



SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO

MOURA/SERPA

1/4 julho 2025



Desporto Escolar



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO



DGEstE
Direção-Geral do
Esporte Escolar



serpa | terra forte



desportoescolar.dge.medu.pt



Desporto Escolar



Contextualização funcional



Carlos Dias



Félix Romero

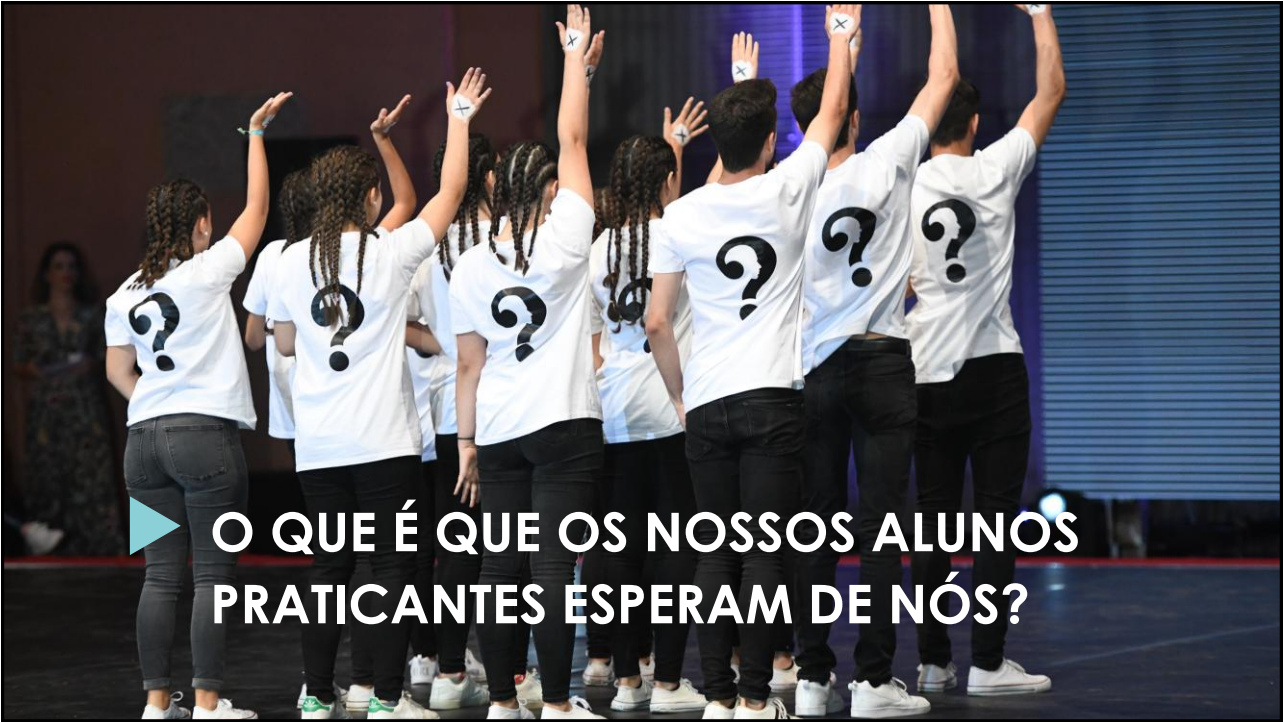


VOLEIBOL

A close-up photograph of a human eye. The iris is replaced by a blue and yellow Mikasa volleyball. The pupil is visible in the center of the volleyball.

UNIDADE DE FORMAÇÃO PROFESSORES

**Contextualização funcional
do jogo de voleibol (JDC)**

A group of students, mostly young women, are standing in a line on a stage. They are wearing white t-shirts with a large black question mark on the back. They are all raising their right hands, with their index fingers pointing up. The background is a blue stage backdrop.

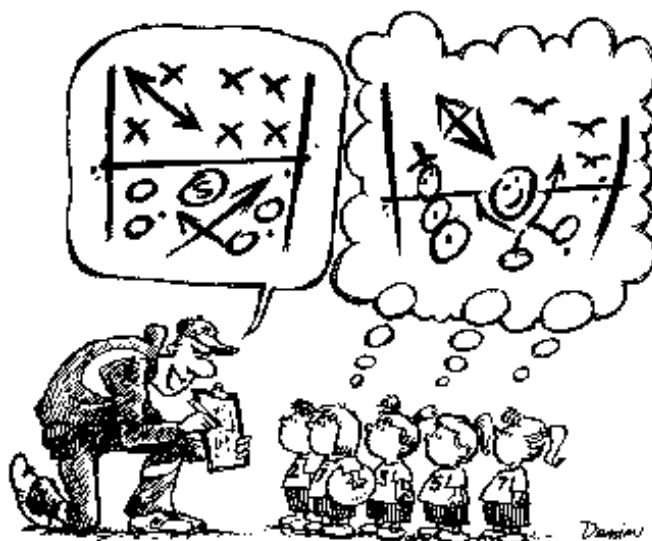
**▶ O QUE É QUE OS NOSSOS ALUNOS
PRATICANTES ESPERAM DE NÓS?**

Ser professor de Educação Física é muito mais que uma profissão...

- ▶ A *motivação* é uma porta que abre por dentro...
- ▶ Inspirar a **paixão** e a **consciência**.
- ▶ Ser capaz de brilhar com o **brilho dos outros**...
- ▶ **Viabilizar o crescimento** ("mais do que ensinar algo, ajudar a aprender")



VOLEIBOL



VOLEIBOL



CONTEXTO E AMBIENTE ESCOLAR

- O que é preciso para criar um ambiente de progresso e formação integral?
- Que técnicas podemos implementar para ter sucesso?
- Que tipologia de intervenção favorece a aprendizagem dos nossos alunos?



VOLEIBOL



CONTEXTO E AMBIENTE ESCOLAR

- ▶ Educação Física – Formação motora
- ▶ Desporto Escolar – Formação desportiva

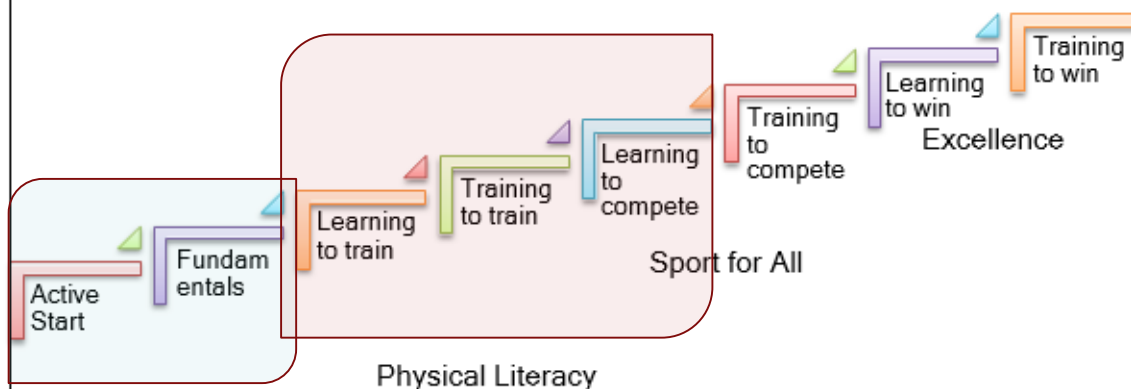


VOLEIBOL



Sport for Life

Life-long Volleyball involvement



SKILLS RESULTS



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Desporto como veículo de desenvolvimento de competências para o mercado de trabalho, empregabilidade e do empreendedorismo




"D.E. COMPETIÇÃO"
VOLEIBOL
"EDUCAÇÃO EM MOVIMENTO"
"MANTÉM A BOLA NO AR"

COMPETIÇÃO NACIONAL
 LOCAL | REGIONAL | NACIONAL

GIRA-VOLEI ESCOLAR
 (Infantis A | B e Iniciados)

VOLEIBOL DE PRAIA ESCOLAR
 (Projeto Regional - DSR NORTE)
 Iniciados 3x3
 Juvenis 2x2

COMPETIÇÃO INTERNACIONAL
 ISE | EISEC



volleyball@SCHOOL
COMPETITIVA

Atividade Interna – Nível 1
 Projeto complementar – GVE
 Atividade Externa – Nível 2 e 3
 Participação internacional

FORMATIVA
PNFJAE - Formação de árbitros
 (Níveis 1 a 4 – Instrumentos pedagógicos articulados)
Formação de professores
 (2 Níveis – Vocacionado para a formação Inicial | + aprofundado)



volleyball@SCHOOL
JOGAS?

Projeto de desenvolvimento do voleibol escolar não formal.
 1º e 2º ciclos - GVE
 Educação Física
 Desporto Escolar




TAREFA 1

Indicar por grau de dificuldade, as 3 situações que mais influenciam a abordagem do voleibol em contexto escolar.







VOLEIBOL



O CAMINHO...

PNL

(Programação Neurolinguística)

Disciplina que estuda a forma como o Ser Humano comunica consigo próprio e com os outros.

- ▶ **Comunicação**
- ▶ **Observação**
 - ▶ **Perceção**
 - ▶ **Interação**
 - ▶ **Avaliação**



VOLEIBOL



Plano de formação tático-técnico CONFORTO & DESAFIO



- 1- Descobrir
- 2- Experimentar
- 3- Progredir
- 4- Expandir

Peixe, R. (2018)

VOLEIBOL



PERSPETIVAS DA APRENDIZAGEM - JDC

MODELO DE ABORDAGEM ANALÍTICA DA TÉCNICA

- VS -

MODELO DE ABORDAGEM PROGRESSIVA AO JOGO

VOLEIBOL



PERSPETIVAS CONSTRUTIVISTAS DA APRENDIZAGEM

MODELO TRADICIONAL

- VS -

MODELO DE ABORDAGEM PROGRESSIVA AO JOGO

Modelos da valorização do jogo como um espaço de resolução de problemas, atribui-se maior importância à compreensão, à tomada de decisão e à consciência tática.



VOLEIBOL



MODELO DE ABORDAGEM PROGRESSIVA AO JOGO

Ensino modelado por etapas

Os problemas táticos legitimam a técnica

Formas de jogo adaptadas ao nível de desempenho

Modelação Regulamentar



Diagnóstico do desempenho através do jogo

Prática de tarefas modeladas em que o jogo é a referência

Ritmo individual de aprendizagem

Inclusão do comportamento ético e social



VOLEIBOL



MODELO DE ABORDAGEM PROGRESSIVA AO JOGO

Não concebe o jogo como um local de aplicação da técnica mas, antes, como um espaço de resolução de problemas.

Exercitação das habilidades técnicas adequadas e necessárias à resolução de problemas emergentes do jogo

Consciencialização da tomada de decisão



VOLEIBOL



O voleibol.



O voleibol na escola...

Educação Física

- ▶ O jogo passa por uma conduta muito reativa... sem plano de ação. ▶ **Aumento progressivo do controlo do jogo** (gesto, bola, “velocidade”).
- ▶ Jogo muito estático... ▶ **Execução progressiva dos deslocamentos** (antes e depois da intervenção técnica).
- ▶ O confronto entre o serviço e a receção = ERRO = desmotivação. ▶ **Retirar preponderância ao serviço e aumentar a sustentação.**



VOLEIBOL



O voleibol na escola...

Desporto Escolar

- ▶ Gestão do risco pouco eficaz. ▶ **Melhorar o controlo progressivo do controlo da ação e da “energia” da bola.**
- ▶ Dificuldade em perceber as suas fases. ▶ **Conhecimento da estrutura e controlo do fluxo do jogo.**
- ▶ Conhecimento das regras e da arbitragem pouco aprofundado. ▶ **Conhecer bem o jogo.**
- ▶ Pouco tempo de treino e competição reduzida ▶ **Aproveitar bem o que temos ou... querer +.**



VOLEIBOL



Alguns conceitos de base



Processo educativo através do jogo



Formal

Regras

Espaço de jogo

Estrutura do jogo (Fases)

Funcional

Modelos técnicos

Estratégia | Sistemas de jogo

Tempo (Ritmo)

Comunicação



VOLEIBOL



Conceitos fundamentais do jogo

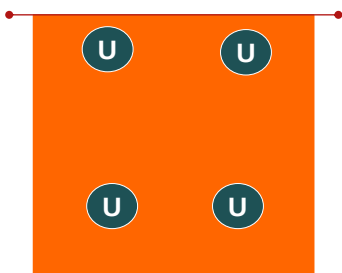
- ▶ OBJETIVO
- ▶ FORMAÇÃO INICIAL - “Line-up”
- ▶ ROTAÇÕES | CONFRONTAÇÕES (#MINI-JOGOS)
- ▶ REGRAS DO JOGO
 - ▶ Zonas do Campo – Regras condicionantes da ação
 - ▶ Zona de defesa e ataque (Divisão do campo)
 - ▶ Varetas - Obrigatório
- ▶ JOGAR EM SISTEMA (“EM” / “FORA”)
- ▶ FASES DO JOGO



VOLEIBOL



4:4



FORMAÇÃO INICIAL “LINE UP”

FUNÇÕES ESPECÍFICAS Atacantes : Distribuidor

FORMAÇÃO INICIAL - “Line-up”
EQUILÍBRIO
ROTAÇÕES (#MINI-JOGOS)



VOLEIBOL



FORMAÇÃO INICIAL "LINE UP"

FUNÇÕES ESPECÍFICAS

Atacantes : Distribuidor

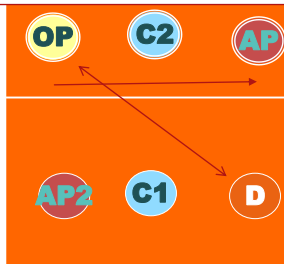
D – Distribuidor

C – Central

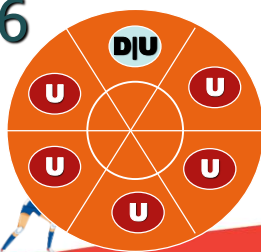
AP – Atacante ponta

OP – Oposto

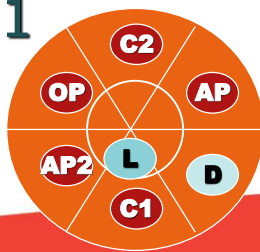
U - Universal



6:6



5:1

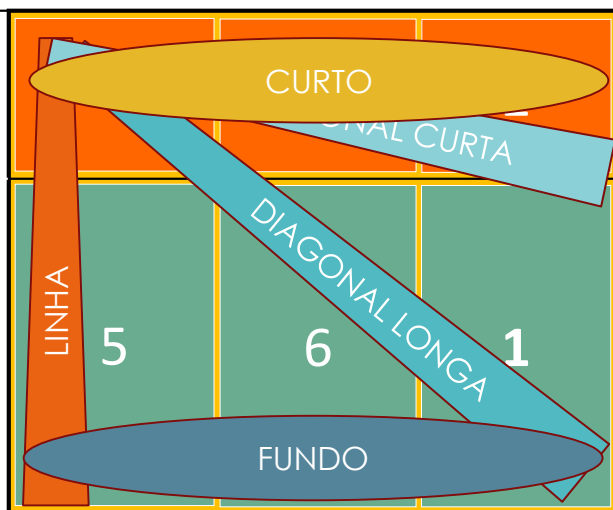


FORMAÇÃO INICIAL - "Line-up"
EQUILÍBRIO
ROTAÇÕES (#MINI-JOGOS)

VOLEIBOL



DIVISÃO TRADICIONAL DAS ZONAS



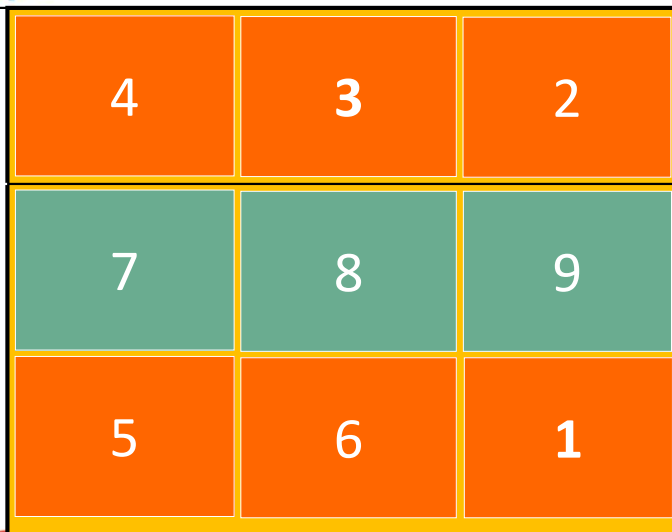
Zona de Ataque

Zona de Defesa

VOLEIBOL



DIVISÃO MODERNAS DAS ZONAS



Zona de Ataque

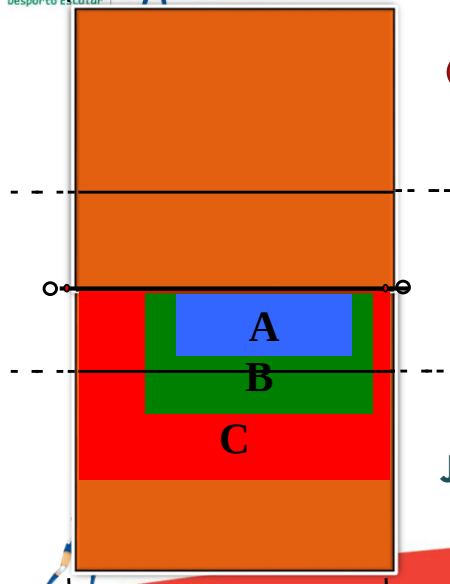
Zona de Defesa

VOLEIBOL

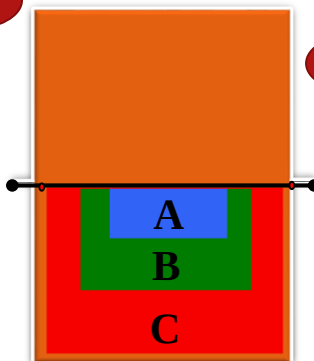


6x6

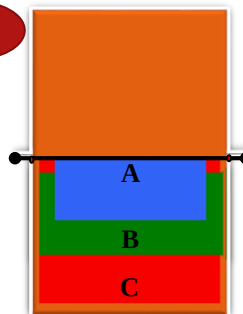
ENSINAR A GERIR AS SITUAÇÕES SUB-OPTIMAIS



4x4



2x2



Jogar “em sistema” vs “fora de Sistema”

VOLEIBOL





“Ensinar a evoluir o jogo de voleibol em contexto escolar”

Ação de Curta Duração



“Ensinar a evoluir o jogo de voleibol em contexto escolar”

Ação de Curta Duração



"Ensinar a evoluir o jogo de voleibol em contexto escolar"
Ação de Curta Duração

Fases do Jogo



COMO FAZEMOS PONTOS?

- ▶ SERVIÇO.
- ▶ BLOCO.
- ▶ ATAQUE.
- ▶ ERRO DO ADVERSÁRIO.
- ▶ FALTAS DO ADVERSÁRIO.



FASES DO JOGO



FASES DE JOGO - "K" ("complexos" – PADRÃO)



SERVIÇO



SIDE-OUT

Receção
Passe
Ataque
Cobertura



TRANSIÇÃO
SIDE-OUT

Serviço
Bloco
Defesa
Passe
Ataque
Cobertura



TRANSIÇÃO

Bloco
Defesa
Passe
Ataque
Cobertura



COBERTURA

Ataque
Cobertura
- **Próxima**
- **Afastada**



"BOLA MORTA"

"Freeball"
"Downball"

Defesa
Passe
Ataque
Cobertura



VOLEIBOL



ESTRUTURA FUNCIONAL DO JOGO DE VOLEIBOL

Complexos do jogo



K1 SIDE OUT

ESTRUTURA FUNCIONAL DO JOGO DE VOLEIBOL

Complexos do jogo



KII TRANSIÇÃO DE SIDE OUT



Desporto Escolar



Relação entre SO e TRANSIÇÃO

SIDE OUT

TRANSIÇÃO

FORTE

FRACO

FORTE

Joga + em KII
GANHA RÁPIDO

Ganha e sofre pontos
consecutivos
RESULTADO INCERTO

FRACO

Tem dificuldade em
efetuar pontos
consecutivos
JOGOS LONGOS

Joga + em KI
PERDE RÁPIDO



SUBSISTEMAS DO JOGO



SISTEMA DE JOGO (6:6; 5:1; ...)



SUBSISTEMA DE RECEÇÃO



SUBSISTEMA DE DEFESA



DISTRIBUIÇÃO



SUBSISTEMA OFENSIVO



SERVIÇO



VOLEIBOL



**“Conhecimento sem transformação
não é sabedoria.”**

PAULO COELHO



VOLEIBOL



“O voleibol no âmbito do Desporto Escolar”

GRATOS PELA VOSSA ATENÇÃO!



**Carlos Dias
Félix Romero**

VOLEIBOL

