

Prova Específica de Aptidão – Voleibol

1. INTRODUÇÃO

O presente documento visa divulgar as características da Prova de Aptidão para o Ensino Especializado de Desporto, mais concretamente para a modalidade de Voleibol. Esta prova está abrangida pela Portaria nº 14/2020 de 10 de fevereiro de 2020.

O presente documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

- Objeto de avaliação;
- Características e estrutura;
- Critérios gerais de classificação /cotação da prova.
- Material;
- Duração.

Este documento será afixado em local de estilo e divulgado na página da internet da unidade orgânica, para que os alunos fiquem devidamente informados sobre a prova que irão realizar.

2. OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova tem por referência o programa Nacional de Educação Física na subárea de Voleibol, tendo a sua base no nível elementar (8º ano).

3. CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA

CONTEÚDOS	COTAÇÃO
Serviço por baixo <ul style="list-style-type: none">▪ A bola é segura ligeiramente acima do plano dos joelhos.▪ As pernas estão fletidas com o tronco ligeiramente inclinado para a frente e o braço do batimento estendido à retaguarda.▪ A bola é batida ao nível da cintura.	5
Serviço por cima <ul style="list-style-type: none">▪ A bola é segura à altura do rosto.▪ A bola é lançada na vertical acima da cabeça e o braço de batimento está fletido à retaguarda.▪ A bola é batida bem acima da cabeça.	5
Posição base <ul style="list-style-type: none">▪ Para receber a bola e passar em boas condições, adota uma posição corporal própria, que permita deslocar-se rapidamente em função da trajetória da bola. Esta posição caracteriza-se por:<ul style="list-style-type: none">- pernas fletidas e braços à frente do corpo;- olhar dirigido para a bola.	5
Deslocamentos <ul style="list-style-type: none">▪ Os deslocamentos devem ser executados sem cruzamento das pernas.	5
Receção <ul style="list-style-type: none">▪ Primeiro toque que a equipa realiza depois de o adversário ter efetuado o serviço.▪ A bola pode ser recebida por alto em toque de dedos, semelhante ao passe por cima a duas mãos ou em manchete, que é a receção baixa, na qual o contato da bola é com os antebraços.	5
Passe (alto de frente) <ul style="list-style-type: none">▪ Flete as pernas, com os pés afastados, um à frente do outro.▪ Coloca as mãos acima e à frente da testa, com os dedos afastados, polegares e indicadores formando um triângulo.▪ Coloca-se debaixo da bola e tocá-la com todos os dedos.▪ Executa a extensão do corpo, enquanto as mãos seguem o movimento da bola.	10
Passe (alto de costas) <ul style="list-style-type: none">▪ A extensão do corpo é mais pronunciada.▪ A bola é tocada atrás do plano da cabeça.▪ Após o passe, o jogador deve virar-se rapidamente para observar a sequência do jogo.	5
Remate <ul style="list-style-type: none">▪ Executa as cinco fases do remate (corrida de balanço, chamada, impulsão, batimento e queda).	5

- Corrida de balanço – dois ou três apoios destinados a preparar a chamada. Nos dois últimos apoios, os pés iniciam o contato com o solo pelos calcanhares.
- Chamada – o pé mais avançado é o do lado contrário ao braço que vai bater a bola.
- Impulsão – executar verticalmente com elevação dos dois braços e extensão explosiva das pernas. Durante a impulsão, armar o braço rematador, colocando-o atrás da cabeça, sempre com o olhar fixo na bola.
- Batimento – bater a bola à frente do corpo, com o braço em extensão.
- Queda – Amortecer e controlar a queda, evitando tocar a rede. Deve contactar o solo com a parte anterior dos pés, ligeiramente afastados, e com flexão de pernas.

Manchete

- Situação utilizada na receção baixa, na qual o jogador contacta a bola com os antebraços.
 - Flete as pernas, com os pés afastados, um à frente do outro e tronco ligeiramente inclinado à frente.
 - Braços estendidos, com as mãos sobrepostas e os polegares juntos.
 - Acompanha o batimento da bola com os antebraços e com extensão das pernas.

Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido (12 m x 6 m), com a rede aproximadamente a 2,10 /2,15 metros de altura:

- Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as técnicas de a) passe alto de frente, b) manchete, c) serviço por baixo, d) serviço por cima e e) remate em apoio, e, em situação de exercício, o f) passe alto de costas e g) remate com salto. Ainda atitude básica, deslocamentos e receção.

Conhece as principais regras de voleibol.

Quando da arbitragem, conhece os principais gestos técnicos.

TOTAL

5

30

10

10

100

Pontos

4. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO/COTAÇÃO DA PROVA

A classificação a atribuir a cada tarefa resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro.

A classificação final da Prova de Aptidão é calculada de acordo com a soma de todos os itens de avaliação.

5. MATERIAL

O atleta deve ser portador de roupa e calçado desportivo, sem qualquer especificidade particular.

6. DURAÇÃO

A prova terá uma duração máxima de 50 minutos já com o aquecimento incluído.

A equipa de elaboração da Prova de Aptidão

Sónia Isabel Machado

Calheta, 09 de setembro de 2021.

A Presidente do Conselho Pedagógico,

(Kathleen Gomes)