

Unidade didática do Voleibol

Objetivos gerais do Voleibol/Competências específicas

Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo de Voleibol, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras. Conhecer, compreender e saber jogar Voleibol em situações de jogo reduzido.

Objetivos específicos do Voleibol

1. Domínio socioafetivo – o aluno:

- 1.1. Cooperar com os companheiros em todas as situações escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas;
- 1.2. Em situação de exercício em grupo coopera com os companheiros para manter a bola no ar (com a participação de todos os alunos do grupo);
- 1.3. Aceita as decisões da arbitragem;
- 1.4. Trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física mesmo que isso implique desvantagem no jogo;

2. Domínio cognitivo – o aluno:

- 2.1. Conhece o objetivo do jogo, identifica e discrimina as principais ações que o caracterizam;
- 2.2. Conhece e identifica os sinais de arbitragem;
- 2.3. Conhece o objetivo do jogo, a função e modo de execução das principais ações técnico-táticas e as principais regras.

3. Domínio psicomotor – O aluno desenvolve as qualidades físicas elementares:

- 3.1. Em situação de exercício ou jogo executa:
 - 3.1.1. Serviço por baixo;
 - 3.1.2. Passe a duas mãos/toque de dedos;
 - 3.1.3. Manchete

Indicações metodológicas: importante e fundamental será desenvolver os conceitos e formas de “antecipação”, “corpo em mola” e contacto com a bola (passe a duas mãos e manchete).

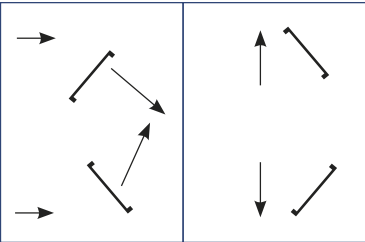
Utilização de palavras-chave:

- “o Voleibol joga-se primeiro com os pés!” (deslocamentos);
- “jogar a bola entre os apoios” (orientação no tempo e no espaço);
- “desloca, para e joga!” (atitude o mais estável possível).

Aula n.º	Conteúdos a desenvolver na sessão	Comportamentos observáveis
1	<ul style="list-style-type: none"> – Breve introdução à história da modalidade. – Ativação geral: “apanhada com bola”; o(s) aluno(s) portador(es) da(s) bola(s) tem(êm) por objetivo tocar com ela (sem a atirar) num colega, e trocam com ele de função. – Noções de “posição fundamental alta, média e baixa”; exercitação: “jogo do dedo” – os alunos encontram-se em posição frontal ao professor que com o dedo polegar destacado indica, alternadamente, três posições (elevada, na horizontal ou invertida) ao que os alunos deverão corresponder adotando a posição adequada apreendida. – Em pares, com bola, frente a frente: um aluno lança a bola na direção do companheiro que deverá pará-la utilizando cada uma das posições. 	<p>Os alunos revelam algum desconhecimento relativo à modalidade.</p> <p>Os alunos estabelecem o primeiro contacto com a bola de Voleibol.</p> <p>Os alunos desenvolvem a concentração realizando ações específicas.</p> <p>Os alunos sistematizam e aperfeiçoam a ação apreendida.</p>
2	<ul style="list-style-type: none"> – Ativação geral: dividir a turma em dois grupos que se colocarão, respetivamente, em cada meio-campo de Voleibol (9 x 9 m); em cada grupo são definidos dois ou três alunos que terão que tocar os colegas antes que estes se deitem completamente no solo. – Manipulação de bola: tocar a bola de diversas formas – acima da cabeça, com uma ou as duas mãos, abaixo da linha de ombros e com o antebraço esquerdo, direito ou ambos, sequência de toques com várias partes do corpo, etc. – Abordagem ao passe a duas mãos. <p>Individual com bola:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) sentados tocando a bola com ambas as mãos acima e à frente da cabeça (testa); b) o mesmo exercício deitados em decúbito dorsal; c) igual a a) e b) em sequência; d) igual mas iniciando na posição de pé. e) executar o maior número de toques possível (<i>record</i> pessoal). <p>Em pares:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) jogar frente a frente com ressaltos da bola no solo; b) jogar frente a frente com duplo toque (autopasse /passe); c) com a bola realizar, entre os dois, o maior número de toques em passe; d) utilizando a rede ou o elástico, jogar 1 x 1 em campo de dimensões reduzidas, com utilização de regras simples e adaptadas. 	<p>Os alunos tomam consciência da sua relação com o espaço e o tempo.</p> <p>Os alunos estabelecem formas de contacto fácil com o solo (queda voluntária).</p> <p>Os alunos tomam contacto com o objeto de jogo – bola.</p> <p>Os alunos executam ações que lhe permitem controlar a bola acima e à frente da cabeça (testa).</p> <p>Erros mais frequentes:</p> <ul style="list-style-type: none"> – tocar a bola acima ou atrás da cabeça; – tempo exagerado de contacto com a bola; – atitude pouco dinâmica no deslocamento para enquadramento com a trajetória da bola; – jogar a bola “fora” dos apoios.
3	<ul style="list-style-type: none"> – Ativação geral: os alunos deslocam-se em corrida por todo o espaço e, ao sinal de paragem, realizam uma habilidade dirigida pelo professor: lançar a bola da mão direita para a esquerda com braços afastados à altura dos ombros, lançar e apanhar a bola atrás das costas, vice-versa, lançar e apanhar a bola no ponto mais alto, idem, apanhando o mais perto possível do solo, etc. <p>Abordagem à manchete:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) reforçar a ideia da importância dos apoios e dos membros inferiores; 	<p>Observar as habilidades de cada um dos alunos: aluno desenvolve e consciencializa-se do seu esquema corporal e da sua lateralidade.</p> <p>Os alunos controlam a bola.</p> <p>Os alunos têm a noção da colocação dos apoios e orientação dos ombros para a execução da manchete.</p>

<p>3</p>	<p>b) salientar a forma e ponto de contacto com a bola na execução da manchete;</p> <p>c) realizar um percurso determinado mantendo a bola de forma estável e equilibrada nos antebraços em posição de manchete («transportar na bandeja»);</p> <p>d) lançar a bola ao ar, fazê-la ressaltar no solo e, de seguida, pará-la em posição de manchete;</p> <p>e) lançar a bola ao ar, fazê-la ressaltar no solo e, de seguida, executar um toque em posição de manchete dando continuidade ao exercício;</p> <p>f) lançar a bola ao ar, fazê-la ressaltar no solo e executar duas manchetes consecutivas, voltando de seguida a ressaltar no solo permanecendo neste exercício até perder;</p> <p>g) o mesmo exercício aumentando ao número de manchetes consecutivas;</p> <p>h) executar três manchetes de alturas diferentes (alta, baixa, média) e, seguidamente, fazer ressaltar a bola no solo.</p> <p>Em pares:</p> <ul style="list-style-type: none"> – fazer ressaltar a bola no solo e, seguidamente, jogá-la para o colega em manchete; – jogar por cima da rede ou elástico: jogo 1 x 1 com pontuação e utilização de regras simplificadas e adaptadas, utilizando só a manchete (é permitido jogar a bola após o ressalto no solo). 	<p>Erros mais frequentes:</p> <ul style="list-style-type: none"> – antebraços desnivelados; – flexão de braços quando contacta a bola; – jogar a bola acima da linha de ombros; – jogar a bola fora dos apoios; – exagerada oscilação de braços quando contacta a bola; – não realiza a flexão de pernas (“corpo em mola”). <p>Os alunos deslocam-se e contactam com a bola no ponto correto (plataforma / antebraços).</p> <p>As dificuldades manifestadas revelam falta de força e necessidade de muito tempo de exercitação. Refletir em conjunto.</p>
<p>4</p>	<p>– Ativação geral: posição fundamental alta, média e baixa; explicação e exemplificação de cada uma delas relativamente às situações específicas no jogo.</p> <p>Jogo “as estátuas”: os alunos deslocam-se em corrida e param ao sinal do professor que, imediatamente, define verbalmente em qual das posições devem permanecer.</p> <p>– dotar os alunos de conhecimentos relativos ao regulamento da modalidade; abordagem a formas simplificadas de iniciação à prática do Voleibol: giravólei (2 x 2 utilizando só o passe) e minivoleibol (3 x 3 e 4 x 4).</p> <p>– Abordagem ao serviço por baixo:</p> <p>a) a partir da posição fundamental média e um destacamento correto dos apoios, executar a ação de serviço batendo na própria mão, orientando corretamente o braço de batimento.</p> <p>Em pares:</p> <ul style="list-style-type: none"> – frente a frente, com a bola a uma distância curta, realiza o serviço por baixo, tentando dirigir a bola com o máximo de precisão para o parceiro; – tentar acertar num alvo (desenhado na parede ou colocado no solo – arco de Ginástica) com o mínimo de erro possível: competição por pontos; – utilizando a rede ou o elástico realizar o serviço dirigido ao parceiro. 	<p>Os alunos adquirem conhecimentos sobre o regulamento da modalidade.</p> <p>Os alunos orientam os segmentos corporais em função do objetivo;</p> <p>Os alunos doseiam a energia transmitida à bola;</p> <p>Os alunos enviam a bola para um local pré-determinado.</p> <p>Erros mais frequentes:</p> <ul style="list-style-type: none"> – má colocação dos apoios: pé avançado do mesmo lado da mão de batimento; – batimento com o braço fletido; – o braço não realiza o movimento pendular (atrás/frente); – não há fixação do pulso no momento do batimento; – o contacto com a bola não se faz com a palma da mão ou punho fechado.
<p>5</p>	<p>– Ativação geral: a turma é dividida em grupos para realizar atividade em estafeta: realizar percursos variados mantendo a bola acima da cabeça, no plano entre a cintura e os ombros, com um só braço ou com os dois, contornando obstáculos, etc.</p> <p>Individual com bola:</p> <p>a) lançar a bola com trajetória alta, realizando a seguinte sequência: ressalto no solo, manchete, passe e agarra a bola;</p> <p>b) a mesma sequência anterior continuadamente sem agarrar a bola;</p>	<p>Os alunos executam ações que lhe permitem controlar a bola, obedecendo a regras, para cumprir um objetivo.</p> <p>Os alunos melhoram a relação jogador – bola.</p>

<p>5</p>	<p>c) aumentar o grau de complexidade e exigência de qualidade, estabelecendo um número de repetições mínimo (4, 6, etc.); se falhar, volta a zero.</p> <p>Em pares:</p> <p>a) frente a frente jogam a bola em passe executando um autopasse para melhor controlo e envio da bola;</p> <p>b) frente a frente, um lança a bola com trajetória alta mas curta e o outro executa a manchete (10 vezes e troca);</p> <p>c) frente a frente, um aluno executa o serviço por baixo dirigindo a bola para o parceiro que (se possível) a recebe em passe ou em manchete (10 vezes cada e troca).</p> <p>Jogo 1 x 1 (forma simplificada) na rede ou elástico.</p> <p>Campo de dimensões reduzidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - conhecer as regras elementares; - utilização do passe (prioritário) e da manchete (só de recurso); - cada jogador pode dar até três toques; - utilização de pontuação e limite de tempo. 	<p>Erros mais frequentes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pouca definição na adoção da posição-base (posição fundamental média); - pouca ação das pernas na execução das técnicas de passe a manchete. <p>Os alunos melhoram a qualidade de execução dos gestos técnicos.</p> <p>Erros mais frequentes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Os mesmos atrás referidos na execução técnica. <p>Os alunos adaptam e aplicam as técnicas de acordo com a situação de jogo.</p>																														
<p>6</p>	<p>- Ativação geral: o aluno com bola deverá lançá-la ao ar o mais alto possível de forma a conseguir passar sob ela o maior número de vezes possível após o seu ressalto no solo.</p> <p>- Os alunos colocados na linha de fundo em fila.</p> <p>- O professor lança a bola rasteira e o aluno terá que a tocar ou apanhar com a mão antes que esta atinja a linha de fundo oposta.</p> <p>Em pares (na rede ou elástico):</p> <p>- os alunos jogam a bola em passe ou manchete, em ação continuada, contabilizando o maior número de vezes que a bola transpõe a rede ou elástico.</p> <p>Jogo 1 x 1 (jogo da "montanha"):</p> <p>- Divisão do espaço em campos de dimensões reduzidas (1 m x 2 m)</p> <table border="1" data-bbox="278 1280 790 1394"> <tr> <td></td> <td>A</td> <td>C</td> <td>E</td> <td>G</td> <td>I</td> <td>L</td> <td>N</td> <td>P</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>B</td> <td>D</td> <td>F</td> <td>H</td> <td>J</td> <td>M</td> <td>O</td> <td>Q</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td></td> </tr> </table> <p>Campos numerados de 1 a 8.</p> <p>A rede é colocada ligeiramente inclinada; o campo 1 é o mais baixo (base) e o campo 8 é o mais alto (topo).</p> <p>A joga com B; C joga com D; E joga com F; (...)</p> <p>P joga com Q, colocados de forma arbitrária.</p> <p>Dá-se início ao jogo com o serviço por baixo ou em passe com a aplicação das regras de jogo.</p> <p>Duração do jogo – 5 minutos.</p> <p>A organização e prática do jogo assenta no seguinte:</p> <ol style="list-style-type: none"> "quem ganha, sobe um campo"; "quem perde, desce um campo". <p>No campo 1, não podendo descer mais, permanece no mesmo campo; da mesma forma, no campo 8, não podendo subir mais, tenta resistir e permanecer o mais tempo possível no topo.</p>		A	C	E	G	I	L	N	P			B	D	F	H	J	M	O	Q			1	2	3	4	5	6	7	8		<p>Observar as habilidades de cada um dos alunos: alguns alunos revelam ainda dificuldades de manipulação de bola e de realização de deslocamentos em função das trajetórias da bola.</p> <p>Os alunos revelam falta de precisão no passe de bola para o colega.</p> <p>Os alunos mostram-se muito motivados empenhando-se no jogo tentando conseguir uma vitória.</p> <p>Demonstram ainda alguma dificuldade em retirar a atenção da bola e explorar o campo do adversário.</p>
	A	C	E	G	I	L	N	P																								
	B	D	F	H	J	M	O	Q																								
	1	2	3	4	5	6	7	8																								

<p>6</p>	<p>Em caso de igualdade pontual, no fim do tempo, os jogadores intervenientes realizam uma jogada para decidir quem ganha ou perde.</p> <table border="1" data-bbox="427 319 926 397"> <tr> <td>A</td><td>E</td><td>G</td><td>I</td><td>L</td><td>N</td><td>P</td><td>Q</td> </tr> <tr> <td>C</td><td>B</td><td>D</td><td>F</td><td>H</td><td>J</td><td>M</td><td>O</td> </tr> </table>	A	E	G	I	L	N	P	Q	C	B	D	F	H	J	M	O	
A	E	G	I	L	N	P	Q											
C	B	D	F	H	J	M	O											
<p>7</p>	<p>– Ativação geral: jogo das “tarefas” – são definidas previamente tarefas numeradas de 1 a 5:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. deitar no solo; 2. posição fundamental baixa; 3. impulsão e salto (passo, junta e salta); 4. posição fundamental média; 5. rolamento lateral (inicia em afundo lateral). <p>Com bola (na rede):</p> <ul style="list-style-type: none"> – em pares: colocados frente a frente, jogam a bola entre si em passe, executando cada qual um autopasse; – ao mesmo tempo vão-se deslocando ao longo da rede realizando deslocamentos laterais; – no final, trocam de lado com o companheiro, executando o mesmo exercício; – O mesmo exercício executando automanchete/passe; <p>Jogo 2 x 2 (jogo da “montanha”).</p> <p>Divisão do campo de Voleibol em minicampos (3 m x 3 m).</p> <p>Princípios a ter em conta no posicionamento dos jogadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> – pé da linha (exterior) avançado, em relação ao outro; – orientação para o centro da rede; – jogar de trás para a frente (do fundo do campo para a rede); – jogar de fora para dentro (da linha para o centro). <p>Limitações ao jogo:</p> <ul style="list-style-type: none"> – número mínimo de toques = 2; – número máximo de toques = 3; – jogo realizado só em passe incluindo o serviço que também é em passe (giravólei). 	<p>Os alunos desenvolvem a atenção, concentração e executam ações básicas do jogo.</p> <p>Os alunos evidenciam alguma dificuldade no deslocamento lateral, paragem e contacto equilibrado com a bola.</p> <p>Os alunos revelam alguma dificuldade em se relacionar, utilizando o número possível de toques em cada jogada.</p>																
<p>8</p>	<p>– Ativação geral: “jogo do “lixo”; a turma é dividida igualmente pelos dois meios campos de Voleibol; utilizando os gestos técnicos apreendidos e adequados a cada situação, os alunos, durante o período de tempo estabelecido (2 min por exemplo) enviam ou devolvem o maior número possível de bolas para o meio campo contrário.</p> <p>Jogo 3 x 3. Campo 6 x 6 m.</p> <p>Jogo formal: utilização de todos os gestos aprendidos sem limitações às regras.</p>	<p>Os alunos adotam e aplicam os gestos técnicos de acordo com a situação.</p> <p>Os alunos sentem dificuldade em orientar-se racionalmente no campo de jogo e na execução das técnicas, especialmente para envio da bola para o campo adversário após o passe do colega de equipa.</p>																