

GRUPO DE ESTÁGIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA 2013/2014

Unidade Didática

Futebol



Introdução

O presente Modelo de Estrutura do Conhecimento de Futebol é realizado no âmbito do Estágio Profissional, inserido no plano de estudos do 2º ano do 2º Ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. A elaboração deste tem por base o Modelo proposto por Vickers (1990).

Pretende-se com este documento facilitar o processo de ensino e aprendizagem através da criação de um conjunto de orientações sustentadas e tendo em conta a especificidade dos alunos para o qual se dirige: turma 12º C da Escola Secundária Frei Heitor Pinto.

Este modelo apresenta um conjunto de princípios que ajudam a perceber a sua importância para o professor:

- Pode ser aplicado a todos os desportos e atividades físicas (jogos desportivos coletivos; desportos individuais);
- Requer o desenvolvimento de estruturas de conhecimento (E.C.). Uma E.C. reflete uma rede de conhecimentos transdisciplinar que é o que identifica as habilidades e estratégias num determinado desporto, e mostra como os conceitos das ciências do desporto influenciam a performance, o ensino, ou o treino.
- O corpo de conhecimentos identificado no módulo 1 torna-se generativo, conduzindo o processo de análise do ambiente de ensino e dos alunos, determinando o alcance e a sequência da matéria, determinando os objetivos e avaliação, e selecionando as atividades a propor aos alunos. Há portanto uma grande valorização do conhecimento, e a análise das matérias de ensino é vista como uma das mais importantes fases do processo.
- O domínio do conteúdo é considerado capacitante e subjacente a uma capacidade de resolver problemas, pensar e ser criativo.
- Este modelo subdivide-se em três fases: 1-Análise; 2-Decisão; 3- Aplicação.

Sendo assim, referente à Fase de Análise, é apresentado no módulo 1 a Análise da modalidade (Futebol) em Estruturas do Conhecimento, fazendo referência apenas aos conteúdos programados e os selecionados para serem abordados e tendo em conta o planeamento anual já efetuado pela escola, e as análises posteriores do envolvimento (módulo 2) e dos alunos (módulo 3). Relativamente ao módulo 1 é importante ter em conta que a determinação do número e tipo de categorias transdisciplinares e a sua ordem depende:

- ✓ A quem se dirige a estrutura do conhecimento;
- ✓ Questões de segurança, fatores de risco;
- ✓ Natureza da matéria (por exemplo a complexidade);
- ✓ Objetivos do programa;
- ✓ Finalidades do ensino e aprendizagem;
- ✓ Tempo disponível para a instrução e prática.

Na Fase de Decisão é determinada a extensão e a sequência da matéria (módulo 4), bem como a sua justificação tendo em conta a análise prévia dos alunos (avaliação diagnóstica). Só a partir daí é possível o estabelecimento de objetivos de aprendizagem para os alunos (módulo 5) com a prática da modalidade. De seguida é necessário determinar os momentos e processos de avaliação (módulo 6) de modo a analisar os alunos em relação aos objetivos estabelecidos. Nesta fase são também apresentadas as atividades de aprendizagem/Progressões de ensino (módulo 7) que englobam um conjunto de exercícios que têm como finalidade auxiliar os alunos a atingir os objetivos definidos.

Módulo 1

1. - ANÁLISE DA MODALIDADE EM ESTRUTURAS DE CONHECIMENTO

1.1 - CULTURA DESPORTIVA

1.2 - FISIOLOGIA DO TREINO E CONDIÇÃO FÍSICA

1.3 - CONCEITOS PSICOSSOCIAIS

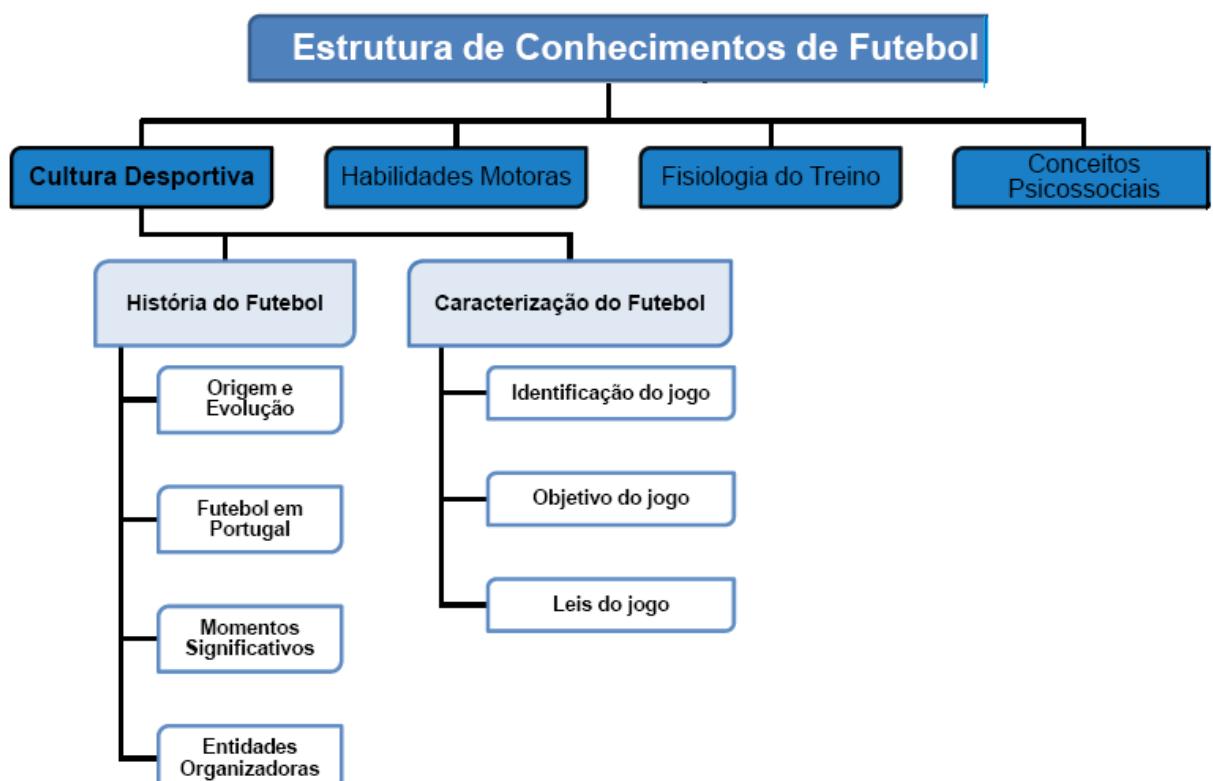
1.4 - HABILIDADES MOTORAS

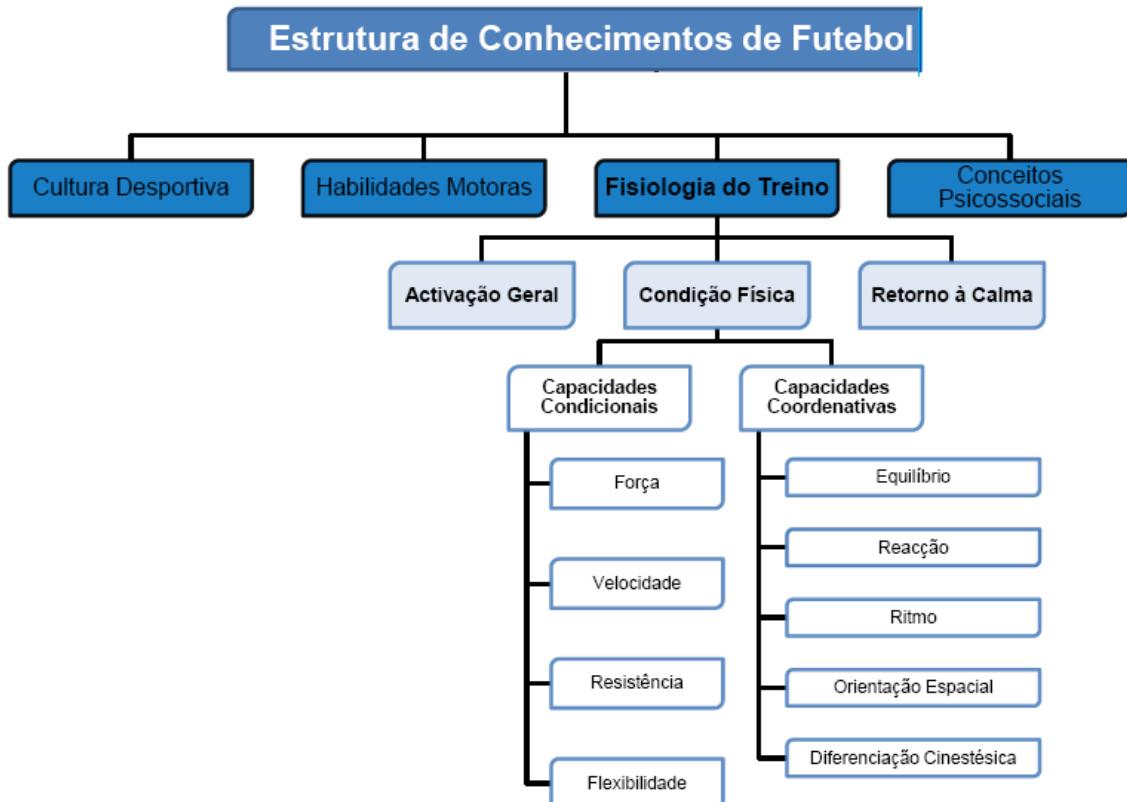
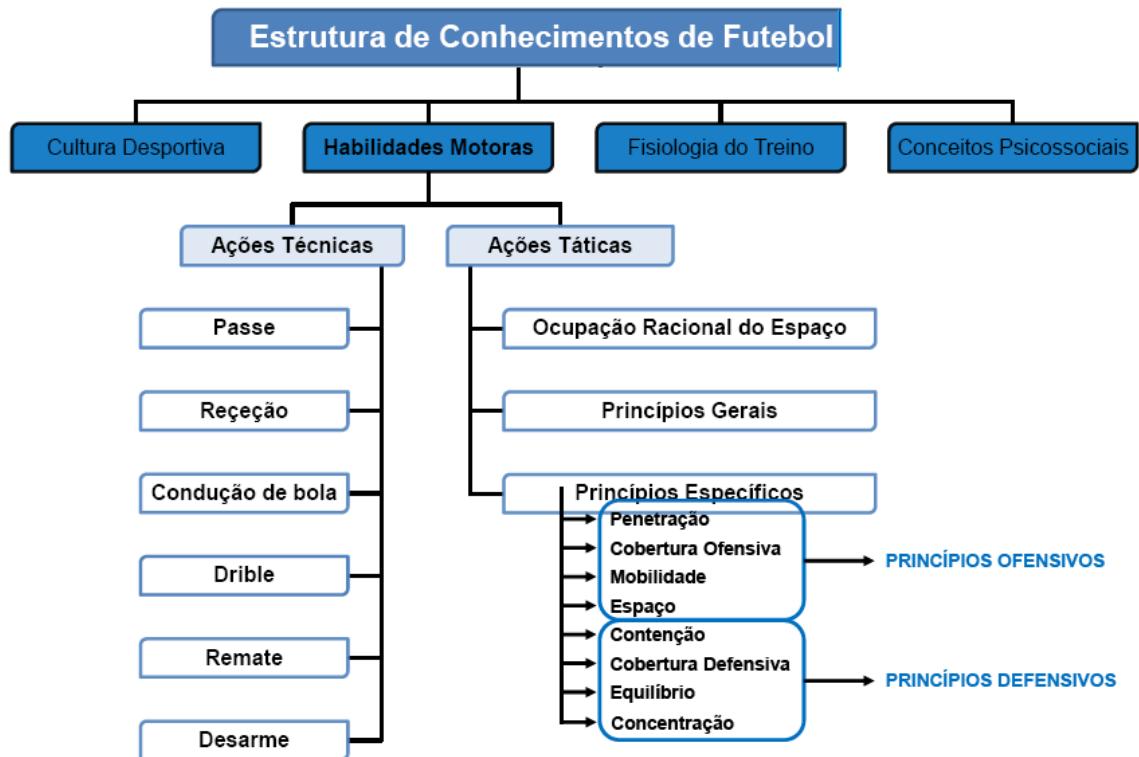
1. Módulo 1 – Análise da Modalidade

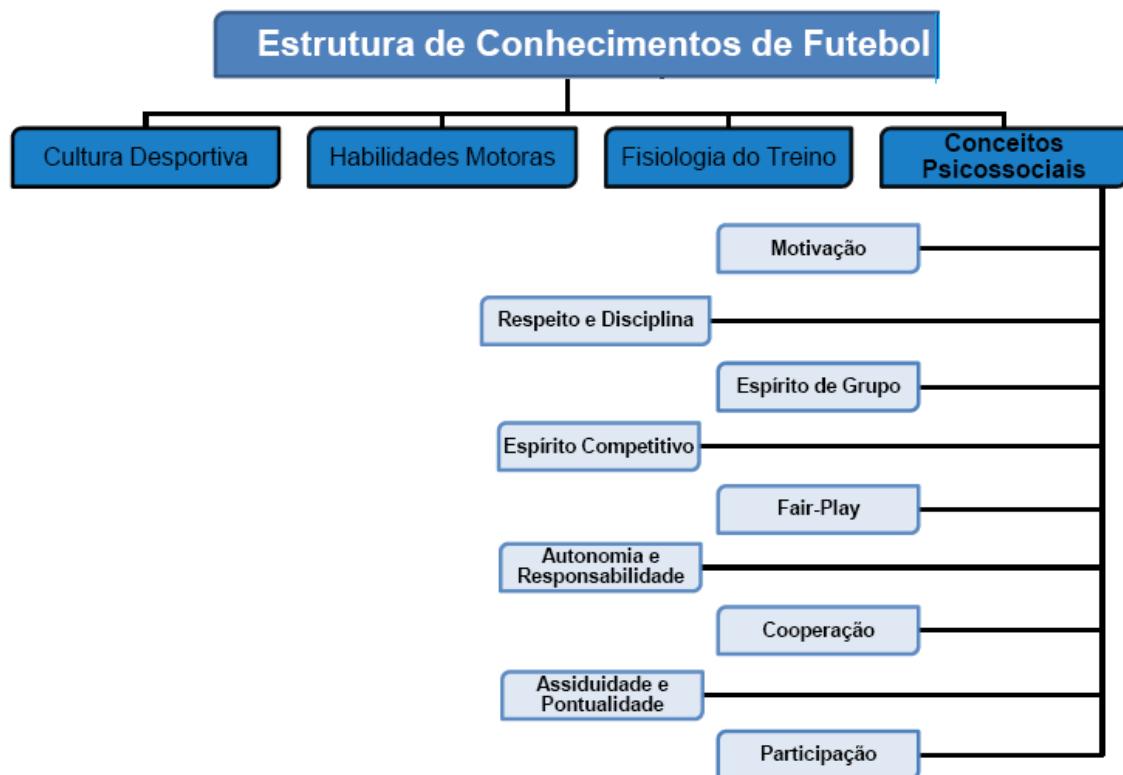
A análise da modalidade desportiva constitui-se como a primeira tarefa a desempenhar pelo professor, na sua estruturação e organização do processo de ensino e aprendizagem. O conteúdo surge aqui como ponto de partida para a planificação estratégica da sua intervenção, sendo por via de um conhecimento declarativo e profundo da modalidade que se definem os objetivos e instrumentos de atuação junto dos alunos.

Assumindo um conhecimento transdisciplinar da matéria em estudo, esta fase ajuda o professor a conhecer e a relacionar as diversas áreas de conhecimento, englobando conceitos como a caracterização da modalidade a ensinar, a condição física, as habilidades motoras da modalidade e os conceitos psicossociais.

Contudo, este conhecimento específico e diversificado, só terá significado se aplicado em congruência com o contexto a que se propõe impor. Assim, a estrutura de conhecimento apresentada de seguida reflete uma intrínseca relação com a realidade a intervir, invocando aquilo a que a Vickers denomina, "Personalized Knowledge Structure" (1990, p.55).







1.1. Cultura Desportiva

➤ História do Futebol

○ Origem e Evolução

No meio de todas as modalidades desportivas implementadas no seio de uma cultura existe sempre a mais acarinhada, valorizada e praticada. Isto deve-se a fatores históricos, que levaram a dada altura, uma civilização a acolher e desenvolver essa modalidade como sendo especial. Assim percebe-se o valor incontestável do Futebol para muitas nações, que vivem com esta modalidade como referência habitual do seu dia-a-dia.

A sua origem é das mais remotas e indefinidas, existindo assim um conjunto de teorias e versões que se tentam afirmar neste domínio particular do conhecimento. Então, vários são os locais e épocas em que aparecem os "jogos de bola", mas a comum certeza é de que praticamente todas as civilizações antigas registaram jogos com bola, tornando-se, de alguma forma, precursores do futebol contemporâneo.



Os primeiros vestígios documentados de um jogo com uma bola esférica remontam à China, onde, por volta de 206 a.C. foi publicado um livro regulamentando de um jogo de aplicações no treino militar, já praticado desde 3000 a 2500 anos a.C. Era costume pontapear crânios de inimigos derrotados. Mais tarde, esses crânios foram substituídos por bolas de couro com a finalidade de treinar soldados. 16 Jogadores dividiam-se por duas equipas para jogar uma bola de couro, cheia de crinas e cabelos, de pé em pé, sem derrubar, dentro de duas estacas que ficavam pregadas no chão e ligadas por um fio de cera. No entanto, a bola mais antiga de que se tem conhecimento é egípcia.

No Japão, nobres da corte imperial já praticavam o Kemari - parecido com o futebol contemporâneo - chutando uma bola feita de fibras



de bambu, que media cerca de 22 centímetros de circunferência. O campo era um terreno de aproximadamente 200 metros quadrados. Era proibido o contacto corporal e participavam oito jogadores. China e Japão chegaram a disputar partidas entre si.

Na Grécia existiu outro jogo precursor do futebol, por volta do século I a.C., denominado Episkiros que mais tarde foi adotado também pelos romanos depois da conquista em 1500 a.C. Era mais um jogo militar, disputado num campo retangular, por duas equipes de nove jogadores. Na cidade de Esparta, utilizando como bola uma bexiga de boi cheia de areia e campos maiores, o número de jogadores subiu para quinze por equipa.

O jogo grego chegou a Roma e, na Idade Média, transformou-se no Harpastum ou Soule, um jogo onde militares se dividiam em defensores e atacantes para disputar a partida. Todos realmente violentos, permitindo-se usar os pés e as mãos e cuja participação era de 54 jogadores, 27 para cada lado assim distribuídos: 15 corredores, 5 sacadores, 4 dianteiros e 3 defesas. Eram verdadeiras batalhas de socos, pontapés, golpes baixos, rasteiras, ocorrendo às vezes casos de morte.

Na Idade Média, aparece em Itália o giocodel cálcio. Era um desporto de Inverno (só se jogava durante o primeiro trimestre do ano), no qual a bola podia ser jogada com o pé ou com a mão, mas neste caso seria falta se fosse jogada acima da cabeça. O



jogo era dirigido por seis árbitros sentados e cada equipa era formada por 27 jogadores, que se dispunham no terreno da seguinte forma: 3 defesas, 4 três quartos, 5 médios e 15 avançados. Tinha como palco obrigatório uma praça em Florença e como objetivo levar a bola até dois postes situados na extremidade da praça. Mesmo assim com um número reduzido de jogadores, a violência reinava em decorrência do grande entusiasmo. As condições sociais daquela época contribuíam para que as disputas degenerassem e quase sempre se registavam grandes conflitos e verdadeiras batalhas campais. Assim, o

giocodel cálcio, como todos os outros jogos enunciados, aos quais se atribui a paternidade do futebol, era um jogo bruto e violento, em que rasteirar, empurrar e toda a espécie de astúcias eram permitidas, e em que a técnica e tática primavam pela ausência. Toda essa desorganização fez com que Eduardo II, percebendo a falta de interesse dos seus soldados nos treinos físicos e bélicos, voltados à prática excessiva do jogo de bola, promulgasse o decreto nº 1.314, proibindo a prática do jogo. O decreto dizia: "Porque se produzem grandes ruídos na cidade ocasionados por escaramuças em volta de pelotas de grande tamanho, do que resultam muitos males, o que Deus não permite, em nome do Rei, ordenamos e proibimos sob pena de prisão que se pratique daqui por diante tal jogo na cidade". O jogo chegou à nobreza, onde ganhou regras e a inclusão de 10 juízes. Nessa versão do jogo não era permitido socos ou pontapés.

Todos estes antecedentes pouco teriam em comum com o atual jogo de Futebol, que se desenvolveu na Inglaterra do século XIX, em estreita relação com o nascimento do "Rugby". Com a introdução do drible, por volta de 1800, começou a chamar-se dribling game, jogo que veio dar origem, com algumas modificações, ao atual «rugby». O crescente valor do jovem com espírito desportivo e com os valores do Desporto ("sportsmen") levaram à adoção destes desportos pelas Universidades, como fundamentais na educação do Homem. O seu grande impulsionador foi o Colégio de Rugby, através do seu diretor Thomas Arnold. Nos colégios de Eaton, Oxford e Cambridge, este jogo também era praticado, mas não era permitido o uso das mãos, dando origem ao football.

O jogo foi ganhando adeptos em todas as classes sociais e em todo o território britânico. Em 1846, surgiram as primeiras leis do jogo; duas equipas de 11 jogadores tentavam passar a bola por entre os postes da baliza. No entanto, só em 1860 houve necessidade de criar regras para este jogo, no sentido de organizar campeonatos entre colégios e entre os clubes. Um ano antes da formação da Football Association, que teve como base o regulamento de Cambridge, Escócia e Inglaterra empataram por 0 a 0 no primeiro jogo de Futebol – nos seus moldes atuais – internacional. Pouco antes de se profissionalizar, o Futebol viu o seu primeiro torneio internacional: a Taça britânica. Em 1862, uma comissão apresentou o "The simplest Play"; no ano de

1863, no dia 26 de Outubro, na Taberna Freemason, em Londres, é fundada "The Football Association" por onze clubes e escolas que definiram as suas leis.

A partir de 1880, os Britânicos exportaram o Futebol para o resto da Europa e para outros continentes, especialmente para a América do Sul.

Em 1897, uma equipa inglesa chamada Corinthian fazia sua primeira excursão fora da Europa, ficando uma temporada na África do Sul. Para organizar campeonatos, fundou-se em 1888 a FootballLeague. Foi nessa época que o Futebol se foi estabelecendo como o conhecemos hoje. Desde 1869, não se podia mais pôr as mãos na bola em nenhuma situação, até ao aparecimento do guarda-redes, em 1871, o único que podia segurar a bola com as mãos. A baliza era quadrada e chegou a ter 5,5 metros de altura. O tempo de jogo foi delimitado em noventa minutos em 1875; o campo de jogo foi marcado com cal em 1890 e as redes foram incorporadas em 1891, tal como a marca de grande penalidade. Em 1901, surgiu o limite das áreas e seis anos depois, a "lei do fora de jogo".

No início do século XX começou a atividade futebolística regular nestas duas zonas do planeta, primeiro com campeonatos de âmbito nacional e mais tarde com partidas de carácter internacional, "mundializando-se" o Futebol. Isto implicou a criação de diversas federações nacionais, continentais e mundiais.

Em 1904, fundou-se a "Federação Internacional de Futebol Amador" (FIFA), fundada em Paris, hoje Federação Internacional de Futebol Association, pois a febre do Futebol já contaminava todo o mundo. A partir de 1908 o Futebol foi incluído nos Jogos Olímpicos tendo como primeira campeã a seleção inglesa, que venceu a Dinamarca por 2 a 0. Em 1930 realizou-se, no Uruguai, o primeiro campeonato mundial, que os anfitriões viriam a vencer, e que se repete a cada quatro anos. Após a interrupção originada pela II Guerra Mundial, em 1950 (Brasil), retomou-se o Campeonato do Mundo, agora sem interrupções até aos nossos dias. Com o Mundial da Coreia e Japão (2002) e a vitória da organização do evento pela África do Sul, o futebol do mais alto nível abre caminho, pela



primeira vez, fora dos Continentes Americano ou Europeu, em mais uma prova da sua imparável universalização.

o Futebol em Portugal

O homem responsável pela introdução do Futebol em Portugal foi o inglês, Harry Hilton, incrementando a modalidade no Funchal. A sua difusão na sociedade portuguesa foi marcada pelo trabalho dos irmãos Pinto Basto (Eduardo, Frederico e Guilherme) que depois de terem concluídos os seus estudos em Inglaterra, e depois de se lá se terem apaixonado pelo Futebol, ao chegarem a Portugal, quiseram conquistar espaços para a modalidade, promovendo jogos com os ingleses radicados em Portugal.

O primeiro clube em Portugal é criado nos finais de 1889, designado pelo Clube Lisbonense.

O desenvolvimento das zonas de prática de Futebol, assim como o aparecimento de vários clubes, não tardaram a impor a necessidade de uma maior organização, ou seja, à medida que se expandia a prática do Futebol, e se estabeleciam os Torneios e Campeonatos regulares, foi-se tornando cada vez mais a importância de organismos que dirijam a sua prática. Assim, funda-se a liga de Football Association em 1906, constituída por Carcavelos, Internacional, Lisboa Cricket e Sport Lisboa.

Na época 1921/1922, seria organizado o primeiro Campeonato Nacional de Futebol, mesmo assim, só com a presença de dois clubes, Sporting de Portugal (campeão de Lisboa) e F.C. Porto (campeão do Porto) com a vitória do clube portuense sagrando-se o primeiro campeão nacional de Futebol.

o Momentos Significativos

1800	<i>Dribbling game e proibição de jogar a bola com as mãos</i>
1848	Primeiras regras – <i>Cambridge rules</i>
1851	Primeira bola cheia de ar
1855	Nascimento do primeiro clube de futebol – <i>Sheffield Club</i>
1863	Nascimento da <i>Football Association</i> que estabeleceu as primeiras regras oficiais
1870	Permissão aos guarda-redes de jogar a bola com as mãos e de não poder ser carregado
1871	Primeiro jogo internacional – <i>Inglaterra – Escócia</i>
1873	Nascimento do pontapé de canto
1874	Primeira utilização de caneleiras
1881	Nascimento da grande penalidade
1886	Formação organizada e sistematizada de árbitros, em Inglaterra
1888	Primeiro campeonato de Liga Inglesa
1904	Nascimento da <i>FIFA</i>
1930	Primeiro campeonato mundial de futebol (no Uruguai – com vitória do Uruguai)
1939	Adopção definitiva pela <i>FIFA</i> das dezasseis <i>Leis de Jogo</i>
1957	Nova análise das <i>Leis de Jogo</i> o que dá origem e universaliza as atuais dezasseis leis

1961	Portugal vence o torneio Europeu de Juniores
1966	Portugal alcança o terceiro lugar no campeonato do Mundo de Futebol – Inglaterra/66
1984	Portugal alcança o terceiro lugar no campeonato da Europa de Futebol – França/84
1988	Primeiro Campeonato Mundial Feminino (na China – com vitória dos Estados Unidos)
1989	Portugal vence o campeonato Mundial de Sub20, na Arábia Saudita
1991	Portugal vence o campeonato Mundial de Sub20, realizado no nosso País
1994	Portugal vence o campeonato da Europa de Sub18, realizado em Espanha
1995	Portugal vence o campeonato da Europa de Sub16, realizado na Bélgica
1996	Portugal vence o campeonato da Europa de Sub16, realizado na Áustria
1999	Portugal vence o campeonato da Europa de Sub18, na Suécia
2000	Portugal vence o campeonato da Europa de Sub16, em Israel
2000	Portugal atinge as meias-finais do campeonato Europeu, tendo sido eliminado pela França
2003	Portugal vence o campeonato da Europa de Sub17, em Portugal
2004	Portugal Organiza o Campeonato de Europa e alcança o segundo lugar.
2006	Portugal alcança o quarto lugar no campeonato do Mundo de Futebol – Alemanha/06.

➤ Caracterização do Futebol

o Identificação do Jogo

O futebol pertence a um grupo de modalidades com características comuns, habitualmente designadas por Jogos Desportivos Coletivos (JDC). É praticado por duas equipas, que são compostas por onze elementos cada (um guarda redes e dez jogadores de campo), em jogo, mais sete suplentes (um guarda redes e seis jogadores de campo). Há também o Futebol de cinco e de sete, onde os jogadores de campo são cinco ou sete e que se desenrola num recinto próprio, de dimensões mais reduzidas.

É a relação de oposição das duas equipas em confronto, e a relação de cooperação entre elementos da mesma equipa, ocorridas num contexto aleatório, que pode traduzir a essência dos JDC. Existe, portanto, um conjunto de características que colocam o Futebol no grupo dos Jogos Desportivos Coletivos:

- ➊ Jogo entre duas equipas constituídas por vários jogadores;
- ➋ Existência de um objeto de jogo (a bola);
- ➌ Presença de regras universais e obrigatórias;
- ➍ Limitação da duração do jogo;
- ➎ Existência de técnicas e táticas específicas.

o Objetivo do Jogo

O jogo disputa-se entre duas equipas de onze jogadores cada, num campo preparado para esse fim. O objetivo de cada equipa é introduzir a bola na baliza adversária e impedir a equipa adversária de conquistar a bola e fazer o mesmo. A bola é jogada com os pés, com a exceção do Guarda-Redes, que pode jogar também com mãos, no interior da sua própria área de grande penalidade.

o Leis do Jogo

Terreno de Jogo

O terreno de jogo do Futebol é um retângulo cujo comprimento deverá ser de 90 a 120 metros e largura de 45 a 90 metros. As linhas de marcação mais compridas são as linhas laterais e as mais curtas são as linhas de baliza. É dividido pela linha de meio campo em duas partes iguais cujo ponto central é marcado ao meio desta linha e à volta desse ponto é traçado um círculo de 9,15 metros de raio. Todas as linhas fazem parte das áreas que delimitam. Na imagem seguinte observam-se todas as linhas que constituem o terreno de jogo de futebol, bem como a sua denominação.



Bola

A bola é o objeto do jogo e é esférica, feita de couro ou outro material equivalente. Como curiosidade tem uma circunferência entre 68 a 70 cm e pesa entre 410 a 450 gramas.

Equipamento

O equipamento de base do jogador compreende camisola, calções, meias, caneleiras e calçado (chuteiras). O guarda-redes deve usar um equipamento de cores que o distinga dos outros jogadores e dos árbitros. Em nenhum caso o equipamento usado poderá apresentar qualquer perigo para eles próprios ou para os outros.

Jogadores

Todos os jogos são disputados por duas equipas de 11 jogadores, dos quais um será o guarda-redes. Cada equipa pode ter no máximo 7 suplentes e poderá efetuar 3 substituições. O jogo termina se uma equipa ficar reduzida a menos de 7 jogadores de campo.

Pontapé de Saída e Recomeço de Jogo

Através de um sorteio efetuado por meio de uma moeda, decide-se a equipa que dará o pontapé de saída. O pontapé de saída é um processo de começar a partida ou recomeçar o jogo.

A bola é colocada no solo sobre o ponto central, sendo que todos os jogadores devem encontrar-se no seu próprio meio campo defensivo.

Os jogadores da equipa que não executa o pontapé de saída devem encontrar-se a 9,15 metros de distância da bola, ou seja, fora da área delimitada pelo círculo central do terreno de jogo. A bola entra em jogo logo que seja pontapeada para a frente.

Depois de uma interrupção do jogo provocada por uma causa não prevista nas Leis do Jogo, o jogo deve ser recomeçado com uma bola ao solo.

Duração do Jogo

O jogo compõe-se de duas partes de 45 minutos cada. Os jogadores têm direito a um descanso entre as duas partes. O intervalo não deve exceder os 15 minutos.

Bola em Jogo e Bola Fora

A bola está fora de jogo quando atravessa completamente a linha de baliza ou a linha lateral, quer junto ao solo quer pelo ar ou quando o jogo é interrompido pelo árbitro. A bola está em jogo em todas as outras situações.

Pontapé de Baliza

Sempre que a bola ultrapassar completamente a linha de baliza, sem ser entre os postes, tendo sido tocada em último lugar por um jogador da equipa atacante, será colocada em qualquer ponto da área de baliza (pequena área), de onde entrará em jogo através de um pontapé para fora da área de grande penalidade (grande área) dado por um jogador da equipa que defende. Pode ser marcado golo diretamente com um pontapé de baliza.

Pontapé de Canto

Quando um jogador da equipa que defende for o último a tocar a bola antes de esta ultrapassar completamente a linha de baliza, fora dos postes, será concedida à equipa adversária a execução de um pontapé de canto. A bola é colocada no interior do quarto de círculo (que une as linhas laterais e de baliza), no lado mais próximo do local onde ela saiu. A barreira defensiva deve estar colocada a, pelo menos, 3 metros da bola. Pode ser marcado um golo diretamente com um pontapé de canto.

Árbitro

O jogo disputa-se sob o controle de um árbitro que dispõe de toda a autoridade necessária para velar pela aplicação das Leis do Jogo no quadro do jogo que é chamado a dirigir.



Árbitro Assistente

Os árbitros assistentes têm por missão assinalar quando a bola sai do terreno de jogo, quando um jogador deve ser sancionado por se encontrar em fora-de-jogo e quando é solicitada uma substituição. Além disso, os árbitros assistentes ajudam também o árbitro a velar pela aplicação das Leis do Jogo.



Falta e Comportamento Antidesportivo

Um pontapé livre direto é concedido à equipa adversária do jogador que cometa uma das dez faltas:

- a) Dar ou tentar dar um pontapé no adversário;
- b) Passar ou tentar passar uma rasteira a um adversário;
- c) Saltar sobre um adversário;
- d) Carregar um adversário;
- e) Agredir ou tentar agredir um adversário;
- f) Empurrar um adversário;
- g) Entrar em “tackle” sobre um adversário tocando nele antes de a jogar;
- h) Agarrar um adversário;
- i) Cuspir sobre um adversário;
- j) Tocar deliberadamente a bola com as mãos (exceto o guarda-redes na sua área de grande penalidade).

Um pontapé livre indireto será concedido à equipa adversária do jogador que:

- (1) Jogue de uma maneira perigosa;
- (2) Faça obstrução à progressão de um adversário;
- (3) Impeça o guarda-redes de soltar a bola das mãos.

Pontapé Livre

Os pontapés livres classificam-se em diretos e indiretos. Nos dois casos, a bola deve estar imóvel no momento de a pontapear e o executante não deve tocar na bola uma segunda vez antes que esta tenha sido jogada por um outro jogador.

No pontapé livre direto, se a bola penetra diretamente na baliza adversária, o golo é válido e no pontapé livre indireto é assinalado pontapé de baliza. No caso de a bola penetrar diretamente na baliza do executante, é assinalado pontapé de canto em ambos os casos.

Grande Penalidade

Quando umas das faltas, que dão origem à marcação de livre direto forem cometidas por um defesa, dentro da sua área de grande penalidade, procede-se à marcação de um pontapé de grande penalidade a favor da equipa adversária. É também assinalado quando, qualquer que seja a posição da bola, uma falta for cometida dentro da grande área estando a bola em jogo. Na execução do pontapé de grande penalidade, que fica a uma distância de 11 metros da linha de baliza, todos os jogadores, à exceção do marcador e do guarda – redes da equipa que defende, têm de estar colocados fora da área, a uma distância mínima de 9,15 metros e atrás desta. O guarda – redes terá de se colocar sobre a linha de baliza, entre os postes.

Fora-de-Jogo

Não há infração se o jogador estiver no seu próprio meio-campo ou se recebe a bola diretamente de um pontapé de baliza, lançamento de linha lateral ou pontapé de canto. O jogador encontra-se em posição de fora de jogo quando está mais próximo da linha de baliza adversária do que a bola e o penúltimo adversário. No entanto este apenas deve ser sancionado no momento em que a bola é tocada por um colega e o jogador toma, na opinião do árbitro, parte ativa no jogo.

Golo

Um golo é marcado quando a bola transpõe completamente a linha de baliza, entre os postes e por baixo da barra, desde que nenhuma infração às Leis do Jogo tenha sido previamente cometida pela equipa a favor da qual o golo será marcado. A equipa que marcar maior número de golos durante o encontro é a vencedora e quando marcarem o mesmo número de golos, o jogo é declarado empatado.



1.2. Habilidades Motoras

➤ AÇÕES TÉCNICAS

Passe

É um gesto técnico extremamente importante porque permite deslocar a bola na direção de um companheiro. Os passes podem ser aéreos, rasteiros, curtos ou longos. As superfícies de contacto podem ser: o pé (peito, exterior, interior, bico ou calcaneo), a cabeça, a coxa ou o peito. Quanto à trajetória, os passes podem ser feitos para trás, para a frente, para o lado, em diagonal e em profundidade.



Determinantes Técnicas	Erros mais frequentes
<ul style="list-style-type: none">⊕ Manter a cabeça levantada, para que o aluno possa olhar para o local onde vai passar a bola;⊕ Colocar o tronco na posição vertical;⊕ Manter os braços descontraídos, assegurando o equilíbrio do corpo;⊕ Colocar o pé de apoio sensivelmente ao lado da bola;⊕ Acertar no centro da bola com a parte interna do pé, proporcionando uma trajetória rasante;⊕ Balançar a perna a partir da anca;⊕ Em situação estática, passar a bola em direção ao colega;⊕ Em deslocamento, passar a bola para a frente do colega ou para o espaço livre, solicitando a entrada do colega.	<ul style="list-style-type: none">⊕ Baixar a cabeça, não verificando para onde passa a bola;⊕ Colocar o pé de apoio muito longe da bola;⊕ Passar a bola para longe da direção do colega;⊕ Em deslocamento, passar a bola para trás do colega.

Receção

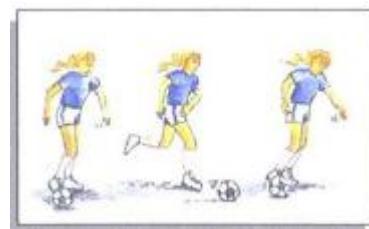
Obtenção e domínio de bola tendo como finalidade a sua utilização vantajosa no mínimo espaço e tempo. A bola pode ser completamente imobilizada ou só amortecida. É um gesto técnico muito importante pois permite a criação de novas jogadas o mais rápido possível. Pode ser efetuada com diversas partes do corpo (pé, cabeça, coxa perna e peito), tendo como objetivo amortecer a bola vinda de uma trajetória aérea ou baixa.



Determinantes Técnicas	Erros mais frequentes
<ul style="list-style-type: none">⊕ Manter sempre o olhar dirigido para a bola;⊕ Deslocar-se na direção da trajetória da bola;⊕ Amortecer a bola que venha em trajetória aérea ou baixa (travar a sua progressão) com a parte interna do pé, peito do pé ou planta do pé;⊕ A perna de receção recua para além da perna de apoio acompanhando a trajetória da bola e reduzindo a sua velocidade até imobilizar, com o tronco ligeiramente inclinado para a frente.	<ul style="list-style-type: none">⊕ Manter o pé demasiado rígido, no momento do contacto com a bola;⊕ Manter a planta do pé paralela ao solo, na rotação.

Condução de Bola

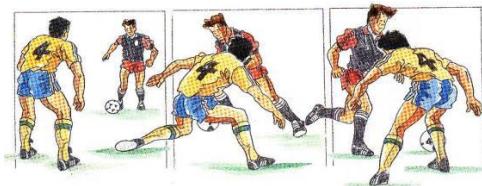
A condução de bola refere-se á ação técnico-táctica de deslocamento controlando a bola no espaço de jogo, por parte de um jogador. É uma ação técnica imprescindível, não só na progressão para a baliza adversária, como temporizar a ação ofensiva. Consiste em dirigir a bola pelo terreno de jogo, mas sempre de forma perfeitamente controlada. Permite aproveitar as demarcações dos companheiros, a realização de passes mais eficazes, a preparação para o remate, a manutenção da posse de bola e alteração do ritmo de jogo.



Determinantes Técnicas	Erros mais frequentes
<ul style="list-style-type: none"> ⊕ Levantar a cabeça de modo a observar o posicionamento dos colegas e adversários; ⊕ Olhar para a bola só no momento em que é tocada pelo pé; ⊕ Inclinar ligeiramente o tronco à frente; ⊕ Proteger a bola com o corpo; ⊕ Bater a bola com a parte interior, exterior ou peito do pé; ⊕ Conduzir a bola com o pé do lado oposto ao adversário, a fim de evitar que este possa desarmar. 	<ul style="list-style-type: none"> ⊕ Olhar exclusivamente para a bola ⊕ Afastar demasiado a bola do pé condutor.

Drible

É um gesto com o qual o jogador que conduz a bola consegue ultrapassar o adversário, sem perder a sua posse. No drible o contacto físico com o adversário direto é mais premente, enquanto na finta o jogador atacante ladeia o adversário direto.



Determinantes Técnicas	Erros mais frequentes
<ul style="list-style-type: none"> ⊕ Manter a bola próxima do pé, aquando da aproximação do adversário; ⊕ Se o drible é feito para o lado direito, a bola é conduzida pelo pé direito; ⊕ Se o drible é feito para o lado esquerdo, a bola é conduzida pelo pé esquerdo; ⊕ Inclinar o corpo para um dos lados, simulando a deslocação nessa direção; ⊕ Mudar de direção rapidamente, acelerando a deslocação. 	<ul style="list-style-type: none"> ⊕ Deixar que a bola esteja longe do pé quando o adversário se aproxima; ⊕ Conduzir a bola com o pé contrário para o lado para onde se vai; ⊕ Mudar de direção com pouca velocidade, comprometendo a intenção de fintar;

Remate

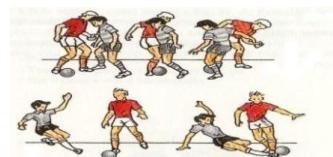
Ação individual ofensiva exercida pelo jogador sobre a bola, com o objetivo de a introduzir na baliza adversária. O jogo de Futebol é objetivado pela concretização do golo.



Determinantes Técnicas	Erros mais frequentes
<ul style="list-style-type: none">⊕ Não inclinar o corpo para trás e colocar o pé de apoio ao lado da bola;⊕ O remate pode ser executado com o peito do pé para maior velocidade e potência;⊕ O remate pode ser executado com a parte interior ou exterior do pé para dar precisão ao remate;⊕ Quanto maior for a superfície do pé na bola, mais preciso será o toque, mas menor a distância que a bola poderá percorrer e, pelo contrário, quanto menor for a superfície de contacto do pé na bola, menos preciso será o toque, mas maior será a distância a que a bola poderá ser atirada, ou seja, maior é a potência a imprimir à bola.	<ul style="list-style-type: none">⊕ Inclinar o corpo para trás;⊕ Colocar o pé de apoio longe da bola.

Desarme

Ação de um jogador se apoderar da bola que está em posse do adversário. Pode ser frontal ou lateral.



Determinantes Técnicas	Erros mais frequentes
<ul style="list-style-type: none">⊕ Colocar o pé perpendicularmente à direção do deslocamento da bola, de modo a bloqueá-la;⊕ Olhar sempre dirigido para a bola e não para o corpo do adversário;⊕ Manter uma posição de equilíbrio corporal, com os pés colocados obliquamente à linha de progressão do adversário e Mifletidos (posição defensiva)	<ul style="list-style-type: none">⊕ Dirigir o olhar para o corpo do adversário;⊕ Arriscar o desarme sem ter a certeza de que se pode alcançar a bola;⊕ Estar numa posição de desequilíbrio, com os pés paralelos à linha de progressão do adversário.

➤ AÇÕES TÁTICAS

Se um bom domínio da técnica individual é absolutamente necessário para o jogo, não é menos verdade que o futebol é sobretudo um desporto coletivo, conotando-se como um jogo essencialmente tático.

○ Ocupação Racional do Espaço

Pretende-se assim “libertar” o aluno da bola, evitando a aglomeração em torno desta, o que provoca muitas percas de bola, pouca fluência no jogo e muitos contactos físicos, pelo que:

- ✓ O aluno deverá deslocar-se, em função e coordenação com os restantes elementos da sua equipa, ocupando os espaços livres existentes, tendo sempre em atenção a ocupação dos diferentes “corredores” do terreno de jogo;
- ✓ A equipa, através das ações individualizadas dos seus elementos distribui-se uniformemente pelos “corredores” do terreno de jogo;
- ✓ A atacar a equipa deve estar o mais “aberto” possível, aumentando o espaço de jogo em largura e profundidade (estruturação do espaço ofensivo) e a defender deve estar o mais “fechado” possível, reduzindo o espaço de jogo (estruturação do espaço defensivo).

○ Princípios Gerais

Os princípios gerais refletem uma preocupação, a ter em conta em todas as zonas de disputa da bola, e podem resumir-se do seguinte modo:

- ✓ Não permitir a inferioridade numérica;
- ✓ Evitar a igualdade numérica;
- ✓ Procurar criar a superioridade numérica.

- **Princípios Específicos**

Os princípios específicos representam um conjunto de regras que devem coordenar a ação dos jogadores e, tal como referido anteriormente, a cada princípio do ataque corresponde um da defesa:

- ✓ Penetração / contenção;
- ✓ Cobertura ofensiva / cobertura defensiva;
- ✓ Mobilidade / equilíbrio;
- ✓ Espaço / concentração. (Queiroz, 1983)

ATAQUE (COM POSSE DE BOLA)	DEFESA (SEM POSSE DE BOLA)
<u>PENETRAÇÃO</u> : O jogador com bola procura progredir na direção da baliza adversária para criar situações de finalização.	<u>CONTENÇÃO</u> : Defesa deve procurar parar o ataque do adversário, fechando linhas de remate ou progressão, colocando-se entre a sua baliza e o portador da bola e garantindo o seu controlo.
<u>COBERTURA OFENSIVA</u> : Equipa que ataca procura obter um reequilíbrio numérico, colocando jogadores a apoiar o portador da bola.	<u>COBERTURA DEFENSIVA</u> : Equipa que defende, para procurar obter superioridade numérica, desloca mais um defensor para dar apoio ao defensor que está a marcar o portador da bola (fazer sobre marcação).
<u>MOBILIDADE</u> : Equipa que ataca, para procurar criar desequilíbrios na equipa adversária e novas linhas de passe, procura efetuar deslocações para outras zonas do campo para arrastar defesas [criando ruturas na estrutura defensiva] e permitir o 1x1, libertando o portador da bola da sobremarcação.	<u>EQUILÍBRIOS</u> : A equipa que defende deve procurar fazer a cobertura dos espaços e dos jogadores para tentar cortar eventuais linhas de passe, mesmo que momentaneamente tenha de estabelecer situações de igualdade numérica.
<u>ESPAÇO</u> : Equipa que ataca tem vantagem em utilizar um Jogo com maior amplitude (em largura e em profundidade espaço total) provocando na equipa que defende oscilações que favoreçam o ataque. Quem ataca gosta de espaços alargados.	<u>CONCENTRAÇÃO</u> : Equipa que defende tenta limitar, reduzir, a amplitude do jogo adversário, obrigando-o a utilizar espaços curtos para assim poder criar sempre situações com superioridade numérica e de fácil cobertura defensiva. Quem defende gosta de espaços reduzidos.

1.3. Fisiologia do Treino e Condição Física

- **Ativação Geral**

O período de ativação geral deverá ser sempre a fase inicial de qualquer atividade física, pois prepara o organismo para o esforço de intensidade superior àquele em que se encontra.

Os benefícios que se obtêm são basicamente dois:

- ✓ Melhoria qualitativa e quantitativa no gesto desportivo, aumentando desse modo a prestação desportiva;
- ✓ Prevenção de lesões.

A parte inicial de uma aula, não deve “apenas” ser entendida como “o aquecimento”, mas sim um período da aula em que deverá haver a preocupação de ser criada uma situação pedagógica, psicológica e fisiológica, favorável à realização da função principal da aula. Esta pretende despertar a disponibilidade dos alunos para a aprendizagem e para a exercitação, prepará-los psicologicamente para assumirem as tarefas da aula e adaptarem o seu organismo para as cargas consequentes.

Através do aquecimento há preparação psicológica e física para o esforço. O aquecimento psicológico acontece simultaneamente com o físico, e tem como finalidade aumentar a concentração na atividade física. No aquecimento “físico” há a realçar a preparação articular, muscular e funcional.

O aquecimento deve ser adaptado à atividade a desenvolver posteriormente. No entanto, em linhas gerais, poderá ser feito um aquecimento global que envolva grandes grupos musculares, e posteriormente um aquecimento mais específico de acordo com a atividade a ser desenvolvida.

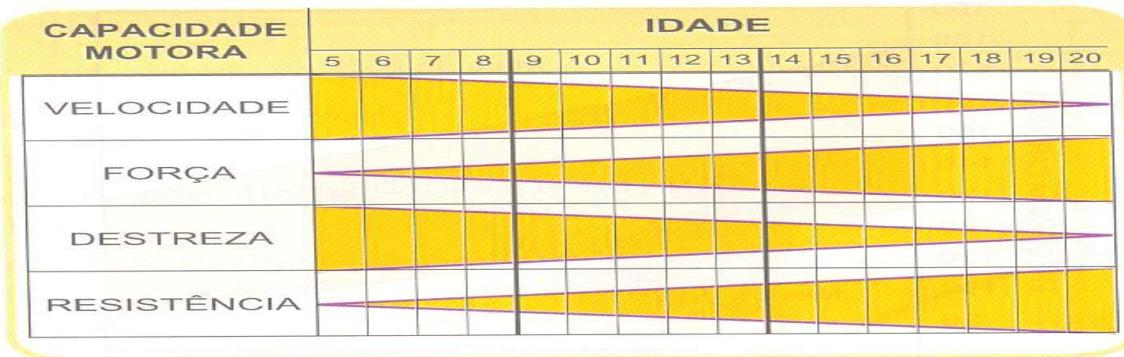
O período de aquecimento ou o período de adaptação ao esforço, como é conhecido por alguns autores, depende, entre outros, da atividade física, das condições climatéricas e do estado do terreno.

Concluindo, é muito importante a realização do “aquecimento” no início da aula, pois consiste no único meio de prevenção de lesões, criando ao mesmo tempo no aluno, uma predisposição motora e psíquica para a parte fundamental da aula, melhorando o seu rendimento desportivo.

○ **Condição Física**

As exigências de desenvolvimento das capacidades físicas de base são elevadas, particularmente a flexibilidade, a coordenação, a força e a velocidade.

As capacidades motoras evoluem de acordo com o desenvolvimento das diferentes estruturas do organismo e, por isso, cada uma delas apresenta momentos mais favoráveis para a sua solicitação.



O gráfico mostra que as idades mais favoráveis para o desenvolvimento da velocidade e da destreza são as idades mais baixas, e que para a força e resistência são as idades mais avançadas. Assim, os alunos necessitam de desenvolver estas mesmas qualidades, através de um variado conjunto de exercícios específicos para cada uma delas.

○ Capacidades Condicionais

Sendo um jogo de oposição, associação e onde o contacto é permitido, o Futebol é rápido e de constantes mudanças de ritmo e de zona de jogo.

O esforço no Futebol é intermitente, havendo vários picos de velocidade máxima em pequenos períodos de tempo (ex: contra-ataque). O trabalho aeróbio é dominante no jogo, pois é importante para evitar a acumulação de ácido láctico no organismo. Assim, as capacidades condicionais mais importantes a desenvolver são a resistência, a força (principalmente média e inferior) e a velocidade.

Força

É a capacidade de reagir contra uma resistência com base nos processos de enervação e metabolismo muscular. Pode encarar-se como a capacidade de superar ou opor-se às resistências do movimento.

O desenvolvimento da força pode ser:

- ✓ *Geral*: quando visamos o desenvolvimento de todos os grupos musculares;

- ✓ *Específico*: quando visamos o desenvolvimento de um ou vários grupos musculares característicos dos gestos de cada modalidade.

Relativamente à modalidade de futebol, será fundamental desenvolver um trabalho de força com maior incidência na força média e inferior.

Velocidade

É a capacidade de executar movimentos no mais curto espaço de tempo possível. No sentido fisiológico do termo, é a capacidade de executar ações motoras no mínimo lapso de tempo, com intensidade máxima e com duração não superior a 6-8 segundos. A velocidade é uma capacidade fundamentalmente determinada pela componente genética e pelo sistema nervoso.

Todo o treino de velocidade deve ser antecedido de um bom aquecimento corporal.

Para que haja um maior desenvolvimento desta capacidade nos alunos, os exercícios devem atingir níveis elevados de intensidade e ser executados rapidamente. Contudo é fundamental ter em consideração a duração do exercício, para prevenir o aparecimento da fadiga.

Na modalidade de futebol, será importante desenvolver esta capacidade conjuntamente com a capacidade coordenativa da reação.

Resistência

É a capacidade de suportar e de recuperar da fadiga física e psíquica. Existem vários modelos de classificação da capacidade de resistência, dependendo das vertentes analisadas.

A resistência geral é obtida fundamentalmente através do treino de resistência em volume, com baixa intensidade. Constitui a base da resistência específica, criando condições para a execução de cargas intensas e viabilizando uma rápida estruturação dos processos metabólicos e circulatórios.

Deve-se desenvolver a resistência nos alunos privilegiando o aumento progressivo da carga, pois só assim são obtidos novos fenómenos de adaptação e consequente melhoria da prestação desportiva.

Assim como no treino de qualquer capacidade, a sua eficácia não depende só das cargas aplicadas, mas também do processo de recuperação.

Sendo o Futebol uma modalidade onde a Resistência é de extrema importância, esta capacidade deverá ser desenvolvida em todas as aulas, quer integrada nas situações de aprendizagem, quer através das séries típicas de trabalho específico (treino da condição física).

Flexibilidade

Podemos considerar a flexibilidade como sendo a qualidade que permite a um segmento deslocar-se com amplitude máxima ou que pressupõe a capacidade do músculo ou grupo muscular, tanto em encurtamento máximo como em alongamento máximo, permitir a exploração máxima da articulação.

A flexibilidade só deve ser melhorada na medida em que é necessária. Esta melhoria deve estar de acordo com os pressupostos técnicos e conjugando eficazmente todas as capacidades motoras envolvidas numa determinada modalidade.

Existem vários métodos/técnicas para trabalhar a flexibilidade, nomeadamente, o método de PNF (Facilitação Neuromuscular Proprioceptiva), o método balístico e estático.

○ **Capacidades Coordenativas**

Equilíbrio: Qualidade necessária à conservação ou recuperação do equilíbrio pela modificação das condições ambientais e para a conveniente solução de tarefas motoras que exigem pequenas alterações de plano ou situações de equilíbrio muito instável. Tendo em conta a necessidade de jogar a bola com os pés, no Futebol esta capacidade é essencial para que seja possível a realização de qualquer gesto ou ação motora (passe, drible, remate, entre outros).

Reação: Qualidade que nos permite agir após o processamento de informação relativo a um dado facto que origina a ação e que nos permite

iniciar um comportamento tendo em vista a resolução da situação que se apresenta. Esta capacidade deverá ser principalmente associada à velocidade, uma vez que a modalidade exige um rápido processamento de informação para uma rápida tomada de decisão e, consequentemente, um rápido desenvolvimento da ação motora.

Ritmo: Qualidade do comportamento relativamente estável e generalizada, necessária à percepção, acumulação e interpretação de estruturas temporais e dinâmicas pretendidas ou contidas na evolução do movimento. É importante para ações motoras cuja realização exige um cunho rítmico e para as convenientes estruturas da evolução do movimento que exige uma determinada acentuação.

Orientação Espacial: Qualidade do comportamento relativamente estável e generalizada necessária para a determinação e modificação da posição e movimento do corpo como um todo no espaço, as quais precedem a condução de orientação espacial de ações motoras. Dependem de uma lateralidade bem definida permitindo ao indivíduo diferenciar o lado esquerdo e o direito, o lado de cima e o de baixo, atrás e à frente, entre outros. No Futebol, a relação com o objeto de jogo exige um desenvolvimento mais acentuado desta capacidade coordenativa.

Diferenciação Cinestésica: Qualidade do comportamento relativamente estável e generalizada necessária para a realização de ações motoras corretas e económicas, com base numa receção e assimilação bem diferenciada e precisa de influências cinestésicas (dos músculos, tendões e ligamentos). É determinante para a realização com precisão do passe, do drible e, acima de tudo, do remate. Tem também um papel importante nos movimentos defensivos.

- **Retorno à Calma**

O retorno à calma destina-se a baixar o pulso cardíaco, bem como as outras funções vitais, para os níveis de repouso, dum forma suave e gradual.

Assim, poderá ser objetivo da parte final da aula a acalmia do organismo, ou ainda, mais um ponto alto, sobretudo emocional, no caso da realização de aulas mais analíticas. Isto porque a descida dos valores da carga prende-se com as exigências das aulas que os alunos terão em seguida. Por seu lado, a estimulação emocional apoia-se nos dados do comportamento humano, em que a sensação elevada de prazer e de bem-estar consegue fazer esquecer situações menos agradáveis, ocorridas anteriormente.

A parte final da aula poderá ser aproveitada, para a criação de uma situação pedagógica positiva, como a reposição de materiais, bem como para ser feito um balanço da aula, que deverá ser sempre participado.

1.4. Conceitos Psicossociais

A participação nas aulas de Educação Física permite aumentar o valor dos alunos enquanto pessoas. No entanto, para que isso aconteça é necessário que as exigências a ter no desenrolar das aulas sejam compatíveis e associadas ao bom senso desportivo.

Considera-se que o professor de Educação Física desenvolve um importante papel na aquisição, fomento e desenvolvimento de um conjunto de valores e atitudes fundamentais para a vida em sociedade, de uma forma agradável e privilegiada.

Sendo assim, é necessário que o aluno desenvolva um conjunto de atividades que lhe permita adquirir competências e consolidar aprendizagens que também ajudem a alicerçar o aprofundamento do espírito desportivo, de solidariedade e do trabalho em equipa.

De seguida, referem-se os conceitos psicossociais que se consideram importantes no seu emprego e fomentação ao nível da prática da atividade física escolar.

Motivação, Espírito de Grupo e Espírito Competitivo: As aulas de Educação Física devem ser agradáveis para os alunos para que estes estejam empenhados nas suas tarefas. A vontade de aprender e o interesse demonstrado em cada aula são essenciais para o processo de ensino e aprendizagem. O companheirismo e a entreajuda são valores importantes para

o desenvolvimento de cada aluno, sendo necessária também uma mentalidade forte no sentido da melhoria individual constante (espírito competitivo).

Fair-Play, Respeito e Disciplina: A disciplina deve ser entendida num sentido amplo, através do respeito por tudo, e por todos. É necessário o respeito pelas regras, o fortalecimento dos laços de amizade e companheirismo, o respeito pelo adversário, e a disputa sem violência física ou verbal. A disciplina é importante, entre outras, pelo reflexo que tem nas atitudes e valores dos alunos, e pelo que permite o confronto numa atividade desportiva sã, bem como a cooperação e a autocrítica.

Autonomia: A promoção da autonomia, pela atribuição, pelo reconhecimento, e exigência das responsabilidades, podem ser assumidas pelos alunos, na resolução dos problemas de organização das atividades e de tratamento de matérias. Cabe ao professor de Educação Física a valorização da criatividade, pela promoção e aceitação da iniciativa dos alunos, orientando-os para a elevação da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos da atividade.

Responsabilidade: O sentido de responsabilidade é determinado na aquisição de hábitos de trabalho, fomentando atitudes mais espontâneas e adequadas, para o desenvolvimento da personalidade. O aluno tem que ser capaz de estar em constante adequação social, pelo que terá de controlar todas as emoções durante o “jogo”.

Cooperação: O aluno deve ser capaz de cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma. Para além disso deve procurar ajudar os colegas a ultrapassar as dificuldades.

Assiduidade: A falta às aulas não permite o acompanhamento adequado das matérias de ensino abordadas, e a dispensa da parte prática da aula, prejudica o aluno, na medida em que nela não participa, e Educação Física é movimento.

Pontualidade: A pontualidade deverá ser exigida a todos, e em todos os aspectos da vida, pelo que a falta desta característica mostra desrespeito “pelo outro”. O aluno ao chegar atrasado, sente dificuldade em se integrar e poderá quebrar o ritmo de quem já começou.

Participação: Nas aulas de Educação Física são apresentados diversos exercícios. Os alunos, independentemente da sua aptidão, devem estar disponíveis para participar em todas as atividades, procurando realiza-las da melhor forma possível, tendo em conta as indicações dadas pelo professor.

Módulo 2

2. - ANÁLISE DO ENVOLVIMENTO

2.1. – RECURSOS HUMANOS

2.2. – RECURSOS TEMPORAIS

2.3. – RECURSOS ESPACIAIS/MATERIAIS

2. Módulo 2 – Análise do Envolvimento

2.1. Recursos Humanos

A turma é composta por 21 alunos, tendo 14 raparigas e 7 rapazes. É uma turma normal, logo em relação ao ensino-aprendizagem os conteúdos serão dados de forma natural.

2.2. - Recursos Temporais

A unidade didática referente ao ensino da modalidade de Futebol está inserida no conjunto de matérias a lecionar durante o 2º Período, sendo-lhe destinadas catorze blocos de noventa minutos.

2.3. - Recursos Espaciais e Materiais

As aulas de Futebol irão decorrer no pavilhão de Educação Física e também, por vezes, no espaço exterior. Este espaço contém todas as marcações do campo de Futebol.

Socorrendo-me agora do inventário realizado pelo grupo de disciplina de Educação Física posso constatar:

Modalidade	Material	Quantidade	Local	Observações
Futebol	Balizas	2	exterior	
	Bolas Variadas	22	Arrecadação interior	Novas
	Bolas Variadas	20	Arrecadação exterior	10 bolas novas e 10 em bom estado
	Redes de Baliza	3	Arrecadação de EF	2 Novas e 1em estado razoável
	Coletes	30	Arrecadação de EF	10 coletes novos e 20 em estado razoável

Módulo 3

3. - ANÁLISE DOS ALUNOS

3.1. - AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA DO NÍVEL INICIAL DE PRESTAÇÃO DOS ALUNOS

3. Módulo 3 – Análise dos Alunos

A combinação da análise do envolvimento e dos alunos permite uma perfeita adaptação das sequências metodológicas aos níveis iniciais manifestados para que seja possível dirigi-los no sentido de uma evolução coerente e real. Assim, a evolução das propostas deve possuir bases sólidas para que os alunos assimilem novos conhecimentos, mais complexos e suscetíveis de serem consolidados, uma vez que se as propostas forem demasiado difíceis os alunos nunca conseguirão passar para a aprendizagem seguinte.

Assim sendo, nenhum tipo de planeamento deverá ser desenvolvido sem que uma avaliação diagnóstica tenha lugar, bem como, a sua posterior análise. A sua análise deve ser feita tendo em conta o nível de cada aluno e o nível de cada conteúdo. Importa perceber qual a média da turma em cada conteúdo, para perceber quais os erros mais comuns e quais as potencialidades a serem aproveitadas.

Deste modo, na avaliação diagnóstica centramo-nos nas habilidades motoras relativas a esta modalidade. Desta forma, as ações técnicas e táticas irão ser avaliadas em situação de jogo reduzido de GR+4 x 4+GR, individual e a pares. No entanto, existirá uma apreciação global do aluno, tendo em conta que se torna difícil observar todas as ações técnicas e táticas.

Para a avaliação de cada um dos parâmetros foi utilizada avaliação quantitativa de 1 a 5, à qual corresponde uma avaliação qualitativa.

Cotação	Descrição
1	Não realiza
2	Cumpre apenas algumas das componentes críticas
3	Realiza o movimento apresentando algumas dificuldades
4	Apresenta algumas falhas
5	Realiza com rigor

3.1. - AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA DO NÍVEL INICIAL DE PRESTAÇÃO DOS ALUNOS

FUTEBOL		Gestos Técnicos					Situação de jogo		Média
Nº	Nome 12ºC	Receção e controlo de bola	Condução de bola	Passe	Finta	Remate	Movimentação Defensiva	Movimentação Ofensiva	
3	André Proença	4,5	5	5	4	4	3	3	4,1
4	Carina Martins	2,5	2,5	2,5	1	2,5	2	2	2,1
5	Carolina Lança	4	4	4	3	4	3	3	3,6
6	David Salcedas	5	5	5	4	4,5	3	3	4,2
7	Dina Silva	4	3,5	4	3	4	2,5	2,5	3,4
8	João Santos	3,5	3,5	4	2,5	4	3	3	3,4
9	João Nave	4	4,5	4,5	4	4,5	3	3	3,9
10	João Roque	3	3,5	4	2,5	3	2,5	2,5	3,0
11	Juliana Gerardo	3,5	3	4	2	3	2,5	2,5	2,9
12	Marcelo Gomes	5	5	5	4	4,5	3,5	3,5	4,4
13	Marlene Pinto	3,5	3,5	3,5	2,5	3	2	2	2,9
14	Mélanie Coelho	3	3	3	2	2,5	2,5	2,5	2,6
15	Patrícia Garcia	3	3	3	2	2,5	2	2	2,5
16	Rafaela Oliveira	2,5	2,5	2	1	2	2	2	2,0
17	Raquel Abrantes	2	2,5	2	1	2	1	1	1,6
18	Ricardo Santos	4,5	4,5	4,5	4	4	3	3	3,9
19	Rute Saraiva	2,5	2,5	2,5	1	2	1	1	1,8
20	Tatiana Conceição	2	2	2	1	2	2	2	1,9
21	Tatiana Gomes	3	3	3	2	2,5	2	2	2,5

Justificação da avaliação diagnóstica de Futebol

A avaliação diagnóstica incidiu primeiramente nos gestos técnicos em grupos de dois ou individualmente (recepção/controlo, condução, passe, finta, remate, desarme/interceção) e depois na situação de jogo 5x5 sobre os conteúdos da relação com bola (recepção/controlo, condução, passe, finta, remate, desarme/interceção), da organização ofensiva (penetração, cobertura ofensiva, mobilidade, espaço), e da organização defensiva (contenção, cobertura defensiva, equilíbrio, concentração). Tendo em consideração o material, as infra-estruturas, o contexto da escola e o nível de compreensão

dos alunos optei pela forma de jogo adaptada do 5x5, pois segundo Scott (2008) os benefícios técnicos são muito maiores em consequência do maior número de contatos com a bola, havendo mais oportunidades de remate e golo, que são componentes extremamente motivacionais quando falamos de crianças e jovens, há maior velocidade de jogo, e um maior envolvimento dos jogadores no jogo ofensivo e defensivo.

O Futebol é inequivocamente um fenómeno de elevada magnitude no quadro da cultura desportiva contemporânea (Garganta & Pinto, 1998), é um jogo desportivo coletivo com enorme popularidade entre os rapazes, principalmente, existindo por isso, uma substancial discrepancia entre o desempenho motor dos rapazes e raparigas no que diz respeito a esta modalidade. E foi com base nesta ideia pré-concebida que optei por fazer equipas masculinas e femininas, após a avaliação pude então concluir que a turma tem claramente dois níveis. As meninas encontram-se no Nível Básico, não orientado, caracterizado pela aglomeração em torno da bola, excesso de verbalização, constante interrupção do jogo, perseguição indiscriminada da bola, dificuldade na relação com a bola, e imobilização dos jogadores sem bola, entre outros. Quanto aos rapazes, considero que este se encontram-se no nível Elementar, há maior dinâmica no jogo, os jogadores centram-se sobre a finalização (golo), à maior agressividade ofensiva, as acções são organizadas em função dos alvos (balizas), há encadeamento de acções, contudo a alternância do jogo em largura com o jogo em profundidade é reduzida, ainda há alguma comunicação verbal. É de referir que há duas alunas que considero estar no mesmo nível que os rapazes, a Dina Silva e a Carolina Lança.

Por último, em relação aos gestos técnicos a pares ou individualmente verificou-se que a maioria da turma consegue atingir os objetivos pretendidos, ou seja, de uma escala de 0 a 5 a turma situa-se em média entre o 3 e o 4 isto porque nestas situações os alunos não tem a oposição dos colegas e isso faz com que tenham mais tempo para decidir como agir sobre a situação em causa.

Módulo 4

4. - EXTENSÃO E SEQUÊNCIA DOS CONTEÚDOS

4.1. - EXTENSÃO E SEQUÊNCIA DOS CONTEÚDOS PARA A TURMA DO 12º C

4.2 - JUSTIFICAÇÃO DA EXTENSÃO E SEQUÊNCIA DE CONTEÚDOS DE ATLETISMO

4. Módulo 4 – Extensão e Sequência dos Conteúdo

A Unidade Temática de Futebol será então formulada tendo em conta a caracterização da turma, o número de alunos; o número de aulas disponíveis; as características comportamentais dos alunos, e as competências a desenvolver previstas na planificação anual do grupo de Educação Física. Entendo que a seleção dos conteúdos, tendo em conta todos estes constrangimentos, não poderá ser muito ambiciosa. Contudo, estará sempre sujeita a alterações mediante a própria evolução dos alunos ou o aparecimento de novas situações que alterem as condições existentes neste momento.

		Aulas																				
FUTEBOL		Janeiro			Fevereiro						Março						Abril					
CONTEÚDOS		08	10	15 a 31	05	07	12	14	19	21	26	28	05	07	12	14	19	21	26	28	02	04
Habilidades Motoras	Relação com a bola	Receção/controlo	AD	Estudo de Seminário II	TI	E	E	E	E	E	C	C	CARNAVAL						AS	AS	AA	
		Condução	AD		TI	E	E	E	E	E	C	C	Quinzena da Atividade Física, Educação e Saúde						AS	AS		
		Passe	AD		TI	E	E	E	E	E	C	C	Estudo de Seminário II						AS	AS		
		Finta	AD							TI	E	E	AA						AS	AS		
		Remate	AD							TI	E	E	AA						AS	AS		
	Continuidade das ações de jogo	Movimentação Ofensiva	AD							TI	E	E	AA						AS	AS		
		Movimentação Defensiva	AD							TI	E	E	AA						AS	AS		
										TI	E	E	AA						AS	AS		

AD – Avaliação Diagnóstica | TI – Transmissão e Iniciação | E – Exercitação | C – Consolidação | AS – Avaliação Sumativa | AA – Auto-Avaliação

4.1. Justificação da Extensão e Sequência dos Conteúdos da Unidade

Temática de Futebol

A unidade temática em questão foi elaborada segundo o modelo de J. Vickers (1987) que sustenta um trabalho educacional a quatro níveis: habilidades motoras, cultura desportiva, fisiologia do treino e condição física e conceitos psicossociais. Deste modo, os objetivos a atingir nesta unidade didática obedecem a estas quatro áreas.

Uma unidade temática consiste numa planificação geral dos conteúdos a abordar num determinado número de aulas, tendo em conta o nível em que se encontram os alunos e as funções didáticas a desenvolver em cada uma das aulas. Esta unidade temática é referente à modalidade de futebol, dirigida à turma do 12º C sendo esta constituída por 21 alunos.

Os conteúdos designados vão de acordo com o planeamento anual concebido pelo grupo de Educação Física da Escola Secundária Frei Heitor Pinto.

Após verificação do calendário escolar, estão previstas para o 2º período dez aulas, sendo estas repartidas em 14 blocos de noventa minutos.

Os conteúdos a lecionar abrangem as técnicas de relação com bola (recepção, condução, passe, drible/finta, remate, posição defensiva e desarme/interceção). Após a avaliação diagnóstica destinada para a 1ª e 2ª aula segue-se a 3ª aula onde irão ser introduzidas estas noções e exercitá-las estando presentes em todas as aulas, uma vez que estas são essenciais para que exista jogo. No seguimento destes, aparecem a organização ofensiva (penetração, cobertura ofensiva, mobilidade e espaço) e a organização defensiva (contenção, cobertura defensiva, equilíbrio e concentração).

Optamos por ensinar o Futebol da base para o topo, ou seja, partiremos sempre de uma contextualização através da exercitação de exercícios critério (mais analíticos) e depois realizaremos as formas jogadas que se vão tornar essenciais, para o aperfeiçoamento de determinadas habilidades motoras e também no aperfeiçoamento das ações técnico-táticas. Tentando sempre que esses exercícios estejam identificados com a essência e objetivo do jogo.

Assim, visto que a introdução e exercitação dos conteúdos é feita a partir de situações de jogo reduzido, optamos por introduzir a cobertura defensiva e a cobertura ofensiva na mesma aula, visto que se torna mais difícil a

aprendizagem destas duas ações em separado. Desta forma, promove-se em simultâneo, a aprendizagem das ações ofensivas e defensivas.

Em relação à Cultura Desportiva, existirá um especial enfoque na transmissão de informação à turma acerca de todo um conjunto de aspectos referentes aos princípios metodológicos, terreno de jogo e à terminologia específica decorrente das tarefas propostas. Por outro lado, serão relembradas as regras fundamentais da modalidade.

O trabalho de desenvolvimento da condição física terá particular foco nas capacidades de força, resistência, velocidade, coordenação cinestésica, reação e equilíbrio implícitas à modalidade de futebol.

No que concerne aos conceitos psicossociais, procura-se fundamentalmente que os alunos cooperem uns com uns outros e aprendam a noção de cooperação, de espírito competitivo e responsabilidade/autonomia. Para além disso a pontualidade, assiduidade, empenho e respeito, serão aspectos que serão frisados constantemente em todas as aulas.

Módulo 5

5. - DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS DE ENSINO

5.1. - HABILIDADES MOTORAS

5.2. – CULTURA DESPORTIVA

5.3. - CONDIÇÃO FÍSICA

5.4. - CONCEITOS PSICOSSOCIAIS

5. Módulo 5 – Definição de Objetivos

No sentido de manter a coerência nos objetivos delineados é necessário ter em consideração quer o programa da disciplina e as competências definidas pela área disciplinar para o ano em questão, quer o desempenho inicial (avaliação diagnóstica) demonstrado pelos alunos na primeira aula da unidade.

Estes objetivos sendo por um lado metas a atingir, servem também de referência à ação quer do professor quer dos alunos no decorrer do processo de ensino e aprendizagem. Os objetivos a alcançar contemplam sobretudo e de forma mais explícita os tradicionais e específicos objetivos da Educação Física no âmbito das quatro categorias transdisciplinares do Modelo de Estrutura de Conhecimentos: Habilidades Motoras, Cultura Desportiva, Fisiologia do Treino, e Conceitos Psicossociais.

Porém, e de acordo com o projeto educativo da escola, são também contemplados como objetivos gerais a atingir uma educação para a cidadania, um crescimento estruturado dos alunos, o desenvolvimento de condutas respeitadoras dos valores básicos e dos princípios éticos universais assim como a inclusão social e cultural de todos os alunos.

Relativamente aos objetivos comportamentais da modalidade de Futebol é fundamental determiná-los segundo os seguintes âmbitos:

5.1. - HABILIDADES MOTORAS

- ✓ O aluno passa a bola na direção de um companheiro em desmarcação para a baliza ou em apoio, conforme a situação - **passe**.
- ✓ O aluno recebe a bola de um companheiro amortecendo-a e mantendo-a no seu raio de ação - **recepção**.
- ✓ O aluno conduz a bola com os dois pés, protegendo-a com o corpo e mantendo-a no seu raio de ação – **condução de bola**.
- ✓ O aluno dribla o adversário mudando de direção e mantendo a bola no seu raio de ação – **drible**.
- ✓ O aluno coloca-se em **posição defensiva**, mantendo os Ml afastados, ligeiramente fletidos e em diagonal em relação ao adversário.

- ✓ O aluno, em posição defensiva, desarma o adversário recuperando a posse de bola – **desarme**.
- ✓ O aluno, depois de criar uma posição vantajosa, remata na direção da baliza e de acordo com a posição do guarda-redes – **remate**.
- ✓ O aluno, com bola, progride na direção da baliza se não tem oposição. O aluno, sem bola, desmarca-se em direção ao alvo para criar uma situação de finalização – **penetração**.
- ✓ O aluno apoia o portador da bola e funciona como primeiro equilíbrio defensivo - **cobertura ofensiva**.
- ✓ O aluno, em situação defensiva, coloca-se entre o atacante e a baliza e condiciona a sua ação, com o objetivo de lhe retirar tempo e espaço de execução, impedindo a criação de uma situação de finalização – **contenção**.
- ✓ O aluno apoia o companheiro que faz contenção, intervindo se este for ultrapassado – **cobertura defensiva**.
- ✓ O aluno cria e ocupa espaços livres e linhas de passe. Varia o posicionamento para criar ruturas e desequilíbrios na estrutura defensiva adversária. Mantém a posse da bola - **mobilidade**.
- ✓ O aluno estrutura e racionaliza as ações ofensivas coletivas no sentido de dar maior amplitude ao ataque, tanto em largura como em profundidade - **espaço**.
- ✓ O aluno fecha os espaços entre os diferentes jogadores da equipa. Cobre eventuais linhas de passe criadas e jogadores livres (ações afastadas da bola) - **equilíbrio**.
- ✓ O aluno estrutura e racionaliza as ações defensivas coletivas no sentido de retirar amplitude às ações ofensivas, tanto em largura como em profundidade – **concentração**.

5.2. – CULTURA DESPORTIVA

- ✓ O aluno conhece o objetivo do jogo, terreno de jogo, bola dentro e fora, faltas (contato físico), equipamento.
- ✓ O aluno conhece e aplica o regulamento específico da modalidade.

- ✓ O aluno conhece e aplica o vocabulário específico da modalidade abordado nas aulas.
- ✓ O aluno aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que coloquem em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.

5.3. - CONDIÇÃO FÍSICA

- ✓ O aluno desenvolve a resistência mantendo-se em constante movimento durante as situações de aprendizagem propostas.
- ✓ O aluno desenvolve, através dos exercícios propostos, a força superior, a força média e, principalmente, a força inferior, realizando as séries típicas de trabalho da condição física.
- ✓ O aluno desenvolve a coordenação dinâmica geral através das situações de aprendizagem da modalidade, principalmente nos exercícios de relação com bola.
- ✓ O aluno desenvolve a velocidade de execução e de reação através dos exercícios propostos em cada aula, quer em situações de aprendizagem da modalidade, quer através do treino de condição física
- ✓ O aluno desenvolve a capacidade condicional de flexibilidade para realizar as ações motoras referentes a cada tarefa a uma amplitude adequada.

5.4. - CONCEITOS PSICOSSOCIAIS

- ✓ O aluno empenha-se ao máximo na aula;
- ✓ O aluno adquire atitudes sociais no sentido da colaboração, cooperação, responsabilização e disciplina;
- ✓ O aluno respeita as regras de segurança na aula.
- ✓ O aluno desenvolve o empenho e o interesse pela modalidade.
- ✓ O aluno desenvolve a cooperação, a superação e a autonomia.
- ✓ O aluno apreende os padrões de conduta.
- ✓ O aluno desenvolve a confiança e a perseverança.

Módulo 6

6. – CONFIGURAÇÃO DA AVALIAÇÃO

6. Módulo 6 – Configuração da Avaliação

A avaliação é uma ação contínua, indispensável ao processo de ensino e aprendizagem. É através dela que se determina o progresso dos alunos para, consequentemente, se reformularem as estratégias. Assim, em cada modalidade, é essencial o planeamento de três momentos de avaliação, sendo eles a avaliação diagnóstica, a avaliação formativa e a avaliação sumativa.

Avaliação Diagnóstica:

É o primeiro momento de avaliação. O Professor serve-se dele para averiguar e registar em que nível de aprendizagem se encontra a turma numa determinada matéria. É a partir desta avaliação que se faz todo o trabalho de planeamento das aulas. Com base nos seus resultados podemos ter uma ideia mais lúcida acerca das capacidades da turma, de onde podem os alunos chegar e das dificuldades mais presentes.

Na avaliação diagnóstica centramo-nos nas habilidades motoras relativas a esta modalidade. Desta forma, as ações técnicas e táticas irão ser avaliadas em situação de jogo reduzido de GR+4 x 4+GR, individualmente e a pares. No entanto, existirá uma apreciação global do aluno, tendo em conta que se torna difícil observar todas as ações técnicas e táticas.

Avaliação Formativa:

Este momento de avaliação aparece durante todo o processo. Podemos dizer que se trata de uma contínua recolha de dados sobre a prestação dos alunos que vai auxiliar na regulação de todo o planeamento inicial. Esta recolha é que nos vai mostrar claramente o estado de evolução na aprendizagem dos alunos e indicar a necessidade de modificar, ou não, as estratégias inicialmente definidas.

Avaliação Sumativa:

É o momento mais formal de avaliação realizado no final da unidade temática. Esta avaliação fornece dados relativos ao nível de aprendizagem e respetiva evolução dos alunos, demonstrando ainda se foram capazes de alcançar os objetivos propostos.

No que diz respeito à avaliação, na Escola Secundária Frei Heitor Pinto, a área disciplinar de Educação Física oferece duas opções de avaliação, sendo

que deve ser escolhida uma delas no início do ano letivo com reconhecimento dos Encarregados de Educação, sendo que esta se mantém inalterável até ao final do ano letivo. A Opção 1 é composta por – Teste escrito (20%) + Avaliação Prática (60%) + Socio-afetivos (20%), ou a Opção 2 que é composta por – Avaliação Prática (80%) + Socio-afetivos (20%).

Relativamente à avaliação sumativa da modalidade de Futebol serão utilizados componentes de avaliação ligeiramente diferentes da avaliação diagnóstica. Para além disso, a escala a utilizar passa de 0 a 20 critérios, uma vez que existe a necessidade de atribuir uma nota e não de determinar um nível. De seguida apresenta-se as componentes da avaliação sumativa a utilizar na modalidade de Futebol, acompanhada dos critérios de avaliação de cada um dos conteúdos.

Tabela de avaliação sumativa

	CÁLCULO NOTA 2º PERÍODO							
	GINÁSTICA (1º período)	FUTEBOL (2º período)	MÉDIA APROVEITAMENTO	SOCIO- AFETIVOS (1º período)	SOCIO- AFETIVOS (2º período)	MÉDIA SOCIO- AFETIVOS	NOTA	PAUTA
Ana Margarida	8,29	8	8,15	3,2	3,2	3,2	11,35	11
Ana Sofia	8,98	7,6	8,29	3,1	3,1	3,1	11,39	11
André Proença	10,4	14,87	12,64	1,8	2	1,9	14,54	15
Carina Martins	6,9	10,94	8,92	2,4	1,4	1,9	10,82	11
Carolina Lança	14	13,72	13,86	2,6	2,5	2,55	16,41	16
David Salcedas	12,4	13,44	12,92	2,2	2,2	2,2	15,12	15
Dina Silva	13,3	13,6	13,45	2,4	2,2	2,3	15,75	16
João Santos	6,4	13,06	9,73	3,4	3,4	3,4	13,13	13
João Nave	13	14,88	13,94	3,4	3,5	3,45	17,39	18
João Roque	3,6	10,2	6,90	0,4	2,2	1,3	8,20	8
Juliana Gerardo	12,8	12,28	12,54	4	3,6	3,8	16,34	16
Marcelo Gomes	14,6	15,62	15,11	3,6	2,8	3,2	18,31	18
Marlene Pinto	14,4	11,2	12,80	2	2,2	2,1	14,90	15
Mélanie Coelhos	10,2	10,46	10,33	3,6	3,7	3,65	13,98	14
Patrícia Garcia	10,6	10,02	10,31	4	3,9	3,95	14,26	14
Rafaela Oliveira	6,6	12,64	9,62	1,8	1,9	1,85	11,47	12
Raquel Abrantes	7,6	8,84	8,22	3,8	3,4	3,6	11,82	12
Ricardo Santos	11,8	15,49	13,65	2,2	2,2	2,2	15,85	16
Rute Saraiva	9,9	9,48	9,69	3,8	3,1	3,45	13,14	13
Tatiana Conceição	6,9	9,08	7,99	3,6	3,5	3,55	11,54	12
Tatiana Gomes	11,8	10,4	11,10	3,6	2,7	3,15	14,25	14

Nesta avaliação, pretendi verificar a evolução nas execuções técnicas e táticas, contudo, o objetivo fundamental não será a execução rigorosa dos mesmos, dado que o tempo que seria necessário para consolidar as habilidades expressas não foi o suficiente.

A avaliação sumativa decorreu na última aula da unidade didática, assim como planeado, sendo o domínio psicomotor avaliado através de um teste prático. Esta avaliação permitiu constatar quer a prestação motora, quer o grau de conhecimentos teóricos (ajudas e correções) adquiridos ao longo das aulas por parte dos alunos.

Assim no que concerne ao domínio psicomotor, verifiquei que a avaliação sumativa foi o reflexo das aulas, ou seja, o desempenho dos alunos ao longo das aulas refletiu-se na avaliação final. A maior parte dos alunos encontra-se num nível 3 Bom (nota >14), havendo alguns alunos que se encontram no nível Suficiente (nota de 12 0 13) devido, o que significa que grande parte dos objetivos comportamentais foi adquirida por quase todos os alunos. Na sua maioria os alunos, até os que demonstraram maiores dificuldades na fase inicial, conseguiram assimilar de forma satisfatória os aspetos defensivos, sendo que os que se verificaram de forma mais consistente foram a contenção e a cobertura defensiva. Apesar disto muitos alunos foram capazes de libertar a atenção da bola e de jogar com mais espaço entre si apoiando sempre o jogador em posse de bola.

Módulo 7

7. – PROGRESSÕES DE ENSINO

7. Módulo 7 – Desenho de Atividades de Aprendizagem/Criação de Progressões de Ensino

Para que os jovens possam ter êxito no futuro, é fundamental que a sua formação se inicie pela base, devendo os alunos passar por um processo de formação coerente, com uma progressão da aprendizagem distribuída por diferentes etapas, com objetivos, estratégias e conteúdos adequados às diferentes fases de desenvolvimento. Assim, a progressão que se sugere encontra-se dividida por etapas, que se diferenciam umas das outras através da introdução de novos elementos e conteúdos ao jogo. Dentro de cada etapa, os próprios exercícios apresentados vão aumentando no seu nível de complexidade, existindo não só uma progressão ao longo das etapas, como também dentro de cada uma delas.

Seguidamente apresentam-se 4 etapas que o nosso grupo considera essenciais para o desenvolvimento dos alunos, bem como os conteúdos da relação com bola que vão sendo introduzidos à medida que avançam as etapas:

1^a Etapa – Relação Jogador, Bola (passe, receção, condução; situações de 1x0)

2^a Etapa – Relação Jogador, Bola e Baliza (remate; situações de 1x0+GR)

3^a Etapa – Relação Jogador, Bola, Baliza e Adversário (drible, posição defensiva e desarme; situações de 1x1)

4^a Etapa – Relação Jogador, Bola, Baliza, Adversários e Companheiros (todos os conteúdos anteriores; situações de 2x1, 2x2, 3x2, 3x3, 4x3, 4x4, ...)

A progressão de exercícios em cada uma das etapas é apresentada de seguida.

1^a Etapa – Relação Jogador, Bola

Exercício 1

Espaço disponível dividido em 4 estações formadas por 4 quadrados separados entre si. 5 Atletas em cada estação, cada um com uma bola.

1^a Estação: Lançar a bola ao solo com ambas as mãos e após um ressalto, tocar a bola, usando o peito do pé. Intercalar sempre um ressalto da

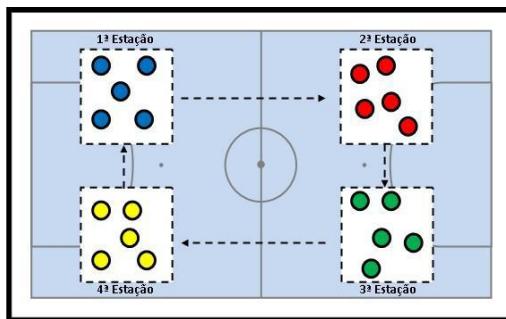
bola no solo com um toque com o peito do pé direito, depois pé esquerdo e depois alternar o pé direito com o pé esquerdo.

2^a Estação: Com a mão, deixar cair a bola para o peito do pé e devolvê-la novamente para a mão.

3^a Estação: Com ambas as mãos lançar a bola ao ar e dar um toque de cabeça, devolvendo-a novamente para as mãos sem a deixar cair ao solo.

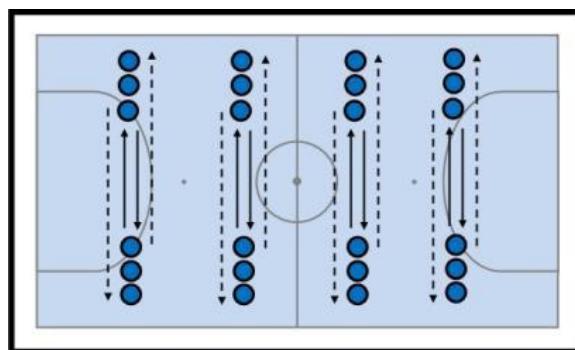
4^a Estação: Dar toques sucessivos com o pé ou com a coxa, sem deixar cair a bola no solo. Ver quem consegue realizar o maior número de toques durante 3 minutos.

Após a indicação do professor os alunos saem em condução de bola passando para a estação seguinte, rodando no sentido dos ponteiros do relógio.



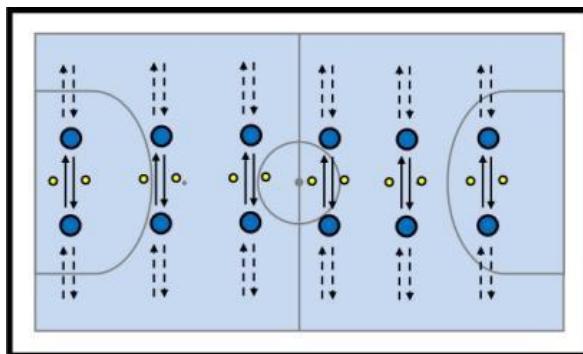
Exercício 2

Em grupos de 6, formam-se 2 colunas de 3 jogadores a uma distância de aproximadamente 10m. Durante um período de tempo realizam vários tipos de condução de bola desde uma coluna até à outra. (Variante: o mesmo exercício mas com passe e receção).



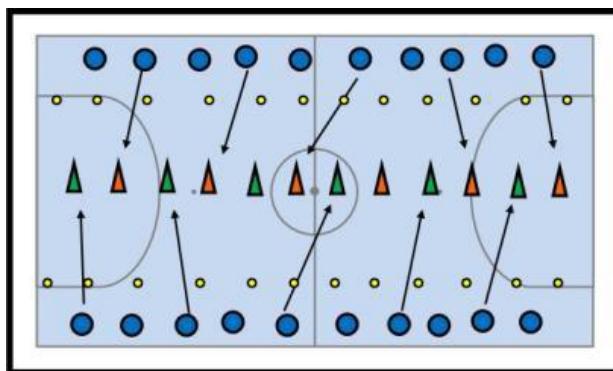
Exercício 3

Em grupos de 2 elementos, realizam passe e receção entre os sinalizadores, aumentando e diminuindo a distância entre si.



Exercício 4

Divide-se a turma em dois grupos. Distribuem-se os alunos de cada grupo por duas linhas paralelas a uma distância de cerca de 15m (um grupo em cada linha). A meio destas linhas coloca-se uma outra linha com cones de duas cores distintas. Cada equipa deve tentar derrubar os cones de uma das cores mais rapidamente que a outra equipa. (Variante: tentar derrubar os cones e faze-los ultrapassar a linha da equipa adversária).

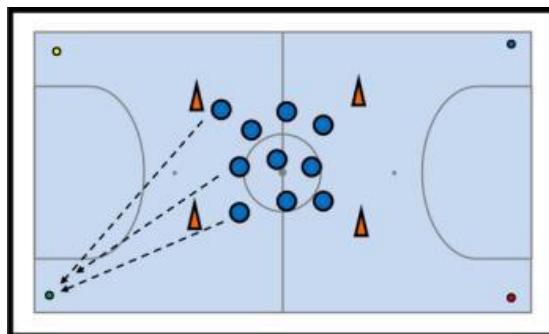


Exercício 5

Distribuem-se 4 sinalizadores de diferentes cores pelos cantos do campo. Os alunos estão agrupados numa zona central do campo, cada um com uma bola.

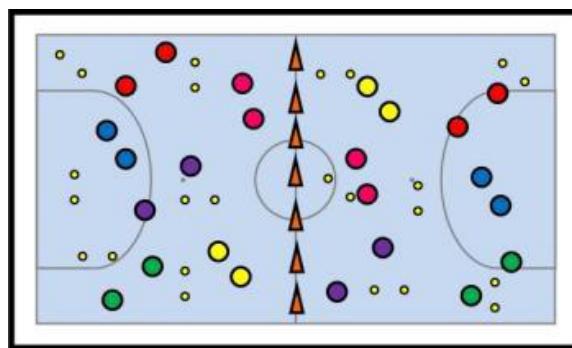
O exercício inicia-se com os alunos a realizarem a condução da bola com o pé esquerdo, com o pé direito e, alternadamente, com os dois pés dentro da zona central.

Ao sinal sonoro ou visual dado pelo professor, conduzem a bola rapidamente até ao sinalizador indicado por este.



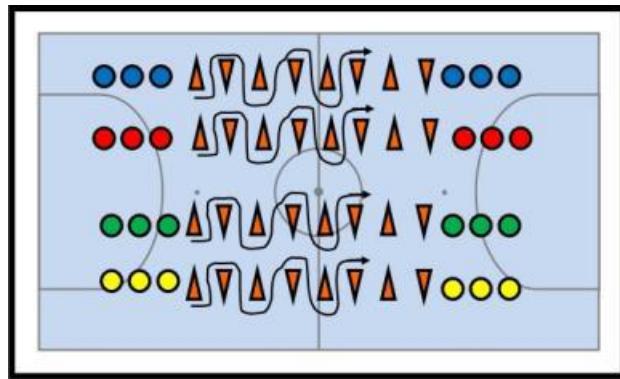
Exercício 6

Com várias mini balizas espalhadas pelo espaço, em grupos de 2 alunos com uma bola passam a bola entre si (sem condução) com o objetivo de fazer passar a bola por entre as balizas e competindo entre pares (contabilizar o número de passagens nas balizas sem passar duas vezes seguidas na mesma baliza).



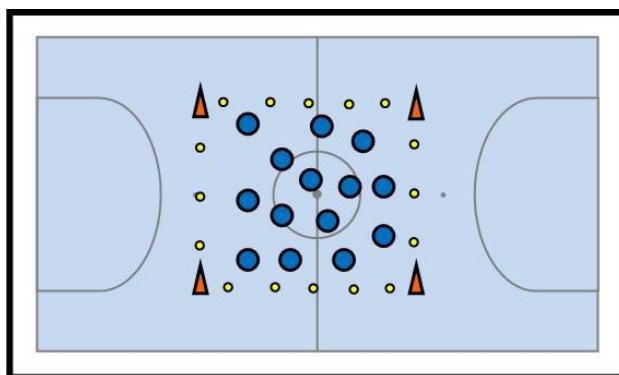
Exercício 7

Divide-se a turma em 4 equipas com o mesmo número de elementos. Construam-se 4 percursos com cones no lugar de obstáculos. Cada equipa deve conduzir a bola até à extremidade contrária e inverter o sentido até ao colega seguinte, entregando-lhe a bola. O percurso é realizado por todos os elementos na tentativa de serem os primeiros a completar o percurso. (Variante: aumentar a dificuldade através do posicionamento dos cones).



Exercício 8

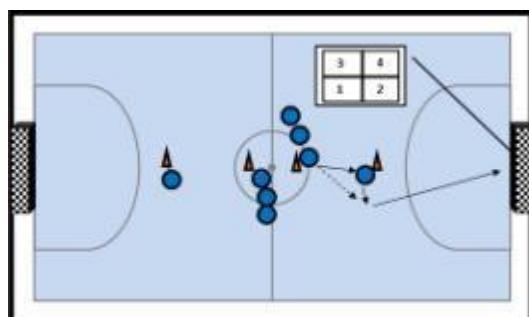
Cada aluno com uma bola numa zona delimitada, procuram conduzir a bola sem a perder, tentando tocar na dos restantes elementos para que estes percam o controlo da bola.



2ª Etapa – Relação Jogador, Bola e Baliza

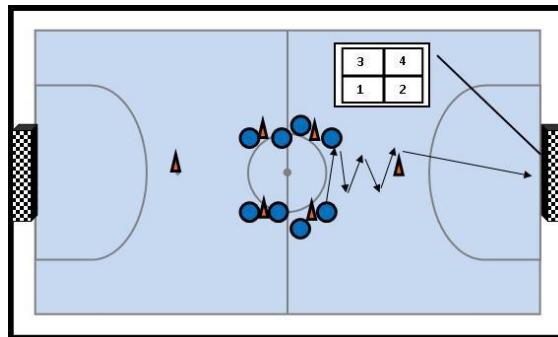
Exercício 1

Divide-se a baliza em 4 zonas. Com a bola parada os alunos tentam rematar, colocando a bola na zona comunicada pelo professor. Através do aumento do número de zonas na baliza é possível aumentar a complexidade do exercício.



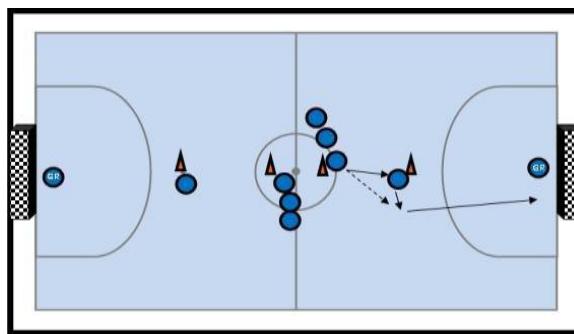
Exercício 2

Divide-se a baliza em 4 zonas. Em grupos de dois em frente à baliza, os alunos realizam passe até uma linha limite. Nesta linha, um dos alunos recebe a bola, controla-a e procura rematar na direção de uma das zonas da baliza (transmitida pelo professor).



Exercício 3

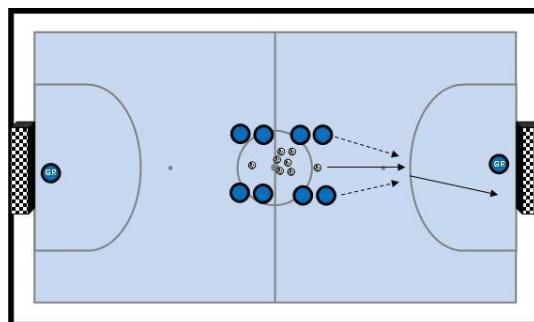
Situação de 1x0+GR. Em meio campo, um dos alunos coloca-se perto de um sinalizador colocado no limite da área e outro ocupa a posição de guarda-redes. Os restantes colocam-se no meio campo com uma bola cada. O aluno com bola faz passe para o aluno à entrada da área. Este devolve o passe ao colega para que este remate, primeiro após receção e depois de 1^a. Quem remata ocupa o lugar do “passador”, este vai para a baliza e o GR desloca-se para o meio campo com bola.



Exercício 4

Os alunos formam duas colunas no meio campo. O professor coloca-se com bola no meio das duas colunas e envia a bola na direção da baliza. Os dois alunos correm no sentido de alcançar a posse da bola. O que chegar primeiro controla-a, conduz até à entrada da área e remata para a baliza defendida por um guarda-redes. Quem remata ocupa a baliza e o GR dirige-se

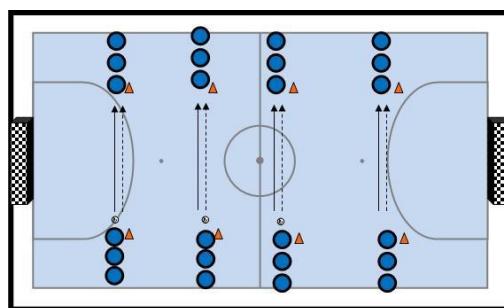
para o meio campo. (Variantes: partir para a bola de costas para a baliza, sentado, em decúbito dorsal ou ventral).



3^a Etapa – Relação Jogador, Bola, Baliza e Adversário

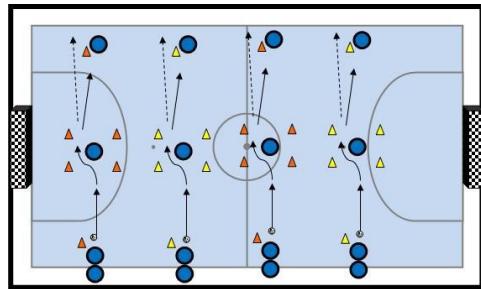
Exercício 1

Formam-se colunas de 3 elementos. Colocam-se duas colunas frente a frente (A e B). O jogador de A passa a bola para o jogador de B e desloca-se para fazer posição defensiva em deslocamento à retaguarda até à sua coluna. O jogador B recebe a bola e transporta-a até à coluna A com mudanças de direção constantes. Depois de chegar à coluna, B passa a bola ao 2º aluno da coluna A e realiza a posição defensiva no sentido inverso. O 1º aluno de A vai para o fim da sua coluna.



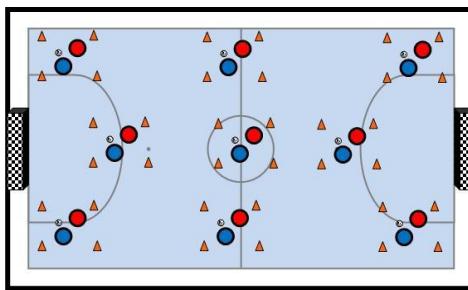
Exercício 2

Os alunos juntam-se em grupos de 4, colocando-se três frente a frente e o outro entre eles, numa zona delimitada por sinalizadores. O aluno com bola tem como objetivo ultrapassar o adversário sem perder a bola e realizar o passe para o colega. O defensor coloca-se na zona dos sinalizadores na qual pode roubar a bola ao colega e trocar de posição com este.



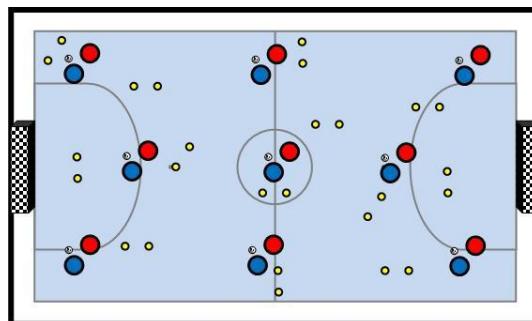
Exercício 3

Situação de 1x1 em espaços reduzidos. Durante 20" os alunos procuram recuperar/ manter a posse da bola. Ao apito do professor, o aluno que estiver com a bola ganha um ponto. São realizadas várias repetições e no final vence aquele que tiver mais pontos.



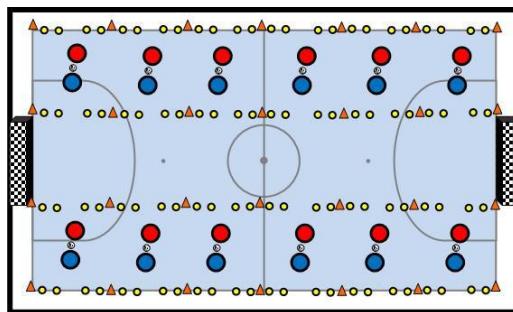
Exercício 4

Espalham-se diversas balizas pelo espaço. Em pares mas no mesmo espaço, os alunos procuram passar no meio das balizas com a bola controlada. O defensor deve tentar evitar que o jogador com bola ultrapasse as balizas e recuperar a bola.



Exercício 5

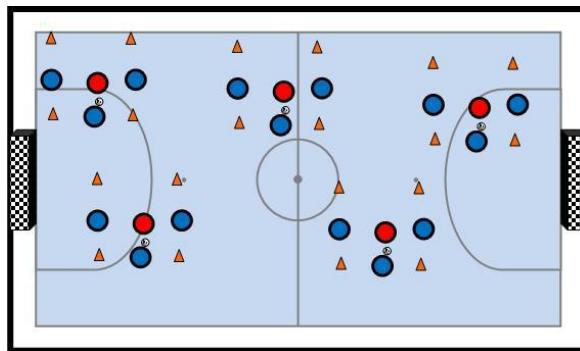
Situação de jogo 1x1 com 2 mini-balizas nas linhas finais do campo (uma à esquerda e outra à direita). O jogador com bola procura fintar o opositor na tentativa de conseguir ultrapassar uma das balizas com a bola controlada. O jogador sem bola tenta recuperá-la e evitar que o opositor ultrapasse uma das balizas.



4ª Etapa – Relação Jogador, Bola, Baliza, Adversários e Companheiros

Exercício 1

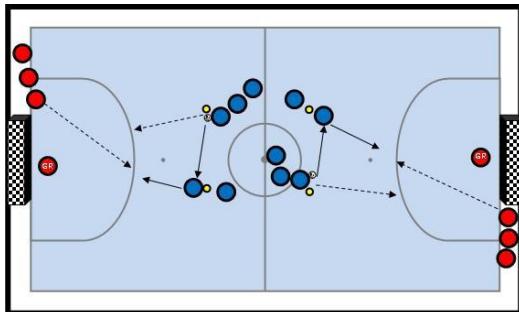
Com sinalizadores, marca-se um quadrado. Os alunos encontram-se em grupos de 4 elementos, com uma bola. Realizar o jogo do meinho, mas em que o portador da bola possua sempre 2 linhas de passe, devendo por isso os 2 colegas encontrarem-se nos 2 lados mais próximos. (Variante: alterar o número possível de toques na bola).



Exercício 2

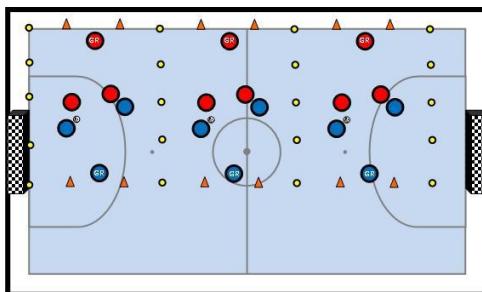
Situação de 2x1+GR. Em grupos de 2, ao apito saem com bola do meio campo para atacar a baliza. Junto ao poste encontra-se outro elemento que sai

também ao apito na direção dos 2 colegas, na tentativa de recuperar a bola. Na baliza encontra-se um GR. Depois de finalizarem trocam de funções (quem finaliza assume a posição de GR, o GR passa a defensor e o defensor dirige-se para o meio campo).



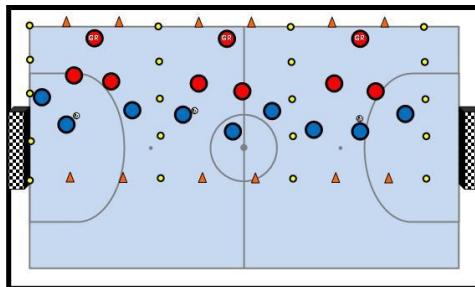
Exercício 3

Situação de jogo GR+2x2+GR. Em grupos de 3, um aluno de cada grupo faz de guarda-redes e os outros defrontam-se. Cada um deles poderá finalizar quando se encontrar em posse de bola e evitar que o adversário o faça quando estiver sem a mesma.



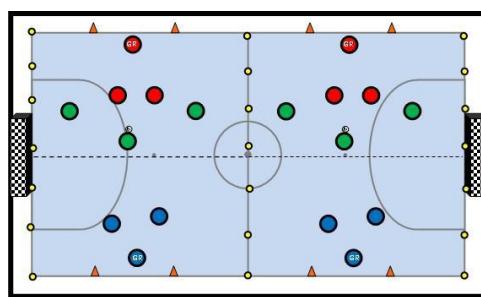
Exercício 4

Em grupos de 3, realizam situação de jogo 3x2+GR. A equipa que defende tem dois jogadores de campo e um guarda-redes. Quando recupera a posse de bola passa a atacar com 3 jogadores de campo, enquanto a equipa contrária passa para uma situação de 2+GR.



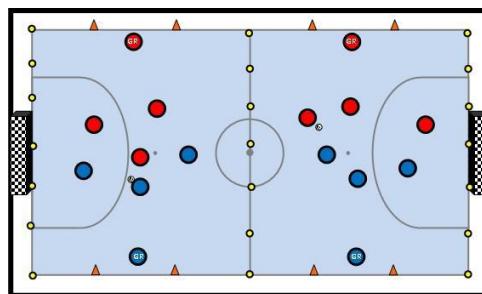
Exercício 5

Três equipas de 3 elementos em cada campo. Uma delas posiciona-se perto de uma das balizas (A) com um GR e dois defensores, outra a meio campo (B) com três atacantes e outra na baliza oposta (C) também com um GR e dois defensores. A equipa B ataca a equipa A. Se concretizar, segue para o outro meio campo para atacar a equipa C. Se perder a posse de bola ocupa o lugar da equipa A e esta dirige-se para o meio campo contrário para atacar a baliza da equipa C.



Exercício 6

Situação de jogo GR+3x3+GR. Em grupos de 4, um aluno de cada grupo faz de guarda-redes e os outros defrontam-se. Cada um deles poderá finalizar quando se encontrar em posse de bola e evitar que o adversário o faça quando estiver sem a mesma.



Módulo 8

8. – BIBLIOGRAFIA

8. Módulo 8 – Bibliografia

- 1) Apontamentos da Unidade Curricular Didática do Futebol 2010/2011.
- 2) Costa, J. D.: *Jogo Limplo*. Porto Editora. 2004.
- 3) Documentos do Grupo de Recrutamento de Educação Física da Escola Secundária | 3 de Paços de Ferreira. Ano letivo 2011-2012.
- 4) Mesquita, I. e Rosado, A.: *Pedagogia do Desporto*. Edições FHM. Lisboa. 2009.
- 5) Oliveira, J.: *O Ensino dos Jogos Desportivos*. FCDEF-UP. Porto. 1995
- 6) Pacheco, J. : *Curriculum: teoria e praxis*. Porto: Porto Editora. 2001.
- 7) Pais, S.; Romão, P.: *Educação Física 7.º/8.º/9.º anos*. 1ª Edição. Porto Editora. 2005
- 8) Weineck, Jurgen. *Manual do treino Óptimo*. Piaget Editora, Lisboa, 2002.
- 9) Vickers, Joan. *Instructional Design for Teaching Physical Activities*. Illinois: Human Kinetics Books. 1990.