

Referenciais de FORMAÇÃO Voleibol

Grau



Referenciais de
FORMAÇÃO
Voleibol

Grau



Edição: Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.
Conteúdos: Federação Portuguesa de Voleibol
Data: Janeiro'13

Linguagem inclusiva: Por economia de espaço e simplificação da leitura, este documento não faz recurso a uma referência explícita a ambos os sexos através da marcação sistemática e simétrica do género gramatical, pelo que o uso da forma masculina refere-se invariavelmente também à forma feminina.

Notas úteis: Se já efetuou o carregamento deste documento há algum tempo, verifique se existe uma versão mais atualizada, confirmando o número na capa (canto superior esquerdo).



Por uma questão ambiental, evite imprimir o documento.



Índice

A. PREÂMBULO	4
B. UNIDADES DE FORMAÇÃO	6
1. ORGANIZAÇÃO E REGULAMENTAÇÃO FEDERATIVA	8
2. TREINO FÍSICO ESPECÍFICO	11
3. DIDÁTICA ESPECÍFICA	16
4. ARBITRAGEM	20
5. FORMAÇÃO INICIAL ESPECÍFICA	23
6. TÉCNICA	27
7. TÁTICA COLETIVA	31
8. TÉCNICAS DO TREINADOR	43
9. VOLEIBOL DE PRAIA	46
10. DIREÇÃO E ORIENTAÇÃO DA EQUIPA	50
11. OBSERVAÇÃO, ANÁLISE E ESTATÍSTICA	54

A. Preâmbulo



Preâmbulo

Os referenciais de formação específica vão caracterizar a segunda componente de formação dos cursos de treinadores, contemplando as unidades de formação e os temas associados às competências do treinador diretamente relacionadas com os aspetos particulares da modalidade desportiva em causa, respeitando, naturalmente, o perfil de treinador estabelecido legalmente para essa qualificação e as necessidades da preparação dos praticantes nas etapas em que ele pode intervir.

Seguindo uma estrutura e uma apresentação idênticas às utilizadas nos referenciais de formação geral, este documento estará na base da homologação dos cursos de treinadores correspondentes, realizados por qualquer entidade formadora devidamente certificada e em condições de organizar este tipo de formação.

A autoria deste documento pertence à Federação com Estatuto de Utilidade Pública Desportiva que regula a modalidade, correspondendo, por isso, à opção por si assumida relativamente às necessidades de formação dos respetivos treinadores.

O Programa Nacional de Formação de Treinadores estabelece, para cada grau, uma carga horária mínima, podendo, cada federação de modalidade chegar a valores superiores, em função das suas próprias características e necessidades.

B. Unidades de Formação



Unidades de Formação e Cargas Horárias – Voleibol Grau I

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. ORGANIZAÇÃO E REGULAMENTAÇÃO FEDERATIVA	1
2. TREINO FÍSICO ESPECÍFICO	4
3. DIDÁTICA ESPECÍFICA	3
4. ARBITRAGEM	2
5. FORMAÇÃO INICIAL ESPECÍFICA	4
6. TÉCNICA	10
7 TÁTICA COLETIVA	8
8 TÉCNICAS DO TREINADOR	1
9 VOLEIBOL DE PRAIA	4
10 DIREÇÃO E ORIENTAÇÃO DA EQUIPA	1
11 OBSERVAÇÃO, ANÁLISE E ESTATÍSTICA	2
Total	40



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Organização e Regulamentação Federativa

GRAU DE FORMAÇÃO_1/

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (m)
1. ORGANIZAÇÃO DA FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE VOLEIBOL	30'	30'/0'
2. A REGULAMENTAÇÃO DO VOLEIBOL	30'	30'/0'
Total	60'	60'/0'



ORGANIZAÇÃO E REGULAMENTAÇÃO FEDERATIVA

SUBUNIDADE 1.

ORGANIZAÇÃO DA FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE VOLEIBOL

1.1. Estrutura e competências dos órgãos sociais da FPV (Lei 248-B/2008)

- 1.1.1. Assembleia Geral
- 1.1.2. Presidente
- 1.1.3. Direção
- 1.1.4. Conselho Fiscal
- 1.1.5. Conselho de Justiça
- 1.1.6. Conselho de Disciplina
- 1.1.7. Conselho de Arbitragem

1.2. Funcionamento da Assembleia Geral da FPV

- 1.2.1. O sistema eleitoral e distribuição dos votos
- 1.2.2. Os associados e os delegados à Assembleia Geral. Enumeração, diferenciação, direitos e deveres

1.3. Requisitos de candidatura a um órgão social, ou como pertencer a um associado com assento em Assembleia Geral

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever a organização institucional e funcional da Federação Portuguesa de Voleibol.
- Identificar as funções e competências de cada órgão social.
- Descrever o sistema de eleição a um órgão social, o seu processamento e a forma de distribuição dos votos pelos delegados em Assembleia Geral.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e define a organização institucional e funcional da Federação.
- Descreve os princípios de funcionamento da Assembleia Geral em sessão ordinária e eleitoral.
- Diferencia os requisitos de candidatura e um órgão social e de pertença a um associado com direito de voto em Assembleia Geral.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Método interrogativo (formulação de perguntas escritas e orais).

SUBUNIDADE 2.

A REGULAMENTAÇÃO DO VOLEIBOL

2.1. Regulamentos federativos

- 2.1.1. Estatutos
- 2.1.2. Regulamento Interno
- 2.1.3. Regulamento de Provas
- 2.1.4. Regulamento de Disciplina
- 2.1.5. Regimento Conselho de Disciplina
- 2.1.6. Regulamento do Controlo de Dopagem
- 2.1.7. Regulamento de Combate à Violência no Voleibol



2.2. Protestos

2.2.1. Competências de julgamento

2.2.2. Os 3 Fundamentos do protesto de jogo

2.2.3. Formas de protesto

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e caracterizar os diversos regulamentos federativos e o seu âmbito de aplicação.
- Identificar a tramitação relativa a um protesto de jogo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Define e exprime verbalmente os pontos fundamentais dos estatutos e restantes regulamentos federativos.
- Descreve e justifica a elaboração de um protesto e identifica os seus pontos fundamentais.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento teórico.
 - Formulação de perguntas escritas.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Treino Físico Específico

GRAU DE FORMAÇÃO_I /

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (m)
1. AQUECIMENTO	40'	10'/30'
2. TREINO FUNCIONAL E DE FORÇA	90'	30'/60'
3. TREINO DA VELOCIDADE I	30'	10'/20'
4. CIRCUITOS DE PREPARAÇÃO FÍSICA I	30'	0'/30'
5. RETORNO À CALMA	20'	10'/10'
6. CONTROLO DO TREINO I	30'	30'/0'
Total	240'	90'/150'



TREINO FÍSICO ESPECÍFICO

SUBUNIDADE 1.

AQUECIMENTO

- 1.1. Princípios básicos
- 1.2. Problemática da quantidade de tempo para treinar e estratégias de rentabilização
- 1.3. Propostas diversificadas de aquecimentos
 - 1.3.1. Aquecimento ‘tradicional’
 - 1.3.2. Aquecimento lúdico
 - 1.3.3. Aquecimento com bola – exercícios gerais de voleibol
 - 1.3.4. Aquecimento com bola - exercícios específicos para a UT
 - 1.3.5. Aquecimento baseado na preparação física
 - 1.3.6. Aquecimentos combinados

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever a importância do aquecimento.
- Identificar as diferentes formas de aquecimento e sua relação com a problemática do tempo de treino.
- Enquadrar a questão da preparação física no aquecimento.
- Elaborar situações de aquecimento distintas, ajustáveis a contextos diferenciados.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explícita a importância do aquecimento.
- Descreve e identifica as diferentes formas de aquecimento e tem a noção da sua relação com o tempo de treino.
- Reconhece a importância de inserir a preparação física no aquecimento e sabe construir a U.T. nesse sentido.
- Elabora situações de aquecimento diferenciadas e adaptadas a diferentes contextos.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração escrita de situações de aquecimento diversificadas, em pequenos grupos, com discussão das propostas apresentadas.
- Questionamento durante as aulas.
- Questões teóricas em exame escrito.

SUBUNIDADE 2.

TREINO FUNCIONAL E DE FORÇA

- 2.1. Princípios básicos do treino funcional – multiarticularidade, instabilidade, especificidade, unilateralidade
- 2.2. Treino da força na perspetiva funcional
- 2.3. Meios de desenvolvimento da força I
 - 2.3.1. Peso do próprio corpo
 - 2.3.2. Toalhas/alcatifas (‘slide’)
 - 2.3.3. Bolas de voleibol
 - 2.3.4. Bancos suecos



- 2.3.5. Garrafas de água
- 2.3.6. Bolas medicinais
- 2.4. Propostas práticas de trabalho I
 - 2.4.1. “Core training”
 - 2.4.2. Cadeias cruzadas
 - 2.4.3. Trabalho unilateral
 - 2.4.4. Equilíbrio e proprioceção associados à força
 - 2.4.5. Cadeia posterior superior – YTWL
 - 2.4.6. Reforço dos músculos posteriores da coxa
 - 2.4.7. Reforço do ACL do joelho

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os princípios básicos do treino funcional e sua relação com o treino de força aplicado ao voleibol.
- Utilizar meios simples para o desenvolvimento da força, dentro da perspetiva funcional.
- Elaborar módulos de trabalho de força que respeitem a articulação desta capacidade com o equilíbrio e a proprioceção.
- Perspetivar o treino funcional na sua relação com o trabalho preventivo de lesões.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e explicita os princípios básicos do treino funcional e sua relação específica com o treino de força no voleibol.
- Define e utiliza meios simples de desenvolvimento da força, no âmbito da perspetiva funcional.
- Descrimina e usa módulos de trabalho e UT nas quais incorpora a articulação da força com o equilíbrio e a proprioceção.
- Interpreta e aplica o treino funcional, como fator de prevenção de lesões.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de situações de prática diversificada, em pequenos grupos, com discussão das propostas apresentadas.
- Questionamento durante as aulas.
- Questões teóricas em exame escrito.

SUBUNIDADE 3.

TREINO DA VELOCIDADE I

- 3.1. Conceitos básicos de velocidade aplicada ao voleibol
- 3.2. Propostas simples de trabalho
 - 3.2.1. Velocidade de execução acíclica
 - 3.2.2. Velocidade de reação complexa
 - 3.2.3. Resistência de velocidade

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar os princípios básicos do treino de velocidade aplicado ao contexto do voleibol.
- Elaborar exercícios simples voltadas para cada uma das 3 componentes de velocidade abordadas, contextualizados ao voleibol.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve e utiliza os princípios básicos do treino de velocidade aplicada ao voleibol.
- Define e cria exercícios simples e específicos, aplicados a cada uma das 3 componentes da velocidade, e contextualizados na modalidade.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento durante as aulas.
- Trabalho individual ou de grupo de elaboração de exercícios simples.
- Questões teóricas em exame escrito.

SUBUNIDADE 4.

CIRCUITOS DE PREPARAÇÃO FÍSICA I

4.1.- Integração dos conteúdos anteriores em circuitos de preparação física de estrutura simples

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Elaborar circuitos de preparação física que integrem os elementos abordados nos pontos anteriores.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Interpreta e aplica U.T. com circuitos de preparação física que englobam todos os elementos condicionais atrás abordados.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de situações de prática diversificada, em pequenos grupos, com discussão das propostas apresentadas
- Questionamento durante as aulas.

SUBUNIDADE 5.

RETORNO À CALMA

- 5.1. Princípios básicos do retorno à calma
- 5.2. Críticas aos modelos tradicionais baseados no alongamento
- 5.3. Propostas simples de trabalho
 - 5.3.1. Trabalho aeróbio de baixa intensidade
 - 5.3.2. Retorno venoso
 - 5.3.3. Menção ao “Self-Myofascial Release”

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar os princípios e os propósitos do retorno à calma.
- Identificar os problemas e limitações inerentes à aplicação de alongamentos nesta fase do treino.
- Identificar propostas alternativas de retorno à calma.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e aplica os princípios e os propósitos do retorno à calma.
- Define e corrige, nas suas U.T., os problemas e as limitações da aplicação de alongamentos nesta fase do treino.
- Caracteriza e demonstra exercícios alternativos de retorno à calma

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento durante as aulas.
- Questões teóricas em exame escrito.

SUBUNIDADE 6.

CONTROLO DO TREINO I**6.1. Meios simples de controlo corrente do processo de preparação desportiva**

- 6.1.1. Número de repetições
- 6.1.2. Velocidade e qualidade da execução
- 6.1.3. Estatísticas de treino (p.e.: número de saltos e sua tipologia)

6.2. Meios pontuais de controlo do processo

- 6.2.1. Peso corporal, altura, envergadura e alcances de salto

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar a importância do controlo do processo de preparação desportiva.
- Aplicar meios simples de controlo do processo.
- Diferenciar meios correntes e meios pontuais de controlo do processo de preparação desportiva.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve e aplica o controlo do processo de preparação desportiva.
- Identifica e aplica meios simples de controlo do processo de treino.
- Diferencia e aplica os meios correntes e pontuais de controlo da preparação desportiva

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento durante as aulas.
- Questões teóricas em exame escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Didática Específica

GRAU DE FORMAÇÃO_1/

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (m)
1. CONTEÚDOS E EXERCÍCIOS ESPECÍFICOS	60'	0'/60'
2. PARÂMETROS QUE CONSTITUEM O EXERCÍCIO	30'	30'/0'
3. EXERCÍCIOS	40'	0'/40'
4. UNIDADE DE TREINO (UT)	50'	30'/20'
Total	180'	60'/120'



DIDÁTICA ESPECÍFICA

SUBUNIDADE 1.

CONTEÚDOS E EXERCÍCIOS ESPECÍFICOS

- 1.1. Exercícios de aprendizagem motora específicos de Voleibol
- 1.2. Exercícios de apresentação e introdução ao jogo de Voleibol
- 1.3. Exercícios de formação
- 1.4. Sebenta do treinador (conteúdos)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os princípios que caracterizam cada um dos géneros dos exercícios.
- Definir e estruturar os conteúdos da sebenta do treinador devidamente enquadrada no nível de prática.
- Elaborar exercícios ajustados à realidade prática.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve e diferencia as especificidades que caracterizam cada género de exercícios.
- Define os conteúdos para a sebenta do treinador.
- Elabora e seleciona os exercícios adequados ao enquadramento e ao nível de prática.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração e apresentação de tarefas de grupo subordinadas aos diferentes géneros de exercícios e conteúdos.
- Avaliação prática e/ou escrita.

SUBUNIDADE 2.

PARÂMETROS QUE CONSTITUEM O EXERCÍCIO

- 2.1. Esquema
- 2.2. Descrição
- 2.3. Objetivos comportamentais
- 2.4. Palavras-chave
- 2.5. Critérios de êxito
- 2.6. Tempo ou número de repetições
- 2.7. Avaliação do exercício

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Elaborar exercícios de treino.
- Definir os parâmetros que constituem o exercício.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve as características dos parâmetros que constituem o exercício.
- Elabora exercícios respeitando os parâmetros definidos.

Continua>



FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação escrita e/ou oral.
-

SUBUNIDADE 3.**EXERCÍCIOS**

- 3.1. Elaboração
- 3.2. Aplicação
- 3.3. Avaliação
- 3.4. Sebenta do treinador (exercícios)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Elaborar, aplicar e avaliar os exercícios, respeitando os princípios metodológicos didáticos e as especificidades do Voleibol, fazendo-o de acordo com os conteúdos definidos.
- Construir e estruturar sebatas de exercícios que abarquem os vários níveis de prática.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Seleciona e elabora as formas de exercitação em função dos conteúdos, respeitando os princípios didático-metodológicos.
- Aplica os exercícios de forma clara e concisa, rentabiliza os meios, potenciando a prática deliberada e a autonomia, em ambiente positivo e seguro.
- Descreve os métodos para proceder a avaliação da sessão de treino.
- Avalia e adapta as escolhas feitas em todas as fases do processo (quadro branco e "feed forward").

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração, aplicação e avaliação de exercícios na prática.
 - Avaliação prática e/ou escrita.
-

SUBUNIDADE 4.**UNIDADE DE TREINO (UT)**

- 4.1. Forma – ficha de unidade de treino
- 4.2. Enquadramento - ficha ciclo de trabalho
- 4.3. Elaboração
- 4.4. Aplicação
- 4.5. Reflexão e avaliação final da UT



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Elaborar, aplicar e avaliar a unidade de treino de acordo com princípios metodológicos didáticos e com as especificidades do Voleibol.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora a unidade de treino respeitando os princípios didáticos básicos e as especificidades do Voleibol.
- Explicita os procedimentos seguidos nas diferentes etapas.
- Avalia e corrige os erros em todas as fases do processo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração e apresentação em grupo de unidades de treino.
 - Avaliação prática e/ou escrita
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Arbitragem

GRAU DE FORMAÇÃO_1/

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (m)
1. OS PARTICIPANTES NO JOGO	40'	40'/0'
2. O FORMATO DO JOGO	20'	20'/0'
3. AS INTERRUPÇÕES E AS DEMORAS. A CONDUTA DOS PARTICIPANTES	60'	60'/0'
Total	120'	120'/0'



ARBITRAGEM

SUBUNIDADE 1.

OS PARTICIPANTES NO JOGO

- 1.1. Composição da equipa
- 1.2. Capitão de equipa
- 1.3. Treinador e treinador adjunto

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, na generalidade, os membros que compõem uma equipa, bem como os direitos e as obrigações dos líderes da mesma.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Indica o número de elementos por equipa que pode participar no jogo.
- Menciona todas as ações do capitão de equipa antes, durante e no fim do jogo.
- Refere os comportamentos exigidos ao treinador e ao treinador adjunto antes e durante o jogo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Formulação de perguntas orais.

SUBUNIDADE 2.

O FORMATO DO JOGO

- 2.1. Sorteio
- 2.2. Posições em campo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar cada uma das etapas do protocolo de jogo, bem como o sistema de rotação de uma equipa em contexto de jogo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Indica as opções de escolha do capitão aquando do sorteio, bem como o tempo de aquecimento oficial de cada equipa.
- Distingue as posições ocupadas em campo por cada atleta sem esquecer a dicotomia defesa/atacante e a importância da posição dos pés relativamente à linha correspondente.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Formulação de perguntas orais.
- Análise e interpretação de imagens.



SUBUNIDADE 3.

AS INTERRUPTÕES E AS DEMORAS. A CONDUTA DOS PARTICIPANTES

- 3.1. Tempos mortos e substituições
- 3.2. Interrupções excecionais
- 3.3. O Jogador líbero
- 3.4. Tipos de conduta dos participantes
- 3.5. Sanções disciplinares por conduta incorreta dos participantes

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever todos os tipos de interrupção e demora que ocorrem no jogo, bem como a importância do jogador líbero.
- Relacionar as sanções disciplinares previstas na regra com os tipos de conduta incorreta.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Menciona a existência de dois tempos mortos e seis substituições por set por equipa bem como as circunstâncias em que ocorrem os pedidos improcedentes e demoras prolongadas.
- Indica todas ações permitidas bem como as impeditivas do jogador líbero.
- Identifica a tipificação de comportamentos incorretos e a adequação da sanção disciplinar correspondente.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Formulação de perguntas orais e escritas.
- Análise e interpretação de imagens.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Formação Inicial Específica

GRAU DE FORMAÇÃO_I /

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (m)
1. GIRA-VOLEI	40'	20'/20'
2. MINIVOLEIBOL – ESCALÃO A	100'	20'/80'
3. MINIVOLEIBOL – ESCALÃO B	100'	20'/80'
Total	240'	60'/180'



FORMAÇÃO INICIAL ESPECÍFICA

SUBUNIDADE 1.

GIRA-VOLEI

- 1.1. Definição do projeto Gira-Volei
- 1.2. Regulamentos básicos do Gira-Volei

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar o âmbito e a filosofia do projeto Gira-Volei.
- Descrever os regulamentos básicos do Gira-Volei.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explicita o enquadramento do projeto Gira-Volei e identifica os seus pontos-chave.
- Diferencia o âmbito e o papel do Gira-Volei em relação ao Minivoleibol, explicitando o porquê dessas diferenças.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento durante as aulas.
- Questões teóricas em exame escrito.

SUBUNIDADE 2.

MINIVOLEIBOL – ESCALÃO A

- 2.1. Definição de Minis-A
- 2.2. Regulamentos básicos dos Minis-A
- 2.3. O jogo 1x1
- 2.4. O jogo 2x2
 - 2.4.1. Estrutura 0:2
 - 2.4.2. Estrutura 1:1
- 2.5. Introdução ao jogo 3x3
 - 2.5.1. Estrutura 1:2
 - 2.5.2. Estrutura 2:1
- 2.6. Manipulação dos regulamentos para promover a aprendizagem
 - 2.6.1. Duplo toque
 - 2.6.2. Preensão da bola ao 1º toque
 - 2.6.3. Preensão da bola ao 2º toque
 - 2.6.4. Preensão da bola ao 3º toque
 - 2.6.5. Ressalto
 - 2.6.6. Altura da rede
 - 2.6.7. Dimensão dos campos

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar o âmbito e filosofia dos Minis-A.
- Identificar os regulamentos básicos dos Minis-A.
- Interpretar o jogo 1x1 e sua aplicação no contexto dos Minis-A.
- Interpretar as diferentes formas de jogo 2x2 e sua aplicação no contexto dos Minis-A.
- Perspetivar o porquê do jogo 3x3 neste escalão.
- Adotar regras facilitadoras da aprendizagem adaptadas a este escalão.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explicita os principais regulamentos deste escalão.
- Elabora exercícios adequados ao desenvolvimento do jogo 1x1 e 2x2.
- Elabora situações de aprendizagem que apelem a diferentes estruturas do 2x2.
- Elabora e emprega regras facilitadoras da aprendizagem, incorporando-as nos exercícios propostos.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Construção de exercícios, em pequenos grupos, que recriam situações-problema típicas do Mini-A.
- Questionamento durante as aulas.
- Questões teóricas em exame escrito.

SUBUNIDADE 3.**MINIVOLEIBOL – ESCALÃO B**

- 3.1. Definição de Minis-B
- 3.2. Regulamentos básicos dos Minis-B
- 3.3. O jogo 4x4
 - 3.3.1. Organização na recepção do serviço
 - 3.3.2. Organização na bola morta
 - 3.3.3. Organização na transição
 - 3.1.1.1 Losango
 - 3.1.1.2 Quadrado fixo
 - 3.1.1.3 Quadrado móvel
 - 3.1.1.4 Quadrados com ou sem bloco
 - 3.1.1.5 Triângulo invertido (3:1)
 - 3.1.1.6 Cobertura do ataque
 - 3.1.1.7 Bolas vindas do fundo
 - 3.3.4. Organização pensando na transição para o jogo 6x6
 - 3.3.4.1 Assimetria da organização na transição
- 3.4. Manipulação didáctica das regras do jogo
 - 3.4.1. Regras técnicas
 - 3.4.2. Regras táticas

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar o âmbito e a filosofia dos Minis-B.
- Identificar os regulamentos básicos dos Minis-B.
- Interpretar as diferentes formas de jogo 4x4 e sua aplicação no contexto dos Minis-B.
- Relacionar a lógica inerente à organização defensiva e ofensiva do 4x4 e suas especificidades de acordo com a evolução futura para o jogo 6x6.
- Adotar regras didáticas que potenciem a aprendizagem neste escalão.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explicita os principais regulamentos deste escalão.
- Elabora exercícios adequados ao desenvolvimento do jogo 4x4.
- Elabora situações de aprendizagem que apelem a diferentes estruturas e formas de organização do 4x4.
- Elabora e emprega regras potenciadoras da aprendizagem, incorporando-as nos exercícios propostos.
- Relaciona as formas de organização do 4x4 com o jogo 6x6.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Construção de exercícios, em pequenos grupos, que recriam situações-problema típicas do Mini-B.
- Questionamento durante as aulas.
- Questões teóricas em exame escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Técnica

GRAU DE FORMAÇÃO_1/

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (m)
1. ENQUADRAMENTO DO TREINO TÉCNICO	90'	55'/35'
2. PARADIGMAS ACTUAIS DO TREINO DA TÉCNICA	150'	85'/65'
3. TÉCNICAS	360'	180'/180'
Total	600'	320'/280'



TÉCNICA

SUBUNIDADE 1.

ENQUADRAMENTO DO TREINO TÉCNICO

- 1.1. EU central no Grau I
 - 1.1.1. Educação física de base
 - 1.1.2. Atletas com perfil adequado
 - 1.1.3. Problema da matéria-prima
 - 1.1.4. A entrada na modalidade
- 1.2. EU e a BOLA central no Grau I
 - 1.2.1. Aquisição dos padrões técnicos de execução
 - 1.2.2. Consolidação dos padrões técnicos de execução
- 1.3. EU e a minha EQUIPA – Noções básicas a desenvolver no Grau I
 - 1.3.1. Relação técnico tática com a minha equipa
- 1.4. EU e o ADVERSÁRIO – Noções básicas a desenvolver no Grau I
 - 1.4.1. Relação técnico tática com o adversário

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os pressupostos a considerar na formação técnica de base.
- Aplicar e utilizar os pressupostos na elaboração e na planificação da época e dos treinos.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explícita o enquadramento do treino técnico.
- Diferencia e aplica as diferentes fases de ensino e aprendizagem das técnicas na elaboração dos exercícios e treinos.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Na preparação e execução de diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
- Elaboração de trabalhos/exercícios/treinos sujeitos a temas previamente definidos.
- Questionamento oral nas aulas e práticas.
- Teórica em exame escrito.

SUBUNIDADE 2.

PARADIGMAS ACTUAIS DO TREINO DA TÉCNICA

- 2.1. Treino decisional
 - 2.1.1. Treinar as técnicas sempre com oposição
 - 2.1.2. Treinar com exigência superior a competição
 - 2.1.3. Treinar em contexto de competição
 - 2.1.4. Treino técnico isolado só para correção da execução
 - 2.1.5. É o modelo ou nível de jogo que define a técnica a treinar
- 2.2. Individualizado em oposição a individual e diferente do específico



2.3. A Técnica assenta numa forte condição física funcional

- 2.3.1. Individualizada
- 2.3.2. Funcional
- 2.3.3. Estruturante
- 2.3.4. Preventiva e corretiva

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Elaborar e aplicar exercícios de treino segundo os novos princípios

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explicita os princípios que definem o treino técnico atual.
- Diferencia, interliga e aplica, os diferentes princípios na elaboração dos exercícios e treinos.
- Avalia, ajusta e adequa os exercícios, segundo os princípios definidos nos atuais paradigmas do treino.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Na preparação e execução de diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
- Elaboração de trabalhos/exercícios/treinos sujeitos a temas previamente definidos.
- Questionamento oral nas aulas e práticas.
- Avaliação teórica em exame escrito.

SUBUNIDADE 3.

TÉCNICAS

3.1. Passe

3.1.1. Passe como elemento de introdução ao jogo de Voleibol

3.1.1.1 FUNDamental

3.1.1.2 Formação tática individual

3.1.2. Passe do distribuidor

3.1.2.1 Seleção de um jogador distribuidor

3.1.2.2 Descrição do passe

3.1.2.3 Erros e correção – Origem e consequências – Exercícios

3.1.2.4 Progressões pedagógicas – Exercícios

3.1.3. Passe do jogador não distribuidor

3.1.3.1 Descrição do passe

3.1.3.2 Erros e correção – Origem e consequências – Exercícios decisoriais

3.1.3.3 Progressões pedagógicas – Exercícios decisoriais

3.2. Manchete

3.2.1 Características determinantes para execução da manchete

3.2.2 Descrição da manchete

3.2.3 Manchete na defesa e na receção



- 3.2.4 Erros e correção – Origem e consequências – Exercícios decisoriais
- 3.2.5 Progressões pedagógicas – Exercícios decisoriais
- 3.3. Serviço por baixo e por cima
 - 3.3.1 Características determinantes para execução do Serviço.
 - 3.3.2 Descrição do Serviço
 - 3.3.3 Erros e correção – Origem e consequências – Exercícios decisoriais
 - 3.3.4 Progressões pedagógicas – Exercícios decisoriais
- 3.4. Ataque
 - 3.4.1 Características determinantes para execução do Ataque
 - 3.4.2 Descrição do ataque
 - 3.4.3 Erros e correção – Origem e consequências – Exercícios decisoriais
 - 3.4.4 Progressões pedagógicas – Exercícios decisoriais
- 3.5. Bloco
 - 3.5.1 Características determinantes para execução do bloco
 - 3.5.2 Descrição do bloco
 - 3.5.3 Erros e correção – Origem e consequências – Exercícios decisoriais
 - 3.5.4 Progressões pedagógicas – Exercícios decisoriais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever as determinantes para a execução técnica.
- Identificar as dificuldades e limitações, origens e consequências na técnica.
- Preparar e aplicar as progressões pedagógicas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Domina os componentes determinantes de cada técnica.
- Avalia corretamente e em diferentes contextos a execução de cada uma das técnicas.
- Deteta os erros e determina a sua origem, as correções a efetuar e as consequências da sua prática continuada de uma forma incorreta.
- Enquadra as técnicas e os exercícios na estrutura funcional do jogo.
- Define as técnicas a partir do modelo de jogo e adequas ao nível de aprendizagem da sua equipa.
- Aplica os princípios do treino decisoriais e funcional na elaboração dos exercícios.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Na preparação e execução de diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
- Elaboração de trabalhos/exercícios/treinos sujeitos a temas previamente definidos.
- Questionamento oral nas aulas e práticas.
- Avaliação teórica em exame escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Tática Coletiva

GRAU DE FORMAÇÃO_1 /

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (m)
1. CONCEITOS BÁSICOS	10'	0'/10'
2. SISTEMAS BÁSICOS DE JOGO	20'	10'/10'
3. ESTRUTURA FUNCIONAL DO JOGO DE VOLEIBOL	20'	10'/10'
4. ESTRUTURA ORGÂNICA DO JOGO DE VOLEIBOL	20'	10'/10'
5. ESTRUTURA FUNCIONAL DO JOGO	20'	10'/10'
6. JOGOS REDUZIDOS INICIAÇÃO	30'	15'/15'
7. 6 X 6 – O JOGO FORMATIVO	60'	30'/30'
8. TREINO TÁCTICO - SISTEMA DE JOGO 6 JOGADORES – 6:0	75'	40'/35'
9 TREINO TÁCTICO - SISTEMA DE JOGO 6 JOGADORES – 3:3	75'	40'/35'
10 TREINO TÁCTICO - SISTEMA DE JOGO 6 JOGADORES – 4:2 INICIAL	75'	40'/35'
11 TREINO TÁCTICO - SISTEMA DE JOGO 6 JOGADORES – 4:2 AVANÇADO	75'	40'/35'
Total	480'	245'/235'



TÁTICA COLETIVA

SUBUNIDADE 1.

CONCEITOS BÁSICOS

- 1.1. Postos específicos
- 1.2. Diagramas – representação
- 1.3. Terminologia
- 1.4. Zonas do campo:
 - 1.4.1. Ofensivas e defensivas
 - 1.4.2. 6 áreas
 - 1.4.3. 9 áreas no alto nível

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, explicitar e enquadrar os diferentes postos específicos da modalidade.
- Descrever e utilizar a terminologia específica da modalidade.
- Elaborar e utilizar diagramas, ou fichas representativas, da organização tática no voleibol.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e explicita os diferentes postos específicos nos sistemas e modelos de jogo.
- Utiliza a terminologia adequada e correta na explicitação do exercício e dos sistemas e modelos de jogo
- Elabora fichas e diagramas representativos dos sistemas e modelos de jogo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Na preparação e execução de diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
- Elaboração de trabalhos/ exercícios/ treinos sujeitos a temas previamente definidos.
- Questionamento oral nas aulas e práticas.
- Avaliação teórica em exame escrito.

SUBUNIDADE 2.

SISTEMAS BÁSICOS DE JOGO

- 2.1. Parâmetros que definem o sistema de jogo
- 2.2. Sistemas Básicos de Jogo
- 2.3. Incorreções
- 2.4. Ligação com o treino e o jogo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Definir o sistema e o modelo de jogo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Define e explicita o sistema e modelo de jogo da sua equipa e dos adversários.

Continua>

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Ajustar o modelo de jogo ao treino e à competição.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Determina os valores e parâmetros que definem os sistemas e o modelo de jogo.
- Analisa, interpreta e aplica os valores dos diferentes parâmetros na elaboração dos treinos e da competição.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Na preparação e execução de diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
- Elaboração de trabalhos/ exercícios/ treinos sujeitos a temas previamente definidos.
- Questionamento oral nas aulas e práticas.
- Avaliação teórica em exame escrito.

SUBUNIDADE 3.**ESTRUTURA FUNCIONAL DO JOGO DE VOLEIBOL****3.1. K I (Komplex 1)****4.1.1. Recepção/Distribuição/Ataque/Proteção ao Ataque****3.2. K II (Komplex 2)****3.2.1. Serviço/Bloco/Defesa/Distribuição/Ataque/proteção ao Ataque****3.3. Transição K I e K II****3.3.1. Após nosso ataque contra bloco adversário. – proteção/distribuição/ ataque /proteção;****3.3.2. Após ataque adversário: defesa/distribuição/ataque/proteção****COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar, explicitar e enquadrar as estruturas funcionais do jogo de voleibol.
- Identificar, explicitar e enquadrar as especificidades técnicas em cada fase do jogo.
- Reconhecer e utilizar a terminologia específica da modalidade.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e explicita, as diferentes técnicas nos diferentes complexos de jogo.
- Adequa as técnicas e a tática individual, a cada um dos componentes de jogo na elaboração de exercícios ou planos de treino.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Na preparação e execução de diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
- Elaboração de trabalhos/ exercícios/ treinos sujeitos a temas previamente definidos.
- Questionamento oral nas aulas e práticas.
- Avaliação teórica em exame escrito.



SUBUNIDADE 4.

ESTRUTURA ORGÂNICA DO JOGO DE VOLEIBOL

- 4.1. K1 primeira bola – permitir passar para KII
 - 4.1.1. Recepção – Passe – Ataque ponto
- 4.2. KII ponto – avançar no marcador, ganho
 - 4.2.1. Serviço ponto; Bloco ponto
- 4.3. Ações Pontuadoras
 - 4.3.1. Serviço; Bloco; Ataque

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, explicitar e enquadrar a estrutura orgânica do jogo de voleibol.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e explicita as técnicas pontuadoras.
- Explicita as sequências pontuadoras e o seu enquadramento na lógica do jogo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Na preparação e execução de diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
- Elaboração de trabalhos/ exercícios/ treinos sujeitos a temas previamente definidos.
- Questionamento oral nas aulas e práticas.
- Avaliação teórica em exame escrito.

SUBUNIDADE 5.

ESTRUTURA FUNCIONAL DO JOGO

- 5.1. Ciclos Básicos de ações de treino tático com duas técnicas
- 5.2. Komplex I – de 1ª. Bola
 - 5.2.1. Recepção/passe
 - 5.2.2. Passe/ataque
 - 5.2.3. Recepção/ataque
 - 5.2.4. Proteção/ataque
 - 5.2.5. Contra – ataque
- 5.3. Komplex II - Serviço/Bloco
 - 5.3.1. Serviço – bloco
 - 5.3.2. Serviço/defesa
 - 5.3.3. Bloco/defesa
 - 5.3.4. Bloco/passe
 - 5.3.5. Defesa/passe
 - 5.3.6. Passe/ataque
 - 5.3.7. Bloco/ataque



- 5.3.8. Defesa/ataque
- 5.3.9. Proteção/ataque
- 5.3.10. Contra - ataque

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, explicitar e enquadrar os ciclos das ações de jogo.
- Identificar e explicitar as diferenças específicas de cada uma das técnicas nos dois complexos de jogo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Define os ciclos básicos de jogo com duas técnicas.
- Diferencia as especificidades técnicas em função de cada um dos complexos de jogo (KI e KII).
- Relaciona sequencial e adequadamente as diferentes técnicas, em função da lógica de jogo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Na preparação e execução de diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
- Elaboração de trabalhos/ exercícios/ treinos sujeitos a temas previamente definidos.
- Questionamento oral nas aulas e práticas.
- Avaliação teórica em exame escrito.

SUBUNIDADE 6.**JOGOS REDUZIDOS INICIAÇÃO**

- 6.1. 1 x 1 - O jogo individual
 - 6.1.1. Centrado no “Eu e a Bola”
 - 6.1.2. Favorece; permite; exige
- 6.2. 2 x 2 – Frente/Trás – Início do jogo Colectivo
 - 6.2.1. Características
 - 6.2.2. Centrado no “Eu e a Bola” com o Colega
- 6.3. 3 x 3 – Sem especialização
 - 6.3.1. Complementos técnicos
 - 6.3.2. Características
 - 6.3.3. Centrado no “ Eu e a Bola com o Colega”
- 6.4. 2 x 2 – Lado a Lado – verdadeiro jogo coletivo
 - 6.4.1. Características
 - 6.4.2. Eu e a Bola centrado na equipa e colega
- 6.5. 3 x 3 – Com especialização:
 - 6.5.1. Com dois bloqueadores
 - 6.5.2. Características
 - 6.5.3. Eu e a minha Equipa
- 6.6. 4 x 4 – Treino da estrutura ofensiva e defensiva



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none">Identificar o âmbito e a filosofia subjacente aos jogos reduzidos.Relacionar os princípios dos jogos reduzidos com o jogo 6 x 6.	<ul style="list-style-type: none">Interpreta e explicita, o encadeamento lógico dos jogos reduzidos.Caracteriza as componentes táticas para cada um dos jogos reduzidos.Relaciona os jogos reduzidos com as diferentes formas de jogo 6 x 6.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">Na preparação e execução de diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.Elaboração de trabalhos/ exercícios/ treinos sujeitos a temas previamente definidos.Questionamento oral nas aulas e práticas.Avaliação teórica em exame escrito.	

SUBUNIDADE 7.

6 X 6 – O JOGO FORMATIVO

7.1. Princípios a respeitar no Jogo Formativo

7.1.1. Sistema Ofensivo – K I

7.1.1.1. Sistema de Receção

7.1.1.1.1. Com 5 jogadores

7.1.1.1.2. Com 4 jogadores

- Em U ou losango
- Com permuta
- Com penetração curta

7.1.1.2. O Distribuidor

7.1.1.2.1. Objetivo final

7.1.1.2.2. Princípios para a Organização ofensiva

7.1.1.2.3. Organização ofensiva simples

- 2 pontos de ataque
- 3 pontos de ataque

7.1.1.3. Penetração

7.1.1.3.1. Um falso problema

7.1.1.3.2. Curta; média; longa

7.1.1.3.3. Interior ou exterior

7.1.1.4. Proteção ao nosso ataque

7.1.1.4.1. Contra bloco individual – ofensivo/defensivo

- Ofensivo 3:2
- Defensivo 2:3

7.1.1.4.2. Contra bloco coletivo – ofensivo/defensivo



- Ofensivo 3:2
- Defensivo 2:3
- 7.1.2. Sistema Defensivo – K II
 - 7.1.2.1. Serviço
 - 7.1.2.2. Pontos de partida
 - 7.1.2.2.1. Bloco e Defesa
 - Sistema Defensivo com 1 Blocoador
 - Sistema Defensivo com 2 Blocoadores
 - 7.1.2.2.2. Z6 avançado
 - 7.1.2.2.3. Z6 recuado – rotacional
 - 7.1.2.2.4. Z6 recuado – proteção não blocoador

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar o nível formativo adequado.
- Elaborar sequências pedagógicas para o treino coletivo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Define nas suas diferentes componentes táticas o jogo formativo.
- Interpreta e elabora sequências pedagógicas para as diferentes componentes táticas do jogo formativo.
- Identifica e adequa o nível dos jogadores e da competição ao jogo formativo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Na preparação e execução de diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
- Elaboração de trabalhos/ exercícios/ treinos sujeitos a temas previamente definidos.
- Questionamento oral nas aulas e práticas.
- Avaliação teórica em exame escrito.

SUBUNIDADE 8.**TREINO TÁCTICO - SISTEMA DE JOGO 6 JOGADORES – 6:0**

- 8.1. Sistema de Jogo – 6 : 0
 - 8.1.1. 6 : 0 sem especialização
 - 8.1.2. Bloco individual
 - 8.1.3. Recepção com 5 jogadores
 - 8.1.4. Defesa Z6 avançado
 - 8.1.5. Proteção ataque 2 : 3
- 8.2. Treinar
 - 8.2.1. Todos treinam passe
 - 8.2.2. Todos os jogadores treinam todas as técnicas
 - 8.2.3. Recepção para o alvo Z3



- 8.2.4. Distribuição – sai da rede e passa
- 8.2.5. Passe de frente e costas todos os jogadores
- 8.2.6. Corrida de aproximação para ataque e batimento
- 8.2.7. Bloco individual – posicional ou com deslocamento
- 8.2.8. Defesa posicional
- 8.3. Jogos Reduzidos – para treino tático colectivo
 - 8.3.1. 1 x 1
 - 8.3.2. 2 x 2 frente/atrás
 - 8.3.3. 3 x 3 sem especialização
 - 8.3.4. Exercícios de Treino Colectivo
 - 8.3.5. Erros e correção - origem e consequência – exercícios decisoriais
 - 8.3.6. Progressões pedagógicas – exercícios decisoriais
 - 8.3.7. Jogos competitivos
 - 8.3.8. Treino de jogo em vez de jogo treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer em todas as suas componentes e interligações os sistemas e modelos de jogo.
- Elaborar exercícios e treinos enquadrados pelos sistemas táticos adequados.
- Utilizar os jogos reduzidos e o treino de jogo competitivo como principal fator de formação tática dos jogadores.
- Perspetivar a formação do jogador a longo prazo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Caracteriza em todas as suas dimensões o sistema de jogo.
- Elabora exercícios de treino para as diferentes estruturas do sistema e modelo de jogo.
- Utiliza com pertinência os jogos reduzidos para treino da organização coletiva.
- Aplica os princípios do treino decisoriais e de avaliação competitiva na elaboração dos exercícios.
- Explicita o erro em todas as suas dimensões e elabora progressões e treino da organização coletiva.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Na preparação e execução de diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
- Elaboração de trabalhos/ exercícios/ treinos sujeitos a temas previamente definidos.
- Questionamento oral nas aulas e práticas.
- Avaliação teórica em exame escrito.

SUBUNIDADE 9.**TREINO TÁTICO - SISTEMA DE JOGO 6 JOGADORES – 3:3**

- 9.1. Sistema de Jogo – 3 : 3
 - 9.1.1. 3 atacantes/3 universais (triângulo)
 - 9.1.2. Bloco individual (posicional/deslocamento)
 - 9.1.3. Recepção com 5 jogadores



- 9.1.4. Ataque de Z4 e Z2
- 9.1.5. Defesa com Z6 avançado ou recuado
- 9.1.6. Proteção de ataque 2 : 3
- 9.2. Treinar
 - 9.2.1. Todos treinam passe
 - 9.2.2. Todos os jogadores treinam todas as técnicas
 - 9.2.3. Recepção para o alvo Z3
 - 9.2.4. Distribuição – sai da rede e passa
 - 9.2.5. Passe de frente e costas todos os jogadores
 - 9.2.6. Corrida de aproximação para ataque e batimento
 - 9.2.7. Bloco individual – posicional ou com deslocamento
 - 9.2.8. Defesa posicional
- 9.3. Jogos Reduzidos – para treino tático colectivo
 - 9.3.1. 1 x 1
 - 9.3.2. 2 x 2 frente/atrás
 - 9.3.3. 3 x 3 sem especialização
 - 9.3.4. Exercícios de Treino Coletivo
 - 9.3.5. Erros e correção - origem e consequência – exercícios decisoriais
 - 9.3.6. Progressões pedagógicas – exercícios decisoriais
 - 9.3.7. Jogos competitivos
 - 9.3.8. Treino de jogo em vez de jogo treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer em todas as suas componentes e interligações os sistemas e modelos de jogo.
- Elaborar exercícios e treinos enquadrados pelos sistemas táticos adequados.
- Utilizar os jogos reduzidos e o treino de jogo competitivo como principal fator de formação tática dos jogadores.
- Perspetivar a formação do jogador a longo prazo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Caracteriza em todas as suas dimensões o sistema de jogo.
- Elabora exercícios de treino para as diferentes estruturas do sistema e modelo de jogo.
- Utiliza com pertinência os jogos reduzidos para treino da organização coletiva.
- Aplica os princípios do treino decisoriais e de avaliação competitiva na elaboração dos exercícios.
- Explicita o erro em todas as suas dimensões e elabora progressões e treino da organização coletiva.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Na preparação e execução de diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
- Elaboração de trabalhos/ exercícios/ treinos sujeitos a temas previamente definidos.
- Questionamento oral nas aulas e práticas.
- Avaliação teórica em exame escrito.



SUBUNIDADE 10.

TREINO TÁCTICO - SISTEMA DE JOGO 6 JOGADORES – 4:2 INICIAL

- 10.1. Sistema de Jogo – 4 : 2 – inicial
 - 10.1.1. 4 atacantes/2 distribuidores cruzados
 - 10.1.2. Bloco individual (posicional/deslocamento central)
 - 10.1.3. Recepção com 5 jogadores
 - 10.1.4. Ataque em Z3 esporádico ou opção
 - 10.1.5. Defesa com Z6 recuado
 - 10.1.6. Proteção de ataque 2 : 3
- 10.2. Treinar
 - 10.2.1. Distribuidor
 - Permuta para passar ou bloquear
 - Sair da rede para passar após recepção e defesa
 - Distribuição de Z2 e Z3
 - Passe para Z4/Z3/Z2 – frente e costas
 - 10.2.2. Organização ofensiva básica – 2 pontos de ataque
 - 10.2.3. Ataque
 - Receber e ir atacar KI
 - Sair da rede e contra atacar KII
 - Ataque em Z3
 - 10.2.4. Bloco individual
 - Bloco de marcação
 - Deslocamento e bloco
 - 10.2.5. Defesa posicional
- 10.3. Jogos reduzidos:
 - 10.3.1. 3 x 3 sem especialização
 - 10.3.2. 2 x 2 lado a lado
 - 10.3.3. 3 x 3 com especialização
 - 10.3.4. Exercícios de Treino Colectivo
 - 10.3.5. Erros e correção - origem e consequência – exercícios decisoriais
 - 10.3.6. Progressões pedagógicas – exercícios decisoriais
 - 10.3.7. Jogos competitivos
 - 10.3.8. Treino de jogo em vez de jogo treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer em todas as suas componentes e interligações os sistemas e modelos de jogo.
- Elaborar exercícios e treinos enquadrados pelos sistemas táticos adequados.
- Utilizar os jogos reduzidos e o treino de jogo competitivo como principal fator de formação tática dos jogadores.
- Perspetivar a formação do jogador a longo prazo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Caracteriza em todas as suas dimensões o sistema de jogo.
- Elabora exercícios de treino para as diferentes estruturas do sistema e modelo de jogo.
- Utiliza com pertinência os jogos reduzidos para treino da organização coletiva.
- Aplica os princípios do treino decisoriais e de avaliação competitiva na elaboração dos exercícios.

Continua>



- Explicita o erro em todas as suas dimensões e elabora progressões e treino da organização coletiva.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Na preparação e execução de diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
- Elaboração de trabalhos/ exercícios/ treinos sujeitos a temas previamente definidos.
- Questionamento oral nas aulas e práticas.
- Avaliação teórica em exame escrito.

SUBUNIDADE 11.

TREINO TÁCTICO - SISTEMA DE JOGO 6 JOGADORES – 4:2 AVANÇADO

11.1. Sistema de Jogo – 4 : 2 – avançado

- 11.1.1. 4 atacantes/2 distribuidores cruzados
- 11.1.2. Bloco duplo (todos jogam a central)
- 11.1.3. Recepção com 4 jogadores (4 ou 3+1)
- 11.1.4. Ataque em Z3/Z4 e 2ª. Linha
- 11.1.5. Ataque em Z2 esporádico ou opção
- 11.1.6. Defesa com Z6 recuado
- 11.1.7. Proteção de ataque 3 : 2

11.2. Treinar

- 11.2.1. Distribuidor
 - Permuta para passar ou bloquear
 - Sair da rede para passar após recepção e defesa
 - Distribuição de Z2 e esporádico Z3
 - Distribuição para Z4 e Z3 - Z2 esporádica e 2ª. linha
- 11.2.2. Organização ofensiva simples – 3 pontos de ataque
- 11.2.3. Ataque
 - Receber e ir atacar KI
 - Defender, bloquear e contra - atacar
 - Ataque de 2ª. Linha (Z6 e Z1)
- 11.2.4. - Bloco colectivo – sem protecção
 - Bloco de marcação
 - Deslocamento e bloco
- 11.2.5. Defesa
 - Após posicionamento
 - Técnicas de recurso

11.3. Jogos reduzidos:

- 11.3.1. 2 x 2 lado a lado
- 11.3.2. 3 x 3 com especialização
- 11.3.3. 4 x 4 específico



- 11.3.4. Exercícios de Treino Coletivo
- 11.3.5. Erros e correção - origem e consequência – exercícios decisoriais
- 11.3.6. Progressões pedagógicas – exercícios decisoriais
- 11.3.7. Jogos competitivos
- 11.3.8. Treino de jogo em vez de jogo treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer em todas as suas componentes e interligações os sistemas e modelos de jogo.
- Elaborar exercícios e treinos enquadrados pelos sistemas táticos adequados.
- Utilizar os jogos reduzidos e o treino de jogo competitivo como principal fator de formação tática dos jogadores.
- Perspetivar a formação do jogador a longo prazo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Caracteriza em todas as suas dimensões o sistema de jogo.
- Elabora exercícios de treino para as diferentes estruturas do sistema e modelo de jogo.
- Utiliza com pertinência os jogos reduzidos para treino da organização coletiva.
- Aplica os princípios do treino decisoriais e de avaliação competitiva na elaboração dos exercícios.
- Explicita o erro em todas as suas dimensões e elabora progressões e treino da organização coletiva.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Na preparação e execução de diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
 - Elaboração de trabalhos/ exercícios/ treinos sujeitos a temas previamente definidos.
 - Questionamento oral nas aulas e práticas.
 - Avaliação teórica em exame escrito.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Técnicas do Treinador

GRAU DE FORMAÇÃO_1 /

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (m)
1. CRITÉRIOS A RESPEITAR	10'	0'/10'
2. TÉCNICAS DE MANIPULAÇÃO DE BOLA	20'	0'/20'
3. PASSAR, LANÇAR E BATER A BOLA	30'	0'/30'
Total	60'	0'/60'



TÉCNICAS DO TREINADOR

SUBUNIDADE 1.

CRITÉRIOS A RESPEITAR

- 1.1. Precisão
- 1.2. Consistência
- 1.3. Observação e intervenção
- 1.4. Respeitar as dimensões espaço e tempo
 - 1.4.1. No lançamento da bola para treino do passe e do ataque.
 - 1.4.2. No batimento da bola para a receção, para o bloco e para a defesa

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os critérios na prática.
- Adequar os critérios aos jogadores, aos exercícios e aos momentos do jogo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explícita, adequada e aplica na prática do treinador os critérios a respeitar.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento durante as aulas.
- Teórica em exame escrito.
- Da execução prática durante as aulas e nos cenários da avaliação prática final.

SUBUNIDADE 2.

TÉCNICAS DE MANIPULAÇÃO DE BOLA

- 2.1. Receção de bola pelo treinador
- 2.2. Entrega da bola ao treinador

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Executar corretamente cada uma das técnicas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa com consistência, e controlo as diferentes técnicas.
- Mantém um ritmo adequado para cada uma das técnicas em contexto prático.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento durante as aulas.
- Teórica em exame escrito.
- Da execução prática durante as aulas e nos cenários da avaliação prática final.



SUBUNIDADE 3.

PASSAR, LANÇAR E BATER A BOLA

- 3.1. Passar ou Lançar a bola para ataque
- 3.2. Servir para treinar
- 3.3. Bater a bola para o bloco
- 3.4. Bater a bola para a defesa

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Adequar as técnicas aos jogadores, aos exercícios e aos momentos do jogo.
- Garantir o controlo da sessão de treino.
- Executar corretamente cada uma das técnicas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Adequa as diferentes técnicas do treinador ao nível dos seus jogadores, aos exercícios e ao momento ou contexto de jogo.
- Posiciona-se corretamente em relação aos jogadores e às técnicas a executar.
- Garante um fluxo constante de feedbacks acerca da execução efetuada pelos jogadores e pela equipa.
- Executa com consistência, controlo e ritmo de cada uma das técnicas em contexto prático.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento durante as aulas.
- Teórica em exame escrito.
- Da execução prática durante as aulas e nos cenários da avaliação prática final.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Voleibol de Praia

GRAU DE FORMAÇÃO_I /

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (m)
1. APRESENTAÇÃO DO VOLEIBOL DE PRAIA	40'	40'/0'
2. TÉCNICA	130'	50'/80'
3. TÁTICA	70'	30'/40'
Total	240'	120'/120'



VOLEIBOL DE PRAIA

SUBUNIDADE 1.

APRESENTAÇÃO DO VOLEIBOL DE PRAIA

1.1. Caracterização do Voleibol de Praia de duplas

- 1.1.1. Breve enquadramento histórico
- 1.1.2. Principais diferenças regulamentares em relação ao voleibol de sala
- 1.1.3. Síntese da estrutura dos modelos competitivos em dupla eliminatória e em grupos
- 1.1.4. Cuidados específicos de hidratação, proteção solar e segurança

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Descrever o contexto histórico da integração da modalidade no Programa Olímpico.
- . Distinguir as regras do Voleibol de Praia das da vertente de Sala.
- . Preparar uma pequena competição de duplas.
- . Adotar medidas preventivas e de segurança adequadas à atividade exterior.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Identifica os momentos chave na histórica recente da modalidade em Portugal e no Mundo.
- . Aplica corretamente as regras da modalidade.
- . Organiza competições simples segundo um dos 2 modelos abordados.
- . Promove medidas preventivas específicas de segurança.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Questionamento durante as aulas.
- . Questões teóricas em exame escrito.
- . Desempenho na atividade prática.

SUBUNIDADE 2.

2.1. Acções técnicas do jogo

2.1.1. Especificidade dos gestos técnicos, principais diferenças e dificuldades na iniciação/ adaptação técnica ao Voleibol de Praia

2.1.1.1. Serviço

- . Por baixo
- . Ténis

2.1.1.2. Recepção do serviço

2.1.1.3. Passe para ataque

- . Em toque de dedos
- . Em manchete

2.1.1.4. Ataque

2.1.1.5. Defesa

2.1.2. Prioridades na abordagem das dificuldades do jogo dos iniciantes



2.1.2.1. Movimentação/ deslocamentos

2.1.2.2. Manchete como gesto técnico transversal às diversas fases do jogo

2.1.3. Progressões pedagógicas e sequência da abordagem das ações técnicas do jogo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os gestos técnicos específicos do Voleibol de praia.
- Identificar as dificuldades e limitações físicas e técnicas do escalão etário.
- Distinguir as ações técnicas permitidas das proibidas ou condicionadas pelo regulamento ou pelo grau de desenvolvimento dos atletas.
- Diagnosticar dificuldades técnicas relevantes.
- Planificar progressões de abordagem dos gestos técnicos.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra as ações técnicas básicas da modalidade.
- Emprega as técnicas específicas do voleibol de praia no ataque e defesa.
- Organiza a ativação para a atividade com recurso a exercícios, movimentações e deslocamentos de acordo com as carências e especificidades dos atletas.
- Elabora exercícios em progressão na iniciação dos gestos técnicos.
- Usa estratégias adequadas para a correção e superação de dificuldades detetadas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento durante as aulas.
- Questões teóricas em exame escrito.
- Desempenho na atividade prática.
- Construção de exercícios em grupo, que recriem situações-problema típicas.

SUBUNIDADE 3.

TÁTICA

3.1. Organização tática básica

3.1.1. No serviço

3.1.1.1. Opção tática em função dos fatores intrínsecos e extrínsecos

3.1.1.2. Posicionamento relativo dos jogadores

3.1.2. Na receção ao serviço

3.1.2.1. Posicionamento base

3.1.2.2. Zonas de responsabilidade

3.1.2.3. Comunicação

3.1.2.4. Direcionamento da bola

3.1.3. No 2º toque

3.1.3.1. Movimentação após a receção pelo parceiro

3.1.3.2. Opção do gesto técnico em função das condições

3.1.3.3. Trajetórias de passe simples

3.1.3.4. Comunicação



- 3.1.3.5. Proteção
- 3.1.3.6. Retorno defensivo
- 3.1.4. No ataque
 - 3.1.4.1. Preparação durante e após receção ou defesa
 - . Aproximação do local de ataque
 - . Leitura das condições do passe
 - 3.1.4.2. Opção da ação técnica
 - 3.1.4.3. Ataque/ devolução
 - 3.1.4.4. Retorno defensivo
- 3.1.5. Na defesa
 - 3.1.5.1. Posicionamento base
 - 3.1.5.2. Zonas de responsabilidade
 - 3.1.5.3. Leitura do adversário e adaptação posicional
 - 3.1.5.4. Direcionamento da bola
- 3.2. Exercícios de treino adaptados ou condicionados:
 - 3.2.1. Nas medidas do campo
 - 3.2.2. No número de jogadores
 - 3.2.3. No número e tipo de toques e ações permitidos
 - 3.2.4. No sistema de pontuação ou critério de sucesso

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Relacionar a lógica inerente à organização defensiva e ofensiva do jogo de duplas, e suas especificidades de acordo com a evolução futura para o jogo de nível superior.
- . Identificar as condições exteriores à prática, nomeadamente a intensidade do vento e sol, e as adequações que se impõem nas ações de jogo.
- . Perspetivar os posicionamentos e movimentações relativas dos jogadores nas diversas fases do jogo, em função das ações e opções táticas subsequentes.
- . Adotar regras didáticas que potenciem a aprendizagem neste escalão.
- . Preparar exercícios competitivos de organização simplificada e direcionada a objetivos concretos.
- . Planificar mini-torneios com condições adaptadas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Identifica os padrões de posicionamento e movimentação relativa dos jogadores nos diversos momentos do jogo.
- . Aplica esses padrões na criação de exercícios e situações de treino.
- . Emprega regras e condicionalismos adaptados aos objetivos, na criação de situações competitivas reduzidas.
- . Promove o sucesso em competições internas, pela rotatividade de parceiros e adequação de regras.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Questionamento durante as aulas.
- . Questões teóricas em exame escrito.
- . Desempenho na atividade prática.
- . Construção de exercícios em grupo, que recriem situações-problema típicas.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Direção e Orientação da Equipa

GRAU DE FORMAÇÃO_I /

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (m)
1. PRÉ JOGO – REUNIÃO ANTES DO JOGO	20'	5'/15'
2. NO JOGO	20'	10'/10'
3. APÓS O JOGO	20'	5'/15'
Total	60'	20'/40'



DIREÇÃO E ORIENTAÇÃO DA EQUIPA

SUBUNIDADE 1.

PRÉ JOGO – REUNIÃO ANTES DO JOGO

- 1.1. Preparação da reunião
 - 1.1.1. Confirmar equipa, substituições
 - 1.1.2. Chegar cedo
 - 1.1.3. Deixar os jogadores prepararem-se
 - 1.1.4. Seguir rotinas
- 1.2. Reunião
 - 1.2.1. Curta e concreta
 - 1.2.2. Adequação emocional
 - 1.2.3. Objetivos na tarefa
 - 1.2.4. Organização tática
 - 1.2.5. O arranque para o campo
- 1.3. Aquecimento
 - 1.3.1. Controlar
 - 1.3.2. Preparar para jogar
 - 1.3.3. Não ser prolongado
 - 1.3.4. Não ser sempre igual
- 1.4. Conhecer os regulamentos
 - 1.4.1. Inscrição da equipa.
 - 1.4.2. Início do jogo/6 base/sorteio/aquecimento
 - 1.4.3. Tempo
 - 1.4.4. Substituições
 - 1.4.5. Protestos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os diferentes pontos a considerar.
- Preparar e executar o pré-jogo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explícita e adequada os diferentes pressupostos para a preparação de uma reunião antes do jogo.
- Prepara, explícita e executa uma reunião, tendo em conta os diferentes pressupostos em função dos variados cenários propostos.
- Explícita e adequada os diferentes pressupostos para o aquecimento.
- Conhece e responde às diferentes situações problemas propostas relativamente ao regulamento.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teórica em exame escrito.
- Na preparação e execução dos diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.



SUBUNIDADE 2.

NO JOGO

- 2.1.6 base
 - 2.1.1. Sistema de jogo
 - 2.1.2. Ordem de rotação
 - 2.1.3. Equilibrar rotações
 - 2.1.4. Ajustes ao 6 base
- 2.2. Plano jogo
 - 2.2.1. Primeiro conhecer própria equipa
 - 2.2.2. Avaliação da nossa equipa
 - 2.2.3. Avaliação do adversário
 - 2.2.4. Tendências do adversário
 - 2.2.5. Tendências da própria equipa
- 2.3. Tempos técnicos – os jogadores/treinadores no Tempo
 - 2.3.1. Quando solicitar
 - 2.3.2. O treinador
 - 2.3.3. A informação
 - 2.3.4. A comunicação
- 2.4. Substituições
 - 2.4.1. Princípios
 - 2.4.2. Os jogadores e os treinadores
 - 2.4.3. Quando substituir

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os diferentes aspetos a considerar na orientação da equipa em competição.
- Executar as diferentes tarefas do treinador durante a competição.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explicita os diferentes pontos a ter em conta na orientação do jogo durante a competição.
- Estrutura, elabora e aplica fichas de acordo com o nível e as necessidades do escalão e competição.
- Interpreta e adequa as suas decisões aos diferentes momentos e cenário da competição.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teórica em exame escrito.
- Na preparação e execução dos diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.



SUBUNIDADE 3.

APÓS O JOGO

- 3.1. Reunião
 - 3.1.1. Princípios
- 3.2. Avaliação
 - 3.2.1. Equipa/jogadores
- 3.3. Recolha de dados
 - 3.3.1. Treino de jogo ≠ Jogo de treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os diferentes aspetos a considerar na orientação da equipa após o jogo e a competição.
- Executar as diferentes tarefas do treinador após a competição.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explicita os diferentes pontos a ter em conta após a competição.
- Analisa com pertinência e correção os dados e a competição.
- Estrutura, elabora e aplica fichas de acordo com o nível e as necessidades da equipa.
- Recolhe informação pertinente e adequada dos diferentes cenários competitivos propostos.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teórica em exame escrito.
- Na preparação e execução dos diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Observação, Análise e Estatística

GRAU DE FORMAÇÃO_I /

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (m)
1. PROBLEMAS E IDEIAS FUNDAMENTAIS	30'	20'/10'
2. INSTRUMENTOS DE OBSERVAÇÃO E ANÁLISE	40'	20'/20'
3. PLANO DE JOGO	50'	20'/30'
Total	120'	60'/60'



OBSERVAÇÃO, ANÁLISE E ESTATÍSTICA

SUBUNIDADE 1.

PROBLEMAS E IDEIAS FUNDAMENTAIS

- 1.1. Definição de estatística e do seu papel
- 1.2. Principais problemas e características fundamentais
- 1.3. Principais conceitos usados na estatística

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar o papel principal da estatística no Jogo/Treino no Voleibol.
- Identificar as razões e as ideias fundamentais do uso da Estatística.
- Distinguir a diferente terminologia usada na Estatística.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra as necessidades do uso da Estatística no Treino e Jogo.
- Identifica as razões e ideias fundamentais da estatística.
- Decide elaborar a sua observação tendo em conta o momento da mesma.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento durante as aulas.
- Questões teóricas em exame escrito.

SUBUNIDADE 2.

INSTRUMENTOS DE OBSERVAÇÃO E ANÁLISE

- 2.1. Avaliações Quantitativas
 - 2.1.1. “Perfil do jogo” e análise específica de 3 parâmetros
- 2.2. Avaliações Qualitativas Simples
 - 2.2.1. Fichas de 4 parâmetros

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferenciar o uso de cada método estatístico.
- Selecionar o método adequado ao nível que esta inserido.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa o preenchimento das diferentes fichas de avaliação Estatística.
- Usa de forma objetiva e precisa o instrumento de análise adotado.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Construção de fichas individualmente elaboradas e em pequenos grupos, que recriam situações-problema típicos do jogo/treino, através do visionamento de imagens de Vídeo.



SUBUNIDADE 3.

PLANO DE JOGO

- 3.1. Valores de referência
- 3.2. Diferentes momentos da Estatística
- 3.3. Elaboração do Plano de Jogo Simples

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os valores de referencia tendo em conta o momento e o nível que esta inserido.
- Distinguir os diferentes momentos da estatística, antes, durante e depois da competição.
- Preparar um plano de jogo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora e emprega as diferentes observações, incorporando-as nos valores de referência do nível inserido.
- Identifica o que observar tendo em conta o momento do Jogo/treino em que faz a observação.
- Elabora um plano de jogo ajustado ao nível inserido e que incorpore informações básicas relativamente ao estudo da(s) equipa(s) a observar.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento durante as aulas.
- Questões teóricas em exame escrito.
- Elaboração de um plano de Jogo através do visionamento de imagens de Vídeo.



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.