



IPTL

INSTITUTO PROFISSIONAL DE TRANSPORTES
E LOGÍSTICA DA MADEIRA

U. PORTO

FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

IPTL – Escola Profissional

Horário da Turma

10º Ano	
TD8 – 23 Alunos	08:30 – 10:20 (110')
TD9 – 23 Alunos	10:30 – 12:20 (110')

Roulement

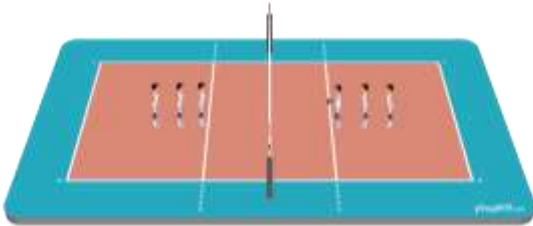
02/03/2026	
TD8 – 08:30 – 10:20	Eva, Gonçalo e Micaela
TD9 – 10:30 – 12:20	

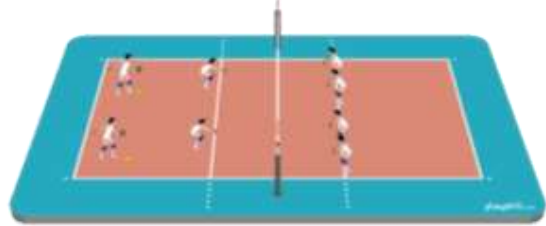
Material Disponível para a Modalidade de Voleibol:

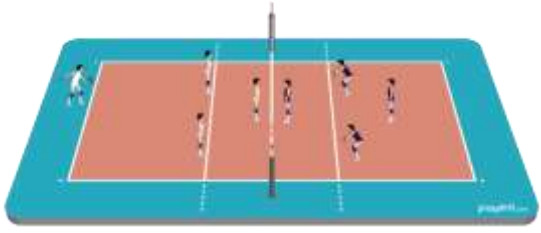
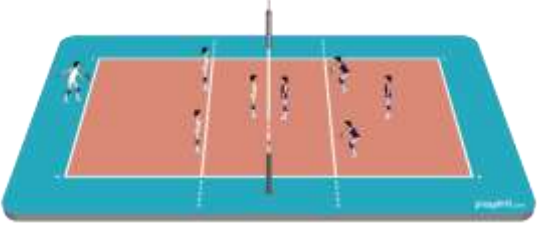
Rede
6 Bolas de Voleibol
14 Sinalizadores

Plano de Aula Turma - TD8

Plano de Aula Nº 1				
Professores: Eva Castro, Gonçalo Mendes e Micaela Abreu				Turma: TD8
Data: 02/03/2026	Hora: 08:30–10:20	Duração: 110'	Alunos: 23	Espaço: Pavilhão
Unidade Didática: Voleibol				<p style="text-align: center;">Material:</p> <p style="text-align: center;">Bolas de Voleibol; Sinalizadores;</p>
<p>Tema: Tática: Exercitação jogo 2x2; Exercitação jogo 4x4;</p> <p>Objetivos da aula:</p> <p>Objetivo Motor: O aluno realiza a jogada (recepção, distribuição e ataque), em situação de jogo 2x2, com a execução de 3 toques. O aluno realiza a jogada (recepção, distribuição e ataque, em situação de jogo 4x4, com a execução de 3 toques.</p> <p>Objetivo Cognitivo: O aluno diferencia o papel de recebedor e não recebedor, em situação de jogo 2x2, assumindo a zona de responsabilidade. O aluno recebe a bola, em situação de jogo 4x4, direcionando-a para a zona de distribuição; O aluno distribuidor passa a bola para o passador, em situação de jogo 4x4, e procura utilizar a melhor ação de ataque em função das particularidades ocasionais do jogo</p> <p>Objetivo Socioafetivo: Incentivar o fairplay em situação de jogo 2x2 desenvolvendo a cooperação e a comunicação com o companheiro de equipa. O aluno coopera com a equipa, em situação de jogo 4x4, demonstrando responsabilidade coletiva e respeito pelas decisões da equipa.</p>				

	Tempo	Objetivo Específico	Conteúdos/Situações de Aprendizagem	Critérios de Êxito
Inicial	10'	08:30 - 08:40	Recepção dos alunos e apresentação dos conteúdos a realizar.	-
	5'	08:40 - 08:45	<p style="text-align: center;">Condição Física</p> <p>A turma divide-se em dois grupos, um de cada lado da rede. Os alunos começam na linha de fundo, correm até à rede e deslocam-se lateralmente ao longo da mesma, realizando o exercício em posição de agachamento. No final do percurso lateral, regressam à linha de fundo antes de iniciar nova repetição.</p> <p>Variante 1: Deslocamento lateral em skipping. Variante 2: Deslocamento lateral em posição de bloco. Variante 3: Deslocamento lateral e realiza burpees.</p>	-
	10'	08:45 - 08:55	<p style="text-align: center;">1.</p> <p>Ativar o organismo para a parte fundamental da aula.</p> <p style="text-align: center;">Passe de Frente</p> <p>As equipas, formam uma fila com três elementos de um lado e dois do outro. Devem fazer a bola passar por cima da rede o máximo de vezes possíveis, dirigindo-se sempre para o final da sua fila após tocarem na bola. Vence a equipa que conseguir realizar mais passagens à rede sem deixar a bola cair.</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p style="text-align: center;">Passe de Frente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coloca o corpo atrás da bola; - Contacta a bola à frente e acima da testa; - Coordena a flexão/extensão dos MI e MS; - Dirige a trajetória da bola para o colega;

Fundamental	15'	08:55	2.	<p>Compreensão dos papéis de recebedor e não recebedor (side out) em situação de jogo reduzido 2x2, promovendo o controlo da bola, o posicionamento e a cooperação entre colegas.</p>	<p>2x2 – Side Out</p> <p>De um lado do campo fica um aluno com bola, e do outro os dois elementos restantes. O aluno com bola deve lançá-la ou servir por baixo para o meio dos dois que, através da comunicação, devem definir quem assume o 1º toque. O aluno que não receber deve deslocar-se imediatamente para a rede, para realizar o 2º toque que deverá ser realizado para o jogador recebedor/atacante que efetuará o 3ºtoque a direcionar a bola para o espaço vazio.</p> <p>Pontuação:</p> <p>A equipa ganha 2 pontos sempre que o side out é bem-sucedido.</p>	<p>Side Out:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabalhar em situação de side out, (receção, distribuição e ataque) para a colocação estratégica da bola em zonas definidas do campo adversário. - Realização do 1º toque para perto da rede; - Realização do 2º toque alto, para perto da rede e para a frente do colega; - O recebedor atacante, após o 1º toque deverá avançar progressivamente para perto da rede; - Olhar para o campo adversário; - Direciona a bola de forma consciente para o alvo ou espaço vazio;
		09:10	3.	<p>- Aplicar os conteúdos técnicos e táticos abordados na aula em jogo;</p>	<p>2x2 – Jogo</p> <p>Os alunos juntam-se pelas equipas, pelos campos marcados. Realizam jogo formal de 2x2. Jogos de cinco minutos.</p> <p>Pontuação:</p> <p>Se o ataque for conseguido com uma bola direta no solo vale 2 pontos.</p>	<p>Jogo 2x2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cumprir com a diferenciação de papéis, respeitando as funções específicas de servidor e recetor e demonstrando intencionalidade no ataque, através do direcionamento consciente da bola para o alvo ou para espaços vazios;
	20'	09:30				

			<p>4.</p> <p>Compreensão dos papéis de recebedor e não recebedor em situação de jogo 4x4 (side out), promovendo a organização ofensiva após a receção do serviço, o controlo da bola, o posicionamento adequado em função da ação e a cooperação entre colegas.</p>	<p>4x4 – Side Out</p> <p>2 equipas de 4 elementos. O exercício inicia com serviço por baixo para o outro lado da rede. A equipa adversária recebe a bola em manchete ou toque de dedos, direcionando-a ao distribuidor. O distribuidor passa a bola para o passador, do lado direito ou esquerdo.</p> <p>O exercício termina quando a bola é enviada novamente para o outro lado da rede. Cada equipa realiza um serviço e, no final, os alunos rodam, trocando de funções.</p> 	<p>Side Out:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Direcionar a receção para a zona de distribuição; - Procurar utilizar a melhor ação de ataque em função das particularidades ocasionais do jogo;
			<p>5.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aplicar os conteúdos técnicos e táticos abordados na aula em jogo 	<p>4x4 – Jogo</p> <p>Os alunos juntam-se pelas equipas, pelos campos marcados. Realizam jogo formal de 4x4. Jogos de cinco minutos.</p>  <p>Pontuação:</p> <ul style="list-style-type: none"> Vitória: 3 Pontos; Empate: 2 Pontos; Derrota: 1 ponto. 	<p>Jogo 4x4:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Direcionar a receção para a zona de distribuição; -Procurar utilizar a melhor ação de ataque em função das particularidades ocasionais do jogo
Final	5'	10:10 - 10:15	-	<ul style="list-style-type: none"> - Arrumar o material; - Breve reflexão/análise. 	-

Reflexão Aula 02/03/2026 – Turma TD8

Nesta aula lecionei em conjunto com os meus colegas estagiários, num contexto diferente do habitual, numa turma de desporto. Desde o início foi possível perceber que se tratava de uma turma calma, cooperativa e com um nível físico bastante elevado. Essa característica influenciou claramente o ritmo da aula, pois os alunos demonstraram grande disponibilidade para a prática e uma capacidade física que lhes permitia responder às tarefas com intensidade e qualidade.

A lecionação em equipa revelou-se positiva, uma vez que conseguimos dividir responsabilidades, acompanhar melhor os grupos e intervir de forma mais próxima na execução dos exercícios. Esta dinâmica permitiu um controlo mais eficaz da turma e um acompanhamento mais individualizado, algo que reconheço que, sozinha, exigiria uma organização ainda mais rigorosa.

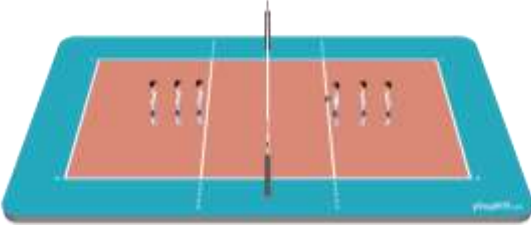
Foi necessário proceder a alguns ajustes na gestão do material, sobretudo devido ao número elevado de alunos. No entanto, conseguimos rapidamente adaptar os exercícios, reorganizando o espaço e redistribuindo os recursos de forma a garantir que todos estivessem em empenhamento motor. Esta situação reforçou em mim a importância da flexibilidade e da capacidade de adaptação imediata, especialmente quando as condições reais diferem do que foi inicialmente planeado.

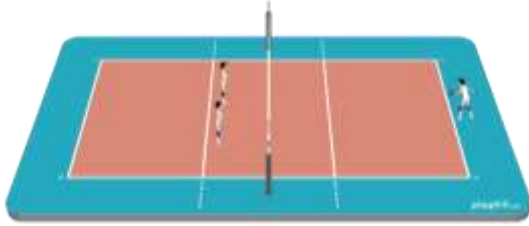
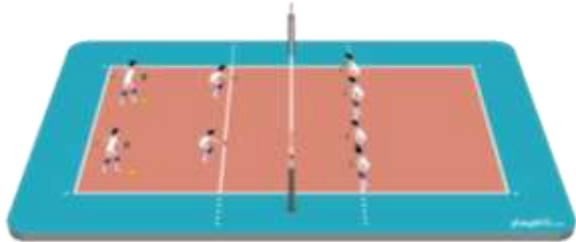
Apesar de a experiência ter sido globalmente positiva, esta aula também me levou a refletir sobre o desafio que seria lecionar sozinha neste mesmo contexto. A reduzida disponibilidade de material, aliada ao elevado número de alunos, obrigou-me a pensar estrategicamente na organização do espaço, na criação de estações ou circuitos e na definição clara de rotinas que evitassem tempos mortos. Percebo que, nestas situações, a antecipação e a simplicidade na estrutura das tarefas são fundamentais para garantir a fluidez da aula e manter o empenhamento motor.

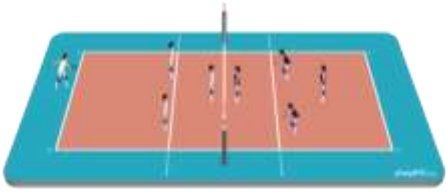
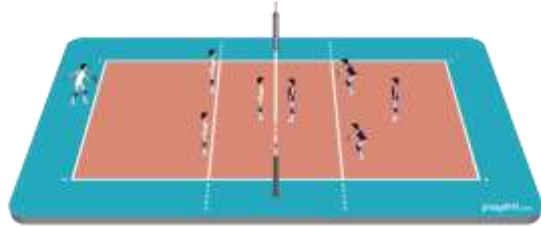
Em síntese, esta experiência foi enriquecedora, não só pelo contacto com uma turma diferente, mas também pela oportunidade de trabalhar colaborativamente. Ao mesmo tempo, fez-me ganhar consciência das competências organizacionais que ainda preciso de desenvolver para me sentir totalmente segura a gerir, de forma autónoma, contextos com estas características.

Plano de Aula Turma - TD9

Plano de Aula Nº 1				
Professores: Eva Castro, Gonçalo Mendes e Micaela Abreu				Turma: TD8
Data: 02/03/2026	Hora: 10:30 - 12:20	Duração: 110'	Alunos: 23	Espaço: Pavilhão
Unidade Didática: Voleibol				Material: Bolas de Voleibol Sinalizadores
Tema: Tática: Exercitação jogo 2x2; Exercitação jogo 4x4; Objetivos da aula: Objetivo Motor: O aluno realiza a jogada (recepção, distribuição e ataque), em situação de jogo 2x2, com a execução de 3 toques. O aluno realiza a jogada (recepção, distribuição e ataque, em situação de jogo 4x4, com a execução de 3 toques. Objetivo Cognitivo: O aluno diferencia o papel de recebedor e não recebedor, em situação de jogo 2x2, assumindo a zona de responsabilidade. O aluno recebe a bola, em situação de jogo 4x4, direcionando-a para a zona de distribuição; O aluno distribuidor passa a bola para o passador, em situação de jogo 4x4, e procura utilizar a melhor ação de ataque em função das particularidades ocasionais do jogo Objetivo Socioafetivo: Incentivar o fairplay em situação de jogo 2x2 desenvolvendo a cooperação e a comunicação com o companheiro de equipa. O aluno coopera com a equipa, em situação de jogo 4x4, demonstrando responsabilidade coletiva e respeito pelas decisões da equipa.				

	Tempo	Objetivo Específico	Conteúdos/Situações de Aprendizagem	Critérios de Êxito
Inicial	10'	10:30 - 10:40	Recepção dos alunos e apresentação dos conteúdos a realizar.	-
	5'	10:40 - 10:45	<p style="text-align: center;">Condição Física</p> <p>A turma divide-se em dois grupos, um de cada lado da rede. Os alunos começam na linha de fundo, correm até à rede e deslocam-se lateralmente ao longo da mesma, realizando o exercício em posição de agachamento. No final do percurso lateral, regressam à linha de fundo antes de iniciar nova repetição.</p> <p>Variante 1: Deslocamento lateral em skipping. Variante 2: Deslocamento lateral em posição de bloco. Variante 3: Deslocamento lateral e realiza burpees.</p>	-
	10'	10:45 - 10:55	<p style="text-align: center;">Passe de Frente</p> <p>As equipas, formam uma fila com três elementos de um lado e dois do outro. Devem fazer a bola passar por cima da rede o máximo de vezes possíveis, dirigindo-se sempre para o final da sua fila após tocarem na bola. Vence a equipa que conseguir realizar mais passagens à rede sem deixar a bola cair.</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p style="text-align: center;">Passe de Frente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coloca o corpo atrás da bola; - Contacta a bola à frente e acima da testa; - Coordena a flexão/extensão dos MI e MS; - Dirige a trajetória da bola para o colega;

Fundamental	15'	10:55 - 11:10	<p>2.</p> <p>Compreensão dos papéis de recebedor e não recebedor (side out) em situação de jogo reduzido 2x2, promovendo o controlo da bola, o posicionamento e a cooperação entre colegas.</p>	<p>2x2 – Side Out</p> <p>De um lado do campo fica um aluno com bola, e do outro os dois elementos restantes. O aluno com bola deve lançá-la ou servir por baixo para o meio dos dois que, através da comunicação, devem definir quem assume o 1º toque. O aluno que não receber deve deslocar-se imediatamente para a rede, para realizar o 2º toque que deverá ser realizado para o jogador recebedor/atacante que efetuará o 3ºtoque a direcionar a bola para o espaço vazio.</p> <p>Pontuação:</p> <p>A equipa ganha 2 pontos sempre que o side out é bem-sucedido.</p> 	<p>Side Out:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabalhar em situação de side out, (receção, distribuição e ataque) para a colocação estratégica da bola em zonas definidas do campo adversário. - Realização do 1º toque para perto da rede; - Realização do 2º toque alto, para perto da rede e para a frente do colega; - O recebedor atacante, após o 1º toque deverá avançar progressivamente para perto da rede; - Olhar para o campo adversário; - Direciona a bola de forma consciente para o alvo ou espaço vazio;
		11:10 - 11:30	<p>3.</p> <p>- Aplicar os conteúdos técnicos e táticos abordados na aula em jogo;</p>	<p>2x2 – Jogo</p> <p>Os alunos juntam-se pelas equipas, pelos campos marcados. Realizam jogo formal de 2x2. Jogos de cinco minutos.</p> <p>Pontuação:</p> <p>Se o ataque for conseguido com uma bola direta no solo vale 2 pontos.</p> 	<p>Jogo 2x2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cumprir com a diferenciação de papéis, respeitando as funções específicas de servidor e recetor e demonstrando intencionalidade no ataque, através do direcionamento consciente da bola para o alvo ou para espaços vazios;

			<p>4.</p> <p>Compreensão dos papéis de recebedor e não recebedor em situação de jogo 4x4 (side out), promovendo a organização ofensiva após a receção do serviço, o controlo da bola, o posicionamento adequado em função da ação e a cooperação entre colegas.</p>	<p>4x4 – Side Out</p> <p>2 equipas de 4 elementos. O exercício inicia com serviço por baixo para o outro lado da rede. A equipa adversária recebe a bola em manchete ou toque de dedos, direcionando-a ao distribuidor. O distribuidor passa a bola para o passador, do lado direito ou esquerdo.</p> <p>O exercício termina quando a bola é enviada novamente para o outro lado da rede. Cada equipa realiza um serviço e, no final, os alunos rodam, trocando de funções.</p> 	<p>Side Out:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Direcionar a receção para a zona de distribuição; - Procurar utilizar a melhor ação de ataque em função das particularidades ocasionais do jogo;
	15'	11:30 - 11:45		<p>4x4 – Jogo</p> <p>Os alunos juntam-se pelas equipas, pelos campos marcados. Realizam jogo formal de 4x4. Jogos de cinco minutos.</p>  <p>Pontuação:</p> <p>Vitória: 3 Pontos; Empate: 2 Pontos; Derrota: 1 ponto;</p>	<p>Jogo 4x4:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Direcionar a receção para a zona de distribuição; -Procurar utilizar a melhor ação de ataque em função das particularidades ocasionais do jogo
Final	5'	12:10 - 12:15	-	<ul style="list-style-type: none"> - Arrumar o material; - Breve reflexão/análise; 	-

Reflexão Aula 02/03/2026 – Turma TD9

Nesta aula aplicámos exatamente o mesmo plano da aula anterior, mas o contexto revelou-se completamente diferente. Ao contrário da turma anterior, esta apresentou um comportamento difícil, com atitudes desviantes e pouca disponibilidade para ouvir ou respeitar as instruções. Desde o início tornou-se complicado captar a atenção do grupo e, mesmo sendo três professores a lecionar, sentimos dificuldade em impor a nossa presença e organizar a dinâmica da aula.

Tentámos diferentes estratégias para recuperar o controlo da turma. Inicialmente recorremos a consequências ao nível físico, mas rapidamente percebemos que essa abordagem não teve o efeito pretendido. Posteriormente tentámos introduzir um carácter mais competitivo nas tarefas, na expectativa de aumentar o envolvimento e o foco, mas também não foi suficiente para estabilizar o comportamento de forma consistente. Cheguei ao final da aula com a sensação de que não consegui transmitir aquilo que estava planeado, o que gerou alguma frustração.

Contudo, ao refletir sobre a situação, percebo que esta experiência foi extremamente importante. Fez-me compreender que um bom planeamento, por si só, não garante o sucesso da aula. Se não existir um clima mínimo de respeito e colaboração, a aprendizagem fica comprometida. Mais do que insistir nas tarefas planeadas, talvez tivesse sido necessário parar a aula, redefinir regras claras de funcionamento e estabelecer limites firmes antes de avançar para a componente prática.

Esta aula fez-me tomar consciência de que poderão surgir contextos semelhantes no futuro e que, enquanto professora, preciso de desenvolver estratégias mais eficazes de gestão de comportamento e afirmação da minha autoridade pedagógica. Controlar a turma não significa recorrer apenas a castigos ou competição, mas sim construir uma liderança consistente, clara e segura.

Apesar de ter sido uma aula difícil, vejo-a como uma aprendizagem essencial. Fez-me sair da zona de conforto e perceber que a competência pedagógica não se mede apenas pela capacidade de ensinar conteúdos, mas também pela capacidade de gerir contextos desafiantes, manter a calma e encontrar soluções quando o planeamento não resulta.