

**Relatório de Estágio Pedagógico
Escola Secundária Frei Heitor Pinto
Modelos de Ensino em Educação Física e suas
implicações no processo de ensino-aprendizagem**

Versão final após defesa

Juliana Fernandes Duarte

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

Orientador: Prof. Doutor Ricardo Manuel Pires Ferraz

Dezembro de 2021

Agradecimentos

Nesta fase final de uma etapa tão importante da minha vida, é o momento mais oportuno para agradecer a todos aqueles que me acompanharam e contribuíram de forma positiva durante todo o processo de aprendizagem realizado ao longo do estágio e tiveram um papel fundamental para a conclusão deste meu percurso acadêmico.

Um agradecimento especial aos meus pais e ao meu irmão pelo apoio incondicional em mais uma etapa da minha vida, por me ensinarem desde cedo a lutar e nunca desistir dos meus objetivos. Obrigado por toda a confiança que depositaram em mim desde o início, pelo amor, pelo incentivo, e acima de tudo, pela educação que me deram, pois sem eles isto não seria possível.

Agradecer ao meu namorado que esteve sempre do meu lado em todos os momentos, para me apoiar e encorajar a concluir mais uma etapa, por nunca me ter deixado desistir perante problemas que possam ter existido durante este caminho, sem ele tudo seria mais complicado.

Ao professor orientador, professor Doutor Ricardo Ferraz, pelo apoio incondicional e pelo acompanhamento efetuado no decorrer do estágio, por todas as suas sugestões sempre pertinentes e pela prontidão em retirar qualquer dúvida a qualquer momento.

Ao professor cooperante, José Pedro Fernandes por toda a orientação, apoio, partilha de conhecimento, por todas as suas palavras de incentivo perante as minhas dificuldades e por ter acreditado em mim desde o início, obrigado pela amizade e pelo grande profissionalismo que sempre demonstrou.

Aos colegas de estágio pela quantidade de horas que passámos juntos ao longo deste ano letivo, nas aulas, a realizar planos de aula, a discutir ideias, a preparar exercícios. Um agradecimento por todos os momentos, que foram sem qualquer dúvida bastante importantes para o meu crescimento pessoal e profissional, partilhar esta experiência com vocês tornou tudo mais fácil.

Agradecer aos professores e auxiliares de ação educativa da ESHP por me terem recebido da melhor forma possível e por estarem sempre dispostos a ajudar naquilo que eu precisasse.

Um agradecimento muito especial, aos alunos das turmas 12^oA, 12^oB, 8^oC, e acima de tudo ao 12^oC, a turma que lecionei durante todo o ano letivo e que tanto me fez crescer a

nível pessoal e profissional, por todos os momentos que partilhámos e por me fazerem ver e encarar a vida com outro significado.

RESUMO

O presente relatório de estágio foi feito no âmbito da Unidade Curricular Estágio Pedagógico do 2º Ciclo de estudos em Ensino de Educação Física nos ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior, com a finalidade de obter o grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. O estágio pedagógico foi realizado na Escola Secundária Frei Heitor Pinto, ano letivo 2020/2021. A atividade e intervenção pedagógica foi centralizada em duas turmas, uma delas do 8º ano do ensino básico e uma outra do 12º ano de Científico-Humanístico de Línguas e Humanidades, sendo que a primeira turma foi partilhada entre estagiários. Foram realizadas tarefas de planeamento, lecionação e avaliação das várias unidades didáticas (e.g., basquetebol, voleibol, atletismo, goalball, tag rugby, boccia), assim como foi possível também experienciar o ensino da Educação Física em aulas à distância, devido ao período de confinamento imposto pelo Governo, derivado da pandemia da Covid 19. Foram ainda realizadas tarefas de acompanhamento da Direção de Turma (12º ano curso de Línguas e Humanidades) e da equipa do desporto escolar (desportos gímnicos). Infelizmente a atual situação que atravessamos limitou muito a realização de atividades para a comunidade escolar, algo que seria muito importante para o nosso currículo e experiência enquanto professora de educação física. No entanto, foi possível participar em várias iniciativas online (e.g., I e II Ciclo de Aulas Abertas). Foi igualmente realizada uma revisão narrativa que teve como objetivo a recolha e compilação de informação relevante em relação ao estado atual do conhecimento no que diz respeito aos Modelos de Ensino em Educação Física e as suas implicações no processo de ensino-aprendizagem.

Palavras-chave

Educação Física; Estágio Pedagógico; Intervenção; Modelos Didáticos; Unidades Didáticas

Abstract

The current document was developed as result from the curricular unit Pedagogical Internship of the 2nd Cycle of Studies in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education at the University of Beira Interior, in order to obtain a Master's degree in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education. The pedagogical internship was held at Escola Secundária Frei Heitor Pinto, academic year 2020/2021. The activity and pedagogical intervention was centralized in two classes, one of them from the 8th year of basic education and the other from the 12th year of Scientific-Humanistic of Languages and Humanities, with the first class being shared between trainees. Planning, teaching and evaluation tasks were carried out in the various teaching units (eg, basketball, volleyball, athletics, goalball, tag rugby, bocce), as well as it was also possible to experience the teaching of Physical Education in distance classes, due to the period of confinement imposed by the Government, resulting from the Covid 19 pandemic. Monitoring tasks were also carried out by the Class Management (12th year Language and Humanities course) and by the school sports team (gymnic sports). Unfortunately, the current situation we are going through has greatly limited the performance of activities for the school community, something that would be very important for our curriculum and experience as a physical education teacher. However, it was possible to participate in several online initiatives (e.g., I and II Cycle of Open Classes). As an addition to the pedagogical internship, a narrative review was carried out, seeking to analyze the possible choices of didactic models in the student's teaching-learning process.

Keywords

Educação Física; Estágio Pedagógico; Intervenção; Modelos Didáticos; Unidades Didáticas

Índice

Agradecimentos	iii
Lista de Acrónimos	xiii
CAPÍTULO 1 – INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA	1
1. Introdução	1
2. Contextualização	3
2.1. Escola.....	3
2.2. Grupo Disciplinar de Educação Física	5
2.3. Professor Estagiário.....	6
3. Intervenção	8
3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem.....	8
3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico.....	8
3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário	8
3.1.2.1. Princípios Base.....	8
3.1.2.2. Planeamento	10
3.1.2.3. Ensino/Aprendizagem	13
3.1.2.4. Avaliação	15
3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I	17
3.2. Área II – Participação na Escola	19
3.2.1. Desporto Escolar.....	19
3.2.2. Intervenção na Escola.....	20
3.2.3. Reflexão Global sobre a Área II.....	21
3.3. Área III – Relação com a Comunidade	22
3.3.1. Direção de Turma	22
3.3.2. Integração com o Meio.....	23
3.3.3. Caracterização da Turma.....	24
3.3.4. Reflexão Global sobre a Área III	25
4. Reflexão Final	27
5. Referências Bibliográficas	29
CAPÍTULO 2 – REVISÃO NARRATIVA	30
1. Enquadramento Teórico	30
2. Discussão	39
3. Conclusão	44
6. Referências	46
7. Anexos	51
7.1 Caracterização da Turma.....	51
7.1 Planificação Anual	59

7.2 I Ciclo de Aulas Abertas	60
7.3 II Ciclo de Aulas Abertas.....	60
7.4 Plano de aula Tag Rugby.....	61
7.5 Plano de treino de ensino à distância.....	65
7.7 Relatório de Aula.....	72
7.8 Unidade Didática de Voleibol	73

Lista de Acrónimos

AEFHP - Agrupamento de Escolas Frei Heitor Pinto

ESFHP - Escola Secundária Frei Heitor Pinto

DE - Desporto Escolar

EF - Educação Física

EP - Estágio Pedagógico

GDEF - Grupo Disciplinar de Educação Física

PNEF - Programas Nacionais de Educação Física

UD - Unidade Didática

UBI - Universidade da Beira Interior

NEEF – Núcleo de Estágio de Educação Física

E@D – Ensino a Distância

CAPÍTULO 1 – INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

1. Introdução

O presente relatório de Estágio surge no âmbito da Unidade Curricular de Estágio Pedagógico (EP), do 2º Ciclo de Estudos em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade da Beira Interior (UBI).

O estágio foi realizado na Escola Secundária Frei Heitor Pinto (ESFHP), em conjunto com mais dois colegas de mestrado, coordenado pelo Prof. Doutor Ricardo Ferraz, professor científico da UBI e pelo Prof. José Pedro Fernandes, professor orientador na ESFHP.

O EP caracterizou-se por ser uma oportunidade para experienciar o processo de prática pedagógica e enfrentar a realidade que é ser professora numa escola, permitindo deste modo a aquisição de diversas competências técnicas e pessoais tendo em vista a especialização nesta área profissional.

No decorrer do estágio pedagógico lecionei de forma completa a disciplina de Educação Física a uma turma do 12º ano (ensino secundário) e lecionei em conjunto com os colegas estagiários a disciplina de EF a uma turma de 8º ano (ensino básico), sendo que nesta última era feita uma rotação todas as semanas entre os estagiários para todos lecionarmos o mesmo número de aulas. Esta medida, da responsabilidade do professor orientador, foi adotada devido ao quadro de incerteza provocado pelo momento pandémico da covid-19. Foi também possível fazer o acompanhamento do trabalho da direção da turma à qual lecionei a disciplina de EF, e também participar no Desporto Escolar (Grupo-Equipa de Desportos Gímnicos) acompanhando o Professor orientador.

O presente relatório inclui todo o trabalho desenvolvido ao longo do ano, de forma sumária, e está estruturado em 8 capítulos fundamentais. O primeiro capítulo será dirigido à intervenção pedagógica, estando dividido em vários tópicos.

2. Contextualização

Neste tópico discorrerei sobre a escola onde realizei o estágio pedagógico, sobre o grupo disciplinar de educação física e, por fim, apresentarei uma breve reflexão autobiográfica dirigida para a área do ensino e quais os principais razões que me direcionaram para seguir este percurso.

2.1. Escola

Segundo Monteiro (2015), a Covilhã é uma cidade portuguesa que pertence ao distrito de Castelo Branco. Esta cidade tem por volta de 51797 habitantes e é composta por 21 freguesias. É conhecida como a terra da indústria da lã, de cariz operário e a cidade berço dos descobridores, sendo hoje uma cidade com Universidade pública. A Covilhã foi elevada a cidade dia 20 de outubro de 1870, pelo Rei D. Luís I e tem como atual presidente de câmara o Sr. Vítor Manuel Pinheiro Pereira.

Este estágio foi realizado na Escola Secundária Frei Heitor Pinto, sendo esta a escola sede do Agrupamento de Escolas Frei Heitor Pinto. É composto por mais 16 estabelecimentos de educação e ensino espalhados pelo concelho da Covilhã. Esta escola foi inaugurada em 1934, na altura conhecida como Liceu Nacional da Covilhã, entretanto passou a ESFHP e mais tarde passou a fazer parte do AEFHP, sendo uma escola pública que é direcionada para o ensino desde o 7^o ao 12^o ano de escolaridade.

Em relação às suas instalações, esta escola conta com diversas salas de aula, divididas em 2 pavilhões, um pavilhão para o ensino básico e outro para o ensino secundário. A ESFHP encontra-se neste momento a sofrer obras de requalificação, contudo possui neste momento 5 laboratórios específicos para a Física, Química, Biologia e Geologia, 4 laboratórios de informática e ainda 2400 m² de área útil desportiva ao ar livre (1 campo de basquetebol e 2 campos de futsal) e cerca de 1000 m² de área útil desportiva coberta (Pavilhão e Sala de Ginástica). A escola conta também com uma biblioteca, sala dos professores, refeitório, papelaria, ASE, 1 balneário masculino, 1 balneário feminino e o bar dos alunos. Ao nível do material disponível para a lecionação das aulas de EF, é apresentado na seguinte tabela o material que considero mais relevante, de acordo com o inventário realizado este ano letivo pelo GEF.

Tabela 1. Inventário de Educação Física

Ginástica	10 bancos suecos; 1 barra fixa; 6 colchões de queda; 54 colchões; 2 minitrampolim; 1 paralela assimétrica; 1 paralela simétrica; 1 plinto de espuma; 2 reuther; 1 trave e 2 traves olímpicas.
Atletismo	10 barreiras; 7 dardos; 20 discos; 14 pesos; 19 testemunhos.
Andebol	4 balizas; 94 bolas.
Basquetebol	53 bolas; 4 tabelas.
Badminton	4 postes; 57 raquetas; 4 redes; 90 volantes.
Ténis	19 bolas; 74 raquetas; 1 rede.
Corfebol	1 bola; 3 cestos; 2 postes.
Futsal	40 bolas.
Ténis de Mesa	34 bolas; 4 mesas; 24 raquetes.
Voleibol	65 bolas; 3 redes; 1 quadro magnético.
Boccia	4 kit.
Frisbee	8 discos.
Orientação	1 pasta completa.
Tag Rugby	15 bolas; 2 kit 8 cintos.
Material diverso	10 apitos; 2 colunas de som; 25 cones; 58 coletes.

No que toca à oferta educativa, a ESFHP tem uma oferta variada para o ensino regular e para o ensino profissional. No ensino regular a escola tem 3 cursos científico-humanísticos na sua oferta educativa, tais como, ciências e tecnologias, ciências socioeconómicas e línguas e humanidades. Para o ensino profissional e de modo que os alunos obtenham uma qualificação nível IV do quadro nacional de qualificações, a escola tem diversos cursos para os alunos, tais como, técnico/a de desporto, técnico/a de informática - instalação e gestão de rede, técnico/a auxiliar de farmácia e por fim, técnico/a de massagem de estética e bem-estar. Para concluir, a ESFHP tem também alguns clubes em funcionamento para os alunos usufruírem, tais como, robótica, voluntariado e desporto escolar,

A ESFHP tem como principal missão “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, construírem autonomia e congregarem autonomias, nomeadamente 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 e organizada. A visão desta escola é o “reconhecimento do AEFHP como uma escola de referência a nível local e nacional pela qualidade do sucesso académico, pessoal e profissional dos seus alunos; pela qualidade do seu ambiente interno; pela relação com a comunidade e pelo grau de satisfação das famílias.



Figura 1 - Escola Secundária Frei Heitor Pinto

2.2. Grupo Disciplinar de Educação Física

O Grupo Disciplinar de Educação Física (GDEF) do Agrupamento de Escolas Frei Heitor Pinto (AEFHP) é constituído por 19 professores, grupo 620 (3º ciclo e ensino secundário) e grupo 260 (2º ciclo). Dentro deste grupo, existe um delegado de grupo, um coordenador de desporto escolar, um coordenador de departamento de expressões, um delegado de instalações, um orientador de estágio de educação física, 4 diretores de cursos profissionais de técnico de desporto, 10 professores responsáveis por grupos-equipa do desporto escolar e 3 diretores de turma.

O GDEF é responsável pelas atividades ligadas ao desporto que se realizem dentro do contexto escolar, como por exemplo, Heitoríadas, e-Heitoríadas, corta-mato, basquetebol 3x3, sendo que alguns destes eventos não aconteceram o presente ano letivo devido ao atual contexto de pandemia em que nos encontramos. Na ESFHP no início do ano letivo, é escolhido de forma voluntária, um professor para realizar o mapa de rotação de espaços, sendo que há 3 anos é o Professor José Pedro Fernandes que fica responsável pela realização desse mapa, sendo há dois anos realizado em “colaboração” com o Núcleo de Estágio de Educação Física, sendo o principal objetivo do núcleo de estágio perceber a função desse mesmo mapa e as dificuldades sentidas na realização do mesmo de forma a conseguir conciliar todos os horários das diferentes turmas.

Ao longo do ano letivo foram realizadas reuniões do GDEF, onde foram debatidos assuntos essenciais no que diz respeito à atual pandemia, tais como a utilização ou não do material desportivo, a desinfeção do mesmo, a entrada e saída dos balneários, entre outros temas.

2.3. Professor Estagiário

Este percurso académico teve início na Licenciatura em Ciências do Desporto, porque sempre me interessei por ver e praticar desporto desde pequena. Este gosto derivou, em grande parte, do basquetebol, modalidade que pratiquei durante alguns anos e que, sem dúvida, ajudou a despertar ainda mais o meu interesse pelo mundo do desporto e tudo aquilo que o mesmo envolve: o espírito competitivo, o trabalho em equipa, o companheirismo, toda a parte científica que está envolvida em todas as modalidades, entre outros fatores que são importantes e inerentes a qualquer modalidade desportiva.

Depois de concluir a licenciatura e também com a realização do estágio que foi lecionar aulas de grupo a uma população idosa, senti que a área do Ensino seria algo que poderia ser bastante relevante para o meu futuro, porque poderia transmitir conhecimentos e ensinar as mais diversas matérias a outros jovens. Com isto, poder conciliar a transmissão de conhecimentos e poder lecionar numa escola como professora de educação física, fez com que os objetivos ficassem todos alinhados numa só direção.

Enquanto aluna do ensino básico e do ensino secundário, sempre fui uma aluna bastante empenhada nas aulas de educação física, pelo gosto que sempre tive pelo desporto e também por todos os professores que ao longo dos anos lecionavam essa disciplina, professores esses que sempre foram os meus preferidos, os mais próximos e sempre dispostos a ajudar com qualquer problema que houvesse. Toda esta empatia e ligação que existe e que também se trabalha entre professor e aluno é algo bastante importante e um fator bastante motivador que me levou para seguir a vertente do ensino.

Em relação ao curso de mestrado em ensino da educação física no ensino básico e secundário, onde me encontro e o facto de este incluir um estágio pedagógico no plano curricular, foi algo que sempre considerei um aspeto bastante positivo e um percurso natural depois da conclusão da licenciatura, sendo algo que esteve sempre no meu horizonte, porque não existe melhor experiência do que vivenciar no terreno o que é ser professora de educação física e enfrentar todos os desafios que vão aparecendo. Como tal e em consonância com o Regulamento de Estágio Pedagógico (2016) do 2º Ciclo de Estudos em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior (UBI), artigo 2.º, os objetivos a cumprir são:

- Desenvolver competências científicas da área de docência;
- Desenvolver conhecimentos de metodologias e estratégias do processo de ensino e aprendizagem;

- Desenvolver a capacidade de adquirir novos conhecimentos sobre a organização e o funcionamento da disciplina de EF, da Escola e do Sistema Educativo;

- A inclusão na comunidade escolar como docente e nas atividades da escola.

3. Intervenção

No que toca à intervenção, esta foi realizada em duas turmas, uma turma de 8º ano (3º ciclo do ensino básico) e a uma turma de 12º ano (ensino secundário), ambas as turmas da Escola Secundária Frei Heitor Pinto.

Neste tópico vão ser abordados todos os passos que foram realizados na intervenção das duas turmas.

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

3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico

Considerando que a ESFHP não possui 2º ciclo, foi proposto no início do ano letivo que o Núcleo de Estágio se deslocasse à Escola Básica do Tortosendo ou à Escola Básica do Paul, de forma a realizar uma observação e, se possível, lecionação de uma aula numa turma deste ciclo do ensino básico. Contudo, devido ao atual momento pandémico e ao fato de não se querer “romper uma bolha” e correr riscos, não foi possível ter qualquer contacto com o 2º ciclo, não observei nem lecionei nenhuma aula.

3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário

Neste tópico, vou abordar diversos pontos, princípios base, planeamento, as principais preocupações no processo de ensino-aprendizagem e por fim a avaliação.

3.1.2.1. Princípios Base

O Programa Nacional de Educação Física (PNEF) define os seguintes princípios orientadores para o ensino básico e secundário (Jacinto, et al, 2001a):

- A garantia de atividade física corretamente motivada, qualitativamente adequada e em quantidade suficiente, indicada pelo tempo de prática nas situações de aprendizagem, isto é, no treino e descoberta das possibilidades de aperfeiçoamento pessoal e dos companheiros, e numa perspetiva de educação para a saúde;

- A promoção da autonomia, pela atribuição, reconhecimento (e exigência das responsabilidades que podem ser assumidas pelos alunos, na resolução dos problemas de organização das atividades e de tratamento das matérias;

- A valorização da criatividade, pela promoção e aceitação da iniciativa dos alunos, orientando-a para a elevação da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos da atividade;

- A orientação da sociabilidade no sentido de uma cooperação efetiva entre os alunos, associando-a à melhoria da qualidade das prestações, especialmente nas situações de competição entre equipas, e também ao clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas atividades.

Também e segundo o Decreto-Lei nº. 139/2012, a organização e a gestão do currículo dos ensinos básico e secundário seguem alguns destes princípios orientadores (Ciência, 2012):

- Coerência e sequencialidade entre os três ciclos do ensino básico e o ensino secundário e articulação entre as formações de nível secundário com o ensino superior e com o mundo do trabalho;

- Redução da dispersão curricular e do reforço da carga horária nas disciplinas fundamentais;

- Flexibilidade na construção dos percursos formativos, adequada aos diferentes ciclos e níveis de ensino;

- Garantia da reorientação do percurso escolar dos alunos nos ciclos e níveis de ensino em que existam diversas ofertas formativas;

- Favorecimento da integração das dimensões teórica e prática dos conhecimentos, através da valorização da aprendizagem experimental;

- Promoção do rigor da avaliação, valorizando os resultados escolares e forçando a avaliação sumativa externa no ensino básico;

- Reforço do carácter transversal da educação para a cidadania, estabelecendo conteúdos e orientações programáticas, mas não a autonomizando como disciplina de oferta obrigatória;

- Utilização das tecnologias de informação e comunicação nas diversas componentes curriculares;

No que diz respeito aos princípios orientadores, estes foram a base para a minha intervenção e planeamento. Em relação ao planeamento das aulas e a garantia de atividade física, estas foram sempre planeadas de forma que os alunos tivessem o maior tempo de prática, sem estarem constantemente em colunas à espera para realizar o exercício, e como tal, eram sempre organizados por grupos de forma a estarem constante atividade física. Neste seguimento, era pedido aos alunos mais autonomia e criatividade na realização dos exercícios e na procura de melhores soluções. Em relação à

sociabilidade, este aspeto foi trabalhado quando menos esperava, visto que quando as escolas tiveram encerradas e se deu início ao ensino à distância, foi proposto a realização de um desafio/competição de atividade física. Este podia ser realizado com os colegas da turma e de outras turmas, de forma a conviverem, mas também a competirem entre si. Na parte da dimensão teórica e prática, esta foi abordada nas aulas presenciais e online. Sempre que os alunos tinham aulas teóricas sobre as modalidades, na aula seguinte colocavam esse conhecimento em prática e o mesmo aconteceu nas aulas online: no fim de cada aula os alunos realizavam o Kahoot sobre a matéria abordada e assim que voltaram às aulas presenciais, foram lecionadas na prática essas modalidades. Por fim, no que toca à utilização das tecnologias de informação, estas foram fundamentais aquando da leção de aulas à distância, visto que foram o melhor meio de comunicação e transmissão de conhecimento entre professor e aluno, sendo desta forma criada a classroom para colocar material de estudo e também para comunicar com os alunos sobre qualquer dúvida existente.

3.1.2.2. Planeamento

Pacheco (1995) define o conceito de planeamento como um processo de revisão que organiza todo o processo de ensino aprendizagem. Januário (1996) define planeamento considerando-o como o processo pelo qual os professores aplicam os programas escolares, cumprindo a função de os desenvolver e de os adaptar às condições do cenário de ensino. O processo de planeamento permite orientar o processo de ensino de forma a possibilitar a potencialização de aprendizagens significativas aos alunos a que se destina (Matos, 2010).

Apesar de fundamental, este processo de planear revela-se como uma das principais dificuldades sentidas pelos estagiários de educação física durante o seu ano de estágio (Teixeira & Onofre, 2009). Esta situação acontece porque os professores estagiários têm de planear para uma realidade que desconhecem e devido também, à sua inexperiência.

Antes de iniciar o ano letivo e em reunião com o núcleo de estágio, foi realizado o planeamento anual para a turma do 8^oC e a turma do 12^oC, que foi igual para ambas as turmas e respeitando as orientações do PNEF e o planeamento anual do GEF do AEFHP, que se encontra no Anexo 1. O objetivo da realização deste planeamento anual, era delinear alguns tópicos: as modalidades que iam ser abordadas ao longo do ano letivo, o número de aulas lecionadas para cada período letivo, número de aulas para cada modalidade, as datas de início e fim de período, assim como as interrupções letivas.

A turma do 8^oC foi acompanhada pelo Prof. José Pedro Fernandes e pelos 3 professores estagiários. A turma do 12^oC foi acompanhada ao longo de todo o ano letivo por mim, professora estagiária, sendo eu a responsável por planejar, lecionar e avaliar cada unidade didática ao longo do ano letivo. Aquando da realização deste planeamento foi preciso ter em consideração a rotação de espaços, que neste ano letivo foi realizada de 2 em 2 semanas e a escolha das modalidades a lecionar estava dependente do espaço em que iríamos ficar. A ESFHP tem 5 espaços desportivos, 3 exteriores e 2 interiores (sendo que um dos exteriores esteve indisponível este ano letivo devido à realização de obras na escola).

Depois deste processo, dei início à realização das unidades didáticas (ver anexo) em conjunto com o núcleo de estágio das modalidades que ia abordar. As unidades didáticas são muito importantes para um bom planeamento de cada modalidade e para ir ao encontro dos objetivos de aprendizagem de cada aluno, verificando-se o nível em que se encontram os alunos e a forma como devemos planejar para melhorar a avaliação final dos mesmos.

Com isto, surge a concretização dos planos de aula, que deviam ser enviados para o Prof. José Pedro Fernandes com 48H de antecedência, de forma que o mesmo tivesse conhecimento da modalidade que iria ser abordada e caso fosse necessária alguma correção, esta ser feita com o devido tempo. Fui bastante rigorosa com esta medida implementada desde o início do ano, tendo enviado os planos de aula sempre com mais de 48 horas de antecedência. “O plano de aula é a sequência de tudo o que vai ser desenvolvido em um dia letivo. (...) É a sistematização de todas as atividades que se desenvolvem no período de tempo em que o professor e o aluno interagem, numa dinâmica de ensino-aprendizagem.” (Pilleti, 2001, p.73). Alguns obstáculos que tive na realização das aulas foram as condições atmosféricas, ou seja, eu planeava uma aula para o espaço que me era atribuído e no caso de ser o espaço exterior e as condições climatéricas não permitissem a realização da aula, tinha que planejar e prever no dia anterior essa possibilidade e ter uma aula planeada para o espaço interior e no caso de este estar ocupado, preparar também uma aula teórica sobre a modalidade que ia lecionar na prática. E isto foi algo que aconteceu várias vezes, porque, para além da pandemia em que nos encontramos não permitir dividir o pavilhão com 2 turmas, a ESFHP encontra-se em obras e com isso temos menos um espaço disponível para a prática de atividade física. Nas aulas que lecionei, os exercícios de ensino/aprendizagem foram exercícios de jogo reduzido e condicionado, devido ao contexto de pandemia em que nos encontramos e ao distanciamento social que é necessário cumprir por indicação da Direção Geral de Saúde, caso não estivéssemos a atravessar uma pandemia, o planeamento das modalidades coletivos passaria na mesma por jogos reduzidos e

condicionados de forma a existir um transfer para aquilo que é o jogo formal. A única diferença, foi a impossibilidade de contacto entre alunos e entre alunos e professores, desta forma os exercícios ficaram mais condicionados, fazendo com que o planeamento fosse muito bem pensado em termos de gestão de tempo e organização de espaço para a prática de atividade física.

Os planos de aula realizados eram estruturados da seguinte forma, uma parte inicial denominada de aquecimento/mobilização articular, uma segunda parte que seria a parte fundamental da aula, onde eram realizados exercícios que iam de encontro ao objetivo principal da aula, e numa terceira fase um retorno à calma com exercícios de alongamentos. Contudo, os planos de aula planeados nem sempre eram realizados tal como estavam previstos, devido a diversos fatores: número de alunos presentes, número de alunos com material para realizar a componente prática, espaço atribuído para realizar a prática, condições climatéricas.

No 2º período, devido ao confinamento decretado pelo Governo de Portugal, que obrigou ao encerramento das escolas, foi inevitável a lecionação de aulas síncronas e assíncronas em detrimento das aulas presenciais, e como não foi possível a realização de atividades práticas presenciais, foi necessário criar conteúdos inovadores para os alunos durante o período de confinamento. O núcleo de estágio optou por não lecionar aulas práticas com os alunos em que cada um estava em frente à câmara a realizar exercício físico, mas sim aulas teóricas sobre as modalidades que estão presentes no PNEF, mas que muitas vezes não são abordadas em contexto de aula prática, como por exemplo, goalball, boccia, tag rugby, ultimate frisbee, basebol, atividades de exploração da natureza, etc. Sendo que algumas destas modalidades foram depois lecionadas em contexto prático no 3º período de aulas, de forma que os alunos colocassem em prática os conhecimentos já adquiridos nas aulas síncronas. Apesar dos alunos não terem realizado prática de atividade física à frente da câmara, tinham um plano de treino semanal para cumprir e um desafio de atividade física, que tinha como objetivo verificar quem conseguia percorrer mais quilómetros em cada dia, semana e mês. Esse registo era enviado pelos alunos para o meu email e registado em excel os valores de cada dia, depois, em cada aula era partilhado com os alunos para cada um ver os seus valores e comparar-se com os colegas da turma.

As aulas síncronas eram lecionadas através da plataforma Google Meet, em que os alunos tinham que cumprir as regras de etiqueta das aulas online, tais como, usar roupa adequada, manter a câmara sempre ligada e o microfone desligado, a não ser que fosse solicitado pelo professor, serem pontuais, não comer durante as aulas, evitar distrações com o telemóvel, ser educado e colocar todas as questões e dúvidas pertinentes. Para a realização das aulas assíncronas, foi criada uma Classroom e todas as

semanas depois da aula síncrona era colocado na mesma, o material de estudo que tinha sido apresentado, um formulário criado pelo núcleo de estágio na plataforma google forms com questões sobre a matéria lecionada que tinha que ser submetido até à próxima aula síncrona e a recomendação do plano de treino que os alunos deviam realizar para manter a sua atividade física.

Para além das modalidades lecionadas, foi idealizado pelo Núcleo de Estágio, a criação do Ciclo de Aulas Abertas, denominado “Diálogos com o Desporto”, onde se realizavam debates com profissionais das mais diversas áreas (ver anexo). Estas aulas abertas eram conduzidas por cada professor estagiário na sua respetiva turma, sendo que na turma do 12^oC, tive presente o Dr. Rui Horta, coordenador de escolas de formação de futebol e observador do Sport Lisboa e Benfica e o Dr. Nuno Carmo Freitas, professor de educação física e de yoga.

3.1.2.3. Ensino/Aprendizagem

Depois de estar realizado o planeamento, é importante o professor perceber como vai realizar o processo de ensino-aprendizagem, sendo que eu pessoalmente considero este ponto, aquele onde existe maior crescimento e evolução no professor estagiário. O facto de ter lecionado desde o primeiro dia o 8^o e o 12^o ano e ter tido logo contacto direto e o controlo total das turmas à minha responsabilidade foi algo duro, mas que me ajudou muito a ter mais autonomia e responsabilidade e a perceber que também é a errar que se aprende e que se consegue evoluir. Apesar de inicialmente ter sido difícil, foi um processo gradual e bastante enriquecedor em termos de crescimento profissional e pessoal, que de certa forma, me obrigou a encontrar estratégias de intervenção de forma a manter o controlo da turma, seja pela criação de regras ou pela forma como organizava os exercícios.

Na condução de ensino e na organização das aulas, é preciso ter em consideração alguns pontos significativos, assim como: a comunicação; o estilo de liderança que o professor deve adotar e o *feedback*. Considero que as primeiras aulas são muito importantes para conhecer a turma, conhecer cada aluno de forma individual e perceber as dinâmicas já existentes na turma.

Depois desse conhecimento da turma e em relação à organização das aulas, tive dinâmicas diferentes consoante o espaço de leção onde me encontrava e consoante a modalidade a abordar, de forma a alcançar os objetivos propostos, sendo que trabalhei tanto com grupos homogéneos como heterogéneos, grupos só de rapazes, só de raparigas ou mistos. Na minha opinião é preciso adaptar as estratégias de organização e intervenção consoante as limitações que se encontram. Por exemplo, quando lecionei

Tag Rugby, tentava manter os rapazes todos juntos em duas equipas para jogarem uns contra os outros e as raparigas noutras equipas e jogarem umas contra as outras, algo que foi bastante benéfico porque como tinha os dois campos exteriores livres, estavam todos os alunos a realizar aula e tanto os rapazes gostavam mais porque tinham mais liberdade e autonomia numa modalidade incomum mas que eles gostavam bastante e as raparigas também ficavam mais motivadas para jogar, sendo que conseguiam perceber melhor as dinâmicas de jogo e as regras. Sendo que uma das razões da separação dos sexos se deve a fatores relacionados com as capacidades condicionais força e velocidade, prevendo que assim ambos os jogos seriam mais fluídos.

Já na dança (regadinho e cha cha cha) optei por trabalhar sempre que possível com pares mistos, visto que pela observação feita inicialmente verifiquei que os rapazes tinham mais dificuldade na aprendizagem da coreografia e menos coordenação motora, e como tal, ajudou-os a aprender melhor os passos e a evoluir de forma mais rápida. Nos espaços interiores, e mais uma vez devido à pandemia e ao cumprimento do distanciamento físico exigido, a turma do 12º ano era dividida em dois grupos, sendo que um dos grupos realizava aula prática na terça feira e o restante grupo realizava um relatório da aula e na quinta feira trocavam de funções.

No que diz respeito à transmissão de conhecimentos, esta era realizada sempre no início da aula e no final da mesma caso existissem dúvidas ou questões sobre os exercícios realizados. Logo no começo da aula marcava as presenças, apresentava os objetivos da aula, explicava os exercícios que seriam realizados, para que aquando da troca de exercício não se perdesse tanto tempo, explicava gestos técnicos novos que até ao momento não tinham sido aprendidos e era feita a escolha de grupos ou equipas para situação de competição.

Com a continuação da aula, os exercícios eram realizados como estipulado no plano de aula e as correções, eram feitas para todo o grupo quando percebia que era uma dificuldade geral, ou então de forma individualizada e de forma mais direta para cada aluno, dando também sempre *feedbacks* positivos de forma a aumentar a motivação dos alunos. A demonstração dos exercícios foi algo também muito utilizado nestas aulas, visto que era mais fácil pela demonstração em conjunto com a explicação de os alunos perceberem o que era pedido e como era para ser realizado o exercício. A demonstração era feita por mim ou por alunos que se sentissem mais à vontade nas diversas modalidades e depois desta ser feita, perguntava sempre à turma se existiam dúvidas ou se tinham observado algum erro na demonstração do colega, desta forma era corrigido logo naquele momento, mesmo antes dos alunos começarem a realizar o exercício.

Para concluir, a condução de ensino-aprendizagem é um processo de constante aprendizagem e evolução na carreira de cada professor, que deve procurar sempre nova informação e estratégias de intervenção inovadoras, nunca esquecendo o bom ambiente de aula que é algo fundamental e que deve ser trabalhado desde o primeiro dia. Sendo este um aspeto positivo que realço na turma do 8^oC e 12^oC, porque sempre existiu respeito e cooperação desde o início do ano letivo, conseguindo que os alunos me vissem como a professora deles, ainda que professora estagiária. Nesta base de consideração e respeito de ambas as partes foi possível criar aulas dinâmicas e ver interesse, motivação e empenho de todos os alunos na realização das aulas. Neste processo de organização e gestão do processo de ensino-aprendizagem, tive sempre em atenção os princípios base, desde a autonomia que sempre tentei dar aos alunos na condução e realização dos exercícios, como a criatividade por eles demonstrada por exemplo na unidade didática de dança. Ou seja, a garantia de uma atividade física motivada é essencial para o sucesso do aluno no processo de ensino-aprendizagem.

3.1.2.4. Avaliação

A avaliação é um elemento fundamental no que diz respeito ao processo de ensino-aprendizagem, mas também das mais difíceis, principalmente na disciplina de EF, visto que os conteúdos e as modalidades abordadas na parte prática são avaliados de forma subjetiva, podendo desta forma ficar condicionados por vários fatores. Esta divide-se em três momentos, a avaliação diagnóstica, avaliação formativa e avaliação sumativa.

A avaliação diagnóstica deve ser realizada sempre que iniciamos uma nova modalidade, para percebermos em que nível de aprendizagem se encontram os alunos e com isto conseguirmos planear e elaborar conteúdos que vão ao encontro dessas dificuldades observadas na primeira avaliação. A avaliação formativa é uma avaliação contínua, realizada ao longo do ano letivo e o seu principal objetivo é avaliar o desenvolvimento dos alunos nas várias modalidades, tendo sempre em consideração o nível inicial em que se encontrava o aluno. A avaliação sumativa, é a soma daquilo que os alunos aprenderam ao longo de todo o processo de ensino-aprendizagem. É com esta avaliação final que é possível classificar os alunos consoante o seu nível de aproveitamento e de aprendizagem. Esta avaliação realiza-se no final de uma unidade didática.

No que diz respeito à avaliação da aptidão física, foram realizados os testes do Fit Escola propostos pelo Ministério da Educação, tendo como referência os valores a atingir na zona saudável em cada um dos testes. Estes testes foram realizados no início do ano

letivo e no final de cada período, de modo a conseguir acompanhar a evolução dos alunos, na turma do 12^oC e também na turma do 8^oC.

Segundo o que foi facultado pelo professor José Pedro Fernandes e em vigor no grupo disciplinar de EF na ESFHP, os critérios de avaliação para o 8^o e o 12^o ano em EF dividem-se em 3 grandes domínios, cognitivo (20%) que corresponde a testes teóricos, trabalhos e relatórios, psicomotor (60%), correspondente à parte prática, execução e aplicação dos exercícios e a progressão das capacidades motoras e, socio afetivo (20%), que tem a ver com a responsabilidade, assiduidade e pontualidade, empenho e relacionamento. Para alunos com atestado médico de longa duração a avaliação é 80% para o domínio cognitivo e 20% para o domínio socio afetivo, sendo que na minha turma não houve nenhum aluno nesta situação.

Ao longo do ano letivo foram sempre ponderados os 3 momentos de avaliação já referidos, concretizando uma avaliação diagnóstica na primeira aula de cada unidade didática e a avaliação sumativa nas últimas duas aulas. Esta avaliação foi realizada de acordo com uma grelha composta por 5 níveis:

Tabela 2. Exemplo de grelha de Avaliação

1	Não executa
2	Cumpre algumas componentes críticas
3	Realiza o movimento mostrando algumas dificuldades
4	Exibe algumas falhas
5	Executa com rigor

Com esta grelha, executava a avaliação formativa dos alunos e desta forma conseguia perceber mais facilmente as habilidades que os mesmos conseguiam ou não pôr em prática. Contudo, é importante referir que os alunos não iniciam todos no mesmo nível de aprendizagem, e como tal aquando da realização da avaliação sumativa, tive em conta a evolução dos alunos, o seu empenho, interesse e vontade de melhorar ao longo do ano letivo, até à última aula lecionada de cada unidade didática.

Para além da avaliação do domínio psicomotor, que vale 60% da nota final, foi realizado um teste escrito no 1^o período sobre as modalidades abordadas, que teve uma

percentagem de 15%. No 2º período, durante o confinamento, os alunos em cada aula assíncrona tinham de realizar uma ficha de revisão de conteúdos sobre a matéria lecionada na aula assíncrona, e conseqüentemente, no início do 3º período, mais precisamente na 2ª semana de aulas, foi realizado um teste de avaliação sumativo sobre todas as modalidades abordadas nas aulas síncronas, sendo que este método de avaliação foi apenas aplicado ao 12º ano.

3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I

Depois de abordar os diversos tópicos da intervenção nas duas turmas, é importante referir que o estágio me proporcionou a oportunidade de pôr em prática todo o conhecimento adquirido e vivenciar em contexto real o que é ser professora. Sendo também, por outro lado, um desafio, porque comecei logo no início do ano letivo a lecionar ambas as turmas, sem ter qualquer observação anteriormente das aulas do professor orientador, aspeto que considero positivo, porque desta forma foi importante começar a criar métodos de organização, planeamento, e ter também autonomia e liberdade para criar exercícios, e com o passar do tempo e o *feedback* dado pelo professor orientador e pelos colegas estagiários, perceber que é com os erros que se aprende, e que se consegue melhorar e evoluir.

Ainda nesta sequência de ideias, toda a supervisão e tutoria por parte do professor orientador é fundamental no decorrer do estágio, porque ter alguém a orientar-me que já foi também professor estagiário, e hoje é professor com bastantes anos de experiência é enriquecedor, seja pelas sugestões de correção que dava, pelos elogios sobre a nossa intervenção, pela ajuda na planificação e realização de exercícios. Tal como estar inserido num núcleo de estágio facilita bastante todo o meu trabalho enquanto estagiária, porque é possível debater, partilhar, receber *feedback* dos meus colegas e entretida na realização dos planos de aula. Para ajudar ainda mais neste processo, poder observar as aulas dos meus colegas foi algo que considerei de extrema importância, primeiro para conhecer outras turmas com alunos diferentes e também para perceber quais os erros mais comuns cometidos por professores com menos experiência, como por exemplo, a projeção de voz, que este ano letivo ainda teve que ser mais trabalhada devido ao uso da máscara, e esta complicar mais a comunicação entre professor e aluno, o posicionamento no espaço de leção, e também, a explicação e organização dos exercícios. Conseguir visualizar as aulas dos meus colegas “de fora” permite ter uma perceção totalmente diferente da aula que está a decorrer e dos erros que estão a ser cometidos, é também um momento de criatividade, de pensarmos em abordar os conteúdos que estamos a visualizar de forma diferente.

No que diz respeito às duas turmas lecionadas, foi bom ter contacto com turmas de ciclos de ensino diferentes, visto que a idade e maturidade dos alunos é diferente, logo a comunicação com os mesmos e a condução da aula tem de ser diferente. Este foi também um aspeto positivo, porque no contexto do estágio pedagógico é importante contactar com o máximo de diferenças que possam existir entre alunos de diferentes turmas, de forma a conseguir observar a realidade que existe e estar preparada para o meu futuro profissional.

Em relação às infraestruturas da ESFHP para as aulas de EF, estas não eram as melhores para a prática de determinadas modalidades. Contudo, desde o início do ano letivo, a escola encontra-se em obras de requalificação, incluindo os espaços desportivos, e desta forma fiquei também mais limitada para a lecionação de aulas práticas, ficando sem um espaço exterior disponível para a prática, algo que em conjunto com a pandemia não foi de todo fácil, mas que foi superado com a rotação de espaços de duas em duas semanas. Por outro lado, o material desportivo, encontra-se em bastante bom estado, e é notória a grande quantidade e diversidade de material disponível para as mais diversas modalidades, algo que me ajudou bastante na realização dos planos de aula, porque em tempos de pandemia foram realizados exercícios mais individualizados e como tal era necessário bastante material para cada aluno.

Concluo dizendo que foi notória a minha evolução e crescimento pessoal e profissional, naquele que foi o meu desempenho enquanto professora estagiária de EF, com algumas dificuldades, mas também com soluções encontradas ao longo do tempo. Desta forma, existiu uma evolução tanto na comunicação com a turma, intervenção, postura, posicionamento no espaço de lecionação, projeção de voz. Considero que por muito conhecimento teórico que cada um de nós tenha e traga, a experiência prática que o estágio nos proporciona é essencial para vivenciar em contexto real, tanto os bons momentos que passamos em contexto de aula com os alunos, como as dificuldades que temos que ultrapassar e como tal sinto-me mais preparada e habilitada para exercer, de forma autónoma a profissão docente.

Esta reflexão que agora termino, fez-me compreender que é impossível conquistar algo sem muito esforço e trabalho, e este estágio neste ano letivo tão atípico foi prova disso. Porque, toda a situação da Pandemia da COVID-19, que fez com que estivéssemos três meses em E@D, algo novo para todos nós e que nunca tínhamos vivenciado, tive que aprender a criar métodos de trabalho, desenvolver competências que à partida não iriam ser trabalhadas e criar conteúdo inovador para os alunos, sendo que não considero este desafio negativo, muito pelo contrário porque foi algo fundamental para o meu

crescimento pessoal e profissional e que me deixou preparada para aquilo que o futuro me reserva.

3.2. Área II – Participação na Escola

Relativamente a este ponto de participação na escola, será abordado todas as atividades realizadas ao longo do ano letivo, presencialmente e também de forma síncrona, assim como tudo o que foi realizado no grupo-equipa de desporto escolar de Ginástica.

3.2.1. Desporto Escolar

Segundo o art.º. 20º do “Regulamento do Programa do DE 2019-2020, cada professor de EF é responsável pela elaboração do plano técnico anual da equipa com a definição de objetivos; promoção de ações de recrutamento e divulgação da modalidade; realização de sessões de treino previstas no plano de atividades; atualização da base de dados e fichas de presenças; preparação e acompanhamento das competições; realização de ações de formação para os alunos com a função de juízes-árbitros; elaboração do relatório de atividades; colaboração com o Coordenador Técnico do Clube de Desporto Escolas e adjuntos.”

O DE tem um papel importante nas escolas, porque oferece oportunidade a todos os alunos das mais diversas áreas e com disponibilidades a nível sócio-económico ou não, de praticar desporto e a modalidade que mais gostam. Os jovens merecem que lhes consigamos transmitir e oferecer tudo aquilo que somos capazes de dar, para que todos eles sejam conhecedores e tenham tido as mais diversas experiências possíveis.

Na AEFHP existe uma oferta de 11 modalidades em que os alunos se podem inscrever junto dos seus professores de EF, professores responsáveis pelos grupos equipa ou junto do coordenador do DE, e desta forma praticar a/as modalidade/s escolhida/a em contexto escolar, podendo inclusive numa fase mais avançada representar a escola nos campeonatos distritais, regionais e nacionais.

As modalidades existentes são, voleibol, natação, futsal, desportos gímnicos, basquetebol, ténis de mesa, badminton, atividades rítmicas e expressivas, multiactividades ao ar livre, Boccia e atletismo. Na ESFHP, os grupos equipas que existem são, basquetebol, desportos gímnicos, futsal, natação e voleibol.

O Núcleo de Estágio colaborou com o grupo equipa de Desportos Gímnicos (Ginástica Acrobática e Ginástica Artística), direcionado para todos os alunos, do sexo masculino e feminino. Todo o GDEF participou com este grupo equipa por sugestão do Professor Orientador, devido ao momento pandémico que se viveu desde março de 2020.

Os treinos eram realizados todas as quartas-feiras, das 15H às 17H30, no Polidesportivo Interior. Os níveis de participação foram baixos devido ao momento e, possivelmente, aos receios dos pais em possíveis contágios, visto que estão alunos de turmas diferentes num espaço fechado, numa modalidade que exige possíveis contactos e partilha de materiais, como por exemplo, tapetes, colchões, etc.

Como tal, todos os professores estagiários em colaboração com o professor orientador, organizávamos o treino para os alunos que tínhamos, sendo que inicialmente apenas abordamos ginástica de solo e os principais elementos gímnicos, porque seriam coisas que os alunos já dominavam e apenas tínhamos de corrigir pormenores, não obrigando a ajudas e manipulações, cumprindo desta forma o distanciamento e o uso de tapetes/colchões individualizados. Com o decorrer do ano letivo e devido à pandemia que atravessámos, o DE ficou parado e, no regresso ao formato presencial não tivemos alunos presentes. Quando às competições do DE este ano letivo também ficou estagnada devido a não poder existir deslocações para outras escolas, algo que me deixa triste porque seria bastante enriquecedor e mais um momento fundamental na aprendizagem.

3.2.2. Intervenção na Escola

A ESFHP é uma escola bastante dinâmica e proativa, naquilo que se refere às atividades realizadas com e para os alunos da Escola, como também para os restantes alunos do Agrupamento. E para além do desporto escolar, esta intervenção na escola passa pela integração de algumas atividades. Infelizmente, devido ao atual contexto de pandemia em que nos encontramos, não foi possível realizar qualquer atividade desportiva.

A atividade que realizámos enquanto núcleo de estágio, foram II Ciclo de Aulas Abertas, intitulado “Diálogos com o Desporto” quando estávamos em confinamento e os alunos estavam vetados ao E@D, realizado através da plataforma Google Meet.

Este ciclo consistiu na realização de diversas aulas abertas à comunidade escolar, no horário das turmas lecionadas pelos professores estagiários. Os moderadores das aulas abertas fomos nós, professores estagiários, mas todos os participantes podiam

fazer perguntas ao orador. Nestes ciclos de aulas abertas foram debatidos diversos temas e com convidados nas mais diversas áreas, a ver: Dr. Rui Horta, coordenador de escolas de formação de futebol e observador do Sport Lisboa e Benfica; Dr. Pedro Taborda, treinador de guarda redes do Clube Desportivo do Tondela; Dr. Rui Carvoeira, ex selecionador nacional feminino sub.18 e ex coordenador das seleções jovens de Portugal; Dr. Vítor Severino, treinador adjunto do FC Shakhtar Donetsk; Dr. Nuno Carmo Freitas, professor de educação física e professor de yoga e o Dr. Hugo Solinho, Diretor Técnico da Associação de Ténis de Coimbra e Diretor Técnico do Clube de Ténis de Coimbra.

3.2.3. Reflexão Global sobre a Área II

No que diz respeito ao Desporto Escolar, acompanhando no meu caso a modalidade de Desportos Gímnicos, foi uma experiência nova e gratificante, visto que foi um desafio por ser uma modalidade que não domino completamente e como tal não me sentia muito à vontade, por outro lado encarei sempre como um novo desafio que tinha de superar e para que neste momento consiga dizer que evoluí.

O DE não é visto de forma igual por toda a gente, e como tal não é fácil ter muitas inscrições, e no presente ano letivo ainda foi mais difícil, como já referido devido à pandemia da COVID-19, e ao receio dos pais também nesse sentido, por ser uma modalidade que são necessárias ajudas para a realização dos elementos gímnicos. Outra dificuldade sentida e um aspeto menos positivo é o fato de ainda existirem relativamente poucos alunos a participar nas modalidades de DE, o que dificulta o planeamento e a lecionação dos treinos, não sabendo ao certo o número de alunos que vão estar presentes, sendo que no meu caso depois de termos estado em E@D, a assiduidade dos alunos foi praticamente nula. Devido ao ano letivo atípico que nos encontramos, não foi possível a habitual realização de competição com outras escolas, algo que considero também um aspeto menos positivo porque com certeza iria ser ainda mais enriquecedor para o meu percurso.

No que concerne à intervenção na escola, a única atividade realizada pelo Núcleo de Estágio foi o "II Ciclo de Aulas Abertas", como já referido, e considero que foi uma agradável experiência, por ter feito parte da sua organização e intervenção. Foram debates enriquecedores tanto para nós professores como para os alunos, com os profissionais das mais diversas áreas. Contudo, a realização desta atividade soube a pouco, porque o planeamento indicava que existiriam mais atividades na escola ao longo do ano, mas devido à pandemia e ao fecho das escolas, todos esses acontecimentos foram cancelados, o que fez com que não conseguisse dar o meu contributo.

3.3. Área III – Relação com a Comunidade

No que concerne à relação com a comunidade será abordado o acompanhamento realizado no âmbito da direção de turma, a adaptação à escola, professores, alunos e auxiliares de ação educativa, o ponto da ação de integração com o meio, e por fim, uma breve caracterização da turma (em anexo).

3.3.1. Direção de Turma

“O Diretor de Turma, no exercício de coordenação interdisciplinar relativamente aos diferentes professores da turma, é colocado numa interface entre duas áreas de intervenção: a docência e a gestão. Assim, ele é simultaneamente um elemento do sistema de gestão da escola, a quem competem responsabilidades na gestão geral no Conselho de Turma a que presidir. As vertentes de atuação do Diretor de Turma visam corresponder aos seus diferentes interlocutores: alunos, professores e encarregados de educação. Contudo, a sua prevalência recai sobre os demais docentes da turma, dimensão fundamental do exercício deste cargo” (Boavista & de Sousa, 2013).

Das primeiras tarefas realizadas na escola foi a análise da direção de turma, do 12^oC, em diversos parâmetros: classificações obtidas pelos alunos no ano letivo anterior, morada e o tempo que demoram a deslocar-se até à escola, escola que frequentaram no ano letivo transato, entre outros. Todas estas informações foram fundamentais para realizar a caracterização da turma, conhecer melhor os alunos e para fornecer essa informação a todos os docentes da turma na primeira reunião de conselho de turma.

No que toca ao trabalho realizado ao longo do período, foi basicamente marcar as presenças e alertar para as faltas dos alunos no programa informático “INOVAR+”. No início do ano letivo trabalhei com o programa TProfessor e mais recentemente passou a utilizar-se o “INOVAR+”.

No final de cada período letivo, realizavam-se as reuniões do conselho de turma, onde são ratificadas as classificações propostos pelos docentes da turma, estratégias de atuação, etc.

Em suma, o contacto com a Direção de Turma do 12^oC neste ano letivo, permitiu entender quais as funções e os deveres do diretor de turma e perceber o quão importante é saber ouvir e comunicar com os restantes professores e também com os seus alunos.

Depois de passar por esta experiência, é importante referir que o trabalho de direção de turma está bastante interligado com o tipo de turma, ou seja, e no caso da

minha turma, não existiram processos disciplinares nem problemas mais graves, logo o trabalho do diretor de turma é mais facilitado nesse sentido, visto que não existe tanto desgaste a nível físico e emocional. Não sendo uma turma totalmente exemplar em relação às classificações e ao comportamento, este último parâmetro é algo que tem vindo a ser melhorado e trabalhado ao longo do ano letivo.

3.3.2. Integração com o Meio

Desde o início do ano letivo que sempre houve preocupação por parte do professor cooperante, em que nós professores estagiários nos relacionássemos e conhecêssemos todo o meio escolar. Posto isto, logo no primeiro dia fizemos uma visita guiada à escola e como tal fomos contactando com alguns auxiliares de ação educativa e professores, bem como membros da Direção do AEFHP. No meu caso, a integração na ESFHP foi bastante fácil e positiva, porque já tinha passado pela escola como aluna, desde o 9º ao 12º ano, o que tornou tudo mais fácil, visto que já conhecia a maior parte dos professores e auxiliares de ação educativa.

Enquanto aluna, nos quatro anos que estudei na ESFHP, vivi os melhores momentos a nível escolar e também pessoal e isso deveu-se, não só aos colegas, mas também aos professores e auxiliares que sempre estiveram e estão disponíveis para ajudar. Ver que esse ambiente acolhedor de que tinha memória se mantém foi algo muito motivador, porque me senti sempre em casa e integrada em todo o meio escolar.

Ao longo do ano letivo, existiu sempre uma boa relação com todos os professores da escola, contudo a relação mais próxima foi com os professores do GDEF, porque é com eles que mais proximamente nos cruzamos na maior parte do tempo, é com eles que estabelecemos mais conversas e porque também sempre mostraram toda a disponibilidade para ajudar no que fosse preciso. Essa disponibilidade era refletida na rotação de espaços realizada de duas em duas semanas, visto que em dias de chuva não era possível a realização de aulas no exterior, a maioria dos professores mostrava-se muitas vezes disponível para ceder a sua prioridade de ir para aquele espaço, algo que também da nossa parte sempre existiu esta entajuda e disponibilidade no GDEF ou entre os elementos de EF.

A relação dos professores estagiários com todos os alunos da ESFHP foi bastante boa e, acima de tudo, de partilha de conhecimentos e experiências, refletindo-se isso nas aulas que eram sempre dinâmicas, cenário que se reproduzia fora do contexto de sala de aula, em que esse espírito se mantinha e a ligação com os alunos não se perdia.

Por fim, a relação com o professor orientador revelou-se desde o início bastante positiva, visto que sempre teve toda a disponibilidade para nos ajudar e apoiar no que fosse preciso. Algo que considero bastante importante da parte do professor orientador foi dar-nos sempre total autonomia para arriscarmos e colocarmos em prática nas nossas ideias, seguindo o ideal de “máxima liberdade, máxima responsabilidade”. Para além disso e foi algo que ficou definido desde o início do ano letivo foi a forma como seríamos tratados por todo o meio escolar, ou seja, perante os olhos da UBI somos alunos, mas a ideia que nos foi transmitida foi que naquela escola somos professores e demos sempre ênfase a isso perante todos os alunos, auxiliares de ação educativa e outros professores do AEFHP.

3.3.3 Caracterização da Turma

A turma C do 12º ano pertence à área Científico-Humanístico de Línguas e Humanidades, tendo iniciado o ano letivo com 25 alunos no que concerne à disciplina de EF. Contudo, pouco tempo após o início do ano letivo uma aluna anulou a matrícula. No 2º e no 3º período mantiveram-se 24 alunos. Destes 24 alunos, 17 são do sexo feminino e apenas 8 do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 16 e os 18 anos.

Grande parte dos alunos reside na Covilhã, cerca de 28% e 24% no Tortosendo, quanto aos restantes alunos, moram nas freguesias de Vale Formoso, Peso, Unhais da Serra, Orjais e Cortes do Meio. É notório que os alunos perdem alguma parte do seu tempo para chegar à escola, onde demoram entre 15 a 30 minutos (44%). 24% dos alunos, os que moram mais longe, demoram mais de 30 minutos a chegar à ESFHP. A percentagem dos alunos que vêm a pé ou de carro demoram cerca de 15 minutos ou menos, cifra-se nos 28%.

Nesta turma e de forma generalizada, os alunos demonstram interesse e empenho, e apesar de não serem alunos muito ambiciosos procuram aula após aula superar-se para obter melhores resultados no final de cada período. Desde o início do ano letivo que foi possível observar que existiam grupos bem definidos dentro da turma pelas ligações de amizade existentes, contudo havia sempre 1 aluna que claramente não estava inserida na turma de forma geral e adaptava-se a cada grupo conforme a sua necessidade ou gosto. Em relação a alunos a destacar pela sua liderança destacaram-se 3 alunos, visto que assumiam a liderança da turma na realização dos exercícios. Em termos motores, foi possível observar que era uma turma de forma geral mais fraca no que diz respeito à parte motora e que tinha algumas dificuldades na realização de exercícios de ensino/aprendizagem, dificuldades na tomada de decisão e na organização tática das diversas modalidades.

3.3.4. Reflexão Global sobre a Área III

Com a realização deste estágio pude perceber a importância e o papel do diretor de turma, sendo o elemento de ligação entre todos os professores, e também o elemento de coesão entre os alunos, encarregados de educação e professores. Achei fundamental a parte de acompanhar uma direção de turma, visto que é algo que exige bastante esforço, dedicação e um psicológico bastante forte para encarar tantos problemas e personalidades diferentes, seja de outros professores, ou pais e alunos.

No que concerne à integração com o meio, foi algo que se foi desenvolvendo ao longo do estágio e conforme a minha necessidade de me deslocar a qualquer departamento da escola para resolver algum problema ou ajuda em alguma situação. Considero de total importância esta integração com o meio, porque quanto melhor nos relacionarmos com toda a comunidade escolar e outros professores, mais facilmente conseguimos perceber todos os processos dentro da escola e dessa forma, o nosso trabalho fica muito mais facilitado no que toca às nossas funções. Sendo no meu caso, toda esta integração ainda mais fácil por já ter sido aluna desta escola e já conhecer grande parte da comunidade escolar.

Por fim, em relação à caracterização da turma, penso ser um trabalho essencial e que deve ser feito no início do ano letivo, para conhecermos a turma e cada aluno de forma individualizada, para percebermos depois em contexto de aula as atitudes que alguns alunos têm e se existe algo que desconhecemos e pode estar a gerar essa atitude. Todos os fatores analisados nas fichas biográficas são essenciais para a nossa condução de ensino-aprendizagem, como por exemplo, se moram ou não perto da escola, quanto tempo demoram a efetuar esse percurso, as horas de sono, etc. Estes aspetos são fundamentais para perceber a forma como eles encaram as aulas de EF e a predisposição de cada um assim que entra na aula.

4. Reflexão Final

Dada por terminada esta etapa de formação que é o estágio pedagógico e depois de um ano de muito crescimento pessoal e profissional, chegou o momento de refletir e recolher algumas conclusões sobre o trabalho realizado durante o ano letivo transato.

Foi o ano mais desafiante ao longo deste trajeto académico, e apesar de que inicialmente, quando me foi apresentada esta nova realidade, sentir muita vontade de aprender e muito entusiasmo, senti também muitas dúvidas e muita ansiedade por começar a lecionar, porque sentia o peso da responsabilidade que é assumir o cargo de Professora. Nesse sentido, o medo de falhar era algo que estava presente muitas vezes, mesmo sabendo que no início é algo natural e que é com esses mesmos erros que aprendemos e conseguimos evoluir.

Um aspeto importante e que me fez sentir mais à vontade, foi a adaptação à escola, que foi comparativamente fácil, visto já ter passado por lá como aluna e já conhecer grande parte dos docentes e não docentes, algo que me deixou sempre mais à vontade, sabendo sempre a quem recorrer quando precisasse. O fato de ainda ter tão presente na minha memória o que é estar do outro lado enquanto aluno, fez com quem conseguisse relacionar-me muito bem com as turmas e de certa forma, encontrar estratégias para o controlo da turma e claro, a boa relação entre professor e alunos. Existiram ao longo do estágio, momentos altos e baixos, mas tenho plena noção que os momentos altos foram bastante superiores aos momentos baixos e que influenciaram bastante a minha prestação e a forma como encarava cada obstáculo, sempre com vontade de fazer melhor a cada aula. Esta evolução foi notória da minha parte, como pessoa e professora de educação física, mas também por parte dos alunos que tanto aprenderam e tanto me ensinaram este ano letivo.

Em relação à intervenção, foi bastante enriquecedor a lecionação a duas turmas de ciclos diferentes, onde consegui ter oportunidade de contactar com idades e posturas diferentes e deste modo conseguir desenvolver métodos de trabalho diferentes para cada uma das turmas. Neste ponto, sinto que a principal competência desenvolvida foi a transmissão e exemplificação dos exercícios aos alunos, visto que no início do ano letivo demorava muito tempo a explicar e demonstrar. Com o passar do tempo consegui que esse tempo fosse minimizado realizando as duas coisas ao mesmo tempo, sem que ambas perdessem a qualidade, ou seja, ser mais objetiva e direta na informação que estava a transmitir, selecionar a informação mais importante foi sem dúvida aquilo que mais me ajudou.

No que diz respeito à participação na escola, foi o aspeto em que não consegui ter tanta participação quanto gostaria, visto que muitas das atividades realizadas foram

canceladas derivado da Pandemia da Covid 19, algo que me deixou triste por ter conseguido estar integrada nestas atividades anuais ligadas ao desporto e que são sem dúvida importantes tanto para a minha experiência enquanto professora, para a relação de mais proximidade com os alunos e com toda a comunidade escolar.

Na relação com a comunidade, tive oportunidade de aprender o trabalho realizado por um diretor de turma e tudo aquilo que o mesmo envolve, consoante a turma que é atribuída claro e consoante os diversos fatores dos alunos. No meu caso consegui perceber bem de perto, alguns problemas existentes na turma, as maiores dificuldades e limitações de alguns alunos, precisamente através do diretor de turma, sendo este um aspeto fulcral para a relação com os alunos e a lecionação das aulas.

A integração com o meio foi muito facilitada como já referi, todos os docentes e não docentes receberam-me da melhor forma, estando sempre dispostos a ajudar.

Contudo, e apesar de ter desenvolvido várias competências e evoluído em muitos aspetos, ficam ainda outras para melhorar. Onde senti mais dificuldade e continuo a sentir, é no conhecimento aprofundado das várias modalidades, algo que observo como necessário para conseguir responder de forma eficaz às necessidades dos alunos. Aspeto que sinto que tenho de melhorar e partir de mim, mas também com a experiência que vou adquirindo.

Em suma, este foi um ano de muito trabalho, muitas aprendizagens, mas acima de tudo dos melhores e mais importantes anos e que irá ser fundamental para o meu futuro. Para além disso, este estágio permitiu-me realizar algo novo, o ensino á distância, que se revelou um grande desafio para mim, ter que alterar todo o planeamento inicial e conseguir transmitir a matéria aos alunos da melhor forma possível, via online e lecionando a parte teórica da modalidade, algo que os alunos consideram sempre mais aborrecido, e ainda por cima sendo a Educação Física a única disciplina que os leva da sala de aula para os pavilhões e onde muitos se abstraem e naquele momento ser uma disciplina “como as outras” cabia-me a mim fazer algo diferente, onde os alunos tivessem a melhor aprendizagem possível mas que estivessem motivados para tal.

5. Referências Bibliográficas

Boavista, M. C. L. F., & Sousa, Ó. C. D. (2013). O Diretor de Turma: perfil e competências. *Revista Lusófona de Educação*. 23, 77-93

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., e Mira, J. (2001a). Programa de Educação Física (2º Ciclo do Ensino Básico). Lisboa: Ministério da Educação

Januário, C. (1996). Do pensamento do professor à sala de aula. Coimbra: Almedina.

Matos, M. (2010). Diferenciação curricular: uma abordagem às práticas de intervenção educativa no 2º ciclo do ensino básico (Tese de doutoramento não publicada). Universidade Técnica de Lisboa, Cruz Quebrada

Monteiro, R. (2015). *Projeto Educativo* (pp.38). Chiado Editora. Retrieved from: <http://www.aefhp.pt/files/documentos-orientadores/19-20/PEA18-21.pdf>

Pacheco, J. (1995). O pensamento e a acção do professor. Porto: Porto Editora

PILETTI, Cláudio. Didática geral. 23ª ed. São Paulo: Editora Ática, 2001.

Teixeira, M., & Onofre, M. (2009). Dificuldades dos professores estagiários de educação física no ensino. Sua evolução ao longo do processo de estágio pedagógico. In X Symposium Internacional Sobre el Practicum Y las Práticas en Empresas en la Formación Universitária (pp. 1159-1170). Vigo y A Corunã: Asociación Iberoamericana de Didáctica Universitária (AIDU), Universidades de Santiago de Compostela

Universidade da Beira Interior (2020/2021). Regulamento do 2º Ciclo de Estudos Conducente ao Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Documento interno, UBI. Covilhã.

CAPÍTULO 2 – REVISÃO NARRATIVA

Modelos de Ensino em Educação Física e suas implicações no processo de ensino-aprendizagem

1. Enquadramento Teórico

No decorrer dos últimos anos, a formação profissional dos professores de Educação Física (EF) tem vindo a sofrer alterações, porém, a maioria dos estudos desenvolvidos até ao momento, no que concerne aos modelos de ensino predominantemente utilizados, continuam a privilegiar abordagens tradicionais para o ensino dos desportos coletivos (Teles, 2017). A presente revisão tem como objetivo a recolha e compilação de informação relevante em relação ao estado atual do conhecimento no que diz respeito aos Modelos de Ensino em Educação Física e as suas implicações no processo de ensino-aprendizagem. Para o efeito, foram usadas as bases de dados Web of Science, Scopus e PubMed e selecionaram-se para análise todos os artigos cujo título ou palavras-chave incluíssem, em conjunto, as palavras “educação física” e “modelo(s) de ensino”.

As modalidades coletivas sempre tiveram um espaço privilegiado de abordagem na realidade escolar, justificadas principalmente pela aceitação dos alunos, a sua facilidade de aplicação e a estrutura física das escolas. Porém, as abordagens pedagógicas para a sua lecionação continuam a privilegiar uma abordagem tradicionalista baseado no primado da eficiência técnica, descurando, em alguns casos quase em absoluto, o conhecimento tático, os princípios de jogo e a dinâmica comportamental que são característicos dos jogos desportivos coletivos. (Azevedo & Shigunov, 2001). Com efeito, parece existir a necessidade de alterar a tradição existente, no sentido de serem usados/aplicados modelos de ensino atualizados.

Observa-se que as generalidades dos professores de educação física continuam a usar de forma regular modelos analíticos no processo de ensino-aprendizagem, (Mesquita & Graça 2009), mesmo que estudos científicos atuais indiquem outro sentido (Hastie; De Ojeda & Luquin, (2011) e Wallhead & O'Sullivan, 2005). Segundo Clemente (2012), o ensino da Educação Física é um processo contínuo, que depende

intrinsecamente das novas teorias relacionadas com o processo de ensino-aprendizagem e, acompanhando as teorias recentes que enfatizam a reorganização do processo de desenvolvimento e desempenho motor em contexto escolar, novos modelos de ensino têm vindo a enaltecer processos inovadores na forma de desenvolvimento dos alunos. Para Xueling (2014), um modelo de ensino é um plano global para ensinar e que transmite uma ideia central para o ensino, que deve seguir uma estrutura teórica unificada. Este modelo deve utilizar uma linguagem técnica e utilizar o método de avaliação mais válido para a aprendizagem, sendo desta forma um meio facilitador da tomada de decisão do professor dentro de uma estrutura de trabalho.

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

Segundo Siedentop (1987), o MED enfatiza o papel socializador do desporto, através de um papel ativo do praticante na organização das tarefas que pertencem ao jogo e no próprio jogo. O mesmo autor complementa que este modelo tem como principal objetivo reduzir barreiras no envolvimento do desporto, apelando à inclusão (desporto para todos e com todos). Para além disso, promove também aprendizagens contextualizadas a nível desportivo, e a competência dos alunos, levando-os a ser entusiastas e cultos do ponto de vista as aprendizagens. De facto, no MED, considera-se o aluno entusiasta e o aluno competente. O aluno entusiasta, participa ativamente no desporto, pelas experiências desportivas que retira desse momento e desenvolve a capacidade de tomar decisões racionais acerca dos problemas desportivos. O aluno competente, apresenta capacidades visíveis para participar no jogo de forma satisfatória, sente-se bem nas várias etapas de aprendizagem do jogo, seja com bola e sem bola e trabalha em grupo em prol de atingir objetivos comuns (Gouveia et al., 2020). De uma forma complementar, Graça (2001) reforça que o MED estabelece como propósito fundamental a formação do aluno desportivamente culto, competente, instruído e entusiasta da prática desportiva. Segundo o mesmo autor, este modelo irá proporcionar aos alunos uma experiência desportiva autêntica e completa, instituindo a organização da atividade em épocas desportivas e a filiação dos alunos em equipas. Por isso e para o mesmo autor, este modelo valoriza a inclusão e a equidade na participação de todos os alunos na atividade, a entreaajuda no trabalho em equipa a autonomia e o desempenho dos vários papéis associados ao contexto desportivo (Graça, 2001). O MED permitirá,

assim, recriar um contexto desportivo autêntico, (i.e., que os alunos façam parte de uma equipa), valorizar a competição como elemento central da experiência desportiva, cuidar criteriosamente da formação das equipas, distinguir as noções de treinar e competir, competir e esforçar-se para ganhar, competição fundada na ética desportiva, usar formas de jogo adequadas às capacidades dos alunos, fomentar a autonomia, liderança e a partilha de responsabilidade.

No MED, o papel do professor passa por várias fases de intervenção e assume uma função de supervisor das atividades, que são organizadas pelos próprios alunos e intervém apenas em aspetos que requerem mais cuidado ao nível do ensino e da correção das atividades de ensino-aprendizagem. Contudo, para que o MED opere através de um papel útil do professor é necessário haver um bom nível de organização e de desenvolvimento do trabalho em equipa dos alunos, em simultâneo com o professor. O papel de questionamento por parte do professor é determinante para tornar o aluno no centro da compreensão do papel que irá desenvolver durante a sua aprendizagem, ou seja, a autonomia e tomada de decisão por parte dos alunos é um dos principais objetivos do MED, essencialmente nas fases mais avançadas de desenvolvimento do mesmo.

Por outro lado, o modelo de ensino de Instrução Direta (MID) foi concebido essencialmente para promover a aquisição de competências e conhecimentos básicos, que possam ser ensinados de forma gradual (Arends, 2008). Segundo Brophy (1979), o conceito de Instrução Direta está associado a uma investigação feita no que diz respeito ao processo-produto, que pretende reconhecer as relações entre o processo de interação pedagógica sob a forma de comportamentos do professor e os benefícios de aprendizagem que isso tem nos alunos. Mesquita & Graça (2009), evidenciaram o dos alunos nas tarefas de aprendizagem. Neste domínio, o professor realiza o controlo Modelo de Instrução Direta por centralizar no professor a tomada de praticamente todas as decisões em relação ao processo de ensino-aprendizagem, particularmente na prescrição do padrão de envolvimento administrativo, delimitando as regras e as rotinas de gestão dos alunos, de forma a obter a máxima eficácia nas atividades de ensino-aprendizagem, desenvolvidas pelos mesmos. As atividades são organizadas em frações temporais, e desta forma é essencial utilizar o tempo de aula de forma eficaz, realizando um tempo de prática motora elevada. É decisivo que os alunos obtenham um elevado sentido de responsabilidade e compromisso com as tarefas de aprendizagem, contribuindo desta forma para a indicação de critérios de êxito na consecução das mesmas.

Outro modelo emergente é o Modelo de Ensino dos Jogos para a Compreensão TGfU que tem as suas raízes num movimento reformador do ensino dos jogos iniciado nos fins dos anos 60 e nos anos 70 do século passado, na universidade inglesa de Loughborough (Mesquita & Graça, 2009). Bunker & Thorpe (1982) fundaram este modelo de ensino com o intuito de transpor a atenção tradicionalmente dedicada ao desenvolvimento das habilidades básicas do jogo, ao ensino das técnicas isoladas, para o desenvolvimento da capacidade de jogo através da compreensão tática do jogo. Para 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, (e.g., jogos condicionados, reduzidos e simplificados, adequados desta forma às necessidades de aprendizagem dos alunos). No modelo TGfU, a análise do jogo refere-se ao entendimento das regras e da natureza do jogo por parte dos alunos (Clemente, 2012). Por sua vez, a percepção tática procura desafiar os alunos a solucionar problemas colocados pelo jogo e, naturalmente, aumentar o conhecimento de forma a compreender o jogo, para o poder jogar ou para o permitir observar. O processo de tomada de decisão, surge no seguimento da percepção tática, estimulando o aluno a conhecer e identificar formas de tratar o problema e consequentemente formas de o solucionar. Importa 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, reconhecendo o carácter situado das habilidades e do seu uso estratégico (Graça; Mesquita, 2009).

O modelo da “pedagogia não-linear” decorre dos conceitos da psicologia ecológica e da teoria dos sistemas dinâmicos, podendo ser definida como a aplicação de conceitos e ferramentas não dinâmicas que suportam a prática docente (Chow *et al.*, 2006). Atendendo à realidade complexa dos jogos coletivos de invasão, a natureza não-linear dos sistemas possibilita a interação de componentes que, oscilando entre fases de estabilidade e instabilidade, constituem processos de auto-organização dependentes dos constrangimentos impostos (Renshaw *et al.*, 2009). Neste sentido, o professor destaca-se pelo seu papel preponderante no momento de selecionar as tarefas e os constrangimentos impostos. De facto, e segundo o modelo de pedagogia não-linear, uma das competências essenciais do professor reside na identificação e manipulação de constrangimentos essenciais, que facilitem a emergência de ações funcionais e tomadas de decisão por parte dos alunos em diferentes modalidades ou práticas desportivas (Chow *et al.*, 2006).

O Modelo de Abordagem Progressiva ao Jogo (MAPJ) refere-se a uma abordagem ao jogo apoiada no desenvolvimento progressivo da capacidade de jogar, submetendo o ensino das habilidades técnicas ao ensino da tática, ou seja, as habilidades técnicas são construídas a partir do contexto de jogo e da sua compreensão, desta forma os alunos são confrontados com problemas que desafiam a sua capacidade de compreender e atuar no jogo (Mesquita, 2005). Segue a ideia de aprendizagem das habilidades motoras numa progressão gradual e num aumento progressivo de introdução da complexidade e contextualização do jogo, num processo de aproximação contínuo a situações reais de jogo. (Gonçalves Bastos, 2011). Este modelo é importante no sentido de estimular o praticante a compreender o jogo e fazer da sua aprendizagem um processo de procura constante de soluções (i.e., dimensão cognitiva), oferecendo desta forma a todos oportunidades de prática e de participação equitativa (i.e., dimensão social), certificando a aquisição de competências táticas, técnicas e físicas na prática do jogo (i.e., dimensão motora) (Mesquita, 2006). É um modelo de abordagem didática associado fortemente à aprendizagem do jogo de voleibol, fazendo corresponder a complexidade do jogo a propostas concretas de atividades adaptadas ao nível dos alunos. Este modelo surge na sequência de ideias transmitidas por outros modelos de ensino dos jogos desportivos coletivos, como o TGfU (Bunker & Thorpe, 1883), o MDTJ (Rink, 1993), bem como o já citado, Modelo de Educação Desportiva (Siedentop, 1994). A influência do modelo TGfU, reside no fato de se colocar o centro da abordagem ao jogo na dimensão tática e na resolução de problemas, utilizando as formas modificadas de jogo, de acordo com o nível do aluno.

O MDTJ (Rink, 1993) assenta no pressuposto de que nem só o domínio da matéria de ensino é suficiente para estruturar o processo de ensino-aprendizagem, nem mesmo o aporte de técnicas didáticas é suficiente para realizar eficazmente esta tarefa. É da intersecção da matéria de ensino com os princípios didáticos que resulta a estruturação eficaz do processo de instrução, oferecendo a este nível, uma proposta coerente e cientificamente suportada (Mesquita et al., 2009). O MDTJ perspetiva o ensino dos jogos desportivos segundo uma progressão de tarefas de complexidade crescente, sem obedecer a uma hierarquia rígida, nem passando por todos os níveis, sendo a manipulação das tarefas ditada pelas particularidades da aprendizagem (Mesquita 1998; 2006). Este modelo assenta em três conceitos fundamentais orientadores da estruturação curricular (i.e., progressão, refinamento e aplicação), sendo particularmente pertinentes no âmbito dos jogos desportivos, pelo facto de neste tipo de modalidade existirem múltiplas escolhas na procura de soluções. Na progressão, existe um estabelecimento de relações entre conteúdo, objetivos e o nível de desempenho, dado

que o domínio de habilidades é essencial na fase inicial de exercitação para ser recriada em situações mais exigentes. No conceito de refinamento, existe uma definição de componentes críticas a observar, orientação no foco das observações/correções a fazer ao aluno e a especificação de determinada tarefa, ou seja, a instrução do professor e o recurso a palavras-chave, sendo estas fundamentais na transmissão do feedback a dar ao aluno. Por fim, o conceito de aplicação surge em competição e em tarefas de autoavaliação criteriosamente selecionadas, servindo como autorregulador e como contextualizador das aprendizagens.

Segundo Quina, (2019), o Modelo de Competência nos Jogos de Invasão (MCJI), permite uma escolha de formas simplificadas de jogo, adaptada às capacidades dos alunos, confronto com os problemas reais de jogo, introdução das habilidades de jogo em conformidade com a relevância para a forma de jogo adotada, subordinando-as ao seu uso tático em jogo (i.e., tomada de decisão), a construção de um contexto desportivo autêntico, fair-play e promoção de papéis de apoio e coordenação. Neste modelo, segue-se o conceito de aprender a jogar, num contexto mais simples que o formal, com instrução ativa do professor. Este modelo foi concebido para possibilitar que os alunos aprendam, não só a participar com sucesso em formas modificadas de jogos desportivos coletivos de invasão, mas também a desempenhar outros papéis de organização na prática desportiva, distinguindo-se em dois grupos de competência complementares: a competência do aluno como jogador em jogos de invasão modificados e a competência como funções de orientação do exercício de forma autónoma. Segundo Graça (2019), todo o processo de instrução no modelo de competência nos jogos de invasão incide na articulação de três categorias de tarefas de aprendizagem (i.e., as formas básicas de jogo, as formas parciais de jogo e as tarefas baseadas no jogo). Estas três categorias, estão centradas nos problemas de jogo que os jogadores têm que resolver em grupo ou de forma individual. Deste modo, as formas básicas de jogo são versões modificadas do jogo formal, ajustadas ao nível de jogo dos alunos e que permitem que eles atualizem e exercitem as suas competências motoras, cognitivas e sociais. As formas parciais de jogo têm como objetivo criar um contexto favorável, sem descontextualizar a sua ligação à situação real do jogo. A importância numa das estruturas parciais do jogo permite que os estudantes se concentrem nos problemas de execução de uma das partes da forma básica de jogo. Por fim, as tarefas baseadas no jogo apontam os meios necessários para concretizar as soluções dos problemas de jogo. Estas tarefas limitam desta forma as possibilidades de escola das soluções, ou tornam as escolhas óbvias, de maneira a dar importância aos mecanismos de execução num contexto muito simplificado, mas referenciado à situação particular de jogo. A avaliação dos alunos neste modelo, decorre

sempre em contexto real e recai sobre aspetos essenciais da atuação nas formas básicas de jogo e do desempenho de papéis de apoio e coordenação. Através do uso de listas de verificação apropriadas ao nível da forma básica de jogo praticada, alunos e professores poderão observar e avaliar as diferentes componentes da performance de jogo (Graça *et al.*, 2019).

Tabela 3. Síntese das características essenciais dos Modelos de Ensino em Educação Física

Modelos de Ensino	Características principais
MED (Siedentop, 1987); (Graça, 2001).	<ul style="list-style-type: none"> - Forma de educação lúdica; - Estabelecer nas aulas um ambiente propiciador de uma experiência desportiva autêntica; - Formar alunos desportivamente competentes, cultos e entusiastas; - As unidades didáticas são a base da organização do ensino da educação física.
MID (Brophy, 1979); (Mesquita & Graça, 2009).	<ul style="list-style-type: none"> - Tem o professor como líder, que faz a passagem por todo o conhecimento; - O professor realiza o controlo administrativo, delimitando as regras e rotinas de gestão dos alunos; - É necessário utilizar o tempo de aula de forma eficaz, realizando um tempo de prática motora elevada.
TFfU (Bunker e Thorpe, 1982); (Araújo, 2006); (Clemente, 2012); (Mesquita e Graça, 2006).	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a capacidade de jogo dos alunos; - Aumentar o gosto e a motivação dos alunos pela aprendizagem prática dos desportos coletivos; - As formas modificadas de jogo seguem quatro princípios, citando: princípio da amostragem criteriosa do jogo selecionado; princípio da modificação por representação; princípio da modificação por exagero e o princípio da complexidade tática; - Tem por fundamento as teorias construtivistas da aprendizagem, colocando no aluno o papel de construtor das suas próprias aprendizagens.

Pedagogia não linear	- É a aplicação de conceitos e ferramentas não dinâmicas que suportam a prática docente deste modelo;
(Chow et al., 2006);	
(Renshaw et al., 2009).	- Possibilita a interação de componentes que constituem processos de auto-organização dependentes de constrangimentos impostos;
	- Papel preponderante do professor no momento de selecionar as tarefas e na identificação de constrangimentos essenciais.
MAPJ	- É uma abordagem ao jogo apoiada no desenvolvimento progressivo da capacidade de jogar;
(Gonçalves Bastos, 2011);	
(Mesquita, 2005);	- As habilidades técnicas são construídas a partir do contexto de jogo e da sua compreensão;
(Mesquita, 2006).	- Estimula o praticante a compreender o jogo e a fazer da sua aprendizagem um processo de procura constante de soluções.
MDTJ	- O domínio da matéria não é suficiente para o processo de ensino-aprendizagem;
(Rink, 1993);	
(Mesquita et al., 2009);	- Perspetiva o ensino dos jogos desportivos segundo uma progressão de tarefas de complexidade crescente;
(Mesquita 1998;2006).	- A manipulação das tarefas é ditada pelas particularidades da aprendizagem.
MCJI	- Desenvolver a competência como jogador;
(Munsch e Mertens, 1991);	
(Graça et al., 2019).	- Desenvolver competências relativas ao desempenho de papéis de apoio e coordenação da prática desportiva.

2. Discussão

Tendencialmente, o modelo de ensino mais usado nas escolas é o MID, o modelo tradicional. Trata-se de um modelo que tem o professor como um líder, que faz a transmissão de todo o conhecimento, ocupando o centro de todas as tomadas de decisão, tal como referem Oberteuffer & Ulrich (1962, cit.por Mesquita, 2012) na expressão “Teacher saying and students doing”. Este tipo de abordagem tem-se revelado pouco apelativa, ignorando a necessidade de resolver os problemas ligados à pouca motivação que os alunos demonstram nas modalidades abordadas na EF (Siedentop, 1987).

Este modelo tradicional é um modelo já com longa história e que apresenta limitações (Mesquita e Graça, 2006; Ricardo, 2005) como a organização e tratamento dos conteúdos programáticos em pequenas unidades de ensino constituídas por um conjunto de aulas pouco extenso; fraca sequência pedagógica entre os diferentes anos de escolaridade, entre as unidades de ensino e entre as aulas de cada unidade; controlo da aula exercido pelo professor, minimizando as oportunidades de autonomia, iniciativa e liderança dos alunos; ênfase na aprendizagem dos elementos técnicos, apresentados e exercitados em situações quase sempre analíticas e descontextualizadas e, por via disso, pouco significativas para a maior parte dos alunos, atribuição de pouca importância ao ensino dos elementos táticos. O ensino do *quê*, do *quando* e do *onde* fazer não é uma preocupação do modelo, desvalorizando-se a competição. A avaliação das aprendizagens dos alunos é feita, por norma, em situações artificiais e distantes das situações de aplicação ou competição. Se este modelo ainda vai dando resposta razoável no ensino das modalidades desportivas cuja performance depende essencialmente dos fatores técnicos e físicos (atletismo e ginástica, por exemplo), tem sido fortemente contestado no ensino das modalidades onde o fator mais determinante da performance é o tático (no caso de todos os jogos desportivos).

Para Quina, (2019), consequência das limitações que lhe têm sido apontadas ao MID e verificados os progressos na análise e estudo dos jogos desportivos, têm sido desenvolvidos e aplicados com relativo sucesso modelos de ensino com características substancialmente diferentes das do modelo tradicional.

O TGfU (Bunker e Thorpe, 1982), o MCJI (Munsch e Mertens, 1991) e o MED (Siedentop, 1987), constituem, provavelmente, as três mais importantes referências alternativas (Quina, 2019). Todos estes modelos têm em comum o facto de considerarem a compreensão do jogo como a primeira condição para o desenvolvimento das aprendizagens, de sujeitarem a aprendizagem técnica à tática, de valorizarem a

satisfação, o gozo e a motivação dos alunos e de cuidarem das relações de comunicação e cooperação no seio das equipas (Mesquita e Graça, 2006). Estes modelos, não sendo propriamente recentes, tardam, no entanto, em se afirmar no meio escolar. O TGfU, desenvolvido por Bunker e Thorpe (1982), tem como objetivos prioritários, desenvolver a capacidade de jogo dos alunos, aumentar o gosto e a motivação dos alunos pela aprendizagem e prática dos jogos desportivos. Desta forma, a lógica concetual do modelo assenta em duas ideias base: “O porquê” precede “o como” – isto é, o desenvolvimento da compreensão tática do jogo precede o ensino e a aprendizagem das técnicas. Os alunos começam por ser encorajados a apreciar a forma formal de jogo através da participação num jogo modificado apropriado ao seu estágio de desenvolvimento cognitivo, psicossocial e motor. No confronto com a forma modificada de jogo, os alunos, sob a orientação do professor, vão-se progressivamente apercebendo e tomando consciência de como jogar de forma a ganhar vantagem sobre os adversários, isto é, vão adquirindo a consciência tática (Quina, 2019). Com o desenvolvimento da consciência tática, começam a ser capazes de tomar decisões apropriadas acerca “do quê”, “do quando”, “do onde” e “do como” fazer. Assim, quando os alunos, em situação de jogo, tomam a decisão de executar determinadas ações técnicas fazem-no porque estão taticamente conscientes da necessidade dessas ações/habilidades. A compreensão precede a ação. Neste modelo, a seleção das formas de jogo modificadas é um dos aspetos críticos do sucesso dos alunos e do próprio modelo, porque para que aquelas formas de jogo produzam aprendizagem e desenvolvimento devem estar adequadas às necessidades e aos níveis de desenvolvimento dos alunos. Este é um modelo que, de acordo com Mesquita e Graça (2006), tem por fundamento as teorias construtivistas da aprendizagem, colocando o aluno no papel de construtor das suas aprendizagens.

O MCJI concebido por Munsch e Mertens, na Universidade de Gent, na Bélgica (Musch e Mertens, 1991), visa a persecução de dois objetivos gerais (Ricardo, 2005; Mesquita e Graça, 2006), sendo o primeiro e prioritário, desenvolver a competência como jogador, entendida como um sistema que integra três conjuntos de capacidades: a capacidade para selecionar as melhores soluções para os problemas do jogo (tomada de decisão); a capacidade para executar as soluções selecionadas de forma eficaz; e a capacidade para interagir (comunicar e cooperar) com todos os elementos da equipa. O segundo objetivo e complementar, desenvolver competências relativas ao desempenho de papéis de apoio e de coordenação da prática desportiva (capitão de equipa, responsável pelo material, árbitro, etc.). A lógica do modelo no que concerne ao desenvolvimento da competência como jogador pode ser sintetizada, sendo que a aprendizagem do jogo formal se faz por um encadeamento de formas mais simples de

jogo – as formas básicas de jogo articuladas entre si segundo os princípios da continuidade, da progressão e da complexidade crescente (Mesquita e Graça, 2006).

No decorrer dos anos, também o MED foi alvo de vários estudos e publicações científicas de Hastie et al, (2011) e Wallhead & O'Sullivan, (2005). Trata-se de um modelo bem sólido e com resultados validados. Siedentop (1994) desenvolveu um modelo de educação pelo jogo, contrariando as abordagens descontextualizadas que não integram o aluno nas decisões, promovendo-se uma experiência desportiva válida permitindo a criação de um contexto desportivo significativo, declarando a relação da escola com o desporto e a competição. De acordo com Graça et al., (2012), o ensino da EF baseado no jogo, tem o propósito de tornar as aulas mais motivadoras e atrativas. Por outro lado, visa também permitir um maior envolvimento dos alunos nas abordagens dos temas que são mais contextualizados com a realidade dos desportos e que são unidades temáticas a abordar (Siendentop, 2002). Isto prevê abordagens em que se dá mais importância aos aspetos fundamentais do jogo, como sendo o ensino da componente tática em detrimento da componente técnica abordada de forma separada e descontextualizada. Segundo Mesquita (2012), este modelo procura transformar a prática da educação física escolar em experiências desportivas verdadeiras para os alunos. A introdução do MED nas aulas de EF, surgiu também como uma alternativa aos diversos jogos desportivos coletivos organizados em unidades didáticas, ao longo de todo percurso escolar, procurando tirar partido das particularidades do desporto educativo, cooperativo, autêntico e cultural.

A Pedagogia não linear visa capturar a natureza não-linear da aprendizagem e fornece importantes *insights* em busca de proporcionar aos alunos uma aprendizagem mais significativa, através de ambientes dinâmicos e complexos. Considerando que comportamentos adaptativos emergem das constantes interações dos constrangimentos do indivíduo, do ambiente e da tarefa e que a aprendizagem pode ser potencializada a partir de uma apropriada relação entre o aluno, o professor e o ambiente da aula (Chow et al., 2015). Portanto, através da aplicação dos princípios pedagógicos chave da Pedagogia não linear (representatividade, acoplamento informação-ação, manipulação dos constrangimentos, aprendizagem exploratória e a redução do controle consciente do movimento), neste modelo, os professores podem colocar em prática uma proposta de ensino centrada no aluno (Chow, 2013; Chow et al., 2015). Assim, a pedagogia não linear poderá proporcionar aos professores conhecimentos que lhes permita aplicar práticas estruturadas e individualizadas através de tarefas de aprendizagem representativas (*representative learning tasks design*), que possam estimular a aquisição de padrões estáveis e funcionais de movimento, bem como o desenvolvimento da inteligência e da criatividade dos jogadores.

Segundo Machado (2018) e seguindo princípios similares, também o MAPJ e o MDTJ acentuam a necessidade do praticante compreender o jogo e fazer da aprendizagem um processo de procura de soluções (dimensão cognitiva), oferecendo a todos oportunidades de prática e de participação equitativa (dimensão social), legitimando a aquisição de competências táticas, técnicas e físicas na prática do jogo (dimensão motora) (Machado, 2018). Ambos perspetivam o ensino dos jogos desportivos segundo uma progressão de tarefas de complexidade crescente, sem, contudo, obedecer a uma hierarquia rígida, nem tão pouco à passagem por todos os níveis, sendo a manipulação das tarefas ditada pelas particularidades da aprendizagem (Mesquita 1998; 2006).

3. Conclusão

A presente revisão teve como objetivo a recolha e compilação de informação relevante em relação ao estado atual do conhecimento no que diz respeito aos Modelos de Ensino em Educação Física e as suas implicações no processo de ensino-aprendizagem. Comparando-se os vários modelos e as suas características específicas, pode concluir-se que o MID, modelo ainda muito utilizado, é um modelo limitativo do ponto de vista do desenvolvimento das competências dos alunos. Com efeito, parece ser necessário uma mudança de paradigma, especialmente no que diz respeito à lecionação das modalidades coletivas em contexto de aula de educação física. Nesse sentido, o uso de modelos que privilegiem o jogo, o conhecimento tático, a motivação dos alunos, o seu envolvimento profícuo e a sua inclusão, parece ser a opção correta. Pese embora a relevância conceptual e didática dos modelos de ensino do jogo mais inovadores, a complexidade do processo de ensino-aprendizagem não se compadece com soluções universais e transversais a todos os contextos e níveis de prática. Ou seja, os modelos recentes, embora respondam às necessidades prementes, necessitam também de ser devidamente compreendidos e orientados no sentido de resultarem proficuamente na intervenção didática. Por outro lado, mais importante que a comparação e hierarquização dos modelos, é muito importante apreciar detalhadamente a formação do pensamento complexo associado, refletir sobre as vantagens destes e os seus efeitos na aprendizagem dos alunos, quer ao nível da motivação para a prática, quer como um meio de transcendência para a sua formação académica e profissional. Para a tomada de decisão a respeito de qualquer modelo, é, pois, fundamental conhecer e dominar as suas formas de aplicação e os princípios teóricos que os sustentam. Qualquer opção deverá assim ser baseada no contexto de aplicação, tendo em conta o domínio profundo do ponto de vista concetual. A formação académica é também um espaço fulcral que deverá apelar e incentivar à análise crítica e reflexiva da utilização de cada modelo.

6. Referências

- Aguiar, M. (2019). Ensino Da Educação Física: Apresentação Power Point. Universidade da Beira Interior.
- Aguiar, M. (2019). Modelos de Jogo: Apresentação Power Point. Universidade da Beira Interior.
- Araújo, D. *Tomada de Decisão no Desporto*. Cruz Quebrada: FMH Edições, 2006.
- Arends, R. (2008). Aprender a Ensinar. Madrid: McGraw-Hill (7ª ed.) Azevedo, E. S. De; Shuigunov, V. Reflexões sobre as abordagens pedagógicas em Educação Física. In: Shuigunov, V; Neto, A. S. (Orgs.). A formação profissional e a prática pedagógica. Londrina: Midiograf, 2001. p. 57-94.
- Brophy, J. E. (1979). Teacher Behavior and its Effects. In *Journal of Education Psychology*, 71, (6), 1979, (733-750)
- Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). A Model for the teaching of games in secondary schools. *Bulletin of Physical Education*, 1(18), 5-8.
- Chow, J. Y.; Davids, K.; Button, C.; Shuttlesworth, R.; Renshaw, I.; Araújo, D. Nonlinear pedagogy: A constraints-led framework to understand emergence of game play and skills. ***Nonlinear Dynamics, Psychology and Life Sciences***, Pewaukee, v. 10, n.1, 71-104, 2006.
- Chow, J. Y., Davids, K., Button, C., & Renshaw, I. (2015). *Nonlinear Pedagogy in Skill Acquisition: An Introduction*: Routledge.
- 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.
- French, K.; Rink, J.; Rikard, L.; Mays, A.; Lynn, S.; Werner, P. The Effects of Practice Progressions on Learning Two Volleyball Skills. ***Journal of Teaching in Physical Education***, v.10, p. 261-274, 1991.
- Gonçalves Bastos, P. J. (2011). *O Impacto da Aplicação de um Modelo Híbrido – Educação Desportiva Abordagem ao Jogo na performance desportiva dos alunos em Voleibol*. 80.
- Gouveia, É. R., Lopes, H., Rodrigues, A., Quintal, T., Pestana, M., Alves, R., ... & Ihle, A.

(2020). O modelo de educação desportiva: uma alternativa a considerar no ensino da educação física. *Educação, artes, cultura: discursos e práticas*, 203-216.

Graça A (2001). Concepções didáticas do ensino do jogo. In: I Congreso Ibérico de Baloncesto. Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Extremadura, Cáceres; Espanha, pp.3.

Graça, A. & Mesquita, I. (2007). A investigação sobre os modelos de ensino dos jogos desportivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7 (3), 401-421. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10216/13514>. Consultado em 10 de Abril, 2014

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.

Graça, A., Musch, E., Mertens, B., Timmers, E., Mertens, T., Taborsky, F., ... & Vonderlynck, V. (2019). O Modelo de competência nos jogos de invasão: Proposta metodológica para o ensino e aprendizagem dos jogos desportivos. *Los procesos de formación y rendimiento en Baloncesto: Progresos científicos para su mejora*, 111.

Graham, K. A description of academic work and student performance during a middle school volleyball unit. **Journal of Teaching in Physical Education**, v. 7, p. 22-37, 1987.

Hastie, P. A., de Ojeda, D. M., & Luquin, A. C. (2011). A review of research on Sport Education: 2004 to the present. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 16 (2), pp.103-132.

Macedo, J.; Graça, A.; Mesquita, I. Concepções e metodologias do ensino do Voleibol. In I. Mesquita; C. Moutinho; R. Faria (Eds.). **Investigação em Voleibol- Estudos Ibéricos**. 2003. p. 32-40. FCDEF: Porto.

Machado, J. C. (2018). *Pedagogia Não-Linear no Futebol: Análise do processo de criação de tarefas representativas*. 252.

Mesquita, I. **A instrução e a estruturação das tarefas no treino de Voleibol: estudo experimental no escalão de iniciados feminino**. 1998. Dissertação (Doutoramento). Faculdade de Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto, Porto, 1998.

Mesquita, I. Ensinar Bem para Aprender Melhor o Jogo de Voleibol. In: Tani, G.; Bento,

J.O.; Peterson, R. **Pedagogia do Desporto**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006. p. 327-344.

Mesquita, I. e Graça, A. (2006). Modelos de Ensino dos Jogos Desportivos. In Tani, G. Bento, J. & Peterson, R. (Eds), *Pedagogia do Desporto*, Guanabara.

Mesquita, I., & Graça, A. (2009). Modelos Instrucionais do Ensino do Desporto. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do Desporto*. Lisboa: Edições FMH.

Mesquita, Graça, Gomes, & Cruz. (2005). Examining the impact of a step game approach to teaching volleyball on student tactical decision making and skill execution during game play. *Journal of Human Movement Studies* (48), 469-492.

Mesquita, I. (2006). Ensinar bem para aprender melhor o jogo de Voleibol In: *Pedagogia do Desporto*, Tani G, Bento J, Petersen R (eds). *Pedagogia do Desporto*, 327-343.

Mesquita, I. (2012). Fundar o lugar do desporto na escola através do modelo de Educação Desportiva. Em I. Mesquita, & J. Bento, *Professor de Educação Física: Fundar e dignificar a profissão* (pp. 207-236). Belo Horizonte, Brasil: Casa da Educação Física.

Munsch, E. & Mertens, B. (1991). L'Enseignement des Sports Collectifs: une conception élaborée à l'ISEP de Université de Gand. *Revue de L'Education Physique*, 31 (1), 7-20.

Pangrazi, R. P., & Beighle, A. (2019). *Dynamic physical education for elementary school children*. Human Kinetics Publishers.

Quina, J. do N. (2009). 91-A organização do processo de ensino em Educação Física. In *Série Estudos Escola Superior de Educação*.

Renshaw, I.; Davids, K.; Shuttlesworth, R.; Chow, J.. Insights from ecological psychology and dynamical systems theory can underpin a philosophy of coaching. **International Journal of Sport Psychology**, Roma v. 40, p. 540-602, 2009.

Ricardo, V. (2005). *Novas Estratégias de Ensino para os Jogos Desportivos: um estudo experimental na modalidade de basquetebol em alunos do 9º ano de escolaridade*. Dissertação apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, com vista à obtenção do grau de mestre em Ciências do Desporto.

Rink, J.; French, K.; Werner, P.; Lynn, S.; Mays, A. The influence of content development on the effectiveness of instruction. **Journal of Teaching in Physical Education**, v. 11, n, 2, p.139-149, 1992.

Rolim, R. & Mesquita, I. (2012). Subsídios para a aplicação do Modelo de Desportiva no ensino do desporto nas aulas de educação física. In Mesquita, I., & Bento, J. (2012). *Professor de Educação Física: Fundar e dignificar a profissão*. Belo Horizonte: Instituto Casa da Educação Física, pp.206-236.

Siedentop, D. (2002). Sport Education: A retrospective. *Journal of Teaching in Physical Education*, 21, pp.412.

Siedentop, D. (1994). *Sport Education: Quality PE through positive sport experiences*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Siedentop, D. (1987). The theory and practice of sport education. Myths, models and methods in sport pedagogy, pp.79-86.

Tschienne, P. (1984). A Importância da preparação geral nos desportos coletivos. II Congresso Internacional de Desportos Coletivos. Espinho: Não publicado.

Xueling, Y. (2014). Universidade do Minho Instituto de Educação. *Universidade Do Minho*, 236. <http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/14018>

Wallhead, T., & O'sullivan, M. (2005). Sport education: Physical education for the new millennium?. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 10(2), pp.181-210.

7. Anexos

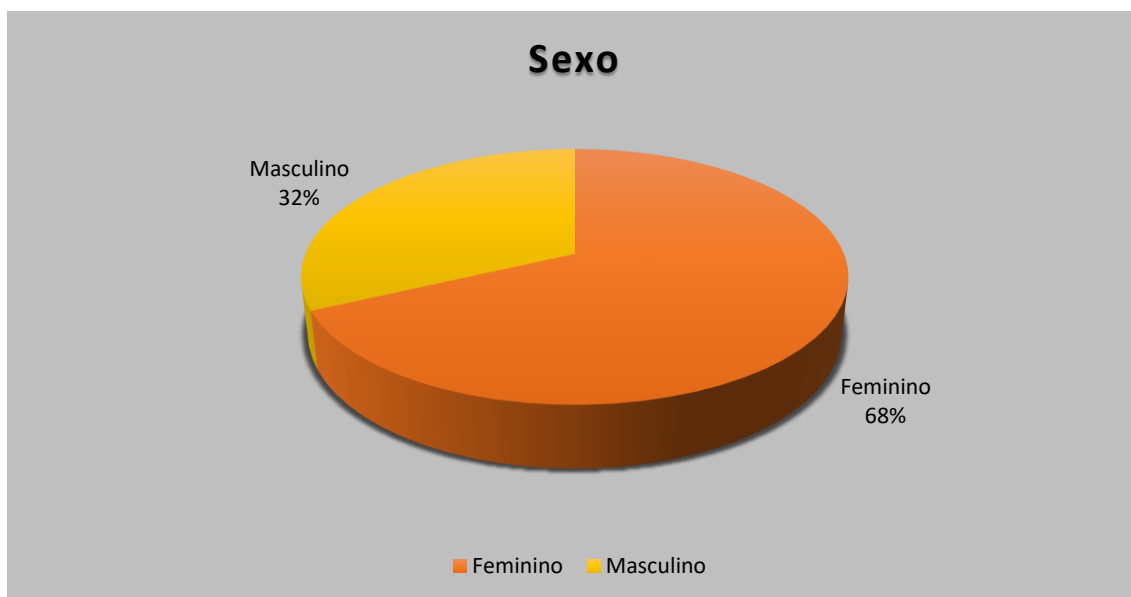
7.1 Caracterização da Turma

Nº	Nome	Idade	Irmãos	Pai		Mãe	
				Profissão	Hab. Literária	Profissão	Hab. Literária
01	Alexandre Leitão	16	0	-	10º ano	Auxiliar	12º ano
02	Ana Gomes	16	0	Agente P.S.P	12º ano	Operária Têxtil	4º ano
03	Ana Santos	18	1	Pedreiro	4º ano	Falecida	Falecida
04	André Neto	16	2	Construtor Civil	4º ano	Operária	12º ano
05	Beatriz Ourives	17	0	Distribuidor Alimentar	9º ano	Operadora de loja	9º ano
06	Beatriz Rodrigues	17	0	Manobrador de máquinas	9º ano	Operadora de loja	9º ano
07	Carolina Almeida	17	1	-	-	Comercial	12º ano
08	Daniela Carapito	17	1	Serviços Gerais	-	Costureira	-
09	Diana Ferreira	18	1	-	9º ano	Empresária	6º ano
10	Diana Inácio	17	0	-	12º ano	-	-
11	Francisco Matos	17	0	Reformado	6º ano	Costureira	4º ano
12	Francisco Figueira	16	0	-	-	Auxiliar	9º ano
13	Gustavo Mendes	17	0	Vigilante	12º ano	Repositora	12º ano
14	Inês Quelhas	17	0	Motorista	9º ano	Administrativa	12º ano
15	Joana Penedo	17	0	Tec. Recursos Renováveis	9º ano	Tec. Recursos Humanos	Licenciatura
16	João Margato	18	0	Enfermeiro	-	Enfermeira	-
17	Laura Pinto	17	0	-	-	Operária	9º ano
18	Margarida Serra	17	1	Eletricista	9º ano	Operadora de fição	9º ano
19	Maria Monteiro	17	1	Empregado de mesa	7º ano	Empregada de mesa	12º ano
20	Maria Mendes	17	2	Pedreiro de 1ª	6º ano	Auxiliar Ação Direta	6º ano
21	Mariana Leitão	17	0	Técnico de qualidade	Licenciatura	Servente de limpeza	12º ano
22	Mariana Gomes	18	0	Emp. manutenção	4º ano	Auxiliar Ação Direta	9º ano
23	Rafael Silva	17	1	GNR	9º ano	Funcionária pública	12º ano
24	Rita Raposo	17	0	Vendedor	12º ano	Técnica de cardiologia	Licenciatura
25	Vasco Eusébio	18	0	-	-	Assistente técnica	Bacharelato

Apresentação dos Resultados:

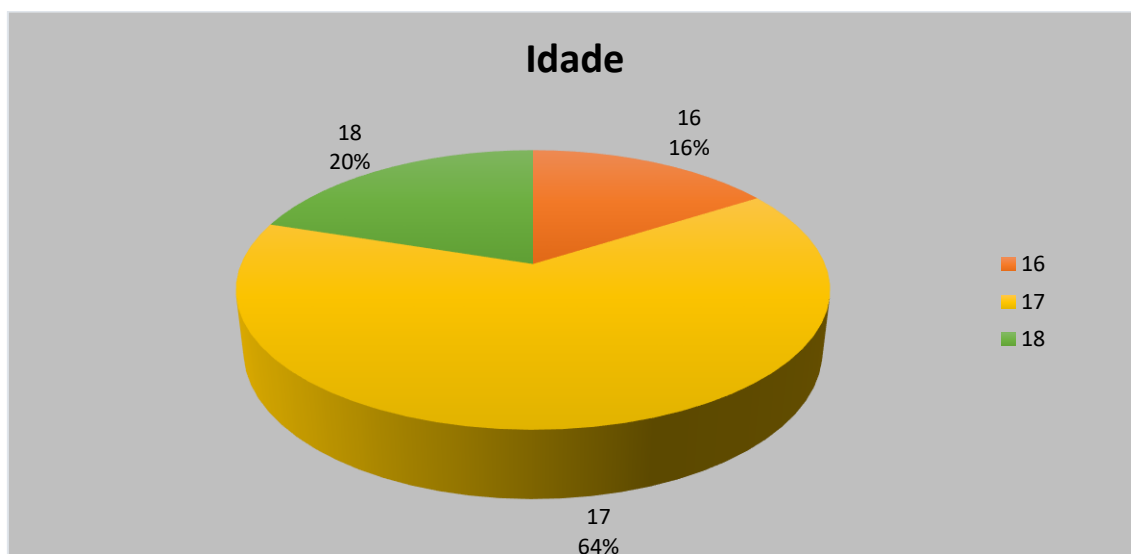
Das 25 fichas biográficas analisadas, verifica-se que a turma do 12ºC é maioritariamente constituída por indivíduos do sexo feminino. Na turma há 17 elementos do sexo feminino e apenas 8 do sexo masculino.

Gráfico 1 – Distribuição por sexo



O gráfico acima apresentado, representa a percentagem de alunos do sexo feminino e masculino. Podendo-se observar que a maioria é feminino, correspondendo a 68% do universo da turma e o sexo masculino a 32%.

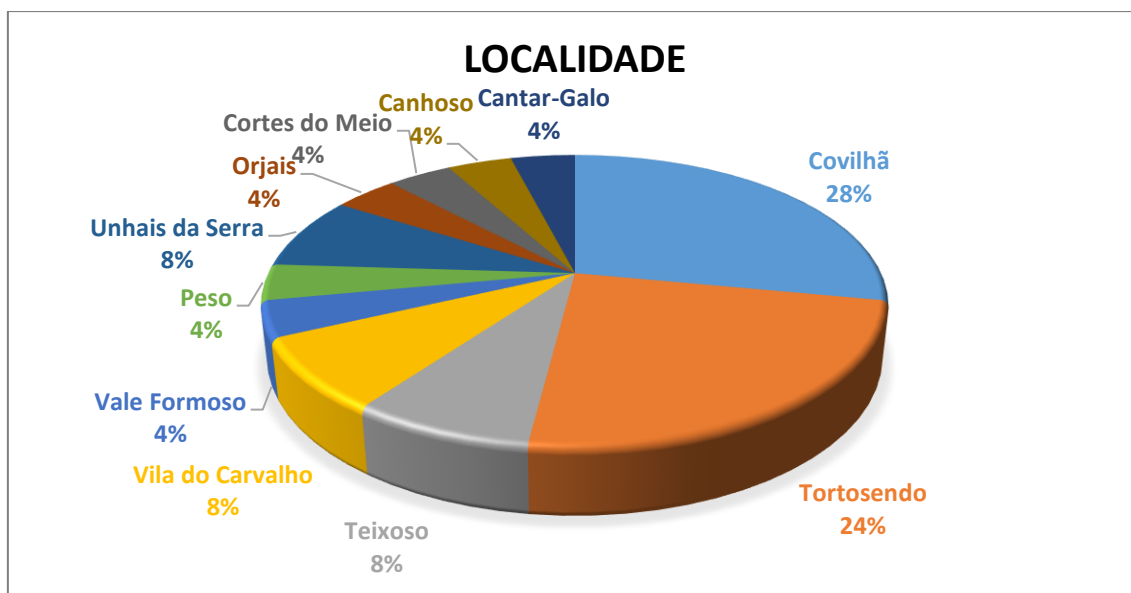
Gráfico 2 – Distribuição por idade



Em relação à idade, denota-se que a turma é heterogénea. A média das idades é 17,09 tendo a maioria dos alunos dezassete anos de idade.

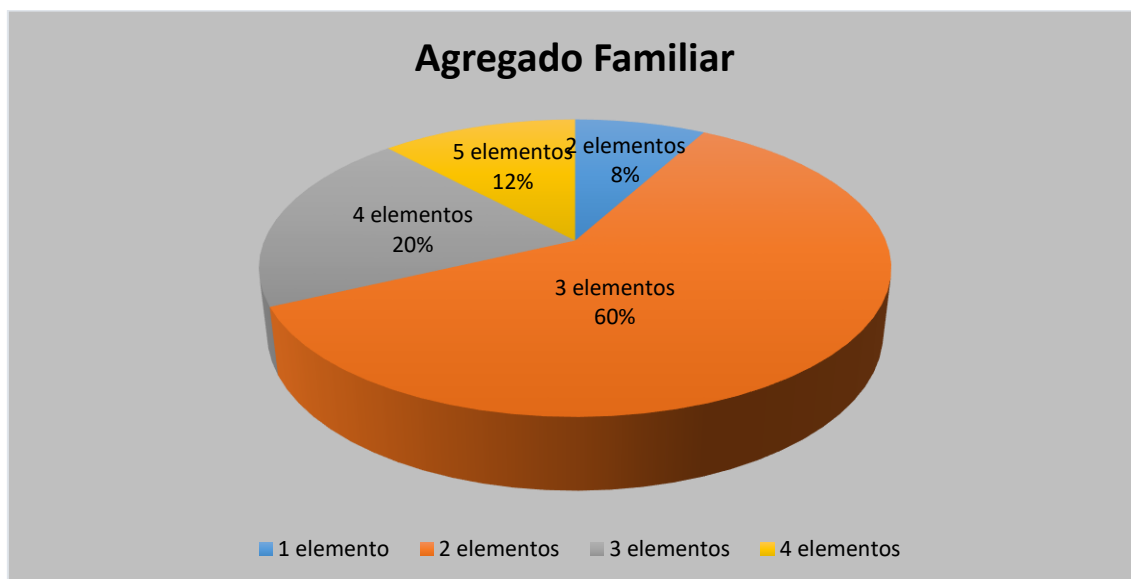
Deste modo, temos quatro alunos com 16 anos (16%), dezasseis alunos com 17 anos (64%) e apenas cinco alunos com 18 anos de idade (20%).

Gráfico 3 – Distribuição do local de residência



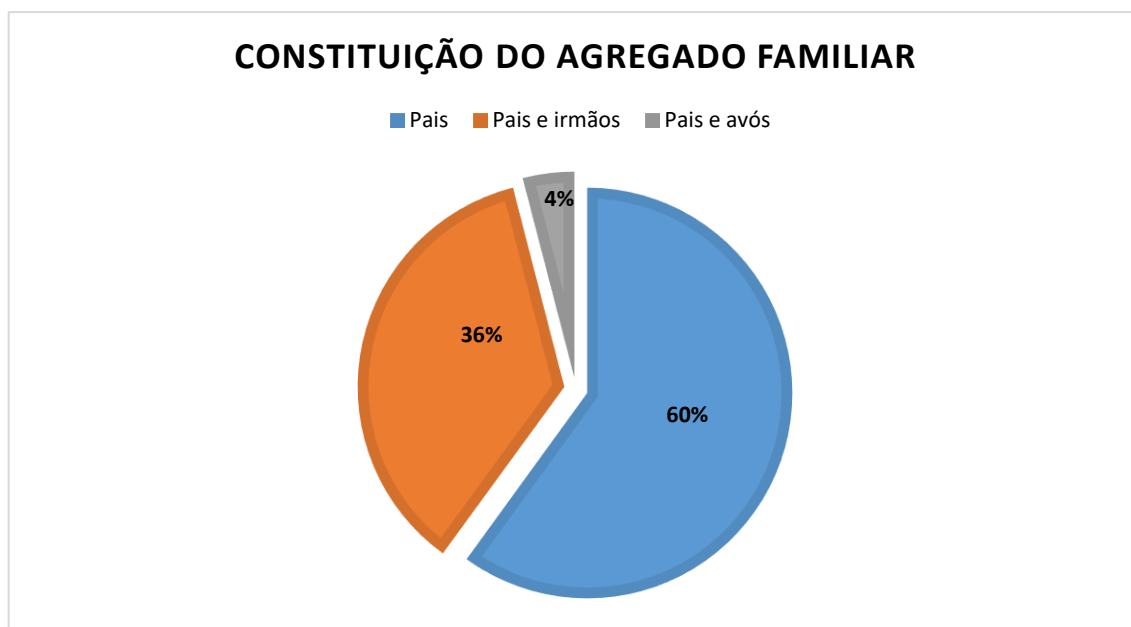
Podemos verificar que grande parte dos alunos reside na Covilhã (28%) e no Tortosendo (24%). Relativamente à sua nacionalidade, são todos portugueses.

Gráfico 4 – Agregado Familiar



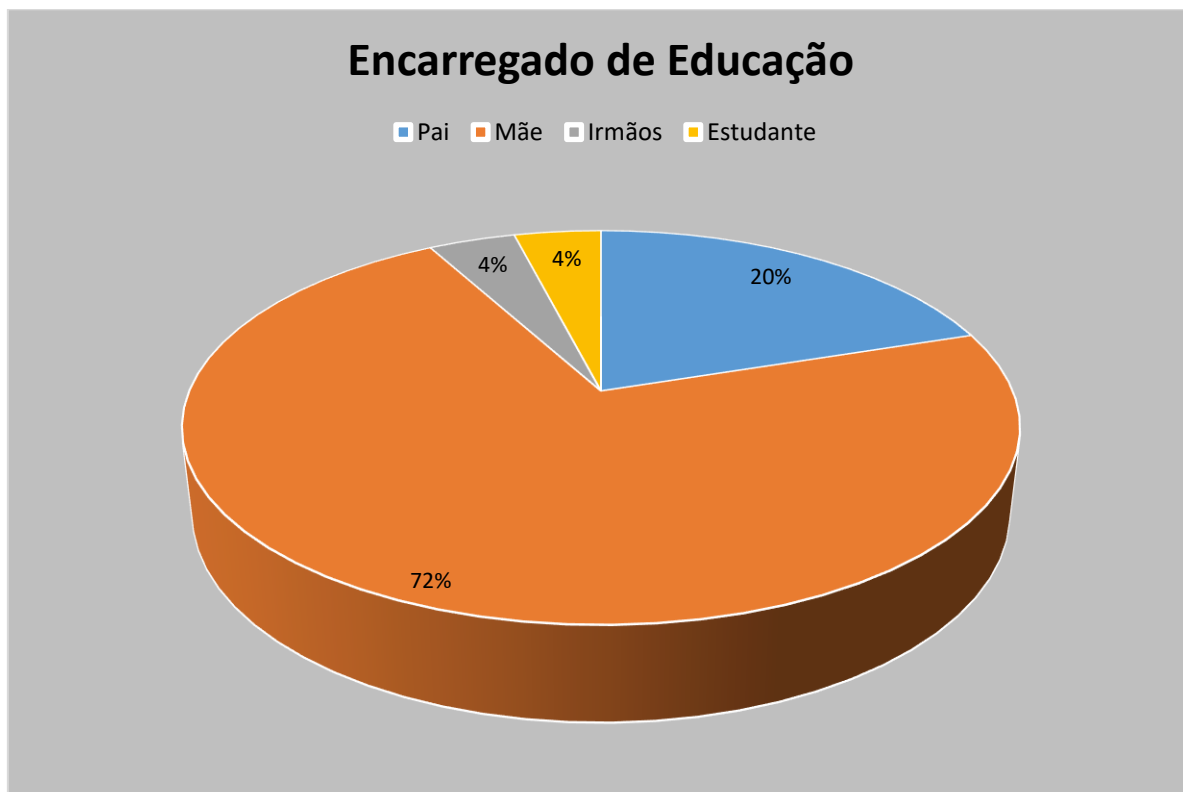
Na turma do 12^oC, a maioria do agregado familiar (60%) é constituído por 3 elementos, sendo que grande parte dos alunos vive com os pais, seguindo-se depois (20%) com 4 elementos. De seguida (12%) com 5 elementos no agregado familiar e por fim (8%) com apenas dois elementos.

Gráfico 5 – Constituição do agregado familiar



Mais de metade dos alunos da turma vive com os pais (60%), sendo que (36%) vive com os pais e irmãos e por fim (4%) vive com os pais e os avós.

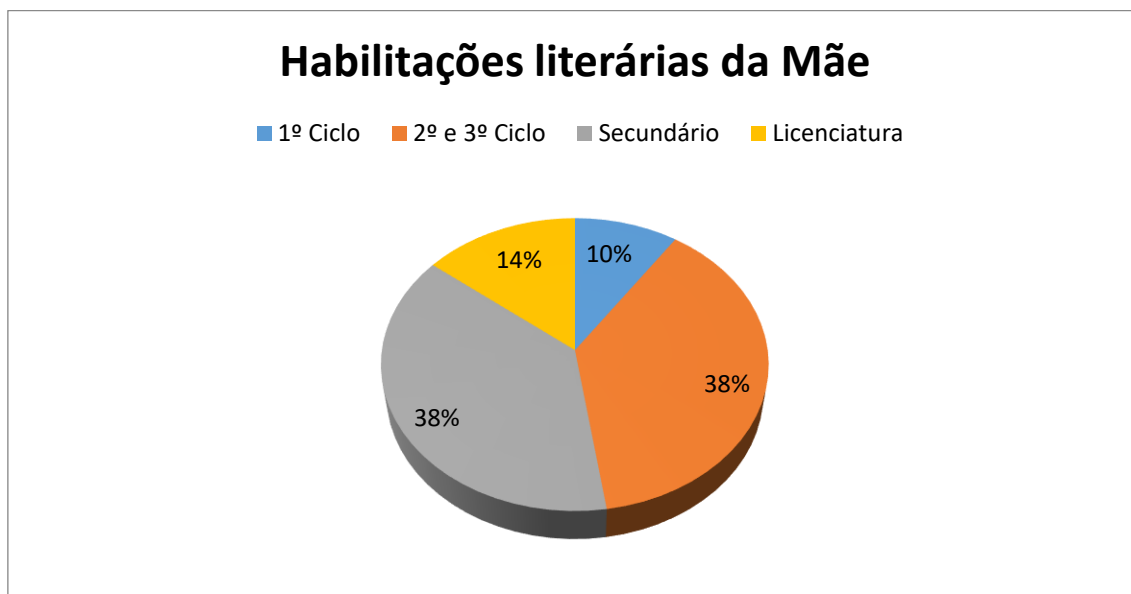
Gráfico 6 – Relação encarregado de educação e grau de parentesco



Os encarregados de educação dos alunos do 12º ano são constituídos pela mãe, pelo pai, irmãos ou o próprio estudante.

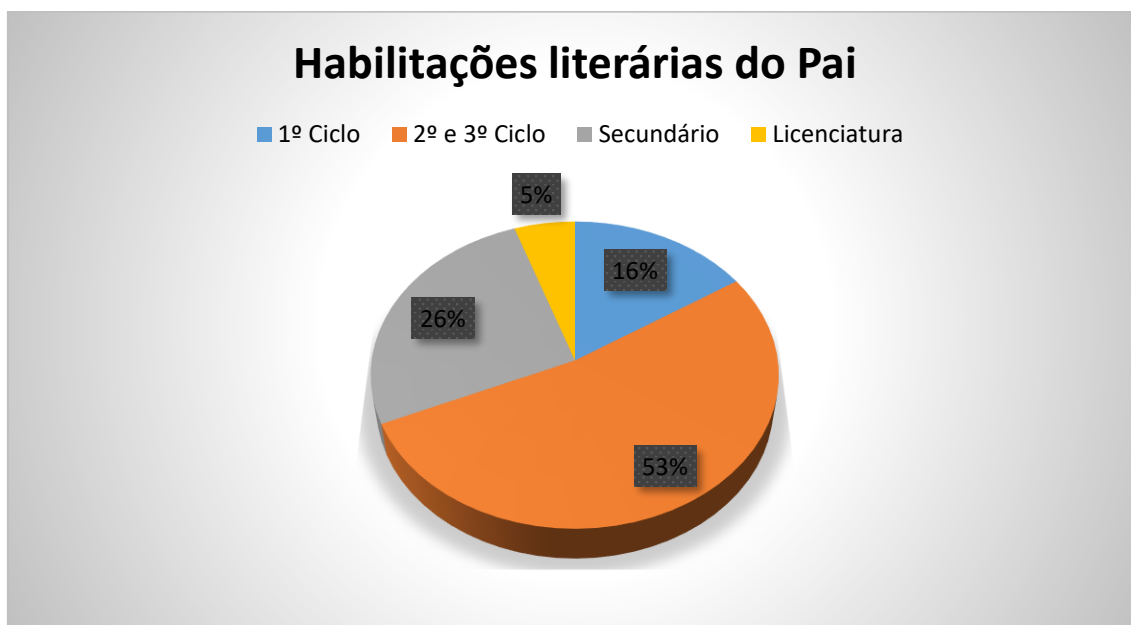
A grande maioria dos alunos tem como encarregado de educação a mãe, com uns expressivos 72%.

Gráfico 7 – Habilitações literárias da Mãe



Como se pode observar as habilitações, das mães dos alunos da turma, estão divididas, sendo que 38% apresentam, como habilitações literárias, o 2o e 3o ciclo de escolaridade e outros 38% o ensino secundário. Apenas 10% possui o 1o ciclo e 14% a licenciatura.

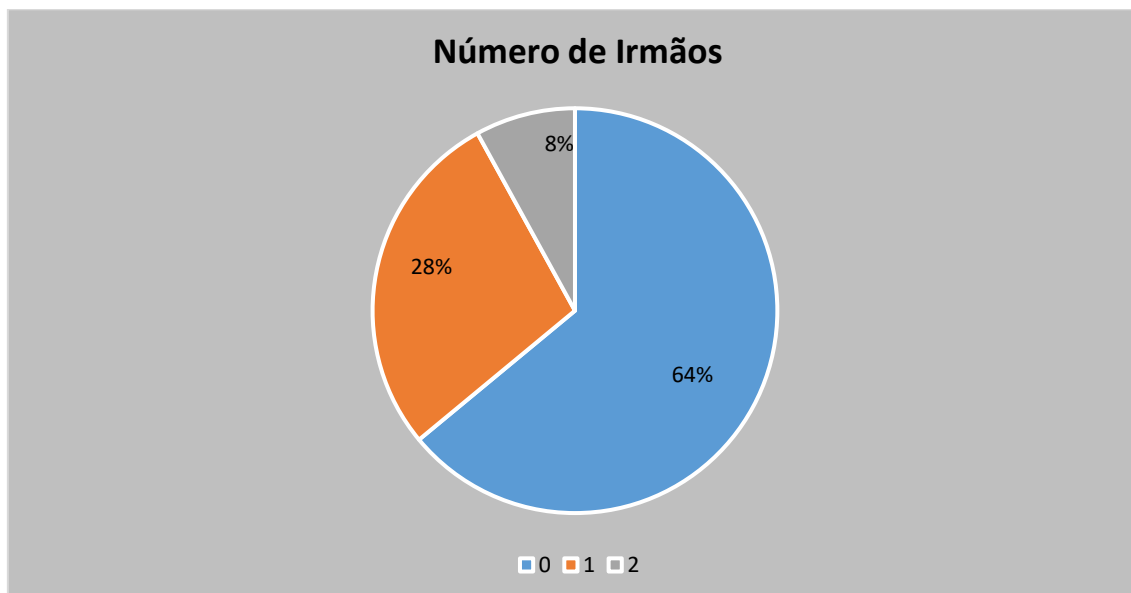
Gráfico 8 – Habilitações Literárias do Pai



Relativamente à escolaridade dos pais, verifica-se que a maioria da turma (53%) possui também o 2o ciclo de escolaridade, seguindo-se, com 26%, os pais

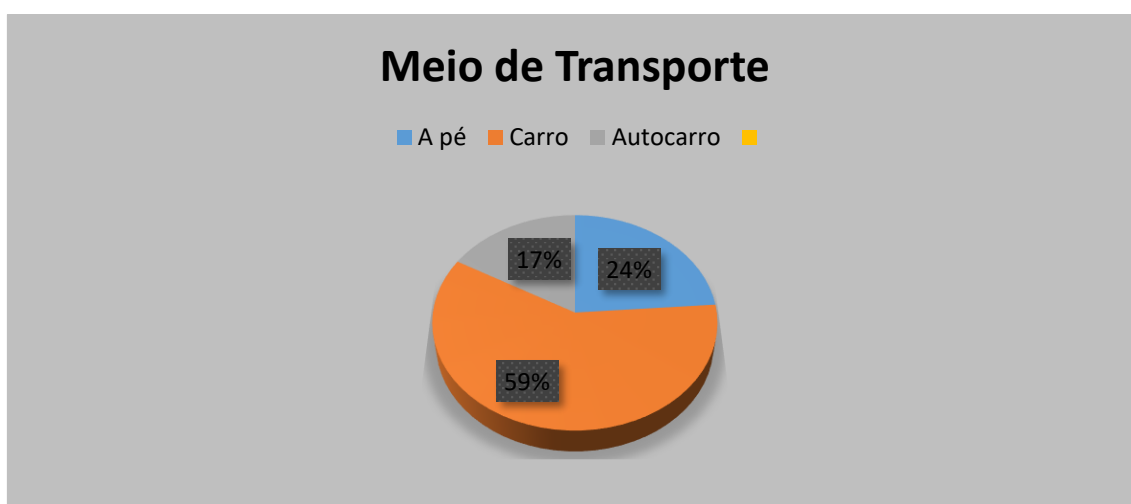
com o ensino secundário completo. Apenas 5% dos pais possui uma licenciatura, sendo que em contrapartida 16% tem apenas o 1º ciclo.

Gráfico 9 – Número de irmãos



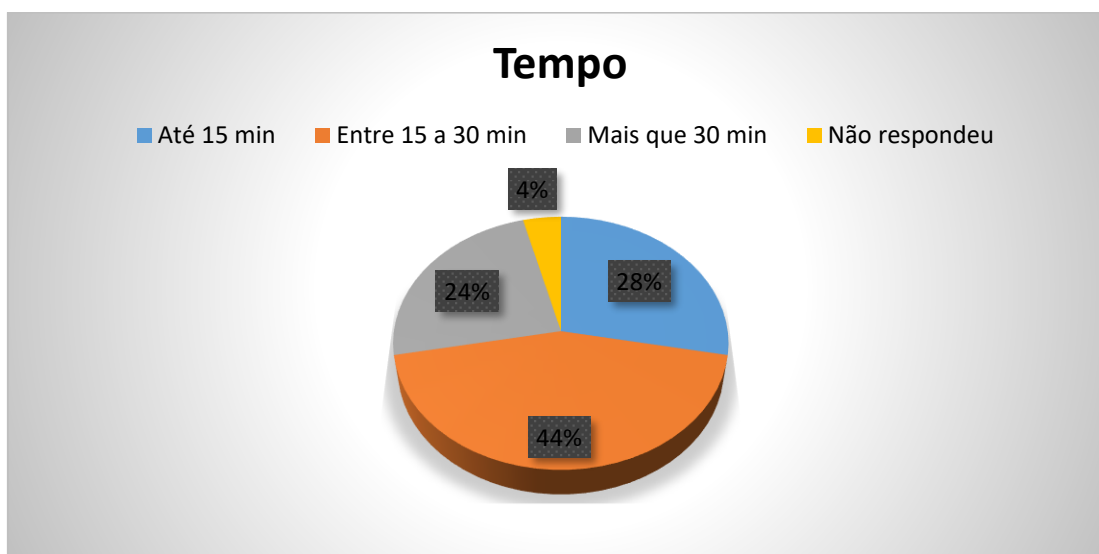
Quanto ao número de irmãos, verifica-se que a maioria dos alunos (64%) não tem nenhum irmão e que também grande parte da turma tem apenas um irmão (28%). Apenas 8% dos alunos da turma tem 2 irmãos.

Gráfico 10 – Transporte utilizado na deslocação para a escola



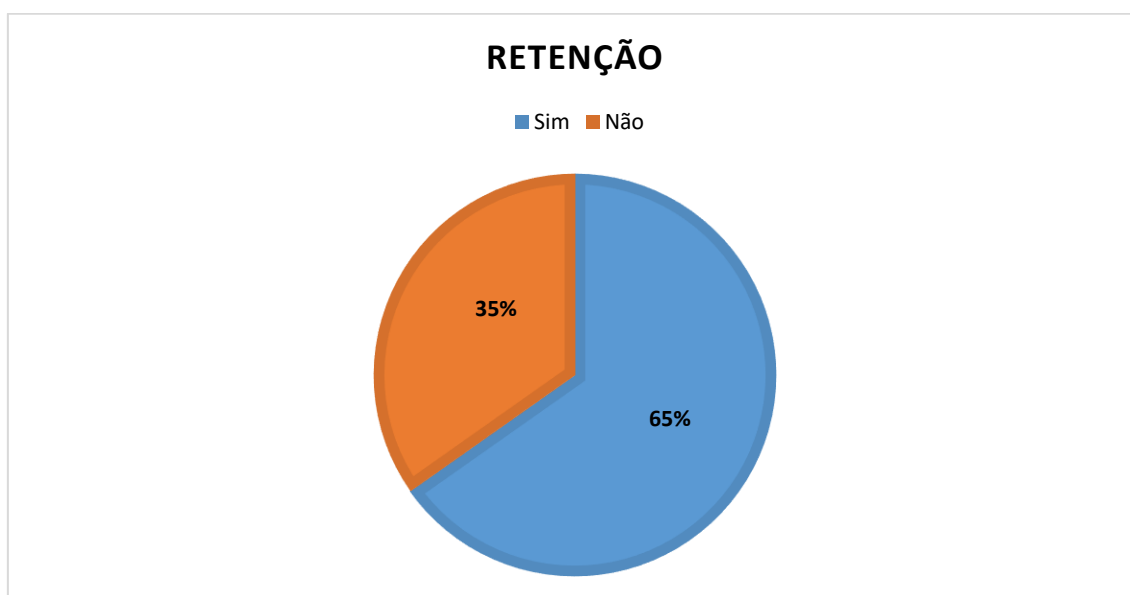
Cerca de 59% dos alunos respondeu deslocar-se para a escola de autocarro. Só 24% dos alunos referiu deslocar-se de carro e 17% a pé.

Gráfico 11 – Tempo de deslocação para a escola



É notório que os alunos perdem alguma parte do seu tempo para chegar à escola, onde demoram entre 15 a 30 minutos (44%). 24% dos alunos, os que moram mais longe, demora mais de 30 minutos a chegar à ESFHP. A percentagem dos alunos que vêm a pé ou de carro demoram cerca de 15 minutos ou menos, cifra-se nos 28%.

Gráfico 12 – Taxa de alunos retidos em anos transatos



A maioria dos alunos da turma, 65%, nunca ficou retido/a em anos de ensino transato.

7.1 Planificação Anual

	Matéria de Ensino	Nº de aulas	Nº Total de Aulas
1º Período	Apresentação/Critérios de Avaliação	1	16
	Testes Eit Escola	2	
	Voleibol	6	
	Basquetebol	2	
	Regadinho	4	
	Teste Escrito	1	
2º Período	CONFINAMENTO		
3º Período	Testes Eit Escola	3	15
	Goalball	2	
	Boccia	2	
	Tag Rugby	4	
	Cha Cha Cha	4	

Períodos Letivos e Interrupções	
1º PERÍODO:	De 14 de setembro até 18 de dezembro
INTERRUPÇÃO:	De 18 de dezembro a 4 de janeiro (Natal)
2º PERÍODO:	4 de janeiro a 26 de março
INTERRUPÇÃO:	De 29 de março a 1 de abril (Páscoa)
3º PERÍODO:	De 5 de abril a 18 de junho (final do ano 12º ano regular) / De 5 de abril a 23 de junho (final do ano do 8º ano regular).

7.2 I Ciclo de Aulas Abertas



**"DIAMANTES EM BRUTO":
DESCOBRIR TALENTOS EM PORTUGAL**

POR RUI HORTA (COORDENADOR DE ESCOLAS DE FORMAÇÃO DE FUTEBOL E
OBSERVADOR DO S.L. BENFICA)

Aula Aberta

16 Março 2021

10.05h

Google Meet

REPUBLICA PORTUGUESA
MINISTERIO DA SAUDE
MINISTERIO DA EDUCACAO
INSTITUTO PORTUGUESO DE FOTOGRAFIA

7.3 II Ciclo de Aulas Abertas



YOGA: A MINHA PRÁTICA

Nuno Carmo Freitas

Aula Aberta

13 . Abril . 2021
10.05h
Google Meet

REPUBLICA PORTUGUESA
MINISTERIO DA SAUDE
MINISTERIO DA EDUCACAO
INSTITUTO PORTUGUESO DE FOTOGRAFIA

7.4 Plano de aula Tag Rugby




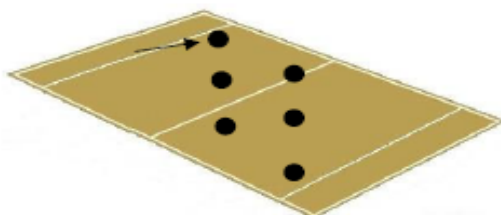
REPÚBLICA
PORTUGUESA
EDUCAÇÃO



PLANO DE AULA

PROFESSOR	Juliana Duarte	AULA N.º	102 e 103	LOCAL	Polidesportivo Exterior 4		ANO/TURMA	12ºC
DATA	08/06/2021	HORA	10H05	DURAÇÃO	90' (75 tempo útil de prática)	N.º DE ALUNOS	24	
UNIDADE DIDÁTICA	Tag Rugby							
OBJETIVOS DA AULA	<p>Habilidades Motoras: Corrida, passe e deslocamentos.</p> <p>Conceitos Psico-Sociais: Trabalhar a cooperação, respeito e trabalho em equipa entre os alunos.</p> <p>Aptidão Física: Velocidade, noção espacial, ação-reação.</p>							
MATERIAL	24 cintos e fitas de tag rugby, 4 cones, 20 sinalizadores, 7 bolas de rugby.							

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM / ORGANIZAÇÃO	ASPETOS A CONSIDERAR NA REALIZAÇÃO	⊖
P A R T E I N I C I A L	<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Iniciar e aumentar a predisposição para a prática desportiva; - Elevar o ritmo cardíaco e a temperatura corporal; - Mobilização articular. 	<p>- Os alunos realizam exercícios de mobilização articular, sendo que será um aluno da turma a demonstrar a mobilização articular.</p>  <p>Jogo lúdico - “Jogo da raposa”</p> <p>Os alunos dispersos dentro do espaço delimitado. Todos os alunos estão equipados com os cintos TAG. O jogo desenrola-se no formato de “todos contra todos”, onde cada jogador tem que tentar retirar 1 ou as 2 fitas aos outros (sem perder as suas). Ganha o aluno que conseguir sobreviver até ao fim, com 1 ou 2 fitas no seu cinto, sendo que as fitas retiradas aos colegas podem ser colocadas no cinto do próprio aluno.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Os alunos realizam exercícios de mobilização articular: rotação do pescoço, ombros, cintura, joelhos, tornozelos e pulsos. - Desenvolver técnicas de finta. - Quando os defesas retiram a fita têm que seguir a seguinte sequência: <ol style="list-style-type: none"> 1- Retirar a fita e gritar tag. 2- Levantar o braço. 3- Entregar a fita. 	10'

P A R T E F U N D A M E N T A L	<ul style="list-style-type: none"> - Consciência espacial; - Trabalhar grande variedade de destrezas; - Passe e recepção. 	<p>Quadrado de Auckland:</p> <p>Num quadrado formado por 4 sinalizadores, os alunos dividem-se de igual forma pelos diversos sinalizadores, formando várias colunas. Inicialmente só vai estar uma bola no exercício e será indicado pelo professor, ao aluno que tem bola para que coluna se vai dirigir e para que coluna vai passar a bola, criando desta forma várias possibilidades de passe. Ao longo do exercício serão acrescentadas mais bolas para aumentar a complexidade do exercício.</p> <p>Exemplo de indicações: Passar a bola para a direita e seguir em frente; passar a bola para a esquerda e seguir em frente; passar a bola para trás e ir para a frente; passar a bola para trás e voltar para o fim da coluna.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Verificar se os alunos cumprem as várias possibilidades de intervenção sobre a bola; - Rotação do tronco no momento do passe; - Olhar para o colega que vai passar a bola. 	15'
	Primeiro e segundo princípio: Avançar e apoiar.	<p>Estafeta Zig Zag:</p>  <p>Os alunos vão formar uma coluna com bola atrás do primeiro sinalizador como indica a seta. Em alguns pontos do exercício já vão estar alguns alunos fixos. De seguida, o primeiro aluno corre com a bola nas duas mãos para o sinalizador à sua frente, passa para o colega que está no próximo sinalizador atrás, e este repete o mesmo percurso até ao fim. O último aluno deve correr com a bola nas duas mãos e finalizar ultrapassando a</p>	Colocar-se atrás do portador da bola reagindo aos seus movimentos. Comunicar com o portador da bola.	10'

		<p>linha final e levar a bola nas duas mãos até ao primeiro colega da coluna que não tem bola.</p> <p>Variante: Colocar 1 defesa na fase de finalização para fazer oposição ao aluno que vai finalizar.</p>		
	<p>Relembrar as técnicas de finta e de corrida com bola.</p> <p>Avançar (fintar) com apoio.</p>	<p>IX1</p> <p>O campo será dividido em duas partes. Metade da turma fica num lado do campo e a outra metade no restante. Fica 1 coluna em cada lado do campo com alunos com bola que vão atacar, e fica 1 aluno a defender do outro lado do campo. O atacante parte do início da coluna com bola, sendo que deve avançar, fintar o defesa, nunca recuar no campo e finalizar com a bola nas duas mãos, na linha final e voltar ao fim da coluna. Assim que existir finalização, o próximo aluno inicia.</p> <p>O objectivo do atacante é ultrapassar o defesa sem que este lhe retire os tags.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aumentar/diminuir o espaço. - Fica a defender o aluno que faz a finalização. 	<p>Os alunos que vão atacar devem correr sempre com a bola nas duas mãos.</p> <p>- Quando os defesas retiram a fita têm que seguir a seguinte sequência:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Retirar a fita e gritar tag. 2- Levantar o braço. 3- Entregar a fita. 	10'
	<p>Relembrar as técnicas de finta e de corrida com bola.</p> <p>Avançar (fintar) com apoio.</p>	<p>2X1</p> <p>O campo será dividido em duas partes, tal como no exercício anterior. Os alunos vão formar um corredor em cada lado do campo numa situação de 2x1 com toque ou retirar o tag. O jogador com bola deverá optar pela melhor decisão: passe ou corrida com finta e finalizar ultrapassando a linha final.</p> <p>Fica a defender o aluno que fez a finalização.</p>	<p>Verificar se os alunos cumprem o segundo princípio do tag rugby "Apoio".</p> <p>Colocar-se atrás do portador da bola reagindo aos seus movimentos.</p> <p>Comunicar com o portador da bola.</p>	10'

<p>Princípios de Jogo: Avançar, apoiar, continuidade e pressão.</p>	<p>Jogo de Tag Rugby Só se pode passar a bola para o lado e para trás. Só é permitido qualquer tipo de jogo com o pé no reinício de jogo, reposição de bola em jogo pela linha lateral ou na marcação de faltas. Não é permitido retirar a bola (das mãos) ao jogador atacante. O portador da bola tem que passar a bola quando o defesa lhe retirar a fita. O defesa que retira a fita, só pode voltar ao jogo depois de a devolver ao atacante. O atacante que passou a bola, só pode voltar ao jogo, quando recolocar a fita no cinto. O jogo reinicia-se sempre com um pontapé livre.</p>	<p>Aplicar os princípios de jogo: avançar, apoiar, reposicionar e continuidade. Correr com a bola nas duas mãos; Olhar para o colega de equipa no momento do passe; Cumprir as regras de “avant” e fora de jogo. As duas equipas devem estar a uma distância de 3 metros no início de jogo, reinício, marcação de faltas e reposição da bola pela linha lateral.</p>	<p>15'</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Breve reflexão sobre a aula; - Arrumação do material. 	<p>Conversa com os alunos e esclarecimento de dúvidas sobre os exercícios realizados e a matéria abordada. Os alunos devem ajudar na arrumação do material e no transporte do mesmo para a arrecadação.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Colaborar na arrumação do material; 	<p>5'</p>

OBSERVAÇÕES:

O tempo útil de prática é de 75 minutos, para que os alunos consigam ter tempo para se equipar e desequipar, visto que existe uma entrada de forma faseada para os balneários e os mesmos precisam de ser desinfetados depois de serem utilizados por cada turma.

REFLEXÃO FINAL SOBRE A AULA:

7.5 Plano de treino de ensino à distância

PLANO DE TREINO

PROFESSOR

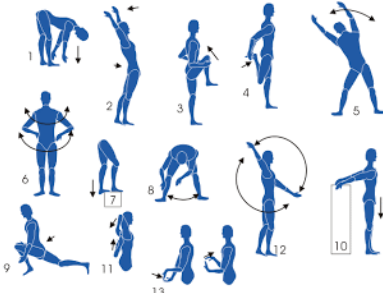




Juliana Duarte

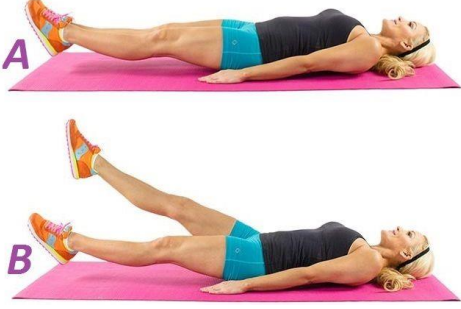



SEMANA



22/03/201 a 26/03/2021

ANO/TURMA

12°C

EXERCÍCIO	EXECUÇÃO	SÉRIES	REPETIÇÕES/ TEMPO	REPOUSO ENTRE SÉRIES
Mobilização Articular		-	2 minutos	-
Polichinelos		4	45 segundos	30 segundos a 1 minuto
Flexões de Braços	<p>A</p>  <p>B</p> 	3	20 segundos	30 segundos a 1 minuto
Agachamento		4	30 segundos	30 segundos a 1 minuto

<p>Abdominal Tesoura</p>		<p>4</p>	<p>15 segundos</p>	<p>30 segundos a 1 minuto</p>
<p>Afundos</p>		<p>2</p>	<p>30 segundos para cada membro inferior</p>	<p>30 segundos a 1 minuto</p>
<p>Elevações Laterais</p>		<p>4</p>	<p>20 segundos para cada membro inferior</p>	<p>30 segundos a 1 minuto</p>
<p>Elevação alternada do membro superior e do membro inferior (sempre o MI contrário ao MS)</p>		<p>2</p>	<p>30 segundos para cada MI e MS</p>	<p>30 segundos a 1 minuto</p>

<p>Burpees</p>		<p>2</p>	<p>20 segundos</p>	<p>30 segundos a 1 minuto</p>
<p>Alongamentos</p>		<p>-</p>	<p>2 minutos</p>	<p>-</p>

7.6 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

7.7 Relatório de Aula

REFLEXÃO FINAL SOBRE A AULA:

A aula do 12º ano começou por volta das 10H20, num dos espaços interiores da escola, mais especificamente no ginásio 1. As alunas Diana Ferreira e Maria Mendes faltaram à aula e o aluno Francisco Figueira não trouxe o material e posto isto também não realizou aula. A aula foi realizada por 12 alunos, sendo que a restante turma que não fez aula devido à pandemia e para cumprir o distanciamento como já foi referido nas observações deste plano de aula, ficaram a observar os colegas e realizaram um relatório de observação da aula já dispensado por mim onde tinham de escrever alguns aspetos importantes, tais como, nome do exercício, a descrição dos exercícios realizados, o objetivo de cada exercício, o material utilizado na aula e apontar os alunos que estão a faltar.

Consegui cumprir o plano proposto para a aula, no entanto esta aula foi um desafio e bastante difícil de gerir, visto que acabei por ter 3 grupos de alunos, ou seja, metade da turma a realizar relatório de aula devidamente distanciados, e a outra metade que está a fazer aula também se dividiu, sendo que 6 alunos realizaram exercícios de iniciação da aprendizagem do voleibol em pares e os outros 6 alunos realizaram os testes de aptidão física (flexão abdominal, extensões de braços e flexibilidade dos membros inferiores). Organizei a turma de forma a que mantivessem o distanciamento e que eu conseguisse de certa forma controlar toda a turma, ou seja os alunos que estavam a fazer volei estavam no pavilhão e os restantes estavam no mesmo espaço, mas no palco que o pavilhão tem e desta forma consegui observar a turma toda. Contudo, foi difícil conseguir estar com os alunos a fazer os testes e perceber se realizavam os mesmos corretamente e estar também com os alunos que estavam a realizar os exercícios de volei, onde observei bastantes dificuldades no passe e recepção de forma geral na turma e também na posição base do voleibol, sendo que logo no início de aula foram estes os conteúdos que eu expliquei que iriam ser abordados, referi como eram realizados e exemplifiquei.

Para concluir, posso realçar alguns aspetos positivos sobre a aula, como por exemplo, atingi os objetivos pretendidos no plano de aula, fiz uma boa explicação de todos os protocolos e dos exercícios do voleibol, tendo também exemplificado os mesmos para que os alunos conseguissem visualizar como era feito, e no decorrer da aula fui fazendo perguntas aos alunos que estavam a fazer relatório para perceber se estavam atentos e também se conseguiram perceber os exercícios realizados e os objetivos dos mesmos, e com isto toda a turma percebeu que todos têm de estar atentos, estando a realizar a parte prática ou a fazer relatório. Existiram também alguns aspetos negativos, tais como, a falta de controlo e gestão da turma que fui tentando melhorar ao longo da aula, podia ter utilizado uma linguagem mais técnica, como por exemplo em vez de dizer “dobrar as pernas”, dizer “fletir os membros inferiores”, utilizei apenas metade do campo ficando o poste de corfebol onde foi montada a rede muito perto dos alunos podendo ser perigoso. Quando fiz paragens para dar *feedbacks* ou explicar algum exercício novo, muitas vezes fiquei de costas para alguns alunos, não conseguindo perceber se me estavam a ouvir, devia também dar os *feedbacks* para toda a turma e não individualmente, visto que as dificuldades sentidas eram gerais e por fim, a minha projeção de voz também não foi a melhor, sendo uma coisa que tenho de melhorar porque a acústica do espaço, a máscara como medida de proteção e as bolas de voleibol também não ajudam nesta passagem de informação, criando desta forma uma barreira de comunicação entre professor-aluno.

7.8 Unidade Didática de Voleibol

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, tendo 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 Libero 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 registrar, 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 registrar 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 apresente 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. Falta 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 defensor-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 correcta 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. Caraterísticas 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 interceptar 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 Excepcional para além dos limites da Regra 15.6.
- Uma substituição excepcional 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 excepcionalmente) não pode reentrar no jogo.
- Uma substituição excepcional 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 eletrônicos).
- 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: Liberos.

- 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 Liberos.
- Todos os Liberos 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 Liberos 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 redesignado 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

redesignar 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 redesignado. 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 redesignado ser considerado ou declarado incapaz para jogar são permitidas mais redesignações.
- É permitido ao treinador solicitar que o capitão de equipa seja redesignado 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 redesignado, o número do jogador redesignado 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 Liberos

- Quando a equipa tem registado dois Liberos 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 Liberos 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 registar 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 excepcional 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 Liberos 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

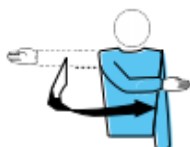
PS - Árbitro(s) que mostram o gesto, em situações especiais

1 AUTORIZAÇÃO PARA O SERVIÇO

Regras Relevantes: 12.3, 22.2.1.1

Deslocar a mão para indicar a direção do serviço

P



2 PROXIMA 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

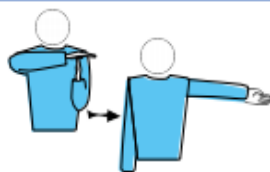


4 TEMPOS

Regras Relevantes: 15.4.1

Colocar a palma da mão sobre os dedos da outra estendida verticalmente (em forma de T) e indicar a equipa que o solicitou

P/S



8 DESQUALIFICAÇÃO

Regras Relevantes: 21.3.3, 21.6, 23.3.2.2

Mostrar os cartões amarelo e vermelho, um em cada mão, para a desqualificação

P



9 FINAL DO SET (OU DO JOGO)

Regras Relevantes: 6.2, 6.3

Cruzar os antebraços à frente do peito, com as mãos abertas

P/S



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

Regras Relevantes: 21.3.2, 21.6, 23.3.2.2

Mostrar os dois cartões juntos para a expulsão

P



12 FALTA NO BLOCO OU CORTINA

Regras Relevantes: 12.5, 12.6.2.3, 14.6.3, 19.3.1.3, 23.3.2.3a, p. 24.3.2.4

Levantar verticalmente os dois braços, com a palma das mãos virada para a frente

P/S



13 FALTA DE POSIÇÃO OU DE ROTAÇÃO

Regras Relevantes: 7.5, 7.7, 23.3.2.3a, 24.3.2.2

Descrever um círculo com o dedo indicador

P/S



ciai
de
bar

... de pag
...
...
... com a P
...
...
... de apr
...
... a front

1.1.1. Gestos Técnicos do Voleibol

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



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



deslocamento incorreto é um dos principais fatores para a execução de erros técnicos.

Componentes críticas:

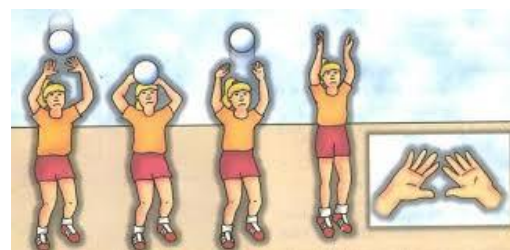
- Olhar dirigido para a frente;
- Tronco ligeiramente inclinado à frente;
- Membros inferiores ligeiramente fletidos;
- Planta do pé tem de estar em contato com o solo, realizando deslocamentos rasteiros.

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;
- Fracas 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;

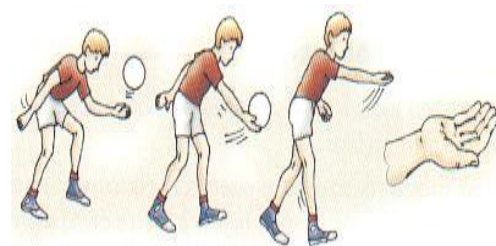
Erros Comuns:

- 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:

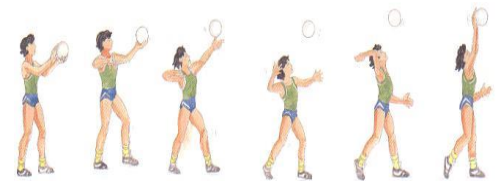
- Orientar o corpo para onde se quer enviar a bola (acentuada flexão do tronco);
- Colocar o pé contrário ao membro superior do batimento numa posição mais adiantada;
- Inclinação do tronco à frente;
- Braço que vai executar o batimento oscila atrás, enquanto a outra mão segura a bola;
- A mão que sustenta 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:

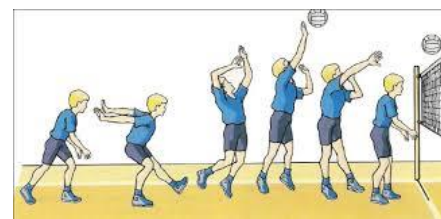
-Apoio contra-lateral do braço hábil ligeiramente avançado;

-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. Derivado 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 seguida 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 entreatajuda 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 respetivas 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 FITescola, 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. Coopera 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", "Recepção" 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. Coopera 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 a 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 execução 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 ao 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 a 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 a 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:

1º Exercício: Serviço por cima, serviço por baixo, passe e manchete

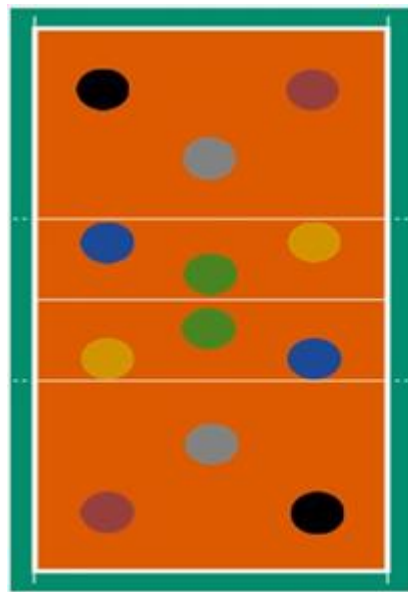
- Situação de jogo reduzido, 2x2, em que o jogo começa através do serviço. Os alunos têm de realizar o serviço por cima e por baixo de forma alternada. A equipa adversária terá de receber a bola em passe ou em manchete, de maneira a que o colega de equipa a consiga receber e desta forma atacar a equipa 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.



- Jogador 1
- Jogador 2
- Jogador 3
- Jogador 4
- Jogador 5
- Jogador 6

Nível													Média
Aluno	Serviço por Baixo	Serviço por Cima	Passes	Remate	Manchete	Bloco	Deslocamentos	Posição Básica Ofensiva	Posição Básica Defensiva	Mergulhos	Enrolamentos	Jogo (6x6)	
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 árbitro, acerca do objetivo, função e modo de execução das acções técnico-táticas e às regras do próprio jogo.
- Esta unidade didáctica 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 recepção do serviço em W (4:0:2), para defesa ao ataque adversário (em 3:1:2) e para protecção 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:

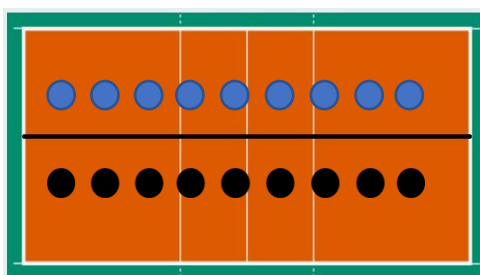
- Servir por baixo ou por cima (tipo ténis), de forma a colocar a bola no meio-campo oposto, preferencialmente em condições de difícil recepção;
- Posicionar-se de forma a receber o serviço em manchete ou por cima, passando a bola para o jogador denominado por passador, de forma a que este escolha qual a acção 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 protecção 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

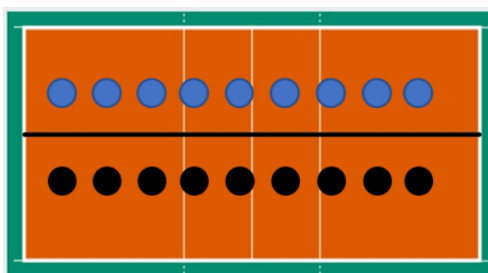
Exercício 1:

- 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.



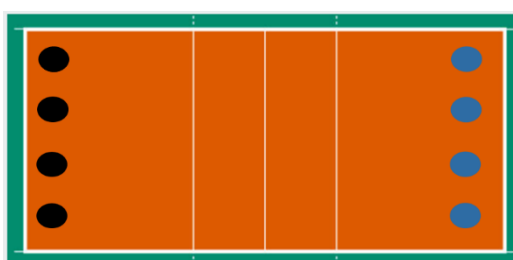
Exercício 2:

- 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.



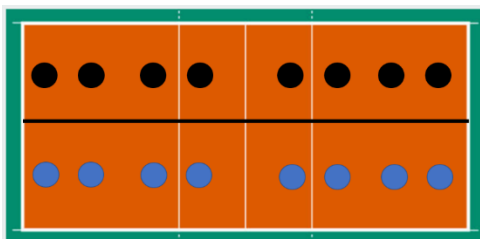
Exercício 3:

- 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.



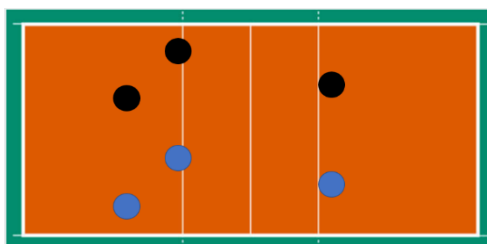
Exercício 4:

- 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.



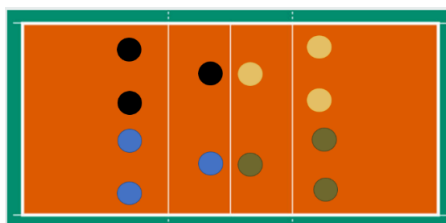
Exercício 5:

- 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:

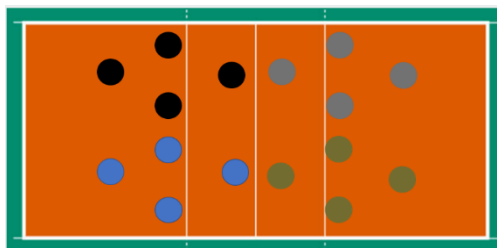
- Situação de jogo reduzido 3x3, condicionado por 3 toques, em que um jogador de cada equipa encontra-se junto à rede, este jogador é o passador e apenas pode dar o segundo toque, de forma a colocar a bola junto a rede para os colegas realizarem o remate. Os gestos técnicos que realizam são: Passe, serviço,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



Exercício 7:

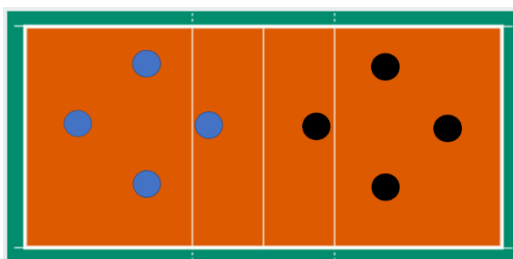
- Situação de jogo reduzido 4x4, em que um jogador está junto à rede (passador) só pode dar o segundo toque e realizar o bloco. O objetivo é a equipa marcar ponto.

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.



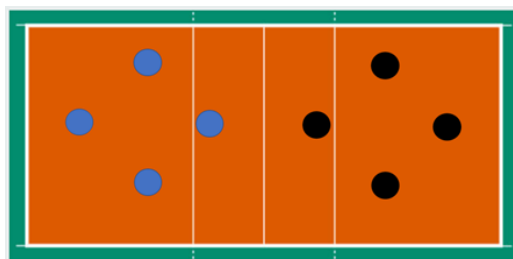
Exercício 8:

- 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.



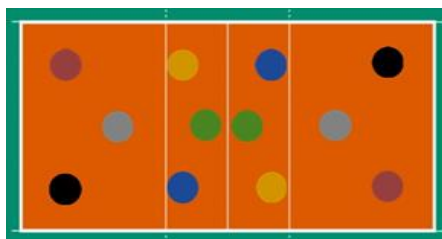
Exercício 9:

- 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	.		.
	Passê	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

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.