

Unidade Didática: Voleibol

Turma: 12º08

Nº Alunos: 22

Aulas: 3º feira (16h40 - 18h10) e 6º feira (08h00- 09h30)

Local: Pavilhão **Professora:** Micaela Abreu

Plano Unidade Didática Alterada – Voleibol															
Aulas		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11			
		23/set (90')	10/fev (90')	13/fev (90')	20/fev (90')	24/fev (90')	27/fev (90')	03/mar (90')	06/mar (90')	10/mar (90')	13/mar (90')	17/mar (90')			
Forma de Jogo		2x2	2x2	-	-	2x2	2x2	2x2	2x2	3x3	3x3	2x2			
Habilidades Motoras Específicas	Técnica	Passe de frente		Avaliação Diagnóstica	Atividade Cidadania	Testes FITescola	E	E							
		Manchete						I	E	E					
		Serviço por baixo					I	E	E						
		Serviço por cima									I	E			
	Tática	2x2	Diferenciação de Papeis				I		E	E					
			Intencionalidade no ataque								I	E			
		3x3	Diferenciação de Papéis										I	E	
			Side Out					0:2		0:2	0:2	0:2	0:2	0:2/1:2	0:2/1:2
Cultura Desportiva	História			X											
	Regulamento			X											
	Simbologia					X									
	Terminologia					X									
Condição Física	Capacidades Coordenativas	Durante as aulas, serão trabalhadas todas as capacidades condicionais e coordenativas essenciais à prática da Unidade Didática. O desenvolvimento dessas capacidades ocorrerá tanto de forma integrada nas atividades de ensino e aprendizagem, como através de exercícios específicos direcionados para esse fim.													
	Capacidades Condicionais														
Conceitos Psicossociais	Respeito perante toda a população escolar, a disciplina e cooperação em ambiente de aula bem como o empenho demonstrado na realização de todos os exercícios propostos.														

Legenda: I- Introdução E- Exercitação C- Consolidação

Justificação da Unidade Didática de Voleibol

A presente unidade didática foi estruturada tendo em conta as condições de funcionamento da escola, a organização das instalações desportivas e as características da turma. Esta unidade decorre na 4ª rotação, de acordo com o mapa de instalações atribuído, sendo desenvolvido o voleibol no pavilhão ao longo de todas as aulas deste 2º período. Assim, esta unidade foi planificada de forma a concentrar o trabalho técnico e tático do voleibol, garantindo coerência nas aprendizagens.

A unidade didática é composta por 11 aulas de 90 minutos. A primeira aula foi destinada à avaliação diagnóstica, com o objetivo de identificar o nível de desempenho dos alunos e ajustar o planeamento às necessidades da turma. Para além disso, uma aula foi dedicada a uma atividade de cidadania no âmbito da direção de turma e a última destinada à avaliação sumativa. Entre estas, as aulas foram organizadas de modo a assegurar uma progressão estruturada, contemplando introdução, exercitação e consolidação dos conteúdos técnicos e táticos. Importa ainda referir que a unidade didática sofreu um reajustamento pontual, uma vez que, numa das aulas previstas para o desenvolvimento dos conteúdos, foi necessário proceder à realização dos testes do FITescola. Face a esta alteração, tornou-se necessário reorganizar a dinâmica inicialmente planificada, redistribuindo alguns conteúdos e ajustando a sequência das tarefas, de modo a garantir a continuidade e coerência do processo de ensino-aprendizagem

Com base na avaliação diagnóstica, verificou-se que a turma apresenta uma grande heterogeneidade de níveis de desempenho. Identificaram-se quatro alunas que já foram federadas na modalidade, sendo que duas delas continuam atualmente a praticar voleibol em contexto extracurricular. Esta diversidade levou à necessidade de implementar estratégias diferenciadas de ensino, de modo a garantir o envolvimento e o desenvolvimento de todos os alunos. Para as alunas com maior experiência, serão propostos desafios técnicos e táticos adicionais, tais como a assunção de papéis de liderança, o apoio aos colegas em momentos de demonstração e tomada de decisão. Desta forma, todos os alunos encontrarão desafios ajustados ao seu nível, promovendo uma aprendizagem inclusiva. Considerando os resultados da avaliação diagnóstica, optei por iniciar o trabalho com situações de jogo reduzido 2x2, que favorecem o desenvolvimento dos princípios fundamentais do jogo como a comunicação, deslocamento, ocupação de

espaços e continuidade, garantindo uma maior participação de todos. Nas últimas aulas, será introduzido o jogo 3x3, com o objetivo de aumentar a complexidade tática, a cooperação e a compreensão coletiva do jogo. Esta opção metodológica encontra-se alinhada com os pressupostos defendidos por Mesquita e Graça (2009), que valorizam uma abordagem centrada na compreensão do jogo e na resolução de problemas táticos. Nesta perspetiva, a técnica é entendida como um meio ao serviço da decisão, devendo ser trabalhada em contextos que preservem a lógica interna do jogo e estimulem a leitura e a intencionalidade das ações.

A abordagem metodológica adotada é base-topo, privilegiando o desenvolvimento gradual das competências técnicas e táticas, para que os alunos compreendam e dominem os elementos fundamentais do jogo antes de os aplicarem em contextos formais. Esta unidade didática será desenvolvida com base nos princípios do Modelo de Educação Desportiva, procurando proporcionar aos alunos uma experiência mais autêntica da modalidade. O Modelo de Educação Desportiva, proposto por Siedentop (1994), defende a criação de contextos de prática que promovam pertença, responsabilidade e envolvimento prolongado na modalidade. A organização em equipas estáveis e a atribuição de papéis diversificados permitem ampliar a compreensão do jogo e desenvolver competências sociais, reforçando o compromisso dos alunos com o processo de aprendizagem. Ao longo da unidade, os alunos serão organizados em equipas estáveis, que irão definir um nome, um grito e um lema, promovendo o sentimento de pertença e identidade coletiva. Para além do papel de jogador, os alunos terão a oportunidade de assumir diferentes funções, como árbitro, capitão e estatístico, promovendo uma participação ativa e responsável no processo de ensino-aprendizagem. A turma será organizada em quatro equipas, sendo que as alunas federadas integrarão cada uma das equipas na função de treinadoras, assumindo um papel de orientação, apoio técnico e liderança pedagógica junto dos colegas. Desta forma, o Modelo de Educação Desportiva contribui para o desenvolvimento das competências técnicas e táticas, bem como para a formação de alunos mais autónomos e cooperantes.

Os conteúdos técnicos abordados incluem o passe de frente, a manchete, o serviço por baixo e por cima e o remate em apoio, trabalhados de forma contextualizada. No domínio tático, serão trabalhados conceitos como a diferenciação de papéis e a intencionalidade ofensiva no formato 2x2, promovendo uma melhor organização das

ações de ataque. No formato 3x3, será aprofundada a diferenciação de papéis, favorecendo a compreensão coletiva da modalidade e a articulação entre os jogadores.

A partir da avaliação diagnóstica, foi possível constatar que, tratando-se de uma turma de 12.º ano, os alunos demonstram domínio global dos principais elementos técnicos, revelando aprendizagens consolidadas ao longo do seu percurso escolar. Assim, a abordagem das habilidades técnicas terá sobretudo um caráter de revisão e aperfeiçoamento, através de feedbacks específicos e momentos de reforço. Em contrapartida, ao nível tático evidenciam maiores dificuldades, particularmente na diferenciação de papéis, na ocupação racional do espaço e na compreensão das dinâmicas de deslocação e cooperação. Deste modo, no formato 2x2, o propósito central das aulas incidirá na capacidade de posicionar-se para receber e deslocar-se intencionalmente para enviar a bola para o campo adversário. Ao nível dos problemas táticos ofensivos, assume particular relevância o encadeamento do primeiro para o terceiro toque, exigindo a introdução da noção de recebedor/não, recebedor e da ação sem bola, nomeadamente na transição ofensiva.

O side out será abordado no 2x2 em situações de 0:2 e, no 3x3, nas situações de 1:2. Ao longo da unidade, a avaliação formativa esteve presente através da observação contínua, feedback imediato e reajuste das tarefas. Paralelamente ao trabalho prático, foram integrados momentos pontuais de cultura desportiva, nomeadamente a abordagem de aspetos históricos, regulamentares e terminológicos do voleibol.

Relativamente ao desenvolvimento das capacidades físicas, esta unidade permitirá o trabalho integrado das capacidades coordenativas e condicionais inerentes à prática do voleibol, potenciadas pelas dinâmicas específicas da modalidade.

Em síntese, esta unidade didática de voleibol foi estruturada de forma a responder às condições do contexto escolar e às necessidades da turma, promovendo um processo de ensino-aprendizagem inclusivo e progressivo. O foco num ensino centrado na participação ativa dos alunos garante o desenvolvimento das competências técnicas e táticas, a compreensão do jogo e a aquisição de valores e atitudes essenciais ao seu desenvolvimento global.

Referências Bibliográficas

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

Mesquita, I., & Graça, A. (2009). *Jogos desportivos coletivos: Ensinar a jogar*. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.