9	5	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3,6
Aluno 10	5	5	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4,3
Aluno 11	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	4,8
Aluno 12	5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
Aluno 13	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3,3
Aluno 14	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,3
Aluno 15	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4,3
Aluno 16	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4,2
Aluno 17	5	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3,9
Aluno 18	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3,5
Aluno 19	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3,3
Aluno 20	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4,3
Turma	4,6	4,1	4,1	3,9	4,3	3,6	4,2	3,8	3,9	3,8	3,8	3,7	4

Ano: _____ Turma: _____ Professor: _____

Legenda: 1 – O aluno não executou o exercício; 2 – O aluno realiza apenas uma das componentes fundamentais; 3 – O aluno realiza apenas duas das componentes fundamentais; 4 – O aluno realiza três das componentes fundamentais; 5 – O aluno executa o exercício cumprindo todos os requisitos.

Grelha de Avaliação Inicial dos Alunos

Tabela 2. Avaliação Inicial dos Alunos

Reflexão da Avaliação Inicial

De um modo geral, a turma apresenta um resultado satisfatório, contudo, as maiores dificuldades são no remate, no bloco, na posição básica ofensiva e defensiva, nos mergulhos e enrolamentos. A nível individual a maioria dos alunos conseguem realizar os exercícios de forma correta, contudo, existem alunos que possuem algumas dificuldades na realização em certos conteúdos técnicos. A nível de jogo, as dificuldades aumentam, não só porque existe pouca dinâmica de jogo, como também é

possível observar o enquadramento a nível posicional, por vezes, os alunos têm dificuldade a posicionar-se no seu campo.

Podemos concluir através desta análise que alguns alunos têm de melhorar algumas habilidades Técnico-Táticas, de forma a progredirem no geral e também aperfeiçoarem a sua jogabilidade durante o jogo.

5. DEFINIÇÃO DE OBJECTIVOS

O processo de ensino/aprendizagem no 11º ano (Ensino Secundário) necessita de que antecipadamente se organizem quais os objetivos que se entendem necessários a alcançar.

Os objetivos gerais são:

- Ser ativamente participador no contexto de aula e procurar sempre o êxito tanto pessoal como de grupo:
 - Existência de uma relação de respeito pelos outros alunos, formulando assim, uma abordagem cordial perante os seus adversários e companheiros de equipa;
 - Aceita as decisões impostas pela arbitragem, identificando corretamente os sinais técnicos dados, tentando assim, evitar que sejam colocadas em questão as integridades físicas dos outros, mesmo que influencie negativamente o seu jogo;
 - Cooperar com os seus companheiros de equipa, quer nos exercícios, quer no jogo, procurando a escolha de ações favoráveis à vantagem da sua equipa, aceitando sempre as opções, indicações e falhas dos seus colegas;
 - Analisa o seu desempenho e o dos seus colegas, dando e aceitando indicações dirigidas de forma a favorecerem a sua melhoria, individual e de grupo;
- Compreende e realiza as atividades físicas tendo em conta o objetivo do jogo, a sua função e como deve executar as suas tarefas/ações técnico-táticas adequadas à sua atividade, tanto como jogador, como arbitro, acerca do objetivo, função e modo de execução das ações técnico-táticas e às regras do próprio jogo.

- Esta unidade didática tem também como finalidade inculcar nos alunos o saber de como se realiza com correção e oportunidade, em jogo e em exercícios-critério, ações como:
 - serviço por baixo
 - serviço por cima
 - passe de frente
 - passe de costas alto
 - passe lateral
 - passe em suspensão
 - remate
 - manchete para defesa alta e baixa
 - bloco
 - deslocamentos
 - posição ofensiva básica e posição defensiva básica (padrões globais das ações)
 - mergulhos
 - enrolamentos

Considerando a perspectiva de situação de jogo formal 6 x 6, deve procurar colaborar com a sua equipa na organização coletiva, para a receção do serviço em W (4:0:2), para defesa ao ataque adversário (em 3:1:2) e para proteção ao ataque da sua equipa em duas linhas (6 avançado). Desta forma, faz cumprir as exigências técnicas referidas no programa anterior, e ainda os seguintes objetivos:

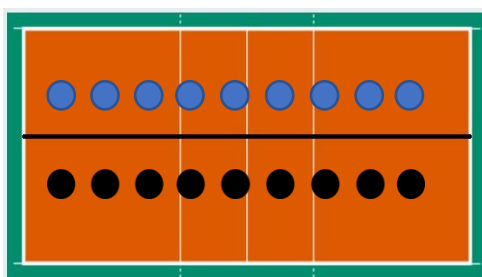
- Servir por baixo ou por cima (tipo ténis), de forma a colocar a bola no meio-campo oposto, preferencialmente em condições de difícil receção;
- Posicionar-se de forma a receber o serviço em manchete ou por cima, passando a bola para o jogador denominado por passador, de forma que este escolha qual a Ação que garanta uma maior ofensividade;
- O passador coloca-se de forma correta para passar a bola a um companheiro à sua escolha que esteja em posição mais vantajosa, de modo a haver finalização com remate, passe colocado ou amorti, se tem condições vantajosas;
- A bola é dirigida em condições favoráveis para haver finalização em remata, amorti ou passe colocado, procurando colocar a bola num espaço vazio;

- Após o remate da sua equipa, deve-se avançar no terreno, assumindo a posição apropriada à proteção do ataque;
- Após o ataque da equipa adversária (em remate), quem se posicionar no passador e/ou elemento perto do remate, deve formar bloco (a dois), coordenando o tempo de salto com o tempo de remate, evitando que a bola passe a rede;
- O jogador da posição 6 deve-se deslocar de forma a proteger ação dos companheiros que fizeram bloco;

6. ATIVIDADES DE ENSINO/APRENDIZAGEM

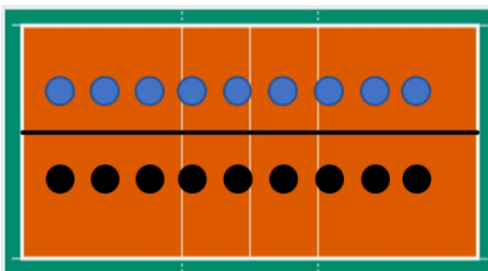
Exercício 1:

- Os alunos realizam passes entre si, ou seja, situação 1x1. Têm de executar o passe corretamente, bem como a recepção. Os Gestos Técnicos que realizam é o Passe, Recepção, Manchete e Serviço. Os alunos são colocados frente a frente, exercitando as componentes técnicas referidas anteriormente. Em relação à rede, é colocada longitudinalmente sobre o campo de Voleibol.



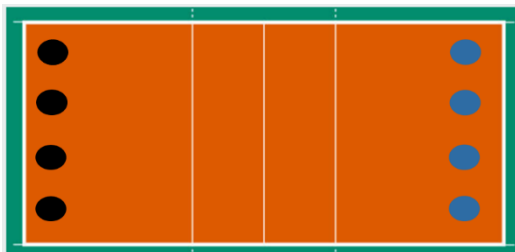
Exercício 2:

- Os alunos realizam passes entre si, ou seja, situação 1x1. Quando um aluno realiza o passe para o colega, este recebe em manchete e realiza auto-passe, depois coloca a bola no outro lado do campo através do passe. A rede é colocada longitudinalmente sobre o campo de Voleibol.



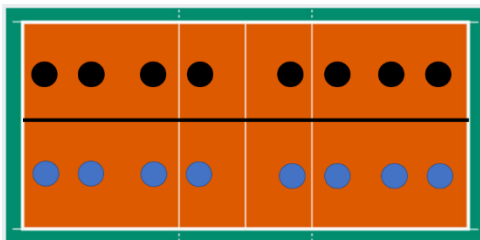
Exercício 3:

- Em situação de 1x1, com a rede posicionada longitudinalmente sobre o campo, cada aluno realiza serviço para o colega do outro lado, o qual deve sempre receber com manchete e, assim, deve dar continuidade repetindo o mesmo processo.



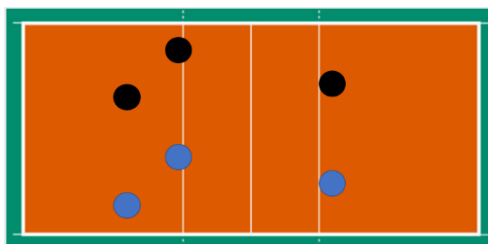
Exercício 4:

- Os alunos juntam-se em grupos de 2 jogadores e jogam em jogo reduzido 2x2, o objetivo é as equipas jogarem entre si e darem continuidade ao jogo, podem executar os seguintes gestos técnicos: Serviço, passe e manchete. Em relação à rede, é colocada longitudinalmente sobre o campo de Voleibol.



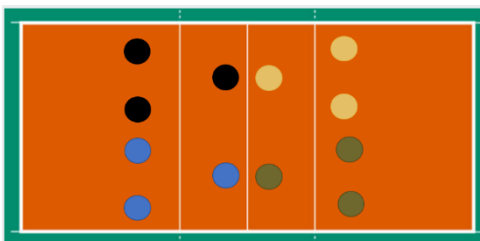
Exercício 5:

- Grupos de 3 jogadores, 2 jogadores de um lado do campo realizam o passe e o remate, o outro jogador recebe em manchete. Trocam a cada 5 remates.



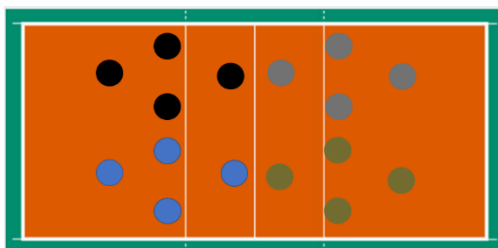
Exercício 6:

- Situação de jogo reduzido 3x3, condicionado por 3 toques, em que um jogador de cada equipa encontra-se junto à rede, este jogador é o passador e apenas pode dar o segundo toque, de forma a colocar a bola junto a rede para os colegas realizarem o remate. Os gestos técnicos que realizam são: Passe, serviço, manchete e remate. Em relação à rede, é colocada longitudinalmente sobre o campo de Voleibol.



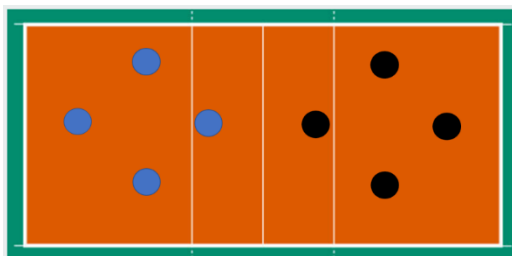
Exercício 7:

- Situação de jogo reduzido 4x4, em que um jogador está junto à rede (passador) só pode dar o segundo toque e realizar o bloco. O objetivo é a equipa marcar ponto. Ter em atenção que o passador não pode realizar o bloco durante o serviço. Os gestos técnicos que realizam são: Passe, serviço, manchete, remate e bloco.



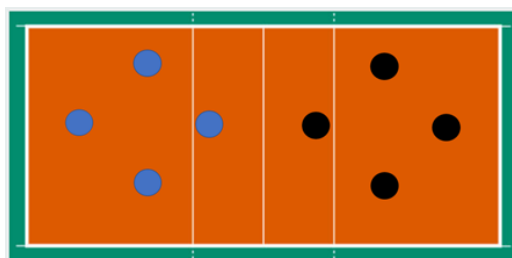
Exercício 8:

- Os alunos executam jogo de 4x4, no qual é premiado com um ponto extra sempre que são executadas duas ações técnicas: bloco e remate em suspensão. Promovendo assim o aumento de tentativas destas duas componentes técnicas.



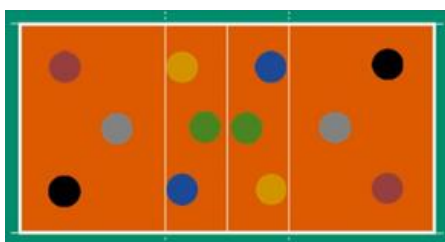
Exercício 9:

- Em situação de jogo reduzido 4x4, são premiados com um ponto sempre que forem executados elementos técnicos como: serviço por cima, remate em apoio e passe de costas alto. Desta forma, são promovidas três componentes técnicas.



Exercício 10:

- Jogo formal 6x6 em que os alunos realizam todos os gestos técnicos que foram ensinados até agora. A equipa que marcar mais pontos ganha. Ter em atenção as rotações corretas. Os gestos técnicos que realizam são: Passe, bloco, serviço, remate e bloco.



7. ORGANIZAÇÃO DOS CONTEÚDOS

UNIDADE DIDÁTICA DE VOLEIBOL (1.º PERÍODO)

Área / Tema	Conteúdo	Semana												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Fundamentos Técnicos	Serviço por baixo	T	I	I	I	.	Avaliação Sumativa Teórica	.
	Serviço por cima	T	I	I	I	.		.
	Passe	T	E	I	I	I	.		.
	Manchete	T	E	I	I	I	.		.
	Remate	T	.	E	I	I	I	.		.
	Bloco	T	I	I	I	E		.
	Posição Base	T	E	I	I	I	.		.
	Mergulho	T	I	I	I	.		.
	Jogo	T	E	I	I	I	.		.
Conhecimentos da Modalidade	História da Modalidade	T	I	I	I	.	.	
	Regras e Segurança	T	I	I	I	.	.	
	Terminologias	T	I	I	I	.	.	
Conceitos Psicossociais	Autonomia	T	I	I	I	.	.	
	Sociabilidade	T	I	I	I	.	.	
	Responsabilidade	T	I	I	I	.	.	
Aptidão Física	Força	T	I	I	I	.	.	
	Flexibilidade	T	I	I	I	.	.	
	Resistência	T	I	I	I	.	.	
	Velocidade	T	I	I	I	.	.	
	Coordenação	T	I	I	I	.	.	
	Agilidade	T	I	I	I	.	.	

Legenda: AI – Avaliação inicial; AS – Avaliação Sumativa; T – Transmissão de Conhecimentos; E – Exercitação; • Conteúdo Presente Quando Indicado

8. AVALIAÇÃO FORMATIVA E SUMATIVA

Segundo os autores Filomena Araújo, José Alves Diniz (2015), a avaliação tem um papel fundamental na melhoria da aprendizagem, com os instrumentos de recolha de informação, os métodos e concepções de professores e alunos sobre o conceito e critérios de avaliação têm sido objetos de investigação privilegiados.

Os mesmos autores referem que a avaliação para ser considerada formativa, terá de conduzir ao ajustamento do ensino, terá de produzir efeitos na melhoria da aprendizagem e terá de ser usada tanto pelos professores como pelos alunos. Posto isto, é importante a recolha de dados que permitam ao professor analisar e executar estratégias que promovam às oportunidades de melhorar.

Para que a realização das atividades resultem o melhor possível, terá de haver uma prévia planificação, e após cada atividade, a sua avaliação, pois esta está intimamente ligada às outras duas, completando-se. Bento (2003)

No desporto e na educação física, surge a intenção de desenvolver capacidades físico motoras na sequência do desenvolvimento e preparação do ser humano para a sua vida futura. Desta forma, as aulas de educação físico motora têm uma vertente formativa com intuito de preparar os alunos para a prática de exercício físico de forma contínua, para que, mesmo após o término da disciplina, exista intenção autónoma de continuar a prática de exercício físico.

As avaliações realizadas nas aulas dividem-se em três formas distintas:

- **Avaliação Diagnóstico:**

A sua importância deve-se ao facto de que o professor consiga observar as competências e constrangimentos dos seus alunos, de forma a que consiga planear as aulas tendo em conta a realidade da sua população escolar, tencionando alcançar o sucesso do processo ensino-aprendizagem. Este processo de diagnóstico surge através da observação de aulas e, assim, reter informações acerca do desenvolvimento dos alunos de forma individual e geral, para que, a partir dessas informações seja possível futuramente esquematizar, e desenvolver, atividades possíveis para a turma toda, tendo em conta todos os níveis/estados de desenvolvimento, com vista a entender as dificuldades inerentes nas atividades apresentadas.

- **Avaliação Formativa:**

Segundo a Direção-Geral da Educação, os assuntos correspondentes à avaliação formativa salientam-se pela contínua e sistemática observação das aulas, que por outro lado, contém a função de diagnóstico. Desta forma, o professor, o aluno, o encarregado de educação e as outras pessoas/entidades legalmente autorizadas obtém informação sobre o desenvolvimento das aprendizagens individuais da criança em questão. O que por sua vez, tem em vista o ajustamento de processos e estratégias, com tendência para formular uma avaliação qualitativa. (DGE, s.d.).

Por outro lado, esta avaliação baseia-se no desenvolvimento do ensino e aprendizagem ao longo de todo o período, não avaliando apenas a prestação relativa às habilidades motoras das modalidades em si, mas também a forma como o aluno se apresenta/enquadra nas aulas. É através desta avaliação que se pode verificar o desenvolvimento do processo de aprendizagem, verificando assim se existe ou não evolução, podendo assim refletir se o processo/condução de ensino se apresenta adequada/se existe sucesso face a turma existente, o que leva também o professor a fazer uma autoavaliação. Esta avaliação deve ser feita ao longo de todo o período, não avaliando somente a prestação relativa às habilidades motoras da modalidade, mas também avaliando a apresentação do aluno nas aulas.

É de acordo com esta avaliação que podemos verificar a evolução do processo de aprendizagem, verificando se há ou não evolução, podendo assim refletir se estamos ou não a trabalhar com sucesso, conduzir-nos assim a uma autoavaliação.

- **Avaliação Sumativa:**

Surge no final de uma Unidade Didática, e no fim de um ciclo de avaliação, completando assim os restantes formatos de avaliação, exprimindo-se numa classificação sobre o desenvolvimento dos conhecimentos, competências, capacidades e atitudes dos alunos.

Tendo em conta a direção-geral da educação, a avaliação sumativa consiste num aglomerado de informações acerca de um determinado aluno que conduz à tomada de decisão, no âmbito da classificação e da aprovação em cada disciplina, tendo em conta todas as somas das avaliações feitas até ao momento, de modo a obter uma média. Outros aspetos a salientar nesta avaliação são a forma como o aluno participa (se é uma participação de forma proactiva durante todas as aulas da modalidade, se vem convenientemente equipado, se demonstra interesse, se contribui para um bom ambiente de aula e, de forma bastante importante, as habilidades (na execução das tarefas). Por fim, outro parâmetro de elevada relevância é se o aluno consegue alcançar os objetivos definidos no PNEF, isto é, compreender a evolução contínua do aluno e até que estado se apresenta, e se conseguiu superar e evoluir de maneira a conseguir realizar os objetivos destinados de forma o mais correta possível. (DGE, s.d.)

Para realizar a avaliação final, o professor deve utilizar os mesmos exercícios que na avaliação inicial utilizando os mesmo critérios para avaliar os alunos sendo que o último exercício também é uma situação de jogo de 3x3.

De acordo com os autores Filomena Araújo, José Alves Diniz (2015), estes processos de avaliação são essenciais para uma prática diária, envolvendo os alunos e os professores na reflexão, no diálogo e nas tomadas de decisão.

Na primeira aula da Unidade Didática de Voleibol será realizada uma avaliação diagnóstica com o objetivo de avaliar o nível da turma em relação aos gestos técnicos (serviço por baixo; serviço por cima; passe de frente; passe de costas e alto; passe lateral; passe em suspensão; remate; manchete para defesa alta e baixa; bloco; deslocamentos; posição ofensiva básica; posição defensiva básica e os padrões globais das ações; mergulhos; enrolamentos) e em jogo (6x6). Para abordar esta Unidade Didática, utilizarei exercícios lúdicos e/ou situações para o treino da técnica e aplicando-os em jogo. Os exercícios em situação de jogo, na minha opinião são mais motivadores para os alunos, e ajudam para quando se aumenta o grau de complexidade dos exercícios ao longo das aulas.

Já aos alunos que apresentarem atestado médico, estes vão ser avaliados de modo diferente em relação aos outros. Isto pelo facto de não realizarem a parte do domínio psicomotor, apenas vão ser avaliados nos outros domínios (Cognitivo e Sócio Afetivo). No domínio cognitivo a avaliação vai processar-se através do teste teórico e no domínio sócio afetivo através da assiduidade, pontualidade e comportamento.

Avaliação Diagnóstico

Será realizada na primeira aula, centrando-se exclusivamente sobre o domínio psicomotor. Os dados serão obtidos por observação geral da turma e também registados numa grelha, de modo a serem analisados. Na 5ª aula também será realizado um teste teórico aos alunos, para aprofundar os conhecimentos sobre a modalidade.

Exemplo de Teste Teórico (Duração: 45 minutos)

Nome: _____ Nº _____

Ano: _____ Turma: _____

Teste Teórico de Voleibol

Lê com **atenção** as opções de resposta e assinala a opção que consideras ser a mais correta.
Boa sorte!

1) Das seguintes informações, indica com **V** as verdadeiras e **F** as falsas:

- 1.1)** O jogo de Voleibol é praticado por duas equipas, cada uma constituída por 6 jogadores efetivos e por 9 jogadores suplentes. ____
- 1.2)** Após a realização do bloco, o jogador bloqueador poderá tocar novamente na bola e dar continuidade à ação. ____
- 1.3)** A bola está fora quando toca nas linhas laterais ou na linha final. ____
- 1.4)** No Voleibol, um set é ganho pela primeira equipa a chegar aos 25 pontos. ____
- 1.5)** No voleibol, a rotação é realizada sempre que a equipa ganha direito ao serviço. ____

2) No voleibol, qual o número total de toques que uma equipa pode dar antes de fazer com que a bola passe para o campo adversário?

- a)** 3
- b)** 4
- c)** 5
- d)** 2

3) No jogo de voleibol, após a receção, o segundo toque na bola deve ser realizado por que jogador?

- a)** Líbero
- b)** Extremo
- c)** Distribuidor
- d)** Levantador

4) Num jogo de voleibol a bola pode ser...

- a)** Agarrada e lançada.
- b)** Tocada duas vezes consecutivas.
- c)** Tocada com qualquer parte do corpo.
- d)** Apenas tocada pelas mãos.

5) Na realização do passe em suspensão é importante realizar...

- a)** extensão / flexão dos membros inferiores.
- b)** flexão / extensão e rotação interna dos membros inferiores.
- c)** flexão / extensão dos membros inferiores.

6) Assinala a figura que representa a sinalética de “Final do Set (ou do Jogo)”, com um “X”.



()



()



()

)

7) Assinala a figura que representa a sinalética de “Bola Fora”, com um “X”.



()

()

()

8) Identifica as seguintes técnicas:



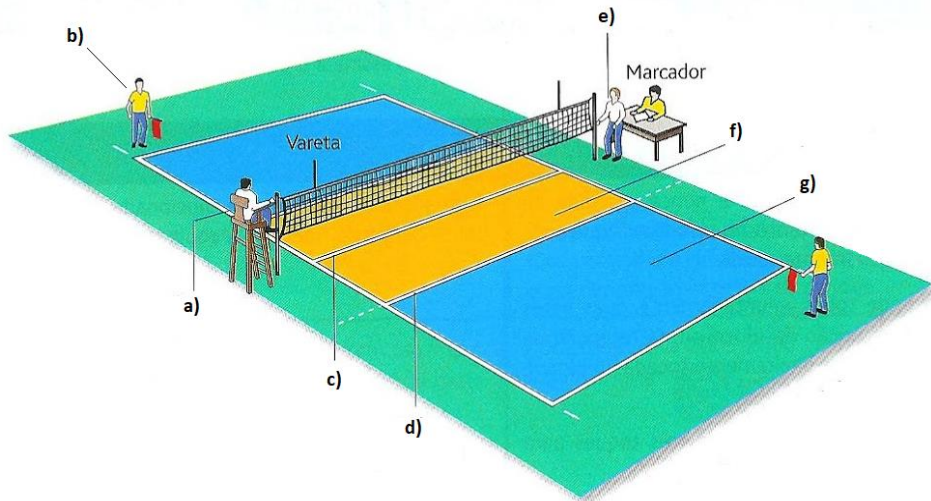
a) _____



9) Que tipo de passes, serviços e remates existem no Voleibol?

10) Em que ano foi fundada a Federação Internacional de Voleibol e em que cidade?

11) Coloca os nomes a que corresponde cada letra na imagem.



- a) _____ d) _____ g) _____
- b) _____ e) _____
- c) _____ f) _____

12) De acordo com os exercícios abordados nas aulas de Educação Física, planifique uma situação de aprendizagem para treinar o Bloco no Voleibol.

13) Descreva os princípios gerais de execução do passe e da manchete no Voleibol.

14) Descreva os princípios gerais de execução do remate em suspensão e do bloco no Voleibol.

Grelha de Avaliação do Teste Teórico

Tabela 3. Avaliação do Teste Teórico.

Perguntas	Percentagem
1	5%
2	5%
3	5%
4	5%
5	5%
6	5%
7	5%
8	5%
9	10%
10	10%
11	10%
12	10%
13	10%
14	10%
Total	100 %

Tabela 4. Percentagem das Perguntas

Avaliação Formativa

Segundo a Sociedade Portuguesa de Educação Física (SPEF), a avaliação formativa é qualquer procedimento de avaliação, com o objetivo principal melhorar os processos de ensino aprendizagem. Por outro lado, serve para os alunos aprenderem mais e para os professores trabalharem melhor, aperfeiçoando a sua prática como docente. A avaliação formativa implica uma atenção constante relativamente ao desenvolvimento dos alunos, desenvolvendo a responsabilidade e autonomia, bem como ajuda a corrigir os processos de aprendizagem.

Esta avaliação é feita para verificar se os alunos estão a atingir os objetivos, de modo a que se possa avançar para outros elementos de complexidade mais avançada ou a introdução de novos elementos, caso os resultados sejam os desejados. A avaliação irá decorrer em todas as aulas durante a realização dos exercícios, serão também fornecidos feedbacks aos alunos, permitindo os ajustes que são importantes para atingirem o sucesso.

Na avaliação formativa já serão contemplados, para além do domínio psicomotor, o domínio sócio-afectivo através da avaliação da pontualidade, assiduidade, comportamento e participação. Em relação ao domínio cognitivo é através do questionamento durante o decorrer das aulas.

Grelha de Assiduidade/ Pontualidade e Comportamento

Tabela 5. Assiduidade/ Pontualidade e Comportamentos.

Aula		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
N°	Nome															
	Data															
1	Aluno 1															
2	Aluno 2															
3	Aluno 3															
4	Aluno 4															
5	Aluno 5															
6	Aluno 6															
7	Aluno 7															
8	Aluno 8															
9	Aluno 9															
10	Aluno 10															
11	Aluno 11															
12	Aluno 12															
13	Aluno 13															
14	Aluno 14															
15	Aluno 15															
16	Aluno 16															
17	Aluno 17															
18	Aluno 18															
19	Aluno 19															
20	Aluno 20															

Ano: _____ Turma: _____ Professor: _____

Legenda: P – presença; F – falta; FM – falta de material; R – Relatório; A – atrasado; DJ – dispensa justificada; AM – atestado médico; C – comportamento

Avaliação Sumativa

Este tipo de avaliação tem como principal objetivo o balanço final da Unidade Didática. Após a realização desta avaliação o professor analisa para saber se os objetivos propostos foram, ou não, atingidos. A avaliação sumativa corresponde também à fase de balanço das aquisições da atividade, isto é, tem como finalidade obter a classificação das prestações dos alunos em todos os domínios e geralmente é realizada nas últimas aulas da Unidade Didática. Por outro lado, é constituída por exercícios idênticos aos realizados nas aulas, que ajudam na observação dos comportamentos dos alunos nos diversos conteúdos, avaliando assim o progresso de aprendizagem e de consolidação dos conhecimentos.

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.”

Grelha da Avaliação Sumativa

Voleibol		Habilidades Técnico-Táticas											
Nome	Serviço por Baixo	Serviço por Cima	Passes	Remate	Manchete	Bloco	Deslocamentos	Posição Básica Ofensiva	Posição Básica Defensiva	Mergulhos	Enrolamentos	Jogo	Média
1	Aluno 1	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4,8
2	Aluno 2	5	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4,6
3	Aluno 3	5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4

4	Aluno 4	5	5	4	4	5	5	4	4	4	3	3	4	4,2
5	Aluno 5	5	4	5	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4,3
6	Aluno 6	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	4	4	4,7
7	Aluno 7	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4,3
8	Aluno 8	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3,8
9	Aluno 9	5	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3,8
10	Aluno 10	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	5	5	4,7
11	Aluno 11	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	4,8
12	Aluno 12	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4,2
13	Aluno 13	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3,5
14	Aluno 14	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3,5
15	Aluno 15	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4,3
16	Aluno 16	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4,5
17	Aluno 17	5	4	5	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4
18	Aluno 18	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3,6
19	Aluno 19	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3,5
20	Aluno 20	5	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4,4
Turma		4,8	4,2	4,4	4,3	4,4	4,1	4,3	4	4	3,9	4	4	4,2

Ano: _____ Turma: _____ Professor: _____

Legenda: 1 – O aluno não executou o exercício; 2 – O aluno realiza apenas uma das componentes fundamentais; 3 – O aluno realiza apenas duas das componentes fundamentais; 4 – O aluno realiza três das componentes fundamentais; 5 – O aluno executa o exercício cumprindo todos os requisitos.

Tabela 6. Avaliação Sumativa.

Reflexão da Avaliação Sumativa

Para realizar a avaliação sumativa devemos não só ter em conta as habilidades do aluno, mas também a sua participação proativa durante todas as aulas, se vem bem equipado, e até mesmo se mostra interesse na modalidade, contribuindo assim para um bom ambiente de aula.

De modo a avaliarmos a evolução dos alunos perante a parte prática da unidade didática em questão, os exercícios realizados para as atividades de ensino/aprendizagem como método de avaliação inicial serão usados como avaliação prática final, adicionando o momento de jogo e algumas componentes técnico-táticas, pois permitem

observar todos os parâmetros trabalhados na aula. Cada parâmetro é avaliado de 0 a 5, sendo que no fim é realizada uma média entre o valor total obtido e o número de parâmetros avaliados.

Após a realização da avaliação foi possível constatar que houve uma evolução positiva desde o início do ano letivo até ao final, apresentando assim um aperfeiçoamento das habilidades dos alunos ao longo do ano. É de salientar que no próximo ano letivo, a turma em geral, tem de aperfeiçoar os mergulhos, bem como a posição básica ofensiva e defensiva. No entanto, alguns alunos têm de melhorar as outras habilidades Técnico-Táticas para além das referidas anteriormente.

Grelha de Avaliação da Unidade Didática de Voleibol

UNIDADE DIDÁTICA	
Domínios	Parâmetros
Psicomotor 70%	A nota relativa a este domínio será o resultado da Avaliação Sumativa.
Cognitivo 20%	A nota relativa a este domínio será o resultado do Teste Teórico.

Sócio-Afetivo 10%	<p>A nota relativa a este domínio será o resultado da Assiduidade/ Pontualidade, Comportamento e Participação.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Assiduidade 2,5% • Pontualidade 2,5% • Comportamento 2,5% • Participação: 2,5%;
Nota Final = (DP x 0,70) + (DC x 0,20) + (DAS x 0,10)	

Tabela 7. Avaliação da Unidade Didática de Voleibol.

9. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Costa, J. D. (2006). Jogo Limpo– 5/6 de Educação Física. Porto Editora

Direção Geral da Educação - Desporto Escolar
(<https://desportoescolar.dge.mec.pt/voleibol>)

Direção Geral da Educação - Modalidade de Avaliação
(<http://www.dge.mec.pt/modalidades-de-avaliacao>)

Direção Geral da Educação - Programa de Educação Física e Aprendizagens Essenciais do Ensino Secundário
(https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Secundario/Documentos/Programas/ed_fisica_10_11_12.pdf)
(<https://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-ensino-secundario>)

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

Federação Internacional de Voleibol (FIVB)

https://www.fpvoleibol.pt/regras_indoor/Regras_Voleibol_2017-2020.pdf

Filomena Araújo, José Alves Diniz (2015) - Hoje, de que falamos quando falamos de avaliação formativa?, 41-52, Boletim SPEF nº39 Jul/Dez 2015

Filomena Araújo, José Alves Diniz (2015) - A avaliação [formativa] em educação física. Breve síntese sobre a investigação realizada nos últimos 25 anos, 53-64, Boletim SPEF nº39 Jul/Dez 2015

Gonçalves, H.; Pacheco, R.; Fernandes, S. (1999): Educação Física 10º/11º/12º Anos. Didáctica Editora.

Graça, A., Oliveira, J.; (1995). O Ensino dos Jogos Desportivos Colectivos. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Porto: CEJD / FCDEF-UP.

Mesquita, I. (1991): O Ensino do Voleibol na Escola. Horizonte VIII (43): 31 – 37.

Sociedade Portuguesa de Educação Física - SPEF (2019) - Avaliação em Educação Física – Perspetivas e desenvolvimento.