

Escola Secundária c/ 3º ciclo do Fundão

Unidade Didáctica de Voleibol



Núcleo de Estágio de Educação Física
2009/2010

ÍNDICE

INTRODUÇÃO.....	1
HISTÓRIA DA MODALIDADE.....	2
RECURSOS.....	5
Espaciais	5
Materiais	5
Temporais	6
Humanos	6
ESTRATÉGIAS GERAIS DA UNIDADE DIDÁCTICA.....	7
COMPETÊNCIAS	9
Transversais	9
Essenciais	10
OBJECTIVOS PROGRAMÁTICOS.....	12
Objectivo por área	12
Objectivos de pré-requisito	12
Objectivos comportamentais	15
CARACTERIZAÇÃO DO VOLEIBOL.....	17
REGRAS/REGULAMENTOS.....	18
SINAIS DOS ÁRBITROS.....	22
FICHAS TÉCNICAS.....	24
Posição Base	25
Deslocamentos	26
Passe	27
Manchete	28
Serviço por baixo	29
Serviço por cima	30
AVALIAÇÃO.....	31
Avaliação Diagnóstica	36
Avaliação Formativa	36
Avaliação Sumativa	35
Avaliação Final	36
Avaliação dos Alunos com Atestado Médico	36
BIBLIOGRAFIA.....	37

- INTRODUÇÃO -

Este documento foi elaborado pelo Núcleo de Estágio de Educação Física da Escola Secundária do Fundão; consiste na Unidade Didáctica de Voleibol, dirigida ao 12º ano de escolaridade, inserida no âmbito das actividades de ensino-aprendizagem apresentadas no Guia do Estágio Pedagógico de 2009/2010.

Esta forma de planificação surge no sentido de promover o sucesso do processo ensino-aprendizagem desta modalidade, justificando-se a sua existência pela necessidade de basearmos a nossa actividade em objectivos precisos, na tentativa de transmitirmos a matéria aos alunos, de forma sistematizada.

A Unidade Didáctica foi elaborada tendo por base os programas de Educação Física do 3º Ciclo e secundário, as particularidades da Escola (limitações de recursos materiais e espaciais), assim como as características da turma a que se dirige.

"Na globalidade, as Unidades Didácticas constituem unidades fundamentais e integrais do processo pedagógico e apresentam aos Professores e alunos, etapas claras e bem distintas de ensino-aprendizagem." (Bento, 87)

Neste sentido, este documento serve de apoio à actividade do Professor e funciona como um documento orientador que está adaptado à realidade de cada turma. E é através deste processo de planeamento, que se definem os objectivos que regulam a nossa actividade. Convém aqui salientar que este documento apresenta uma certa plasticidade, podendo ser modificado quando necessário.

Os elementos seleccionados para serem abordados nesta Unidade Didáctica funcionam como um reforço aos alunos, ao nível das suas competências de coordenação, equilíbrio, destreza e autonomia, visando também a cooperação entre todos através da montagem e arrumação do material utilizado em cada aula.

No que se refere à organização, este documento encontra-se estruturado da seguinte forma: História da modalidade, Recursos (espaciais, materiais, temporais e humanos), Estratégias gerais da U.D., Objectivos programáticos, Caracterização do Voleibol, Regulamento e Regras, Fichas técnicas,

Exercícios/Situações de aprendizagem, Estruturação e sequência dos conteúdos, Avaliação, Bibliografia e Anexos.

- História da Modalidade -

Em 1896, quatro anos após o nascimento do Basquetebol e na mesma cidade de Springfield, será também um conterrâneo de Naismith, de seu nome William G. Morgan (professor de Educação Física de nacionalidade Americana), que estará na origem da criação deste desporto. Não está, pelo menos ainda, demonstrado que Morgan e Naismith se conheciam pessoalmente.

Morgan dirigia o ginásio da "Associação Cristã da Mocidade" de Holyoke. Ao contrário de Naismith, formava monitores de Educação Física para esta instituição, Morgan pretendia apenas distrair a sua classe na sequência das austeras aulas de ginástica, características do fim do século.

Sendo numa primeira fase designado de "Mintonette", (nome cuja origem não se conhece), logo de seguida, e pelo facto de a bola se encontrar quase sempre em situação de "voo", viria a adoptar a designação final de "Volley-ball" ou Voleibol (em português). Inicialmente foi criado na tentativa de desenvolver uma nova actividade que não fosse tão fatigante e competitiva como o basquetebol, e que não colocasse tantos problemas de material e de ocupação de espaços como o ténis. Assim teve início uma nova actividade de carácter mais recreativo e motivante, uma vez que exigia uma movimentação específica variada.

Baseado no ténis, a ideia da rede a dividir os espaços de jogo manteve-se, bem como a geometria do campo: rectangular. Cada equipa ocupava o seu espaço mantendo a bola em movimento até que esta caísse no solo ou ultrapassa-se os limites do campo de jogo. Este jogo apresentava ainda outra vantagem que era a de se poder realizar, tanto em recintos cobertos ou ao ar livre, por um qualquer número de jogadores que não necessitam de qualquer material ou objecto para bater a bola, já que esta poderia ser jogada com as mãos. A rede foi colocada a uma altura ligeiramente superior à de um homem, foram adaptadas as medidas do terreno e experimentou-se diversos tipos de bolas, até que a firma A.G. Spalding e

Bross fabricou uma que satisfazia as necessidades e objectivos do jogo, uma bola suficientemente grande e leve. Era uma bola de couro com câmara de ar em borracha, com um perímetro entre 63,5 e 68,6 cm e com um peso entre 252 e 336 g.

A primeira demonstração pública foi realizada em 1986 no Colégio de Springfield no decorrer de uma conferência. O professor Morgan apresentou 2 equipas de 5 jogadores num campo com 15,35m de comprimento por 7,265m de largura e com a rede colocada a 1,98m de altura. Foi durante essa mesma exibição que foi sugerida a mudança de nome para Voleibol.

Tal como o Basquetebol, conquistou rapidamente os favores da juventude de Springfield, antes de se lançar à conquista do mundo.

Tendo sido uma modalidade inventada com fins recreativos, foi sofrendo ao longo dos anos uma evolução progressiva, sendo hoje um desporto de competição.

Vem a propósito referir a hipótese de ter sido no "Faistball" alemão - jogo exclusivamente praticado com uma só mão, podendo ressaltar três vezes no solo - que Morgan se terá inspirado para a criação deste desporto.

Projecta-se para a Europa, trazido pelo corpo expediciário do general Pershing. Com o advento da Primeira Guerra Mundial espalha-se pelo Velho Continente como um desporto completo com um carácter acentuadamente desportivo.

Em Portugal, o voleibol foi introduzido pelas tropas norte-americanas que estiveram estacionadas nos Açores durante a primeira guerra mundial.

O engenheiro António Cavaco, natural da Ilha de S. Miguel, veio para Lisboa cursar engenharia e teve um papel preponderante na divulgação do voleibol, nomeadamente nas Escolas Superiores e Faculdades e com mais incidência na Associação de Estudantes do Instituto Superior Técnico, equipa que dominou o voleibol nacional até à década de sessenta.

A Associação Cristã da Mocidade (A.C.M.), ramo português do Y.M.C.A., teve igualmente uma acção relevante na difusão do voleibol em Portugal e a ela se deve a publicação do primeiro livro de regras escrito em português, bem como a sua

importante contribuição para a fundação da Associação de Voleibol de Lisboa fundada em 28 de Dezembro de 1938.

Em 7 de Abril de 1947, foi criada em Lisboa, a Federação Portuguesa de Voleibol, cujo primeiro presidente foi Guilherme Sousa Martins, e que foi uma das fundadoras da Federação Internacional de Voleibol.

O primeiro Campeonato Nacional Masculino disputou-se em 1947 e teve como vencedora a equipa da A.E.I.S. Técnico.

Portugal participou no primeiro Campeonato da Europa em Roma, em 1948, e classificou-se em quarto lugar entre as seis equipas presentes.

Nos nossos dias, o Voleibol, ultrapassou limites e ocupa espaços abertos, aparecendo, como alternativa o Voleibol de Praia. Esta nova variante é um fenómeno que se tem vindo a expandir, chegando a alcançar o estatuto de modalidade Olímpica.

- RECURSOS -

03/09/2001

RECURSOS ESPACIAIS

Instalações Desportivas

1. Pavilhão coberto / Balneários / Gabinetes

1.1. Pavilhão coberto com as dimensões de 22 X 43 metros

1.1.1. Campos marcados:

- ☺ Basquetebol;
- ☺ Voleibol;
- ☺ Andebol;
- ☺ Futsal.

1.1.2. Material amovível:

- ☺ 7 Tabelas de Basquetebol;
- ☺ 4 Espaldares.

1.1.3. Material móvel:

- ☺ 2 Balizas com redes;
- ☺ 5 Postes de Voleibol;
- ☺ 1 Tabela de Basquetebol;
- ☺ 6 bancos suecos.

2. Campos Exteriores

2.1. Campo Exterior 1

2.1.2. Campos marcados:

- ☺ Futebol;
- ☺ Basquetebol;
- ☺ Andebol;
- ☺ Pista de Atletismo;
- ☺ Caixa de saltos.

2.1.3. Material móvel:

- ☺ 2 Balizas com redes;
- ☺ 2 Balizas sem redes

2.1.4. Material amovível:

- ☺ 4 Tabelas de Basquetebol.

2.2. Campo Exterior 2

2.2.1. Campos marcados:

- ☺ Futebol;
- ☺ Voleibol;
- ☺ Andebol;

2.2.2. Material amovível:

- ☺ 2 Balizas sem redes.

RECURSOS MATERIAIS

1. Voleibol:

- ☺ 8 Balões de iniciação;
- ☺ 24 Bolas Oficiais (duas em mau estado);
- ☺ 4 Redes.

2. Diversos:

- ☺ 6 Jogos de coletes;
- ☺ 1 Fita métrica;
- ☺ Apitos;
- ☺ Sacos de valores;
- ☺ 3 Bombas (duas em mau estado);
- ☺ Bolas medicinais (4 de 3Kg; 7 de 1Kg);
- ☺ 5 sacos de transporte de bolas;
- ☺ 46 pinos.

RECURSOS TEMPORAIS

- ☺ Aulas de 45 minutos;
- ☺ Aulas de 90 minutos;

RECURSOS HUMANOS

- ☺ Alunos
- ☺ Professor
- ☺ Auxiliar

- ESTRATÉGIAS GERAIS DA UNIDADE DIDÁCTICA -

Em virtude da elevada complexidade desta modalidade, iremos propor exercícios com diferentes graus de dificuldade partindo sempre de formas simplificadas para formas mais complexas, procurando utilizar o jogo reduzido (1x1; 2x2; 3x3 e 4x4) como catalisador de todo o processo de aprendizagem, procurando realizar a integração dos diferentes gestos técnicos.

Para garantir a máxima segurança dos alunos, todas as aulas devem decorrer sob o controlo do professor, devendo este interagir com todos os alunos, dedicando especial atenção aqueles com nível de habilidades inferior, ajudando-os no cumprimento das suas tarefas, e por isso na concretização dos objectivos;

Os objectivos comportamentais terão uma sequência lógica de aprendizagem, cuja evolução vai depender da capacidade de assimilação dos alunos e aquisição dos comportamentos motores, bem como do material e espaço disponível.

Cada aula será iniciada com uma pequena revisão dos conteúdos abordados na aula anterior, seguindo-se a transmissão de informação referente aos conteúdos e objectivos da aula, focando os pontos essenciais;

Sempre que possível, a mobilização geral (aquecimento) será realizada através de jogos lúdicos o mais específicos possível relativamente aos conteúdos de cada aula, por forma a proporcionar aos alunos já alguma aprendizagem;

Para a explicação dos gestos técnicos utilizaremos a demonstração pelo professor ou pelos alunos, com referência atempada às componentes críticas;

Sempre que possível serão utilizados exercícios lúdicos de modo a facilitar a aprendizagem e aumentar a motivação;

Tentaremos também criar situações de competição nas aulas desta U.D. de forma a motivar os alunos.

No final de cada aula será realizada a revisão dos conteúdos abordados, assim como serão referidos os conteúdos da aula seguinte;

Ao longo da U.D será dada uma atenção especial à avaliação formativa através da observação do comportamento dos alunos e questionamento no decorrer das aulas.

Na ultima aula da U.D. repetir-se-á a utilização das fichas de registo usadas para a Avaliação Diagnóstica, de forma a concretizar-se a Avaliação Sumativa.

Será ainda realizado um teste teórico ou um trabalho para avaliação do domínio cognitivo.

- COMPETÊNCIAS -

COMPETÊNCIAS TRANSVERSAIS

- **Métodos de trabalho e de estudo**
 - Participar em actividades e aprendizagens, individuais e colectivas, de acordo com regras estabelecidas.
 - Identificar, seleccionar e aplicar métodos de trabalho e de estudo.
 - Exprimir dúvidas ou dificuldades.
 - Analisar a adequação dos métodos de trabalho e de estudo, formulando opiniões, sugestões e propondo alterações.

- **Tratamento de informação**
 - Pesquisar, organizar, tratar e produzir informação em função das necessidades, problemas a resolver e dos contextos e situações.

- **Comunicação**
 - Utilizar diferentes formas de comunicação verbal, adequando a utilização do código linguístico aos contextos e às necessidades.
 - Resolver dificuldades ou enriquecer a comunicação através da comunicação não verbal com aplicação das técnicas e dos códigos apropriados.

- **Estratégias cognitivas**
 - Identificar elementos constitutivos das situações problemáticas.
 - Escolher e aplicar estratégias de resolução.
 - Explicitar, debater e relacionar a pertinência das soluções encontradas em relação aos problemas e às estratégias adoptadas.

- **Relacionamento interpessoal e de grupo**
 - Conhecer e actuar de acordo com as normas, regras e critérios de actuação pertinente, de convivência, trabalho, de responsabilização e sentido ético das acções definidas pela comunidade escolar nos seus vários contextos, a começar pela sala de aula.

COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS

- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas.
- Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da Condição Física de uma forma autónoma no seu quotidiano.
- Conhecer e interpretar factores de saúde e risco associados à prática das actividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.
- Participar activamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo:
 - relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;
 - aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por eles;
 - cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as acções favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na actividade da turma;
 - interessando-se e apoiando os esforços dos seus companheiros com oportunidade, promovendo a ajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);
 - apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento de actividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objectividade; e
 - assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das actividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes.
- Analisar e interpretar a realização das actividades físicas seleccionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.
- Interpretar crítica e correctamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física, compreendendo as actividades físicas e as condições da

sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos participantes e da comunidade em geral.

- Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como factores limitativos da Aptidão Física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da Cultura Física.

- OBJECTIVOS PROGRAMÁTICOS -

OBJECTIVO POR ÁREA

Cooperar com os companheiros para o alcance dos Jogos Desportivos Colectivos, realizando com oportunidade e correcção as acções técnico-tácticas elementares em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador mas também como árbitro.

OBJECTIVOS DE PRÉ-REQUISITO

Os objectivos de pré-requisito para o 7º ano correspondem aos objectivos comportamentais, definidos para o Voleibol, abordados nos 5º e 6º anos (2º ciclo) e que segundo o programa são:

5º ANO - Nível Introdução

1 - Cooperar com os companheiros em todas as situações, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.

2 - Conhece o objectivo do jogo, identifica e discrimina as principais acções que o caracterizam: **1) serviço, 2) passe, 3) recepção e 4) 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 e f) toque na rede.**

3 - Em situação de exercício em grupos de quatro, coopera com os companheiros para manter a bola no ar (com a participação de todos os alunos do grupo), utilizando, consoante a trajectória da bola, o passe e a manchete, com coordenação global e posicionando-se correcta e oportunamente, colocando a bola em trajectória descendente sobre o colega.

4 - Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2m de altura:

4.1 - **Serve por baixo**, a uma distância de 3m a 4.5m da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio campo oposto.

4.2 - Como receptor, 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 correcta 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 com dois jogadores de cada lado da rede (aproximadamente a 2m de altura) joga com os companheiros efectuando **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.

6º ANO - Nível Elementar

1 - Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as acções 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 respectivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários.

3 - Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-tácticas 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 e i) sistema de pontuação, adequando a sua acção a esse conhecimento.

4 - Em situação de jogo 2x2 e 4x4 num campo reduzido (respectivamente 4,5m x 6m e 4,5m x 9m) com a rede aproximadamente a 2m de altura:

4.1 - **Serve por baixo**, colocando a bola em profundidade, no campo oposto.

4.2 - **Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima** (de acordo com a trajectória da bola), posicionando-se correcta e oportunamente para direccionar a bola para cima e para a frente por forma a dar continuidade às acções da sua equipa.

4.3 - Na sequência da recepção do serviço, posiciona-se correcta e oportunamente para **passar** a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às acções ofensivas, ou **receber/enviar a bola em passe colocado** para o campo contrário (se tem condições favoráveis).

4.4 - Ao passe (segundo toque) de um companheiro, posiciona-se para **finalizar o ataque**, executando com oportunidade e correcção um **passe colocado** (para um espaço vazio) que, de preferência, dificulte a acção dos adversários.

4.5 - Na defesa, e se é o jogador mais próximo da zona de queda da bola posiciona-se para, de acordo com a sua trajectória, executar um **passe alto ou manchete**, favorecendo a continuidade das acções da sua equipa.

5 - Em situação de exercício no campo de Voleibol, a uma distância mínima de 4,5m da rede (2m de altura), **serve por baixo**, colocando a bola no campo oposto, num alvo previamente definido.

6- Realiza com oportunidade e correcção no jogo e em exercícios critério, as técnicas de **1) passe alto de frente, 2) manchete e 3) serviço por baixo.**

OBJECTIVOS COMPORTAMENTAIS

Os objectivos definidos para o Voleibol a abordar no 7º ano de escolaridade, de acordo com o Programa de Educação Física - Plano de Organização do Ensino - Aprendizagem, e aos quais pretendemos dar ênfase são:

1 - Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as acções 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 respectivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários.

3 - Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-tácticas 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 e i) sistema de pontuação**, adequando a sua acção a esse conhecimento.

4 - Em situação de jogo 4x4 num campo reduzido (4,5m x 9m), com a rede aproximadamente a 2m de altura:

4.1 - **Serve por baixo**, colocando a bola numa zona de difícil recepção.

4.2 - **Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima** (de acordo com a trajectória da bola), posicionando-se correcta e oportunamente para direccionar a bola para cima e para a frente por forma a dar continuidade às acções da sua equipa.

4.3 - Na sequência da recepção do serviço, posiciona-se correcta e oportunamente para **passar** a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às acções ofensivas, **ou receber/enviar** a bola em **passado** para o campo contrário (se tem condições favoráveis).

4.4 - Ao **passado** (segundo toque) de um companheiro, posiciona-se para **finalizar o ataque**, executando com oportunidade e correcção um **passado** (para um espaço vazio) que, de preferência, dificulte a acção dos adversários.

4.5 - Na defesa, e se é o jogador mais próximo da zona de queda da bola posiciona-se para, de acordo com a sua trajectória, executar um **passado alto ou manchete**, favorecendo a continuidade das acções da sua equipa.

5 - Em situação de exercício a uma distância de 4,5m a 9m da rede (2,10m/2,15m de altura), no campo de Voleibol, **serve por cima (tipo ténis)**, colocando a bola no meio campo oposto.

6 - Realiza com correcção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as técnicas de **1) passado alto de frente, 2) manchete, 3) serviço por baixo e, em exercício critério o padrão global do 4) serviço por cima (tipo ténis)**.

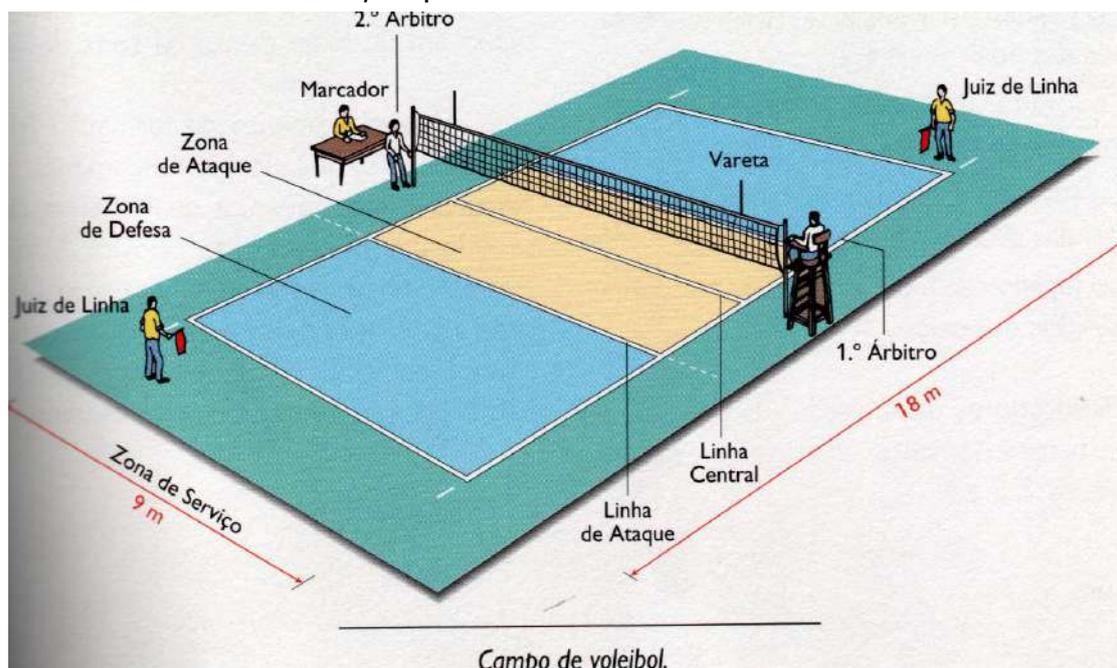
- CARACTERIZAÇÃO DO VOLEIBOL -

O voleibol é um jogo desportivo colectivo praticado por duas equipas, cujo objectivo é enviar a bola por cima da rede, fazendo-a cair no campo adversário e evitando que ela caia no nosso próprio campo.

Cada equipa é constituída por doze jogadores, sendo seis efectivos e seis suplentes.

O campo oficial é rectangular, com as dimensões de 18m x 9m, sendo constituído por dois quadrados iguais (9x9m), delimitado por duas linhas laterais e duas finais e dividido ao meio por uma rede, Figura 1.

A altura da rede varia entre os 2,00 metros e os 2,43, para o mini-voleibol e para os seniores masculinos, respectivamente.



Campo de voleibol.

Figura 1

Um jogo é ganho pela equipa que vença três "sets". Um "set" é ganho pela equipa que faz primeiro 25 pontos. No 5º "set", que acontece quando as equipas estão empatadas a 2 "sets", ganha a equipa que faz primeiro 15 pontos mas, caso as equipas se encontrem empatadas aos 14, ganha aquela que primeiro conseguir uma vantagem de 2 pontos da equipa adversária.

A equipa de arbitragem é constituída por dois árbitros, um marcador e 2 ou 4 juizes de linha. Um árbitro colocado à altura da rede e no prolongamento desta, o outro no lado oposto mas ao nível dos jogadores.

REGULAMENTO E REGRAS

Posição dos jogadores e início do jogo:

Quando o jogador encarregue de executar o serviço, (ocupa a posição 1) inicia a jogada, os jogadores situam-se em duas linhas paralelas à rede, permitindo, no entanto, que sejam quebradas, Figura 2. Cada uma destas é composta por 3 jogadores, designando-se avançados os jogadores que ocupam uma posição mais próxima da rede (posições 2, 3 e 4) e defesas os jogadores que estão atrás destes (posição 1, 5 e 6).

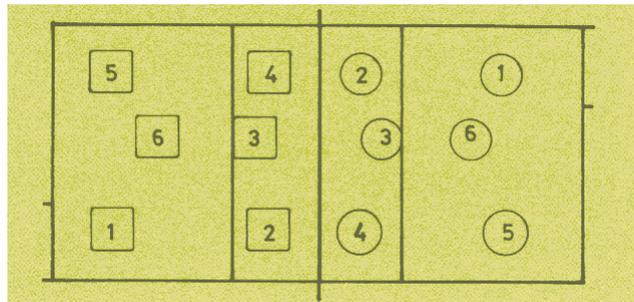


Figura 2

O jogo começa com o serviço, realizado pelo jogador de uma das equipas. Isto após a autorização do arbitro.

Formas de jogar a bola:

A bola pode ser jogada com qualquer parte do corpo.

Toques da equipa:

Cada equipa tem direito a um máximo de três toques (mais o toque do bloco), para reenviar a bola por cima da rede. Caso o número máximo de toques seja excedido, é falta, indicada pelo árbitro segundo a **figura 18** dos sinais do árbitro.

Número de toques consecutivos:

Um jogador não pode tocar na bola, voluntariamente, por duas vezes consecutivas, com excepção do toque de bloco e do primeiro toque após o serviço (apenas em algumas situações). Neste caso, o jogador após uma destas situações pode efectuar novo toque. Caso se verifiquem dois toques consecutivos, é falta, indicada pelo árbitro segundo a **figura 17** dos sinais do árbitro.

Transporte:

A bola deve ser batida, sem ser transportada, lançada, agarrada ou empurrada, podendo ressaltar para qualquer direcção. No entanto, na primeira acção após o serviço, existe uma maior condescendência. Caso seja realizado transporte, é falta, indicada pelo árbitro segundo a **figura 16** dos sinais do árbitro.

Toque na rede:

É interdito tocar a rede, com qualquer parte do corpo, em toda a sua extensão e nas varetas a menos que o toque não tenha influência na jogada. Caso exista um toque na rede, é falta, indicada pelo árbitro segundo a **figura 20** dos sinais do árbitro.

Violação da linha divisória:

É permitido pisar o campo contrário com os pés e com as mãos desde que pelo menos uma parte destes esteja em contacto ou sobre a linha central, desde que não prejudique a acção dos adversários. É interdito tocar o solo do campo contrário com qualquer outra parte do corpo. Caso seja violação, é falta, indicada pelo árbitro segundo a **figura 23** dos sinais do árbitro.

Faltas no serviço:

- a) viola a ordem de serviço;
- b) não efectua o serviço correctamente;

- c) demora mais de 8 segundos para o realizar;
- d) a bola não é largada antes de ser batida.
- e) o jogador que serve pisa a linha de fundo do campo;
- f) a bola não é batida com uma só mão, ou antebraço;
- g) toca um jogador da equipa que serve ou não passa o plano vertical da rede;
- h) cai "fora";
- i) passa por cima de uma cortina individual ou colectiva.

Bola fora:

a bola é fora quando:

- a) Cai no solo inteiramente fora das linhas de delimitação;
- b) Toca um objecto fora do terreno, o tecto ou alguém exterior ao jogo;
- c) Toca as varetas, cabos, postes ou a própria rede no exterior das varetas/bandas laterais;
- d) Atravessa, completamente o plano vertical da rede, totalmente ou em parte pelo exterior do espaço de passagem entre as varetas.

Rotação ao serviço:

Quando a equipa que recebe ganha o direito ao serviço, os jogadores efectuam uma rotação, deslocando-se uma posição no sentido dos ponteiros do relógio, Figura 3. Caso não realizem a rotação correctamente é falta, como indica a sinalética da figura 13, dos sinais dos árbitros.

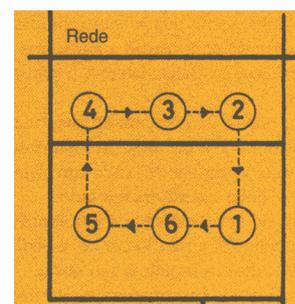


Figura 3

Sistema de pontuação:

Cada vez que uma equipa faz um serviço, em consequência de uma jogada, existe a atribuição de um ponto a essa equipa. Um jogo é ganho pela equipa que vença três sets. Um set é ganho pela equipa que faz primeiro 25 pontos. No 5º set, que acontece quando as equipas estão empatadas a 2 sets, ganha a equipa que faz primeiro 15 pontos mas, caso as equipas se encontrem empatadas aos 14, ganha aquela que primeiro conseguir uma vantagem de 2 pontos da equipa adversária.

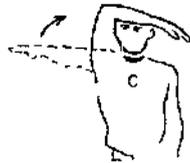
SINAIS DOS ÁRBITROS:

Os sinais, de acordo com os quadros que a seguir se apresentam, são os seguintes:

(QUADROS COM AS FIGURAS)

Cada figura, com o respectivo gesto, corresponde aos seguintes factos a assinalar pelo (s) árbitro (s):

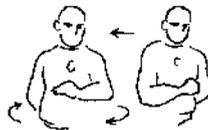
1
Autorização para o serviço



2
Equipa a servir



3
Mudança de campo



4
Tempo morto



5
Substituição



6
Conduta incorrecta: advertência ou penalização



7
Expulsão



8
Desqualificação



9
Fim do set (ou do encontro)



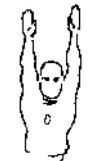
10
Bola não levantada na execução do serviço



11
Demora no serviço



12
Falta do bloco ou cortina



13
Falta de posição ou rotação



14
Bola «dentro»

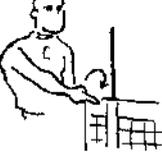
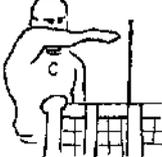


15
Bola «fora»



16
Bola transportada



<p>17 Dois toques</p>		<p>22 Falta de ataque de um defesa ou a um serviço adversário</p>	
<p>18 Quatro toques</p>		<p>23 Penetração no campo contrário ou bola que atravessa o espaço inferior da rede</p>	
<p>19 Advertência por demora ou penalização por demora</p>		<p>24 Falta dupla e repetição</p>	
<p>20 Rede tocada pela bola do serviço ou por um jogador</p>		<p>25 Bola tocada</p>	
<p>21 Transposição por cima da rede</p>			

Quanto aos sinais dos juizes de linha e, também, de acordo com o quadro que se apresenta, cada figura, com o respectivo gesto, corresponde aos seguintes factos a assinalar:

<p>1 Bola «dentro»</p>		<p>4 Bola que passa por fora do espaço de passagem ou falta com o pé no serviço</p>	
<p>2 Bola «fora»</p>		<p>5 Julgamento impossível</p>	
<p>3 Bola tocada</p>			

Fichas Técnicas



FICHA TÉCNICA

POSIÇÃO BASE

Definição: Atitude preparatória que o jogador adota, de modo a permitir uma intervenção rápida, correcta e tecnicamente adequada à situação de jogo, sem perda de equilíbrio.

Conteúdos	Descrição técnica/Componentes críticas	Erros mais comuns
Posição Base	<ul style="list-style-type: none"> - Peso do corpo equitativamente distribuído pelos dois apoios; - Membros inferiores flectidos e pés afastados à largura dos ombros (um ligeiramente à frente o outro), permitindo um bom equilíbrio; - Linha dos joelhos à frente da linha dos calcanhares; - Tronco ligeiramente inclinado à frente (bacia em retroversão); - Linha dos ombros à frente da linha dos joelhos; - Membros superiores flectidos e afastados com cotovelos junto à bacia, e palmas das mãos viradas uma para a outra. 	<ul style="list-style-type: none"> - pés paralelos e demasiado próximos; - membros inferiores em extensão; - tronco na vertical; - membros superiores numa posição demasiado baixa.

FICHA TÉCNICA

DESLOCAMENTOS

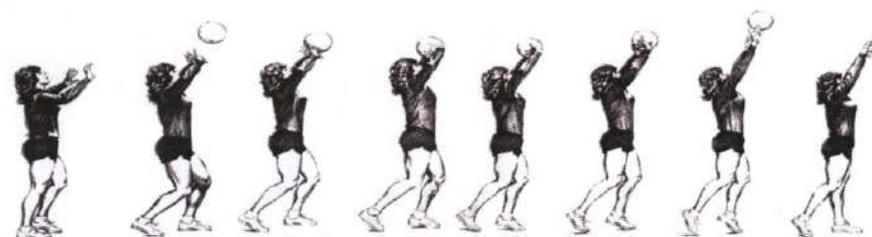


Definição: forma de se mover rapidamente, para uma posição favorável à execução das acções do jogo, de forma a criar a relação adequada entre corpo / bola / gesto técnico e o posicionamento dos outros jogadores, em função da circulação da bola e da estratégia colectiva.

Conteúdos	Componentes críticas	Erros mais comuns
-----------	----------------------	-------------------

<p>Deslocamentos</p>	<p>Os deslocamentos são realizados tendo como princípio a posição base (ver ponto anterior):</p> <ul style="list-style-type: none"> - M.I. em flexão; - Tronco inclinado à frente e em extensão; - Deslocamentos de forma rasante, sem perder o contacto com o solo; <p>Deslocamento Frontal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passo(s) à frente (curtas distâncias); - Em corrida para a bola com paragem equilibrada para a intervenção sobre a bola (grandes distâncias). <p>Deslocamento Lateral:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passos curtos e rápidos; calcanhares não se tocam; pernas nunca se cruzam (curtas distâncias); - Em corrida para a bola com paragem equilibrada para a intervenção sobre a bola (grandes distâncias). <p>Deslocamento à Retaguarda:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deslocamento atrás com passo(s) cruzado(s) (curtas distâncias); - Rotação do corpo e corrida para a bola com paragem equilibrada para a intervenção sobre a bola (grandes distâncias). 	<ul style="list-style-type: none"> - M.I. em extensão; - Tronco no alinhamento dos M.I.; - Saltar durante os deslocamentos; - Cruzamento dos apoios (no deslocamento).
-----------------------------	--	--

FICHA TÉCNICA



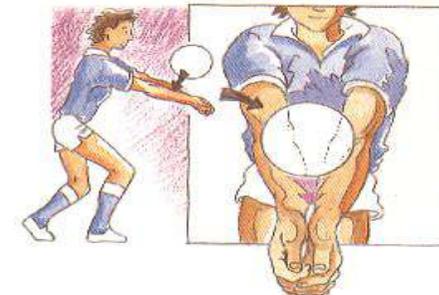
PASSE

Definição: Projecção da bola com as mãos para um colega ou para o campo adversário.

CONTEÚDOS		DESCRIÇÃO TÉCNICA/COMPONENTES CRÍTICAS	ERROS MAIS COMUNS
Passe	Fase preparatória	<ul style="list-style-type: none"> - A partir da posição base fundamental, colocação do corpo debaixo da trajectória da bola; - Braços em elevação superior, flectidos, com cotovelos orientados para a frente, ligeiramente para o lado e num plano superior ao dos ombros; - Mãos em extensão sobre os pulsos e dedos ligeiramente para dentro com polegares no alinhamento um do outro e indicadores voltados para trás (polegares e indicadores formam um "triângulo"); 	<ul style="list-style-type: none"> - Não colocação por baixo da bola; - Passe realizado a partir do peito; - Bola batida com a palma das mãos / ausência de movimento de elevação dos braços; - Cotovelos demasiado afastados ou fechados; - Transmissão da bola com os membros inferiores em extensão; - Não extensão dos membros superiores e inferiores no momento do passe.
	Fase principal	<ul style="list-style-type: none"> - Braços flectidos com cotovelos à altura do rosto; - A bola é tocada com a superfície interior dos dedos ligeiramente acima e à frente da testa; - Flexão cubital das mãos na fase propulsiva; - Acompanha a execução do passe um movimento global de extensão do corpo (M.I. e M.S.) com movimento convergente dos braços; 	
	Fase final	<ul style="list-style-type: none"> - Continuação da extensão dos membros inferiores e superiores com movimento convergente dos braços. 	

FICHA TÉCNICA

MANCHETE

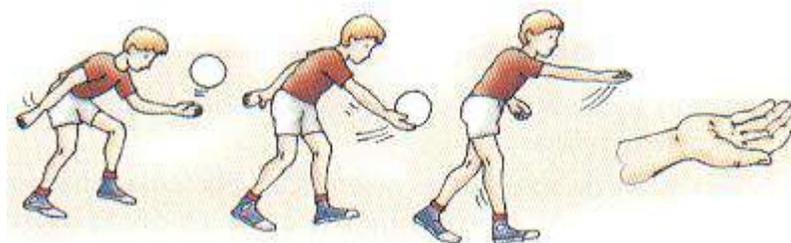


Definição: Transmissão da bola com os dois antebraços unidos, quando esta se situa num plano inferior, ou quando animada de muita velocidade.

CONTEÚDOS		DESCRIÇÃO TÉCNICA/COMPONENTES CRÍTICAS	ERROS MAIS COMUNS
Manchete	Fase preparatória	<ul style="list-style-type: none"> - Partida de uma posição em equilíbrio, com o peso do corpo equitativamente distribuído pelos dois apoios (atitude pré-dinâmica); - Membros inferiores, superiores e tronco em flexão; - Pés paralelos afastados à largura dos ombros, com um dos apoios avançado em relação ao outro; - Braços e mãos ligeiramente afastados; 	<ul style="list-style-type: none"> - Pés no mesmo plano horizontal; - Membros inferiores em extensão; - Batimento ou contacto com a bola efectuado num plano demasiado elevado ou lateral; - Membros superiores flectidos; - Contacto realizado com as mãos; - Movimento demasiado amplo e descontrolado dos braços, debaixo para cima; - Inclinação do tronco atrás.
	Fase principal	<ul style="list-style-type: none"> - Antebraços unidos (braços em extensão completa) e mãos (sobrepostas ou com uma envolvendo a outra), com os cotovelos quase a tocarem-se; - Peso do corpo desigualmente distribuído pelos dois apoios; - Contacto com a bola no terço distal anterior dos antebraços, havendo uma extensão dos membros inferiores para cima e para a frente, iniciada pela perna mais recuada; - Contacto com a bola abaixo do plano dos ombros; - Elevação dos ombros e ligeira extensão do tronco durante o contacto; - Controle visual da bola; 	
	Fase final	<ul style="list-style-type: none"> - Continuação da extensão do tronco e membros inferiores; - Paragem do movimento dos membros superiores; - Continuação do controle visual da bola. 	

FICHA TÉCNICA

SERVIÇO POR BAIXO

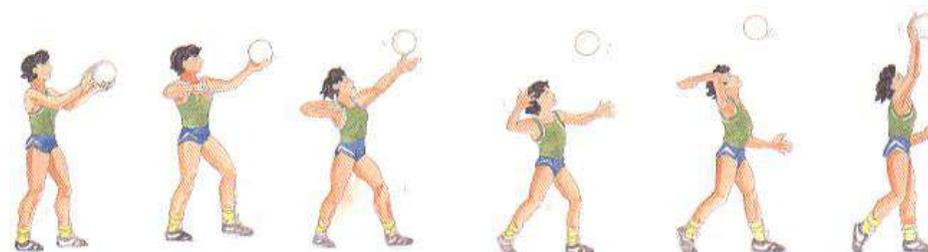


Definição: Envio da bola, através de um batimento com uma mão, num plano inferior, para o campo contrário, dando-se início ao jogo.

CONTEÚDOS		DESCRIÇÃO TÉCNICA/COMPONENTES CRÍTICAS	ERROS MAIS COMUNS
Serviço por baixo	Fase preparatória	<ul style="list-style-type: none"> - Apoios e linha dos ombros dirigidos para o alvo (numa fase de aprendizagem); - Apoio (pé) contra-lateral do braço dominante numa posição mais avançada; - Flexão dos membros inferiores e acentuado abaixamento do centro de gravidade; - Tronco ligeiramente inclinado à frente (plano dos ombros à frente do plano dos joelhos); - O braço dominante oscila à retaguarda, enquanto o outro segura a bola num plano ligeiramente superior ao plano dos joelhos e no prolongamento do braço dominante; 	<ul style="list-style-type: none"> - Colocação errada dos apoios; - Bola colocada num plano demasiado alto ou baixo; - Bola colocada demasiado longe do corpo; - Bola não colocada no prolongamento do braço de batimento, o que origina um movimento lateral; - bola batida com a mão fechada; - Peso do corpo sempre no apoio de trás.
	Fase principal	<ul style="list-style-type: none"> - Balanço de trás para a frente do braço dominante; - Quando a mão que segura a bola perde o contacto com esta, a mão aberta do braço dominante (em extensão), realiza o batimento através de um impulso seco com a região proximal da palma da mão, havendo uma elevação de todo o corpo e a passagem do seu peso para o apoio mais avançado; - O ponto de contacto com a bola deverá ser no plano inferior e posterior, de modo a imprimir-lhe uma trajectória de baixo para cima e de trás para a frente acompanhando o movimento de extensão das pernas. 	
	Fase final	<ul style="list-style-type: none"> - Continuação do movimento de extensão de pernas (para cima e para a frente), assim como da elevação do braço dominante acompanhando o movimento de saída da bola; - Após o batimento da bola, o pé mais recuado é "transportado" para um plano à frente do apoio dianteiro, possibilitando uma rápida entrada em campo de modo a prosseguir a sua acção em jogo. 	

FICHA TÉCNICA

SERVIÇO POR CIMA



Definição: Envio da bola, através de um batimento com uma mão num plano superior, para o campo contrário, iniciando-se o jogo.

Conteúdos		Descrição Técnica/Componentes críticas	Erros mais comuns
Serviço por cima	Fase preparatória	<ul style="list-style-type: none"> - Apoios e linha dos ombros dirigidos para o alvo; - Apoio (pé) contra-lateral do braço dominante numa posição mais avançada; - Pernas com uma ligeira flexão; - Bola segura com uma ou as duas mãos à altura da bacia; 	<ul style="list-style-type: none"> - Corpo não colocado frontalmente à rede; - Lançamento da bola demasiado alta e/ ou não realizado num plano vertical; - O movimento do braço de batimento não é realizado de trás para a frente mas sim lateralmente; - Batimento com o m.s. flectido - Mão relaxada;.
	Fase principal	<ul style="list-style-type: none"> - No momento em que a bola é lançada ao ar (na vertical) , verifica-se o avanço da bacia, acompanhado de uma ligeira rotação do tronco; - O ombro cujo braço vai efectuar o batimento avança, tendo o braço sido armado atrás da cabeça; - No momento em que a bola é batida, todo o corpo efectua um movimento de trás para a frente, passando todo o seu peso para o apoio mais avançado; - O braço de batimento, efectua um movimento muito rápido, procurando bater a bola no seu ponto máximo de extensão, à frente da cabeça, para lhe imprimir uma grande velocidade; - O batimento da bola é feito ligeiramente à frente da linha perpendicular do corpo, com a palma da mão e através de um batimento seco. 	
	Fase final	<ul style="list-style-type: none"> - Após o batimento da bola, o pé mais recuado é "transportado" para um plano à frente do apoio dianteiro, possibilitando uma rápida entrada em campo de modo a prosseguir a sua acção em jogo. 	

- AVALIAÇÃO -

A avaliação recai necessariamente sobre comportamentos concretos que se reportam à consecução dos objectivos estabelecidos, que por sua vez foram perseguidos, com o ensino realizado. É necessário que o processo de Planificação-Realização-Avaliação seja unitário. A congruência da avaliação materializa-se no que vai ser exigido aos alunos. Deve centrar-se, por isso, no que se definiu como essencial e que foi alvo de um processo de apropriação.

A avaliação é realizada de 3 formas, cada uma com forma e objectivos específicos:

A **Avaliação Diagnóstica**, tem por objectivo recolher informações sobre os conhecimentos e aptidões que o aluno possui no início da Unidade Didáctica, verificando em que nível se encontram os mesmos para que assim se possa proceder à escolha mais correcta das estratégias de ensino a utilizar.

A **Avaliação Formativa**, utilizada durante todo o processo de ensino - aprendizagem, tem por objectivo avaliar aspectos inerentes a todas as aulas ao longo do ano, tais como:

participa com interesse nas actividades propostas nas aulas;

relacionamento com os colegas - respeito, responsabilidade e cooperação/entreeajuda;

manipula materiais, respeitando a sua conservação;

aplica as regras de higiene.

É ainda utilizada para controlar a evolução dos alunos ao nível psicomotor, para que assim se possa proceder a ajustamentos nas estratégias de ensino a fim de as tornar o mais eficaz possível (não tida em conta para efeitos de classificação).

A **Avaliação Sumativa** visa informar o aluno e o encarregado de educação acerca dos objectivos atingidos, ou seja, fazer o balanço das aprendizagens realizadas. Tem por objectivo completar as informações necessárias para a classificação do aluno, nomeadamente, ao nível do conhecimento e aplicação das acções inerentes às várias modalidades, assim como, a sua regulamentação.

Avaliação Diagnóstica

Os dados serão obtidos por observação directa e registados numa grelha, de modo a serem analisados.

Grelha de Avaliação Diagnóstica de Voleibol

Nº/Nomes		Passe			Manchete			Serviço por baixo			Posição Base			Deslocamentos		
		NE	E	EB	NE	E	EB	NE	E	EB	NE	E	EB	NE	E	EB
1																
2																
3																
4																

***Legenda:** **NE** - não executa nenhuma das componentes críticas; **E** - executa pelo menos uma das componentes críticas; **EB** - executa todas as todas as componentes críticas.

Critérios de avaliação	
Não executa	Não executa nenhuma componente crítica;
Executa	Executa pelo menos uma componente crítica;
Executa Bem	Executa todas as componentes críticas.

Conteúdo	Componentes críticas
Passé	Colocação do corpo debaixo da trajetória da bola; A bola é tocada com a superfície interior dos dedos ligeiramente acima e à frente da testa; Acompanha a execução do passe um movimento global de extensão do corpo (M.I. e M.S.) com movimento convergente dos braços.
Manchete	Antebraços unidos (braços em extensão completa) e mãos (sobrepostas ou com uma envolvendo a outra); Contacto com a bola no terço distal anterior dos antebraços; Membros inferiores flectidos.
Serviço por baixo	Flexão dos membros inferiores e acentuado abaixamento do centro de gravidade; Batimento com o braço em extensão e com a mão aberta e "rígida"; Passagem do peso do corpo para o apoio mais avançado.
Serviço por cima	Apoio (pé) contra-lateral do braço dominante numa posição mais avançada; Bater a bola no seu ponto máximo de extensão; Batimento da bola ligeiramente à frente da linha perpendicular do corpo, com a palma da mão e através de um batimento seco.
Posição base	Membros inferiores flectidos e pés afastados à largura dos ombros (um ligeiramente à frente o outro); Tronco ligeiramente inclinado à frente (bacia em retroversão); Membros superiores flectidos e afastados com cotovelos junto à bacia, e palmas das mãos viradas uma para a outra.
Deslocamentos	Pés afastados à largura dos ombros; M.I. em flexão; Deslocamentos de forma rasante, sem perder o contacto com o solo.

Avaliação Formativa

Utilizada durante todo o processo de ensino - aprendizagem, tem por objectivo avaliar aspectos inerentes a todas as aulas ao longo do ano. Os dados serão obtidos por observação directa e registados numa grelha, de modo a serem analisados.

Grelha de Avaliação Formativa de Voleibol

Nº	Nome	Aula nº1						Aula nº2/3						Aula nº4								
		Part	Rela			Mat	Hig	Ques	Part	Rela			Mat	Hig	Ques	Part	Rela			Mat	Hig	Ques
			R	Rpo	C					R	Rpo	C					R	Rpo	C			
1																						
2																						
3																						

* **Legenda:** **Part** - participa com interesse; **Rela** - relaciona-se com: (**R**) respeito, (**Rpo**) responsabilidade e (**C**) cooperação; **Mat** - manipula os materiais, respeitando a sua conservação; **Hig** - higiene; **Ques** - questionamento.

Critérios de avaliação	
1	Não satisfaz fraco
2	Não satisfaz
3	Não satisfaz pouco
4	Satisfaz
5	Satisfaz bem
6	Satisfaz muito bem

Avaliação Sumativa

Realizada no final da Unidade Didáctica, engloba a verificação do resultado final da aprendizagem a nível do:

- conhecimento e aplicação das acções inerentes às várias modalidades (parte prática)
- conhecimento e aplicação dos regulamentos das várias modalidades (teste teórico e/ou trabalhos teóricos)

Conhecimento e aplicação das acções inerentes às várias modalidades (parte prática)

Será atribuída uma classificação entre 0 e 2 ao desempenho de cada aluno, em cada uma das disciplinas, consoante ele não realize nenhuma das 3 componentes críticas essenciais, realize apenas uma ou realize todas as componentes críticas.

Os dados serão registados na seguinte grelha:

Grelha de Avaliação Sumativa de Voleibol

Nº	Nomes	Velocidade			Barreiras			Estafetas			Salto em Comprimento			Salto em Altura			L. Peso		
		NE	E	EB	NE	E	EB	NE	E	EB	NE	E	EB	NE	E	EB	NE	E	EB
1																			
2																			
3																			
4																			

***Legenda:** NE - não executa nenhuma das componentes críticas; E - executa pelo menos uma das componentes críticas; EB - executa todas as todas as componentes críticas.

* **critérios, conteúdos e componentes críticas utilizadas para a avaliação sumativa, serão os mesmos da avaliação diagnóstica.**

Classificação final

A classificação final desta Unidade Didáctica será obtida através da seguinte fórmula:

Classificação final = participação + relacionamento (respeito, responsabilidade, cooperação) + manipulação + higiene + conhecer e aplicar as acções + conhecer e aplicar os regulamentos.

Com as respectivas ponderações:

Participa com interesse nas actividades propostas nas aulas - 10% da classificação final

Relaciona-se com os colegas revelando respeito (10%); responsabilidade (10%); espírito de entreaajuda/cooperação (10%) - 30%

Manipula os materiais, respeitando a sua conservação - 10%

Aplica as regras de higiene - 10%

Conhece e aplica as acções inerentes às várias modalidades - 20%

Conhece e aplica os regulamentos das várias modalidades - 20%

Avaliação dos Alunos com Atestado Médico

Estes alunos não serão avaliados a nível prático (conhece e aplica as acções inerentes às modalidades), pelo que a sua avaliação incidirá exclusivamente, sobre:

Participa com interesse nas actividades propostas nas aulas - 20%

Relaciona-se com os colegas revelando respeito (10%); responsabilidade (10%); espírito de entreaajuda/cooperação (10%) - 30%

Manipula os materiais, respeitando a sua conservação - 10%

Conhece as acções inerentes às várias modalidades (trabalho teórico) - 20%

Conhece e aplica os regulamentos das várias modalidades - 20%

Sendo assim, a classificação final terá a seguinte fórmula:

Classificação final = participação + relacionamento (respeito, responsabilidade, cooperação) + manipulação + conhecer as acções + conhecer e aplicar os regulamentos.

Bibliografia

📖 Barata, J. e Coelho, ° (1998). *Hoje há Educação Física: 7º/8º/9º Anos* (1ª Edição).

Lisboa: Texto Editora.

📖 Campos, J. (1996). *Os saltos: Princípios Gerais*. Lisboa: Cadernos Técnicos da Federação

Portuguesa de Atletismo.

📖 Costa, J. (1998). *A Escola e o Desporto: Educação Física 7º/8º/9º Anos*. Porto: Porto

Editora.

📖 Matos, A. e Neves, J. (1996). *A técnica de corrida*. Lisboa: Cadernos Técnicos da

Federação Portuguesa de Atletismo.

📖 Mesquita, I.; Luis, F. (1993): "O ensino do Voleibol na Escola", Revista horizonte, Vol.

VIII, nº 43.

📖 Milheiro, V.(1997/98). *Estudos Práticos Atletismo -I*. Textos de apoio FCDEF-UC.

📖 Romão, P. e Pais, S. (1999). *Educação Física 7º/8º/9º Anos de Escolaridade*. Porto: Porto

Editora.

📖 Schmolinsky, G. (1992), *Atletismo*. Lisboa: Editorial Estampa.

📖 Simões, H.(2000/2001). *Estudos Práticos Atletismo*. Textos de apoio FCDEF-UC.