

PROJETO MINIFUT



O PROJECTO APOIA A PRÁTICA MISTA DE
FUTEBOL/FUTSAL NAS AEC

PARTE 2

4. DIA MINIFUT – O QUE É O DIA MINIFUT?

O DIA MINIFUT É O DIA DA FESTA DE TODAS AS CRIANÇAS. UM DIA REPLETO DE DIVERTIMENTO DEDICADO SOBRETUDO ÀS EXPRESSÕES ARTÍSTICAS: PLÁSTICA E EDUCAÇÃO VISUAL, MUSICAL, DRAMÁTICA/TEATRO E DANÇA, E CLARO, EDUCAÇÃO FÍSICO-MOTORA!

A COMPONENTE PRINCIPAL DESTE DIA É O CONVÍVIO DESPORTIVO DE MINIFUT EM QUE TODAS AS CRIANÇAS PARTICIPAM. ESTE CONVÍVIO NÃO TEM CARÁCTER ELIMINATÓRIO, E A COMPETIÇÃO DEVERÁ SER UM ELEMENTO SECUNDÁRIO NESTA FESTA. PRETENDE-SE QUE TODOS SE DIVIRTAM ENQUANTO JOGAM MINIFUT. AS CRIANÇAS COM NECESSIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS TAMBÉM DEVERÃO SER INCENTIVADAS A PARTICIPAR COM OS SEUS COLEGAS EM TODAS AS ATIVIDADES, MESMO QUE COM ALGUMAS ADAPTAÇÕES.

OBJETIVOS

O PRINCIPAL OBJETIVO DO DIA MINIFUT É CELEBRAR A FESTA DO DESPORTO-REI NO CONTEXTO ESCOLAR. VALORES COMO A COOPERAÇÃO, A ENTREAJUDA E O DESPORTIVISMO SÃO PRESENÇA OBRIGATÓRIA EM TODAS AS ATIVIDADES DO DIA MINIFUT. DESTA FORMA, PRETENDE-SE QUE AS CRIANÇAS CRIEM HÁBITOS DESPORTIVOS SAUDÁVEIS, APRENDENDO DESDE CEDO A TRABALHAR EM EQUIPA, E A LIDAR COM O SUCESSO E COM O FRACASSO.

CONVÍVIO DESPORTIVO MINIFUT

O OBJETIVO DO CONVÍVIO DESPORTIVO MINIFUT É PROPORCIONAR ÀS CRIANÇAS, DE AMBOS OS SEXOS, INTEGRADAS NAS ATIVIDADES DE ENRIQUECIMENTO CURRICULAR (AEC) DO 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO, UMA EXPERIÊNCIA COMPETITIVA ADAPTADA DE FUTSAL/FUTEBOL. O DIA MINIFUT PROMOVE A IGUALDADE E A PLENA PARTICIPAÇÃO DE TODAS AS CRIANÇAS ATRAVÉS DO APOIO À PRÁTICA MISTA DE FUTEBOL/FUTSAL.

O DIA MINIFUT DISTINGUE-SE DE OUTROS CONVÍVIOS DESPORTIVOS DEVIDO AO SEU CARÁTER NÃO ELIMINATÓRIO E NÃO SELETIVO, OU SEJA, AS EQUIPAS SERÃO CONSTITUÍDAS A PARTIR DO NÚCLEO TURMA, COM O MESMO NÚMERO DE RAPAZES E RAPARIGAS E COM O MÁXIMO DE 10 CRIANÇAS E O MÍNIMO DE 6. POR FORMA A NÃO OCORRER UMA SELEÇÃO, CADA TURMA PODERÁ FORMAR MAIS DO QUE UMA EQUIPA, DEVENDO ESTAS SER ACOMPANHADAS PELO DOCENTE RESPONSÁVEL.

ATIVIDADES

O CONVÍVIO MINIFUT SERÁ A ATIVIDADE PRINCIPAL DESTE DIA, MAS NÃO SERÁ A ÚNICA. PARA QUE TODAS AS CRIANÇAS ESTEJAM ENVOLVIDAS, E MEDIANTE OS RECURSOS HUMANOS E MATERIAIS DISPONÍVEIS, SERÃO CRIADAS VÁRIAS ATIVIDADES EM PARALELO COM O CONVÍVIO MINIFUT. PRETENDE-SE QUE TODAS AS CRIANÇAS ESTEJAM EM PERMANENTE ATIVIDADE PARA CONFERIR MAIOR DINÂMICA A ESTE DIA. NESTE SENTIDO, ENQUANTO ALGUMAS JOGAM MINIFUT, OUTRAS PODERÃO ASSISTIR AOS JOGOS, OU PARTICIPAR NAS ATIVIDADES PARALELAS ENQUANTO AGUARDAM A SUA VEZ. QUEM ASSISTE AOS JOGOS É INCENTIVADO A TER UM PAPEL ATIVO NAS BANCADAS, QUER ATRAVÉS DO APOIO AOS COLEGAS QUE ESTÃO A JOGAR, QUER ATRAVÉS DA EXIBIÇÃO DE CARTAZES, CANTANDO MÚSICAS, TUDO ELEMENTOS DE APOIO POR ELES CRIADOS NAS SEMANAS QUE ANTECEDERAM O DIA MINIFUT.

COMO?

O DIA MINIFUT PODE SER PROMOVIDO POR UMA ESCOLA OU POR UM AGRUPAMENTO DE ESCOLAS, E PODERÁ OCUPAR UM DIA INTEIRO OU APENAS UM BLOCO (MANHÃ OU TARDE). DE FORMA A DAR OPORTUNIDADE DE PARTICIPAÇÃO SIGNIFICATIVA, SUGERE-SE QUE DECORRA NUM DIA INTEIRO, PREFERENCIALMENTE NO FINAL DO PERÍODO DE FORMA A NÃO PREJUDICAR AS APRENDIZAGENS CURRICULARES DISCIPLINARES. DESTACA-SE UMA VEZ MAIS QUE ESTE É UM DIA DE FESTA EM QUE TODA A COMUNIDADE ESCOLAR DEVE ESTAR ENVOLVIDA!

DE ACORDO COM O TEMPO DISPONÍVEL PARA O DIA MINIFUT, DEVERÁ SER ESTABELECIDO UM HORÁRIO DE JOGOS QUE PERMITA QUE CADA EQUIPA DISPUTE UM IGUAL NÚMERO DE JOGOS. NO FINAL DE CADA JOGO, À SAÍDA DO CAMPO, OS CAPITÃES DE CADA EQUIPA PREENCHEM O CARTÃO FAIR-PLAY JUNTAMENTE COM O ÁRBITRO FAIR-PLAY, QUE ESTARÁ SEMPRE A RECEBER AS EQUIPAS NO FINAL DOS JOGOS. O CONVÍVIO DESPORTIVO NÃO TEM COMO OBJETIVO ATRIBUIR UMA CLASSIFICAÇÃO. PODERÃO SER ATRIBUÍDOS PRÉMIOS SIMBÓLICOS TAIS COMO “O JOGADOR MAIS NOVO”, “A JOGADORA MAIS NOVA”, “A EQUIPA COM MENOS FALTAS”, “A EQUIPA COM MAIS PONTOS FAIR-PLAY”, OU OUTROS PRÉMIOS CRIADOS PELAS CRIANÇAS OU PELOS DOCENTES, SEMPRE TENDO EM ATENÇÃO O CARÁCTER NÃO-COMPETITIVO DO DIA MINIFUT.

EM SIMULTÂNEO COM O MINIFUT, AS CRIANÇAS PODERÃO EXPERIMENTAR OUTRAS ATIVIDADES JÁ REFERIDAS, ONDE FICARÁ REGISTADO O SEU DESEMPENHO INDIVIDUAL. NO FINAL DO DIA MINIFUT QUANDO FOREM ATRIBUÍDOS OS PRÉMIOS, PODERÃO SER INCLUÍDOS TROFÉUS PARA ESTAS ATIVIDADES, COMO POR EXEMPLO, “PRÉMIO JOGO DOS TOQUES”, “PRÉMIO BALIZA COM ALVOS”, “PRÉMIO CONTORNO DE OBSTÁCULOS”, ETC. TAMBÉM SERÃO DESTACADAS AS CRIANÇAS COM AS MELHORES CANÇÕES DE APOIO ÀS EQUIPAS, COM OS MELHORES CARTAZES, COM OS MELHORES FESTEJOS DE GOLOS, COM AS MELHORES DANÇAS, ETC. NO FUNDO, O OBJETIVO SERÁ VALORIZAR UM GRANDE NÚMERO DE CRIANÇAS, E PREMIAR AS VÁRIAS ÁREAS EXPRESSIVAS. TODAS AS CRIANÇAS PARTICIPANTES DEVERÃO RECEBER UM ELEMENTO SIMBÓLICO A PREMIAR A SUA PARTICIPAÇÃO, MESMO QUE NÃO VENÇAM NENHUM DOS PRÉMIOS.

PERSPETIVA MULTI E INTER-DISCIPLINAR (SESSÕES PREPARATÓRIAS DO DIA MINIFUT)

O QUE TORNA O DIA MINIFUT ÚNICO E O DISTINGUE DE UM SIMPLES TORNEIO ESCOLAR INTER-TURMAS, É A SUA MULTIDISCIPLINARIEDADE. NESTE SENTIDO, E PENSANDO NOS INÚMEROS INTERVENIENTES DA COMUNIDADE ESCOLAR, FORAM PLANEADAS ATIVIDADES RELACIONADAS COM CADA ÁREA PRESENTE NO DIA-A-DIA DOS ALUNOS, DESCRITAS DE SEGUIDA.

ENSINO REGULAR/APOIO AO ESTUDO

O DOCENTE DO ENSINO REGULAR TEM UM PAPEL IMPORTANTE NA TRANSMISSÃO DE CONHECIMENTOS E VALORES AOS SEUS ALUNOS, E NO CASO CONCRETO DO DESPORTO, O MESMO SE PODE VERIFICAR. SUGERE-SE QUE SEJA REALIZADA UMA SENSIBILIZAÇÃO RELATIVAMENTE À IMPORTÂNCIA DA ADOÇÃO DE UM ESTILO DE VIDA ATIVO, ATRAVÉS DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA REGULAR, FOCANDO OS BENEFÍCIOS DOS DESPORTOS COLETIVOS, NOMEADAMENTE OS VALORES NELES PRESENTES, TAIS COMO A COOPERAÇÃO, UNIÃO, ESPÍRITO DE EQUIPA, SOLIDARIEDADE, ENTRE OUTROS.

ALÉM DESTA PRIMEIRA SENSIBILIZAÇÃO, PODERÁ SER REALIZADA OUTRA DIRECIONADA PARA AS QUESTÕES DA IGUALDADE DE GÉNERO NA VIDA E NO DESPORTO.

EXPRESSÃO PLÁSTICA E EDUCAÇÃO VISUAL

AS AULAS DE EXPRESSÃO PLÁSTICA E EDUCAÇÃO VISUAL, SÃO O CONTEXTO IDEAL PARA A REALIZAÇÃO DE ALGUNS TRABALHOS QUE AJUDARÃO A DAR COR AO DIA MINIFUT, À SEMELHANÇA DO QUE VEMOS NOS ESTÁDIOS E PAVILHÕES QUANDO DECORRE UM JOGO DE FUTEBOL OU FUTSAL. NAS SESSÕES QUE ANTECEDEM ESTE DIA, PODERÃO SER PREPARADOS MATERIAIS DIVERSOS, CONSOANTE OS RECURSOS DISPONÍVEIS NA ESCOLA. CADA TURMA PODERÁ REALIZAR OS SEUS PRÓPRIOS CARTAZES DE APOIOS ÀS SUAS EQUIPAS, ESCRIVENDO SEMPRE FRASES DE INCENTIVO E DE APOIO, E NUNCA FRASES CONTRA O ADVERSÁRIO. PODERÃO TAMBÉM DECORAR T-SHIRTS PARA SEREM USADAS PELA EQUIPA OU PELA CLAQUE, RECICLANDO MATERIAL QUE NÃO TENHA JÁ UTILIZAÇÃO. OS TROFÉUS QUE SERÃO ENTREGUES AOS VENCEDORES, E OS CERTIFICADOS DE PARTICIPAÇÃO PARA TODOS, PODERÃO TAMBÉM SER REALIZADOS NESTAS AULAS. A CRIATIVIDADE NÃO TEM LIMITES, E ESTAS SUGESTÕES PODERÃO APENAS SERVIR DE BASE A OUTRAS IDEALIZADAS PELO DOCENTE E PELA TURMA.

EXPRESSÃO MUSICAL

A MÚSICA TEM SEM DÚVIDA UMA GRANDE RELAÇÃO COM O DESPORTO, VISÍVEL SOBRETUDO NOS HINOS DOS CLUBES, NOS CÂNTICOS DAS CLAQUES, E NOS GRITOS DE GUERRA DAS EQUIPAS. NO ÂMBITO DA EXPRESSÃO MUSICAL, PODERÃO EXPLORAR-SE ESTES TRÊS EXEMPLOS. NO DIA MINIFUT, A ABERTURA E ENCERRAMENTO DA ATIVIDADE SERÃO ASSINALADOS COM O HINO DO MINIFUT QUE PODERÁ SER ENSAIADO NAS AULAS TENDO POR BASE A LETRA PRESENTE NESTE DOSSIER. CASO O DESEJEM, OS DOCENTES PODERÃO ACRESCENTAR INSTRUMENTOS À VOZ DOS ALUNOS. APELANDO DEPOIS À CRIATIVIDADE DE CADA TURMA, TODOS SERÃO INCENTIVADOS A PENSAR EM CANÇÕES DE INCENTIVO À SUA EQUIPA, TENDO SEMPRE EM ATENÇÃO O RESPEITO PELO ADVERSÁRIO. PARA FINALIZAR, E PORQUE TODAS AS EQUIPAS PRECISAM DE UM GRITO DE GUERRA QUE AS INCENTIVE ANTES DE CADA JOGO, AS AULAS DE EXPRESSÃO MUSICAL REPRESENTAM O CONTEXTO IDEAL PARA A CRIAÇÃO DO GRITO DE CADA EQUIPA, POSSIBILITANDO UMA MELHOR EXPLORAÇÃO DAS RIMAS E DOS RITMOS DO GRITO.

EXPRESSÃO DRAMÁTICA/TEATRO E DANÇA

NA MAIORIA DAS MODALIDADES, EXISTEM SEMPRE MOMENTOS DE PAUSA, NOMEADAMENTE NOS INTERVALOS, QUE SÃO FREQUENTEMENTE OCUPADOS POR PERFORMANCES ARTÍSTICAS QUE JÁ FAZEM PARTE DO ESPETÁCULO. CADA TURMA OU UM GRUPO ESPECÍFICOS DE ALUNOS PODERÁ PREPARAR PEQUENAS DANÇAS/COREOGRAFIAS PARA EXIBIR AOS COLEGAS NO INTERVALO DOS JOGOS.

O DESPORTO É UM MEIO PROPÍCIO A UM CLIMA DE FESTA E DE ALEGRIA, SOBRETUDO NO MOMENTO DA VITÓRIA. É VULGAR QUE APÓS TER SUCESSO, UMA EQUIPA CELEBRE DE FORMA EFUSIVA, GERALMENTE DE FORMA ESPONTÂNEA, MAS POR VEZES DE FORMA PLANEADA COM FESTEJOS CRIATIVOS. NAS AULAS DE EXPRESSÃO DRAMÁTICA/TEATRO E DANÇA, OS ALUNOS PODERÃO IDEALIZAR E ENSAIAR FESTEJOS CRIATIVOS QUE NÃO DESRESPEITEM A EQUIPA ADVERSÁRIA.

ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

NAS AULAS DE ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA OS ALUNOS SERÃO FAMILIARIZADOS COM ALGUMAS ATIVIDADES DE COORDENAÇÃO OCULO-PEDAL, COM VISTA À PARTICIPAÇÃO NO DIA MINIFUT. NESTE PONTO SEGUINTE SERÃO APRESENTADAS PARA O 1º/2º E 3º/4º ANOS, SEIS SESSÕES DE PREPARAÇÃO PARA O DIA MINIFUT.

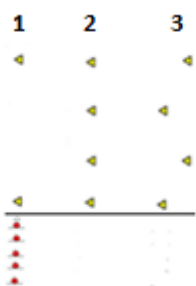
AS ATIVIDADES DO DIA MINIFUT DECORRERÃO EM REGIME DE ESTAÇÕES. ASSIM, NO DIA MINIFUT PARA ALÉM DA ESTAÇÃO DE CÂNTICOS DE CLAQUES, OS(AS) ALUNOS(AS) IRÃO REALIZAR ALGUNS

EXERCÍCIOS DE MANIPULAÇÃO DA BOLA COM OS PÉS. ASSIM, DE ACORDO COM AS SESSÕES DE PREPARAÇÃO DO 1º E 2º ANO, AS ESTAÇÕES PARA O DIA MINIFUT DEVERÃO SER:

1. BALIZA COM ALVOS – OS(AS) ALUNOS(AS) DEVEM POSICIONAR-SE A SEIS METROS DA BALIZA. A BALIZA TEM UM PANO COM BURACOS RECORTADOS COM DIFERENTES PONTUAÇÕES. CADA EQUIPA SÓ PODERÁ REALIZAR UM TOTAL DE DEZ REMATES. OS(AS) ALUNOS(AS) DAS EQUIPAS COM DEZ ELEMENTOS SÓ PODERÃO EFETUAR UM REMATE CADA. NO FIM DOS DEZ REMATES CALCULA-SE A PONTUAÇÃO DA EQUIPA.

2. JOGO DOS TOQUES – CADA ELEMENTO DA EQUIPA TENTA DAR O MAIOR NÚMERO DE TOQUES NA BOLA COM PÉ, SEM QUE ESTA TOQUE NO CHÃO. TODOS(AS) OS(AS) ALUNOS(AS) TÊM DE REALIZAR O EXERCÍCIO, PELO MENOS, UMA VEZ, ATÉ CONTABILIZAR-SE UM TOTAL DE DEZ TENTATIVAS. NO FINAL SOMA-SE O NÚMERO DE TOQUES QUE TODOS DERAM, CALCULANDO-SE A PONTUAÇÃO DA EQUIPA

3. ESTAFETAS – OS(AS) ALUNOS(AS) POSICIONAM-SE EM FILA ATRÁS DOS SINALIZADORES. EXISTEM TRÊS COLUNAS DE SINALIZADORES COM TAREFAS DISTINTAS POR REALIZAR: (1) EM CONDUÇÃO DE BOLA; (2) EM CONDUÇÃO DE BOLA E CONTORNANDO OS SINALIZADORES EM LINHA RETA; (3) EM CONDUÇÃO DE BOLA CONTORNANDO QUATRO SINALIZADORES EM ZIG ZAG. EM CADA COLUNA DE SINALIZADORES, O/A PRIMEIRO/A DA FILA ARRANCA, FAZ O PERCURSO DE CONDUÇÃO DE BOLA E ENTREGA-A AO PRÓXIMO COLEGA. TODOS OS ALUNOS DE CADA EQUIPA TÊM DE REALIZAR O PERCURSO, PELO MENOS, UMA VEZ, ATÉ PERFAZER UM TOTAL DE DEZ PERCURSOS. É CONTABILIZADO O TEMPO QUE CADA EQUIPA DEMORA A FAZER OS DEZ PERCURSOS EM CADA COLUNA DE SINALIZADORES.

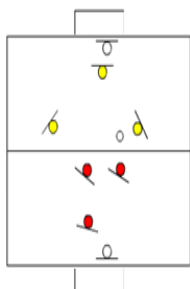


4. JOGO 2x1+GR – NUM CAMPO DE 20MX10M FAZER JOGO DE 2 CONTRA 1 MAIS GUARDA-REDES. DA EQUIPA QUE ESTÁ A DEFENDER, O JOGADOR QUE SE ENCONTRA MAIS PRÓXIMO DA BALIZA ASSUME O PAPEL DE GR. QUANDO ESSA EQUIPA GANHA A POSSE DE BOLA, O GR PASSA A SER ATACANTE E A OUTRA EQUIPA PASSA A DEFENDER FARÁ, COM O JOGADOR QUE NO MOMENTO SE ENCONTRAR MAIS PRÓXIMO DA SUA BALIZA A ASSUMIR O PAPEL DE GR. CADA JOGO TERÁ A DURAÇÃO DE 12 MINUTOS. OS(AS) PROFESSORES(AS) DEVEM TROCAR OS PARES DE CADA EQUIPA DE TRÊS EM TRÊS MINUTOS.



PARA AS TURMAS DO 3º E 4º ANO, AS ESTAÇÕES PARA O DIA MINIFUT DEVERÃO SER “BALIZA COM ALVOS”, “JOGO DOS TOQUES”, “ESTAFETAS” E “JOGO 4x4”.

O JOGO 4x4 CONSISTE NUM(A) GUARDA-REDES E TRÊS ELEMENTOS DE CAMPO POR EQUIPA. O JOGO DEVERÁ REALIZAR-SE NUM CAMPO DE 20MX13M. NO DECURSO DE TODO O JOGO CADA EQUIPA



DEVERÁ APRESENTAR OBRIGATORIAMENTE IGUALDADE NUMÉRICA DE AMBOS OS SEXOS E TODOS OS ALUNOS DEVERÃO JOGAR O MESMO TEMPO. OS JOGOS DE 4x4 TERÃO A DURAÇÃO DE 12 MINUTOS (DOIS PERÍODOS DE 6 MINUTOS), COM 1 MINUTO DE INTERVALO. O PROFESSOR DEVERÁ TROCAR O(A) ALUNO(A) QUE ESTÁ A GUARDA-REDES AO INTERVALO.

OS ÁRBITROS DEVERÃO ENSINAR, DEIXAR REPETIR LANÇAMENTOS, FALTAS, CANTOS ETC., CASO SEJAM MAL MARCADOS, E EXPLICAR SITUAÇÕES NOVAS, SE NECESSÁRIO. CASO SEJA ASSINALADO UM PENALTY, ESTE DEVE SER MARCADO A UMA DISTÂNCIA DE 6 METROS DA LINHA DE BALIZA. NÃO HÁ CARTÕES, E CASO HAJA INDISCIPLINA, O/A JOGADOR(A) DEVE IR PARA PERTO DO SEU PROFESSOR.

NOTA: UMA VEZ QUE AS AEC'S DIFEREM DE ESCOLA PARA ESCOLA, O QUE FAZ COM QUE NEM TODAS AS ÁREAS APRESENTADAS ESTEJAM PRESENTES, AS PROPOSTAS DE ATIVIDADES ACIMA DESCRITAS PODEM SER SUPERVISIONADAS POR OUTROS DOCENTES.

CRIANÇAS COM NECESSIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS

A INCLUSÃO É UMA BANDEIRA DO SISTEMA EDUCATIVO ATUAL, O QUE FAZ COM QUE A ESCOLA SEJA PARTILHADA POR ALUNOS COM CARACTERÍSTICAS BASTANTE HETEROGÊNEAS. O DIA MINIFUT É TAMBÉM ELE UM MOMENTO INCLUSIVO! POSTO ISTO, TODOS OS ALUNOS COM NEE DEVEM SER INCENTIVADOS A PARTICIPAR NAS ATIVIDADES DISPONÍVEIS, EXCETO SE APRESENTAREM INCAPACIDADE TOTAL PARA AS REALIZAR. AS TAREFAS DEVERÃO SER ADAPTADAS A CADA PROBLEMÁTICA, E A CADA CASO, TENDO SEMPRE COMO OBJETIVO PROPORCIONAR A VIVÊNCIA DO SUCESSO. CABE À EQUIPA DE ENSINO ESPECIAL ARTICULAR COM OS DOCENTES DO ENSINO REGULAR E DAS AEC'S, QUAL A MELHOR FORMA DE CONSEGUIR UMA PARTICIPAÇÃO SIGNIFICATIVA E EFETIVA DESTES ALUNOS.

5. MINIFUT - O QUE ENSINAR?

A INICIAÇÃO DA APRENDIZAGEM DAS AÇÕES FUNDAMENTAIS QUE SE DESENVOLVEM COM OS MEMBROS INFERIORES, NESTE CASO O FUTEBOL/FUTSAL, NÃO DEVERÁ BASEAR-SE APENAS NA APRENDIZAGEM DE HABILIDADES E NO DESENVOLVIMENTO DE CAPACIDADES, PRETENDE TAMBÉM O AUMENTO DA CONSCIENCIALIZAÇÃO DA CRIANÇA SOBRE AS SUAS ATITUDES E AS DOS OUTROS, CRIAR UM CLIMA COOPERATIVO E LÚDICO. NESTE SENTIDO, HÁ A NECESSIDADE DE SE DAR UM TRATAMENTO

PEDAGÓGICO AO ENSINO DO FUTEBOL/FUTSAL NA INFÂNCIA, UMA VEZ QUE A PRÁTICA DESTES TEM DE PASSAR PELO PRAZER, PELA EVOLUÇÃO DA CONSCIÊNCIA E PELA VALORIZAÇÃO DA AUTO-ESTIMA. TORNA-SE IMPORTANTE REFORÇAR QUE A COMPONENTE LÚDICA É A PONTE PARA A APRENDIZAGEM DE FUTEBOL/FUTSAL NAS CRIANÇAS, NA MEDIDA EM QUE O LÚDICO GARANTE A MOTIVAÇÃO DE QUEM APRENDE E FAZ COM QUE ESTAS AO GOSTAREM DE COMO APRENDEM, PODERÃO ADOPTAR NO SEU ESTILO DE VIDA.

A APRENDIZAGEM DOS JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (JDC), COMO O FUTEBOL E FUTSAL, RESPONDEM À NECESSIDADE NATURAL QUE AS CRIANÇAS TÊM DE SE MOVIMENTAR E À ALEGRIA QUE SENTEM AO JOGAR. OS JDC PROMOVEM A COOPERAÇÃO E A INTELIGÊNCIA COMO VALORES EDUCATIVOS. POR UM LADO, A COOPERAÇÃO PORQUE SE OS(AS) PRATICANTES QUISEREM VENCER A OPOSIÇÃO DOS(AS) ADVERSÁRIOS(AS) TÊM DE APELAR AO ESPÍRITO DE COLABORAÇÃO E ENTREAJUDA, APRENDENDO A SUJEITAR OS INTERESSES PESSOAIS AOS INTERESSES DA EQUIPA. POR OUTRO LADO, A INTELIGÊNCIA UMA VEZ QUE OS(AS) PRATICANTES DURANTE O JOGO TÊM DE ENCONTRAR PERMANENTEMENTE RESPOSTAS ADEQUADAS A SITUAÇÕES IMPREVISÍVEIS E DIVERSIFICADAS, O QUE OS OBRIGA A APELAR, CONSTANTEMENTE, À SUA CAPACIDADE DE ADAPTAÇÃO.

OS PRINCÍPIOS PEDAGÓGICOS DA APRENDIZAGEM DAS HABILIDADES DO FUTEBOL/FUTSAL DEVEM TER EM CONTA *ENSINAR FUTEBOL/FUTSAL A TODOS, ENSINAR BEM FUTEBOL/FUTSAL, ENSINAR MAIS QUE FUTEBOL/FUTSAL E ENSINAR A CRIANÇA A GOSTAR DE DESPORTO*¹. *ENSINAR FUTEBOL/FUTSAL A TODOS* SIGNIFICA QUE, INDEPENDENTEMENTE, DO NÍVEL DE HABILIDADE, DO SEXO, DA RAÇA DA CRIANÇA, O(A) PROFESSOR(A) TEM DE DAR A TODAS AS CRIANÇAS AS MESMAS OPORTUNIDADES DE PRÁTICA. *ENSINAR BEM FUTEBOL/FUTSAL* SIGNIFICA QUE O(A) PROFESSOR(A) DEVERÁ TER EM CONTA AS CARACTERÍSTICAS DAS CRIANÇAS, ESCOLHENDO OS PROCEDIMENTOS E CONTEÚDOS ADEQUADOS. O PRINCÍPIO DE *ENSINAR MAIS QUE FUTEBOL/FUTSAL* TRATA DE CONSTRUIR ATITUDES E VALORES, UMA VEZ QUE A AULA É UM ESPAÇO DE INTERAÇÃO SOCIAL. POR FIM, *ENSINAR A GOSTAR DE DESPORTO* PASSA POR CRIAR HÁBITOS DE VIDA ATIVOS, SENDO A COMPONENTE LÚDICA EXTREMAMENTE IMPORTANTE PARA A MOTIVAÇÃO DAS CRIANÇAS.

NESTE CONTEXTO, OS OBJETIVOS PEDAGÓGICOS DO MINIFUT DEVERÃO SER OS SEGUINTE:

OBJECTIVOS PEDAGÓGICOS DO MINIFUT

¹ Citado por Santana, W. (2004:15)

→ DIVULGAR E PROMOVER O PROGRAMA DAS ATIVIDADES DESPORTIVAS, EM PARTICULAR, DO FUTEBOL	→ REALIZAR AS HABILIDADES BÁSICAS DO FUTEBOL/FUTSAL
→ CUMPRIR AS REGRAS E O OBJETIVO DO JOGO, EM COOPERAÇÃO COM OS COMPANHEIROS	→ PROMOVER UMA PARTICIPAÇÃO IGUALITÁRIA ENTRE RAPAZES E RAPARIGAS
→ PROMOVER O CONVÍVIO ENTRE OS ALUNOS DAS VÁRIAS ESCOLAS	→ CATIVAR AS RAPARIGAS PARA A PRÁTICA DO FUTEBOL/FUTSAL

NO 1º CICLO SITUAM-SE OS PERÍODOS CRÍTICOS DAS PRINCIPAIS APRENDIZAGENS. A ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA PROMOVE O DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA E PROPORCIONA DIFERENTES EXPERIÊNCIAS. COMO JÁ FOI REFERIDO ANTERIORMENTE, A PRÁTICA CORRETAMENTE ORIENTADA DOS JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS ASSEGURA O DESENVOLVIMENTO PESSOAL E SOCIAL DAS CRIANÇAS, PROMOVEDO A MELHORIA DE COMPETÊNCIAS TÁTICO-COGNITIVAS, TÉCNICAS, FÍSICAS E SÓCIO-AFETIVAS, PRINCIPALMENTE DEVIDO ÀS SITUAÇÕES DE INTERAÇÃO COM OS COLEGAS. NA INFÂNCIA, OS OBJETIVOS DA AQUISIÇÃO DAS COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS DO FUTEBOL/FUTSAL EM DIVERSAS DIMENSÕES SÃO:

OBJECTIVOS DO FUTEBOL/FUTSAL NA INFÂNCIA	
TÉCNICA	TÁTICA
→ MELHORAR O RELACIONAMENTO COM A BOLA	→ OCUPAÇÃO RACIONAL DO ESPAÇO
→ MELHORAR A VISÃO PERIFÉRICA	→ INTRODUIZIR ALGUNS PRINCÍPIOS DE ATAQUE, DE DEFESA E DE TRANSIÇÃO
→ VIVENCIAR AS HABILIDADES PREDOMINANTEMENTE NUM CONTEXTO DE JOGO	→ TROCAR FREQUENTEMENTE AS FUNÇÕES DE CADA CRIANÇA
→ INCENTIVAR A CRIATIVIDADE (1x1)	→ DESENVOLVIMENTO DA CAPACIDADE DE DECISÃO
MOTORA	SÓCIOMORAL
→ DESENVOLVER A VELOCIDADE DE REAÇÃO	→ CRIAR UM AMBIENTE COOPERATIVO
→ DESENVOLVER A COORDENAÇÃO	→ ELEVAR A AUTO-ESTIMA
→ DESENVOLVER A FLEXIBILIDADE	→ FACILITAR A PARTICIPAÇÃO DE TODAS AS CRIANÇAS

RETIRADO DE SANTANA, W. (2004:20)

OBJETIVOS, AÇÕES E METODOLOGIA DE ENSINO

NESTE CAPÍTULO SERÃO APRESENTADOS OS OBJETIVOS DE JOGO, AS AÇÕES INDIVIDUAIS FUNDAMENTAIS E A METODOLOGIA QUE DEVERÁ SER UTILIZADA DE FORMA A PERMITIR UMA MELHOR COMPREENSÃO DO JOGO E UMA FÁCIL APRENDIZAGEM.

OS OBJETIVOS E AS AÇÕES INDIVIDUAIS SÃO DISTINTOS PARA O ATAQUE E PARA A DEFESA:

OBJETIVOS E AÇÕES INDIVIDUAIS DO FUTEBOL/FUTSAL	
ATAQUE	DEFESA
OBJETIVOS DO JOGO	
→ MANTER A POSSE DE BOLA	→ RECUPERAR A POSSE DE BOLA
→ PROGRESSÃO DOS JOGADORES E DA BOLA EM DIREÇÃO À BALIZA CONTRÁRIA	→ ATRASAR A APROXIMAÇÃO DA BOLA DA NOSSA BALIZA
→ FINALIZAR	→ PROTEÇÃO DA BALIZA
AÇÕES INDIVIDUAIS *(VER EM ANEXO)	
→ PASSE	→ DESARME
→ RECEÇÃO	→ INTERCEÇÃO
→ CONDUÇÃO	→ MARCAÇÃO
→ DRIBLE	* VER A DESCRIÇÃO DE CADA AÇÃO EM ANEXO
→ REMATE	
→ DESMARCAÇÃO	
→ BLOQUEIO	

AÇÕES FUNDAMENTAIS (VAI PARA ANEXO)

PASSE

DEFINIÇÃO: AÇÃO TÉCNICA QUE PERMITE DESLOCAR A BOLA EM DIREÇÃO A UM COMPANHEIRO DE EQUIPA.

FATORES CHAVE:

- AÇÃO TÉCNICA MAIS IMPORTANTE
- NORMALMENTE EXECUTA-SE COM O PÉ
- EXECUTA-SE COM A PARTE DE DENTRO (PARTE INTERNA) DO PÉ
- PODE SER RASTEIRO, A MEIA ALTURA OU PARABÓLICO

RECEPÇÃO

DEFINIÇÃO: AÇÃO QUE PERMITE O DOMÍNIO E CONTROLE DA BOLA DE FORMA A ESTAR IMEDIATAMENTE JOGÁVEL.

FATORES CHAVE:

- NORMALMENTE EXECUTA-SE COM O PÉ, UTILIZANDO-SE A SOLA DO MESMO
- A RECEÇÃO DEVE SER ORIENTADA PARA A DIREÇÃO DA CORRIDA

CONDUÇÃO

DEFINIÇÃO: AÇÃO TÉCNICA QUE PERMITE UM(A) JOGADOR(A) PROGREDIR COM A BOLA DE FORMA CONTROLADA.

FATORES CHAVE:

- LEVAR A BOLA PRÓXIMA AOS PÉS
- A BOLA TEM DE ESTAR SEMPRE AO ALCANCE DO CONDUTOR
- CONDUZIR A BOLA COM A CABEÇA LEVANTADA (PERCEÇÃO ESPACIAL)

DRIBLE

DEFINIÇÃO: AÇÃO QUE PERMITE ILUDIR UM ADVERSÁRIO, ULTRAPASSANDO-O ATRAVÉS DE UMA RÁPIDA CONDUÇÃO DE BOLA.

FATORES CHAVE:

- RAPIDEZ DE MOVIMENTOS
- CONDUÇÃO RÁPIDA DA BOLA
- MUITO UTILIZADO EM SITUAÇÕES DE 1X1

REMATE

DEFINIÇÃO: AÇÃO QUE PERMITE UM(A) JOGADOR(A) ENVIAR A BOLA PARA A BALIZA COM INTENÇÃO DE MARCAR GOLO.

FATORES CHAVE:

- PODE SER EXECUTADO COM O PEITO DO PÉ OU DE BICO
- UM(A) JOGADOR(A) SÓ DEVE REMATAR DEPOIS DE TER AQUECIDO

DESMARCAÇÃO

DEFINIÇÃO: AÇÃO QUE PERMITE CRIAR LINHAS DE PASSE.

FATORES CHAVE:

- MOVIMENTOS RÁPIDOS SEM BOLA
- LIVRE DE MARCAÇÃO

BLOQUEIO

DEFINIÇÃO: AÇÃO QUE PERMITE IMPEDIR O ACOMPANHAMENTO DEFENSIVO DE UM(A) ADVERSÁRIO(A).

FATORES CHAVE:

- RETARDAR A MOVIMENTAÇÃO DEFENSIVA DE UM(A) ADVERSÁRIO(A)
- PARAR À FRENTE DO(A) ADVERSÁRIO(A) SEM LHE TOCAR

DESARME

DEFINIÇÃO: AÇÃO DEFENSIVA QUE PERMITE ROUBAR A BOLA A UM(A) ADVERSÁRIO(A).

FATORES CHAVE:

- LUTAR PELA POSSE DE BOLA

- ASSUMIR A POSIÇÃO BASE DEFENSIVA (TRONCO LIGEIRAMENTE INCLINADO PARA A FRENTE, PERNAS LIGEIRAMENTE FLETIDAS, COM OS PÉS PARALELOS E O PESO DO CORPO IGUALMENTE DISTRIBUÍDO PELOS DOIS PÉS)

INTERCEPÇÃO

DEFINIÇÃO: AÇÃO DEFENSIVA QUE PERMITE INTERROMPER O CURSO DA BOLA ENTRE DOIS ADVERSÁRIOS.

FATORES CHAVE:

- ANTECIPAÇÃO DAS AÇÕES OFENSIVAS DOS ADVERSÁRIOS
- RÁPIDA LEITURA DO JOGO

MARCAÇÃO

DEFINIÇÃO: AÇÃO DEFENSIVA QUE SE DESTINA A DIFICULTAR A AÇÃO OFENSIVA DO(A) ATACANTE.

FATORES CHAVE:

- NA INICIAÇÃO A MARCAÇÃO DEVE SER INDIVIDUAL
- DEFESA DEVE ACOMPANHAR OS MOVIMENTOS DO SEU ATACANTE
- DIFICULTAR QUE O(A) ADVERSÁRIO(A) RECEBA A BOLA, OU QUANDO ESTE A POSSUI, IMPEDIR OU DIFICULTAR AS SUAS AÇÕES TÉCNICAS

METODOLOGIA DE ENSINO

O ENSINO DO FUTEBOL E FUTSAL IMPLICA NECESSARIAMENTE O CONHECIMENTO DAS MODALIDADES. ASSIM, DO JOGO QUE O(A) ALUNO(A) REALIZA, DEVEMOS CONSEGUIR PERCECIONAR ALGUNS INDICADORES RELATIVOS A NÍVEIS DE JOGO DIFERENCIADOS E ENUNCIAR OS FATORES DE EVOLUÇÃO DA QUALIDADE DE JOGO.

OS INDICADORES DO JOGO DE FRACO NÍVEL E QUE PODEM SER CONSIDERADOS OS ERROS MAIS COMUNS DA PRÁTICA DESTAS MODALIDADES, SÃO:

- AGLUTINAÇÃO – TODOS JUNTO DA BOLA;
- INDIVIDUALISMO – QUERER A BOLA SÓ PARA SI;

- FALTA DE MOBILIDADE – NÃO PROCURAR ESPAÇOS PARA FACILITAR O PASSE DO COLEGA QUE TEM A BOLA;
- NÃO DEFENDER;
- ESTAR SEMPRE A PEDIR A BOLA OU A CRITICAR OS COLEGAS;
- NÃO RESPEITAR AS DECISÕES DO(A) PROFESSOR(A)/ÁRBITRO(A).

POR SUA VEZ, OS FATORES DE DESENVOLVIMENTO DO BOM JOGO SÃO OS SEGUINTE:

- PASSAR – FAZER CORRER A BOLA;
- AFASTAR-SE DO COLEGA QUE TEM A BOLA;
- DIRIGIR-SE PARA ESPAÇOS VAZIOS PARA RECEBER A BOLA;
- INTENCIONALIDADE – RECEBER A BOLA E LER O JOGO;
- MOBILIDADE – MOVIMENTAR-SE PARA CRIAR LINHAS DE PASSE;
- ACLARAMENTO – AFASTAR-SE DO COLEGA QUE TEM A BOLA E OCUPAR O SEU ESPAÇO;
- NÃO ESQUECER O OBJETIVO DO JOGO, O GOLO.

NESTE CONTEXTO, O MÉTODO DE ENSINO MAIS ADEQUADO PARA O DESENVOLVIMENTO DAS CRIANÇAS E PARA A EVOLUÇÃO DA QUALIDADE DE JOGO É O MÉTODO GLOBAL, QUE CONSISTE NA APRENDIZAGEM DOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS E TÁTICOS ATRAVÉS DO JOGO, PARTINDO DE UMA APLICAÇÃO INICIAL DE FORMAS JOGADAS E JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS PARA JOGOS SIMPLIFICADOS ATÉ À SITUAÇÃO DE JOGO FORMAL. A APRENDIZAGEM SENDO FUNDAMENTALMENTE FEITA ATRAVÉS DO JOGO, TAMBÉM PODE CONTEMPLAR SITUAÇÕES MAIS ANALÍTICAS PARA CORREÇÕES ESPORÁDICAS. ASSIM SENDO, A METODOLOGIA MAIS APROPRIADA É A SEGUINTE:

- FAMILIARIZAÇÃO COM O CAMPO E COM A BOLA (ADAPTADA À IDADE);
- GRANDE VARIEDADE DE JOGOS, COM ESTÍMULOS ESSENCIALMENTE POSITIVOS;
- APRENDIZAGEM ATRAVÉS DO JOGO COM PARAGENS E CORREÇÕES;
- SITUAÇÕES ANALÍTICAS COMO CORREÇÃO;
- DAR PRIORIDADE À CORREÇÃO DA EXECUÇÃO EM DETRIMENTO DA VELOCIDADE DE EXECUÇÃO;
- DEFESA INDIVIDUAL E CONTRA-ATAQUE COMO SISTEMA DE JOGO;
- PAUSAS ENTRE OS EXERCÍCIOS;
- UTILIZAÇÃO DO(A) PROFESSOR(A) / TREINADOR(A) COMO MODELO;
- ESTIMULAR CAPACIDADE DE CONCENTRAÇÃO.

PRÉ-DESPORTIVOS PARA JOGOS SIMPLIFICADOS ATÉ À SITUAÇÃO DE JOGO FORMAL. A APRENDIZAGEM SENDO FUNDAMENTALMENTE FEITA ATRAVÉS DO JOGO, TAMBÉM PODE CONTEMPLAR SITUAÇÕES MAIS ANALÍTICAS PARA CORREÇÕES ESPORÁDICAS. ASSIM SENDO, A METODOLOGIA MAIS APROPRIADA É A SEGUINTE:

DESENVOLVER AS CAPACIDADES MOTORAS DOS ALUNOS E MELHORAR A REALIZAÇÃO DAS HABILIDADES MOTORAS NOS DIFERENTES TIPOS DE ATIVIDADES

O “DIA MINIFUT” É CONCEBIDO DE ACORDO COM OS OBJETIVOS EDUCATIVOS, QUE DEFINEM AS GRANDES LINHAS A QUE A EDUCAÇÃO FÍSICA DEVE RESPONDER E SÃO FORMULADOS PARA SEREM ATINGIDOS NO LONGO PRAZO. NESTE CONTEXTO, FAZEMOS PROPOSTAS PARA O DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS E PARA A MELHORIA DA REALIZAÇÃO DAS HABILIDADES MOTORAS OS MEMBROS INFERIORES.

NO 1º CICLO, NUM CONTEXTO DE INICIAÇÃO AO FUTEBOL E FUTSAL, AS ATIVIDADES E EXERCÍCIOS GENÉRICOS QUE DEVEM SER IMPLEMENTADOS SÃO:

ATIVIDADES E EXERCÍCIOS PARA A APRENDIZAGEM DAS HABILIDADES ESPECÍFICAS DO FUTEBOL/FUTSAL
ATIVIDADES
→ JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS ADAPTADOS AO FUTEBOL/FUTSAL – OCUPAÇÃO RACIONAL DO ESPAÇO
→ ADAPTAÇÃO À INFERIORIDADE NUMÉRICA
→ “BRINCADEIRAS” COM BOLA
→ JOGOS DE SUPERIORIDADE E INFERIORIDADE NUMÉRICA E ESTAFETAS
→ MARCAÇÃO INDIVIDUAL, DESENVOLVER A RESPONSABILIDADE INDIVIDUAL EM TERMOS DEFENSIVOS
EXERCÍCIOS
→ ADAPTAÇÃO EU + BOLA + COMPANHEIROS E EU + BOLA + COMPANHEIROS + ADVERSÁRIOS

→ DOMÍNIO E CONTACTO COM A BOLA COMO FORMA DE VIVENCIAR EXPERIÊNCIAS MOTORAS O MAIS DIFERENCIADAS POSSÍVEL
→ VÁRIOS TIPOS DE BOLA
→ NOÇÃO DE GANHAR E PERDER, INCENTIVAR O JOGO COLETIVO EM DETRIMENTO DO INDIVIDUAL
→ EXERCÍCIOS SIMPLES DE DESENVOLVIMENTO E AQUISIÇÃO DOS GESTOS TÉCNICOS BÁSICOS
→ REGRAS ADAPTADAS
→ DIFERENCIAR DEFESA E ATAQUE, ALGUNS PRINCÍPIOS
→ DIFERENCIAR COOPERAÇÃO E OPOSIÇÃO

DE FORMA A CONCRETIZAR AS ATIVIDADES E OS EXERCÍCIOS QUE DEVEM SER DESENVOLVIDOS NO DECORRER DAS ATIVIDADES DE ENRIQUECIMENTO CURRICULAR DO 1º CICLO, PROPOMOS A ORGANIZAÇÃO DAS ATIVIDADES, COM BASE NA EXEMPLIFICAÇÃO DE 6 SESSÕES QUE DEVERÃO ANTECEDER O “DIA MINIFUT”. ESTE PLANEAMENTO PRESSUPÕE QUE DECORRAM DUAS OU TRÊS SESSÕES POR SEMANA, DURANTE TRÊS OU DUAS SEMANAS.

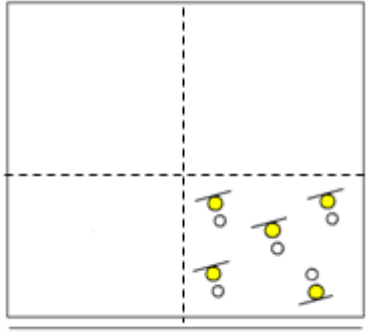
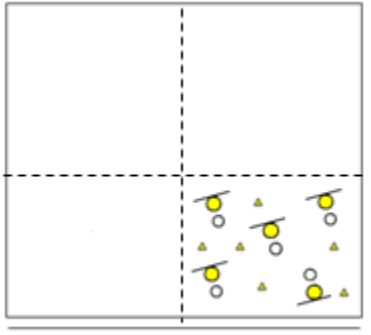
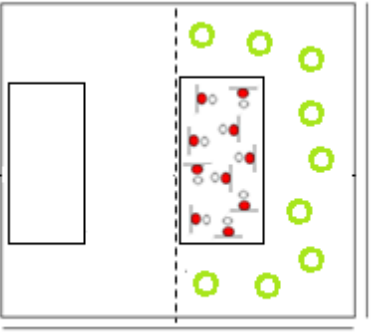
SESSÕES DE PREPARAÇÃO PARA A ATIVIDADE MINIFUT

NAS SESSÕES A SEGUIR APRESENTADAS, DEVEM SER CONSIDERADOS ALGUNS ASPETOS NA REALIZAÇÃO DOS EXERCÍCIOS, NOMEADAMENTE:

- A DURAÇÃO DE CADA SESSÃO É SEMPRE DE 45 MINUTOS;
- TODAS AS SESSÕES PODEM SER REALIZADAS EM LOCAIS DIVERSOS; EX: RINGUE, CAMPO, RECREIO, ETC.;
- O ESPAÇO PROPOSTO PARA AS SESSÕES É DE 20Mx20M, MAS SE ESTE FOR MENOR OS EXERCÍCIOS TERÃO DE SER ADAPTADO;
- A PARTE INICIAL E FINAL DA SESSÃO É DEFINIDA PELO(A) PROFESSOR(A) RESPONSÁVEL;
- OS GRUPOS DE ALUNOS/AS PARA CADA EXERCÍCIO SÃO CONSTITUÍDOS TENDO EM CONSIDERAÇÃO O NÚMERO TOTAL DE ALUNOS/AS POR TURMA E DEVEM SER DEFINIDOS EM NÚMERO EQUILIBRADO DE RAPAZES E RAPARIGAS;
- A REPETIÇÃO NA EXERCITAÇÃO É FUNDAMENTAL PARA A ASSIMILAÇÃO E CONSOLIDAÇÃO DOS CONTEÚDOS, SENDO CADA SESSÃO CONSTITUÍDA POR APENAS TRÊS EXERCÍCIOS;
- NOS EXERCÍCIOS DE MANIPULAÇÃO DE BOLA, O/A PROFESSOR/A DEVE DAR OPORTUNIDADE AO/À ALUNO/A DE EXERCITAR AMBOS OS MEMBROS INFERIORES.

1º CICLO – 1º e 2º ANO DE ESCOLARIDADE

NÍVEL INTRODUTÓRIO		SESSÃO N.º 1	
1ª ETAPA DE APRENDIZAGEM: RELAÇÃO DO/A ALUNO/A COM A BOLA			
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">• DESENVOLVER AS CAPACIDADES COORDENATIVAS: CAPACIDADE DE REAÇÃO, ORIENTAÇÃO ESPACIAL, LATERALIDADE, EQUILÍBRIO, RITMO E A NOÇÃO DE TEMPO;• DESENVOLVER O DOMÍNIO, O CONTROLO, O PASSE E A CONDUÇÃO DA BOLA COM OS MEMBROS INFERIORES, UTILIZANDO AS DIFERENTES SUPERFÍCIES DE CONTATO DO CORPO COM A BOLA.		
TEMPO	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS	MATERIAL NECESSÁRIO	REPRESENTAÇÃO GRÁFICA

10'	<p>EXERCÍCIO 1 – PERÍCIA E MANIPULAÇÃO DA BOLA</p> <p>DIVIDIR UM CAMPO DE 20MX20M EM QUADRANTES (4 CAMPOS). CADA QUADRANTE COM 5 ALUNOS/AS. CADA ALUNO/A COM UMA BOLA, DESLOCA-SE LIVREMENTE NO ESPAÇO DEFINIDO, REALIZANDO AO SINAL DO/A PROFESSOR/A, PARAGEM DA BOLA: COM O PÉ; COM O JOELHO; SENTANDO-SE EM CIMA DELA; UTILIZANDO A CABEÇA; UTILIZANDO O VENTRE;</p> <p>OBS: A ORDEM A UTILIZAR PELO/A PROFESSOR/A PODE VARIAR; OS/AS ALUNOS/AS NÃO PODEM UTILIZAR OS MEMBROS SUPERIORES PARA PARAR A BOLA; PODEM SER UTILIZADAS BOLAS DE DIFERENTES TIPOS PARA QUE TODOS/AS ALUNOS/AS TENHAM UMA BOLA.</p>	10-20 BOLAS	 <p>20 metros</p>
10'	<p>EXERCÍCIO 2 – PERÍCIA E MANIPULAÇÃO DA BOLA</p> <p>MANTER A MESMA ORGANIZAÇÃO DO EXERCÍCIO ANTERIOR.</p> <p>CADA ALUNO/A COM UMA BOLA, DESLOCA-SE LIVREMENTE NO ESPAÇO DEFINIDO, ONDE SE ENCONTRAM SINALIZADORES DISPERSOS, REALIZANDO AO SINAL DO/A PROFESSOR/A, AS SEGUINTE TAREFAS:</p> <p>DESLOCAR-SE PARA PRÓXIMO DO SINALIZADOR E:</p> <ul style="list-style-type: none"> • CONTORNAR O SINALIZADOR COM O PÉ; • CONTROLAR A BOLA COM A SOLA DO PÉ; • CONTROLAR A BOLA COM A PARTE INTERIOR DE AMBOS OS PÉS; • PASSAR A BOLA POR CIMA DO SINALIZADOR; <p>OBS: NA CONDUÇÃO DE BOLA PARA O SINALIZADOR, OS ALUNOS/AS PODEM UTILIZAR A PARTE INTERNA OU EXTERNA DO PÉ PARA A CONTROLAR; PODEM SER UTILIZADAS BOLAS DE DIFERENTES TIPOS PARA QUE TODOS/AS ALUNOS/AS TENHAM UMA BOLA.</p>	<p>10-20 BOLAS</p> <p>12-24 SINALIZADORES</p>	 <p>20 metros</p>
10'	<p>EXERCÍCIO 3 – JOGO DOS ARCOS</p> <p>DIVIDIR UM CAMPO DE 20MX20M AO MEIO (2 CAMPOS). CADA MEIO COM 10 ALUNOS/AS E 9 ARCOS. TODOS OS ALUNOS COM UMA BOLA NOS PÉS CIRCULAM DENTRO DA ÁREA DEMARCADA.</p>	<p>10-20 BOLAS</p> <p>9-18 ARCOS</p>	 <p>20 metros</p>

AO SINAL DO PROFESSOR(A) CADA ALUNO(A) DEVE CONDUZIR A BOLA PARA DENTRO DE UM DOS ARCOS À ESCOLHA (UM(A) ALUNO(A) POR ARCO).

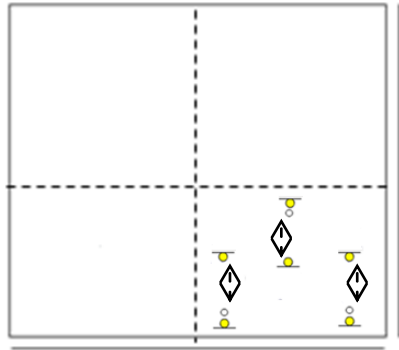
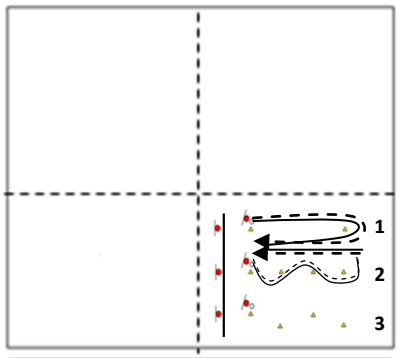
NÍVEL INTRODUTÓRIO

1ª ETAPA DE APRENDIZAGEM: RELAÇÃO DO/A ALUNO/A COM A BOLA

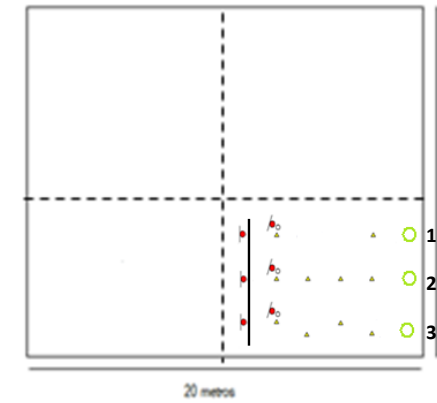
SESSÃO N.º 2

OBJETIVOS

- DESENVOLVER AS CAPACIDADES COORDENATIVAS: CAPACIDADE DE REAÇÃO, ORIENTAÇÃO ESPACIAL, LATERALIDADE, EQUILÍBRIO, RITMO E A NOÇÃO DE TEMPO;
- DESENVOLVER O DOMÍNIO, O CONTROLO, O PASSE E A CONDUÇÃO DA BOLA COM OS MEMBROS INFERIORES, UTILIZANDO AS DIFERENTES SUPERFÍCIES DE CONTATO DO CORPO COM A BOLA.

TEMPO	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS	MATERIAL NECESSÁRIO	REPRESENTAÇÃO GRÁFICA
15'	<p>EXERCÍCIO 1 – PERÍCIA E MANIPULAÇÃO DA BOLA DIVIDIR UM CAMPO DE 20MX20M EM QUADRANTES (4 CAMPOS). CADA QUADRANTE COM 3 GRUPOS DE 2 ELEMENTOS (UM RAPAZ E UMA RAPARIGA). CADA PAR EXECUTA AS SEGUINTE TAREFAS INDICADAS PELO(A) PROFESSOR(A):</p> <p>→ PASSE RASTEIRO (2 TOQUES):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ PISAR E PASSAR A BOLA COM O PÉ DIREITO; ▪ PISAR E PASSAR A BOLA COM O PÉ ESQUERDO; ▪ RECEBER COM A PARTE INTERNA DO PÉ E PASSAR COM O PÉ DIREITO; ▪ RECEBER COM A PARTE INTERNA DO PÉ E PASSAR COM O PÉ ESQUERDO. <p>→ BOLA LANÇADA E ALUNO(A) DEVOLVE DE CABEÇA.</p>	12 BOLAS	 <p>20 metros</p>
20'	<p>EXERCÍCIO 2 – PERÍCIA E MANIPULAÇÃO DA BOLA MANTER A MESMA ORGANIZAÇÃO DO EXERCÍCIO ANTERIOR. CADA PAR COLOCA-SE ATRÁS DE UMA COLUNA DE SINALIZADORES. OS PRIMEIROS DE CADA GRUPO DESLOCAM-SE O MAIS RAPIDAMENTE POSSÍVEL COM A BOLA CONTROLADA:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ EM CONDUÇÃO DE BOLA (1); ▪ EM CONDUÇÃO DE BOLA E CONTORNANDO OS SINALIZADORES EM LINHA RETA (2); 	12 BOLAS 20-40 SINALIZADORES	 <p>20 metros</p>

- EM CONDUÇÃO DE BOLA CONTORNANDO 5 CONES EM ZIG ZAG (3);
NO REGRESSO O/A ALUNO/A QUANDO CHEGA AO PRIMEIRO SINALIZADOR TEM DE PASSAR A BOLA PARA O COLEGA.
A DURAÇÃO EM CADA ESTAÇÃO DEVE SER DE 4 MINUTOS.
VARIANTE: ACRESCENTAR A COLOCAÇÃO E A RETIRADA DA BOLA DO ARCO COLOCADO NO FIM DE CADA COLUNA DE SINALIZADORES.



NÍVEL INTRODUTÓRIO

2ª ETAPA DE APRENDIZAGEM: RELAÇÃO DO/A ALUNO/A COM A BOLA E A BALIZA

SESSÃO N.º 3

OBJETIVOS

- EXERCITAR AS CAPACIDADES COORDENATIVAS, ENUNCIADAS NA 1ª ETAPA DE APRENDIZAGEM;
- EXERCITAR O DOMÍNIO, O CONTROLO, O PASSE E A CONDUÇÃO DA BOLA;
- INTRODUIZIR O REMATE;
- DESENVOLVER A NOÇÃO DO OBJETIVO DO JOGO ATRAVÉS DA INCLUSÃO DE BALIZA.

TEMPO	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS	MATERIAL NECESSÁRIO	REPRESENTAÇÃO GRÁFICA
10'	<p>EXERCÍCIO 1 – PERÍCIA E MANIPULAÇÃO DA BOLA</p> <p>DIVIDIR UM CAMPO DE 20MX20M EM QUADRANTES (4 CAMPOS). CADA QUADRANTE COM 3 GRUPOS DE 2 ELEMENTOS (UM RAPAZ E UMA RAPARIGA). CADA GRUPO TEM UMA BOLA. UMA PEQUENA BALIZA (2METROS) ENCONTRA-SE ENTRE OS DOIS ALUNOS DE CADA GRUPO. OS ALUNOS TROCAM A BOLA, TENDO ESTA DE PASSAR ATRAVÉS DA BALIZA. TODOS OS PASSES TÊM DE SER RASTEIROS E É OBRIGATÓRIO CADA ALUNO(A) DAR, PELO MENOS, 2 TOQUES NA BOLA.</p>	<p>12 BOLAS</p> <p>12-24 SINALIZADORES</p>	<p>20 metros</p>
10'	<p>EXERCÍCIO 2 – PERÍCIA E MANIPULAÇÃO DA BOLA</p> <p>MANTER A MESMA ORGANIZAÇÃO DO EXERCÍCIO ANTERIOR, NO ENTANTO EM CADA QUADRANTE HÁ UM GRUPO DE 6 ELEMENTOS. OS/AS ALUNOS/AS COLOCAM-SE 2M ATRÁS DO SEU CONE. É OBRIGATÓRIO CADA JOGADOR DAR PELO MENOS DOIS TOQUES (RECEÇÃO E PASSE); A MEIO DO TEMPO DO EXERCÍCIO, O(A) PROFESSOR(A) DEVE MANDAR INVERTER O SENTIDO DE CIRCULAÇÃO DA BOLA. <u>VARIANTE:</u> INTRODUIZIR OUTRA BOLA, QUE DEVE CIRCULAR NO MESMO SENTIDO DA OUTRA.</p>	<p>10-20 BOLAS</p> <p>12-24 SINALIZADORES</p>	<p>20 metros</p>

15'

EXERCÍCIO 3 – PERÍCIA E MANIPULAÇÃO DA BOLA

DIVIDIR UM CAMPO DE 20MX20M AO MEIO (2 CAMPOS) E MARCAM-SE DUAS LINHAS FINAIS E UMA CENTRAL.

EM CADA MEIO DIVIDE-SE A TURMA EM DOIS GRUPOS, FICANDO CADA GRUPO ATRÁS DE UMA DAS LINHAS FINAIS, TENDO CADA ALUNO/A UMA BOLA.

NA LINHA CENTRAL ESTÁ UMA BOLA GRANDE E PESADA.

OS/AS ALUNOS/ TÊM QUE ACERTAR COM A SUA BOLA, UTILIZANDO O PÉ,

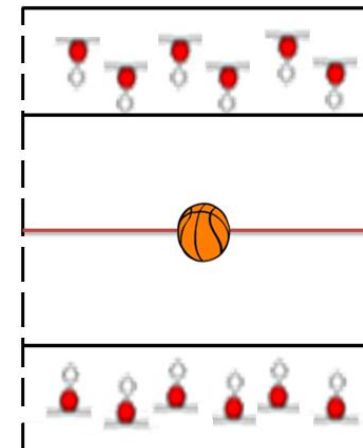
NA BOLA CENTRAL, FAZENDO-A DESLOCAR NA DIREÇÃO DA LINHA FINAL DO GRUPO ADVERSÁRIO.

QUANDO A BOLA ULTRAPASSA A LINHA FINAL O GRUPO MARCA UM PONTO E REINICIA-SE O JOGO.

OBS: A BOLA CENTRAL NÃO PODE SER PARADA OU DESVIADA, EXCETO PELAS BOLAS NA POSSE DOS/AS ALUNOS/AS; OS/AS ALUNOS/AS DEVEM MANTER-SE DURANTE TODO O JOGO ATRÁS DA LINHA FINAL;

10-20 BOLAS

2 BOLAS PESADAS
(EX. BOLA DE
BASQUETEBOL)



NÍVEL INTRODUTÓRIO

2ª ETAPA DE APRENDIZAGEM: RELAÇÃO DO/A ALUNO/A COM A BOLA E A BALIZA

SESSÃO N.º 4

OBJETIVOS

- EXERCITAR AS CAPACIDADES COORDENATIVAS, ENUNCIADAS NA 1ª ETAPA DE APRENDIZAGEM;
- EXERCITAR O DOMÍNIO, O CONTROLO, O PASSE E A CONDUÇÃO DA BOLA;
- INTRODUIZIR O REMATE;
- DESENVOLVER A NOÇÃO DO OBJETIVO DO JOGO ATRAVÉS DA INCLUSÃO DE BALIZA.

TEMPO	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS	MATERIAL NECESSÁRIO	REPRESENTAÇÃO GRÁFICA
10'	<p>EXERCÍCIO 1 – PERÍCIA E MANIPULAÇÃO DA BOLA</p> <p>DIVIDIR UM CAMPO DE 20MX20M EM QUADRANTES (4 CAMPOS). CADA QUADRANTE COM 3 GRUPOS DE 2 ELEMENTOS (UM RAPAZ E UMA RAPARIGA). CADA GRUPO TEM UMA BOLA. ALUNOS DISTANCIADOS POR 2 METROS E UM/A DELES/AS SEGURA UM ARCO LEVANTADO. O/A ALUNO/A DEVE REMATAR, TENTANDO FAZER COM QUE A BOLA PASSE POR DENTRO DO ARCO.</p> <p>OS/AS ALUNOS/ TÊM DE UTILIZAR AS SEGUINTE PARTES DO PÉ: PEITO, BICO E PARTE EXTERNA.</p> <p><u>VARIANTE:</u> AUMENTAR A DISTÂNCIA ENTRE OS/AS ALUNOS/AS PARA 4 METROS.</p> <p>OBS: OS/AS ALUNOS/AS COM ARCOS DEVEM POSICIONAR-SE DO LADO DAS LINHAS FINAIS.</p>	<p>12 BOLAS</p> <p>12 ARCOS</p>	
15'	<p>EXERCÍCIO 2 – CIRCUITO DE REMATE</p> <p>NUM CAMPO DE 20MX20M, ORGANIZAR 4 ESTAÇÕES. MANTER OS MESMOS PARES DO EXERCÍCIO ANTERIOR. EM CADA ESTAÇÃO DEVEM FICAR 3 PARES. NAS ESTAÇÕES DAS BALIZAS OS/AS ALUNOS/AS DEVEM TENTAR ACERTAR NAS PARTES LATERAIS DA MESMA. NAS OUTRAS DUAS ESTAÇÕES, ENCONTRAM-SE CONES À FRENTE DE UM BANCO SUECO,</p>	<p>12 BOLAS</p> <p>2 BALIZAS</p> <p>10 CONES</p>	

E OS/AS ALUNOS/AS DEVEM TENTAR ACERTAR NO CONE QUE SE ENCONTRA
IMEDIATAMENTE À SUA FRENTE.

2 BANCOS SUECOS

EM QUALQUER DAS ESTAÇÕES, OS/AS PRIMEIROS/AS ALUNOS/AS DA FILA REMATAM/PASSAM,
VÃO BUSCAR A BOLA E DÃO-NA AO SEGUNDO DA FILA.

15'

EXERCÍCIO 3 – CIRCUITO DE CONDUÇÃO E REMATE

MANTER O CAMPO DE 20MX20M DIVIDIDO EM 4 ESTAÇÕES.

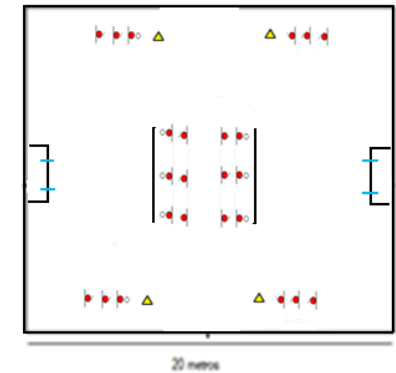
8 BOLAS

NAS ESTAÇÕES DAS BALIZAS, AUMENTAR AS DISTÂNCIA ENTRE ESTAS E OS/AS
ALUNOS/AS PARA 10 METROS.

4 CONES

NAS OUTRAS ESTAÇÕES FAZER CONDUÇÃO DE BOLA ATÉ AO PRIMEIRO/A COLEGA
DA FILA DO OUTRO LADO.

4 SINALIZADORES




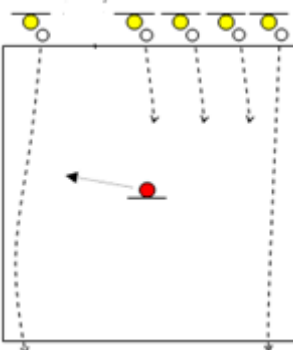
NÍVEL INTRODUTÓRIO

3ª ETAPA DE APRENDIZAGEM: RELAÇÃO DO/A ALUNO/A COM A BOLA, A BALIZA E O ADVERSÁRIO

SESSÃO N.º 5

OBJETIVOS

- EXERCITAR AS CAPACIDADES COORDENATIVAS, ENUNCIADAS NA 1ª E 2ª ETAPAS DE APRENDIZAGEM;
- CONSTRUIR A NOÇÃO DE DEFESA E ATAQUE DA BALIZA;
- INTRODUIZIR A NOÇÃO DE OPOSIÇÃO.

TEMPO	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS	MATERIAL NECESSÁRIO	REPRESENTAÇÃO GRÁFICA
10'	<p>EXERCÍCIO 1 – PERÍCIA E MANIPULAÇÃO DA BOLA</p> <p>DIVIDIR UM CAMPO DE 20MX20M EM QUADRANTES (4 CAMPOS).</p> <p>CADA QUADRANTE COM 1 GRUPO DE 6 ELEMENTOS (3 RAPAZES E 3 RAPARIGAS).</p> <p>DO GRUPO ESCOLHE-SE UM ELEMENTO PARA SER “PERSEGUIDOR”.</p> <p>O/A “PERSEGUIDOR/A” TENTAM TIRAR A BOLA AOS OUTROS/AS COLEGAS.</p> <p>O/A ALUNO/A QUE FICA SEM BOLA PASSA A “PERSEGUIDOR/A”.</p> <p>Obs: ALUNO QUE FOI DEFESA NA VEZ ANTERIOR, NÃO PODE SER APANHADO NA VEZ SEGUINTE.</p>	20 BOLAS	
10'	<p>EXERCÍCIO 2 – JOGO DO GAVIÃO</p> <p>MANTER A MESMA ORGANIZAÇÃO DO EXERCÍCIO ANTERIOR.</p> <p>AO SINAL, OS/AS ALUNOS/AS DEVEM CONDUZIR A BOLA ATÉ AO OUTRO LADO DO CAMPO SEM SEREM APANHADOS/AS PELO/A DEFESA.</p> <p>POR CADA PASSAGEM, O/A DEFESA SÓ PODE APANHAR UM/A ALUNO/A;</p> <p>MANTÉM-SE SÓ UM JOGADOR A DEFENDER, A APANHAR;</p> <p>O/A ALUNO/A QUE É APANHADO/A FICA A DEFENDER;</p> <p>ALUNO/A QUE FOI DEFESA NA VEZ ANTERIOR, NÃO PODE SER APANHADO/A NA VEZ SEGUINTE.</p>	20 BOLAS	

15'

EXERCÍCIO 3 – JOGO 1x1

NUM CAMPO DE 20MX20M MARCAM-SE CORREDORES COM A DISTÂNCIA DE TRÊS METROS.

CADA CORREDOR TEM UMA LINHA CENTRAL E QUATRO SINALIZADORES A DEFINIR DUAS BALIZAS, QUE SE ENCONTRAM NOS LIMITES FINAIS DO MESMO.

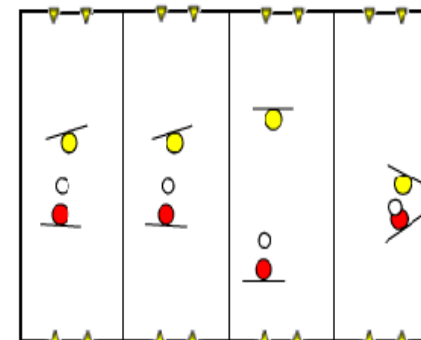
OS/AS ALUNOS/AS JOGAM 1x1.

O/A ALUNO/A COM POSSE DE BOLA NÃO PODE SER DEFENDIDO ANTES DE ULTRAPASSAR A LINHA CENTRAL E QUANDO PERDE A BOLA DEVE RECUPERAR DE COSTAS PARA O MEIO CAMPO DEFENSIVO.

OBS: AS BALIZAS DEVEM SER DEFINIDAS POR SINALIZADORES (50 CM); PODEM SER UTILIZADAS BOLAS DE DIFERENTES TIPOS PARA QUE TODOS/AS ALUNOS/AS TENHAM UMA BOLA.

4 BOLAS

16 SINALIZADORES



NÍVEL INTRODUTÓRIO

3ª ETAPA DE APRENDIZAGEM: RELAÇÃO DO/A ALUNO/A COM A BOLA, A BALIZA E O ADVERSÁRIO

SESSÃO N.º 6

OBJETIVOS

- EXERCITAR AS CAPACIDADES COORDENATIVAS, ENUNCIADAS NA 1ª E 2ª ETAPAS DE APRENDIZAGEM;
- CONSTRUIR A NOÇÃO DE DEFESA E ATAQUE DA BALIZA;
- INTRODUIZIR A NOÇÃO DE OPOSIÇÃO.

TEMPO	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS	MATERIAL NECESSÁRIO	REPRESENTAÇÃO GRÁFICA
10'	<p>EXERCÍCIO 1 – RABIA</p> <p>DIVIDIR UM CAMPO DE 20MX20M EM QUADRANTES (4 CAMPOS). CADA QUADRANTE COM 1 GRUPO DE 5 ELEMENTOS. CADA GRUPO COM UMA BOLA. QUATRO ALUNOS DISPÕEM-SE EM CÍRCULO E O OUTRO É O/A DEFENSOR/A. O/A DEFENSOR/A SÓ DEIXA DE O SER, QUANDO ROUBA A BOLA A UM COLEGA. QUANDO A BOLA SAI DA ÁREA DO QUADRANTE, O/A ÚLTIMO/A ALUNO/A A TOCAR NA BOLA PASSA A SER DEFENSOR/A. OS/AS ALUNOS/AS TÊM DE CONTAR EM VOZ ALTA O NÚMERO DE PASSES QUE CONSEGUEM FAZER SEGUIDOS.</p>	4 BOLAS	
10'	<p>EXERCÍCIO 2 – ESTAFETAS</p> <p>DIVIDIR UM CAMPO DE 20MX20M AO MEIO (2 CAMPOS). CADA MEIO COM 2 GRUPOS DE 5 ELEMENTOS. CADA GRUPO POSICIONA-SE EM FILA ATRÁS DOS SINALIZADORES. AO SINAL, O/A PRIMEIRO/A DE CADA FILA ARRANCA, CONDUZ A BOLA ATÉ AO OUTRO SINALIZADOR, CONTORNA-O E CONDUZ A BOLA NOVAMENTE EM SENTIDO INVERSO, ENTREGANDO-A AO PRÓXIMO COLEGA. O EXERCÍCIO DEVE SER REPETIDO TRÊS VEZES. GANHA A EQUIPA QUE FIZER O PERCURSO NO MENOR TEMPO POSSÍVEL.</p>	4 BOLAS 8 SINALIZADORES	
15'	<p>EXERCÍCIO 3 – JOGO 2X1+GR</p>		

COM A MESMA ORGANIZAÇÃO DO EXERCÍCIO ANTERIOR, FORMAR 5 GRUPOS DE 2 ELEMENTOS EM CADA MEIO DO CAMPO.

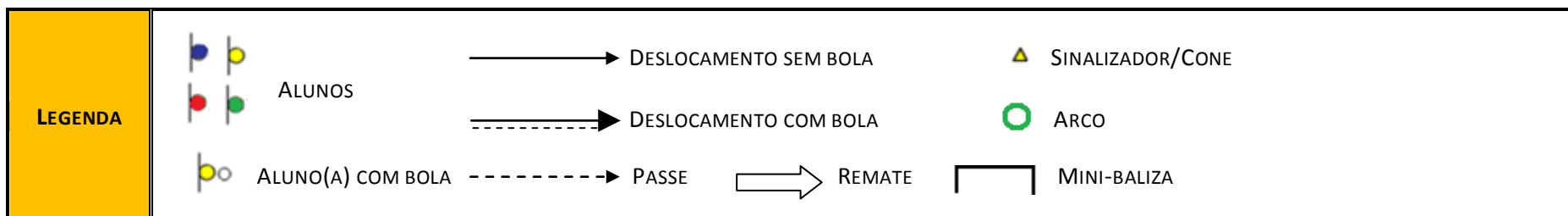
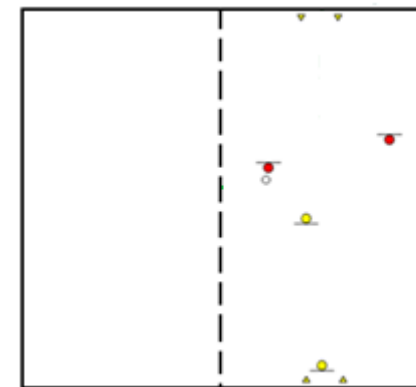
DA EQUIPA QUE ESTÁ A DEFENDER, O JOGADOR QUE SE ENCONTRA MAIS PRÓXIMO DA BALIZA ASSUME O PAPEL DE GR.

QUANDO ESSA EQUIPA GANHA A POSSE DE BOLA, O GR PASSA A SER ATACANTE E A OUTRA EQUIPA PASSA A DEFENDER FARÁ, COM O JOGADOR QUE NO MOMENTO SE ENCONTRAR MAIS PRÓXIMO DA SUA BALIZA A ASSUMIR O PAPEL DE GR.

JOGOS DE 3 MINUTOS.

4 BOLAS

8 SINALIZADORES



1º CICLO – 3º e 4º ANO DE ESCOLARIDADE

NÍVEL INTRODUTÓRIO

4ª ETAPA DE APRENDIZAGEM: RELAÇÃO DO/A ALUNO/A COM A BOLA, A BALIZA, O COMPANHEIRO E O ADVERSÁRIO

SESSÃO N.º 1

OBJETIVOS

- CONSOLIDAR O DOMÍNIO, O CONTROLO, O PASSE E A CONDUÇÃO DA BOLA;
- INTRODUIZIR AS AÇÕES COLETIVAS ELEMENTARES: OCUPAÇÃO RACIONAL DO ESPAÇO; JOGAR COM O COLEGA PROGREDINDO NO TERRENO; MANUTENÇÃO E RECUPERAÇÃO DA POSSE DE BOLA.

TEMPO	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS	MATERIAL NECESSÁRIO	REPRESENTAÇÃO GRÁFICA
10'	<p>EXERCÍCIO 1 – PERÍCIA E MANIPULAÇÃO DA BOLA</p> <p>DIVIDIR UM CAMPO DE 20MX20M EM QUADRANTES (4 CAMPOS).</p> <p>CADA QUADRANTE COM 3 GRUPOS DE 2 ELEMENTOS (UM RAPAZ E UMA RAPARIGA).</p> <p>CADA PAR EXECUTA AS SEGUINTE TAREFAS INDICADAS PELO(A) PROFESSOR(A):</p> <ul style="list-style-type: none"> → PASSE RASTEIRO (2 TOQUES): <ul style="list-style-type: none"> ▪ PISAR E PASSAR A BOLA COM O PÉ DIREITO; ▪ PISAR E PASSAR A BOLA COM O PÉ ESQUERDO; ▪ RECEBER COM A PARTE INTERNA DO PÉ E PASSAR COM O PÉ DIREITO; ▪ RECEBER COM A PARTE INTERNA DO PÉ E PASSAR COM O PÉ ESQUERDO. → BOLA LANÇADA A MEIA ALTURA E ALUNO(A) DEVOLVE SEM DEIXAR CAIR (PASSE COM A PARTE INTERNA DO PÉ); → BOLA LANÇADA A MEIA ALTURA E ALUNO(A) DEVOLVE SEM DEIXAR CAIR (PASSE COM O PEITO DO PÉ); → BOLA LANÇADA E ALUNO(A) DEVOLVE DE CABEÇA. 	12 BOLAS	<p>20 metros</p>
10'	<p>EXERCÍCIO 2 – PERÍCIA E MANIPULAÇÃO DA BOLA</p> <p>MANTENDO A MESMA ORGANIZAÇÃO DO EXERCÍCIO ANTERIOR E OS MESMOS/AS ALUNOS/AS EM CADA QUADRANTE</p> <p>CADA GRUPO TEM DUAS BOLAS.</p>	8 BOLAS	

AS BOLAS DEVEM CIRCULAR NO MESMO SENTIDO.

12-24 SINALIZADORES

OS ALUNOS COLOCAM-SE A 5M UM DO OUTRO E 2M ATRÁS DO SEU CONE.

AS BOLAS DEVEM COMEÇAR EM PONTAS OPOSTAS;

É OBRIGATÓRIO CADA JOGADOR DAR PELO MENOS DOIS TOQUES (RECEÇÃO E PASSE);

A MEIO DO TEMPO DO EXERCÍCIO, O(A) PROFESSOR(A) DEVE MANDAR INVERTER O SENTIDO DE CIRCULAÇÃO DA BOLA.

15'

EXERCÍCIO 3 – PERÍCIA E MANIPULAÇÃO DA BOLA

MANTER A MESMA ORGANIZAÇÃO DO EXERCÍCIO ANTERIOR.

8-16 BOLAS

ALUNOS AMARELOS (A'S) PARTEM ATRÁS DOS SINALIZADORES.

OS ALUNOS A'S PASSAM A BOLA A B QUE LHE DEVOLVE PARA OS PÉS;

A CONTROLA NO SENTIDO DE C E PASSA-LHE;

8-16 SINALIZADORES

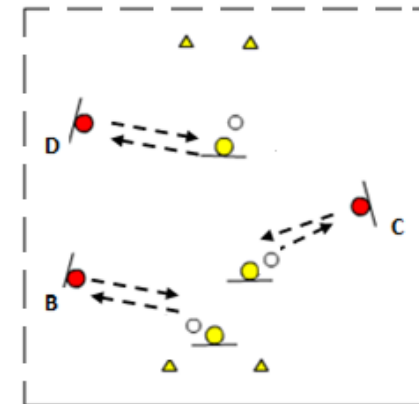
C DEVOLVE-LHE A BOLA PARA OS PÉS E ASSIM SUCESSIVAMENTE ATÉ AOS SINALIZADORES DO LADO OPOSTO.

APÓS PASSAREM COM A BOLA ENTRE OS SINALIZADORES, OS/AS ALUNOS/AS CONDUZEM

A BOLA POR FORA ATÉ AO PONTO DE PARTIDA.

DEVEM FICAR 3 ALUNOS/AS A REALIZAR O PERCURSO E 3 A PASSAR A BOLA;

APÓS UMA IDA E VINDA, ALTERAR OS PAPÉIS.



OBS: EM CADA REPETIÇÃO OS/AS ALUNOS/AS DEVEM TROCAR O PÉ COM QUE CONDUZEM, PASSAM E RECEIONAM A BOLA.

NÍVEL INTRODUTÓRIO

4ª ETAPA DE APRENDIZAGEM: RELAÇÃO DO/A ALUNO/A COM A BOLA, A BALIZA, O COMPANHEIRO E O ADVERSÁRIO

SESSÃO N.º 2

OBJETIVOS

- CONSOLIDAR O DOMÍNIO, O CONTROLO, O PASSE E A CONDUÇÃO DA BOLA;
- INTRODUIZIR AS AÇÕES COLETIVAS ELEMENTARES: OCUPAÇÃO RACIONAL DO ESPAÇO; JOGAR COM O COLEGA PROGREDINDO NO TERRENO; MANUTENÇÃO E RECUPERAÇÃO DA POSSE DE BOLA.

TEMPO	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS	MATERIAL NECESSÁRIO	REPRESENTAÇÃO GRÁFICA
10'	<p>EXERCÍCIO 1 – JOGO 2x1</p> <p>DIVIDIR UM CAMPO DE 20MX20M AO MEIO (2 CAMPOS). CADA MEIO COM 10 ALUNOS/AS. OS/AS ALUNOS/AS ATACANTES ENCONTRAM-SE DISTRIBUÍDOS POR DUAS COLUNAS E UM DEFENSOR VAI TENTAR IMPEDIR QUE SEJA MARCADO GOLO. SE UM DOS ATACANTES INVADIR O CORREDOR DO/A COLEGA, ESTE DEVE OCUPAR O OUTRO CORREDOR. OS ATACANTES DEPOIS DE ULTRAPASSAREM O DEFENSOR REMATAM À BALIZA, FORMADA POR 2 SINALIZADORES (1 METRO). DE SEGUIDA, DEVEM RECOLHER A BOLA E VOLTAR PARA TRÁS DA SUA COLUNA. EXISTEM 2 ALUNOS/AS COM A FUNÇÃO DE DEFESA, MAS ENQUANTO UM DEFENDE, O OUTRO ESPERA FORA DO CAMPO PELO PRÓXIMO ATAQUE.</p>	<p>6 BOLAS</p> <p>4 SINALIZADORES</p>	
10'	<p>EXERCÍCIO 2 – JOGO 2x1</p> <p>MANTENDO O CAMPO DIVIDIDO AO MEIO E COM OS MESMOS GRUPOS, FORMAR DUAS FILAS DE 2 ELEMENTOS JUNTO A UMA LINHA FINAL DO CAMPO. OS/AS PRIMEIROS/AS DE CADA FILA PARTEM EM DIREÇÃO À BALIZA E TENTAM MARCAR GOLO, TENTANDO VENCER A OPOSIÇÃO DE 1 DEFESA. O/A ALUNO/A QUE SE ENCONTRA A DEFENDER, TEM DE COMEÇAR SENTADO DENTRO DA BALIZA E SÓ SE PODE LEVANTAR DEPOIS DOS ATACANTES COMEÇAREM A CONDUZIR A BOLA.</p>	<p>4 BALIZAS</p> <p>8 BOLAS</p>	

EXISTEM 2 ALUNOS/AS COM A FUNÇÃO DE DEFESA, MAS ENQUANTO UM DEFENDE, O OUTRO ESPERA FORA DO CAMPO PELO PRÓXIMO ATAQUE.
O/A PROFESSOR/A DEVE PARAR O EXERCÍCIO DUAS VEZES PARA TROCAR OS PAPÉIS DOS/AS ALUNOS/AS.

15'

EXERCÍCIO 3 – JOGO 2x1+GR

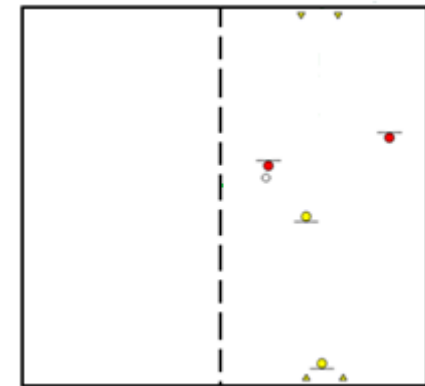
COM A MESMA ORGANIZAÇÃO DO EXERCÍCIO ANTERIOR, FORMAR 5 GRUPOS DE 2 ELEMENTOS EM CADA MEIO DO CAMPO.

DA EQUIPA QUE ESTÁ A DEFENDER, O JOGADOR QUE SE ENCONTRA MAIS PRÓXIMO DA BALIZA ASSUME O PAPEL DE GR.

QUANDO ESSA EQUIPA GANHA A POSSE DE BOLA, O GR PASSA A SER ATACANTE E A OUTRA EQUIPA PASSA A DEFENDER FARÁ, COM O JOGADOR QUE NO MOMENTO SE ENCONTRAR MAIS PRÓXIMO DA SUA BALIZA A ASSUMIR O PAPEL DE GR.
JOGOS DE 3 MINUTOS.

4 BOLAS

8 SINALIZADORES



NÍVEL INTRODUTÓRIO

4ª ETAPA DE APRENDIZAGEM: RELAÇÃO DO/A ALUNO/A COM A BOLA, A BALIZA, O COMPANHEIRO E O ADVERSÁRIO

SESSÃO N.º 3

OBJETIVOS

- DESENVOLVER AS AÇÕES COLETIVAS ELEMENTARES: OCUPAÇÃO RACIONAL DO ESPAÇO DE JOGO; JOGAR COM OS COLEGAS PROGREDINDO NO TERRENO RECUPERAÇÃO DE BOLA ATRAVÉS DA INTERCEÇÃO;
- PARTICIPAR ATIVAMENTE NO JOGO COOPERANDO COM OS COLEGAS E APLICANDO AS REGRAS DO JOGO.

TEMPO	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS	MATERIAL NECESSÁRIO	REPRESENTAÇÃO GRÁFICA
10'	<p>EXERCÍCIO 1 – PERÍCIA E MANIPULAÇÃO DA BOLA</p> <p>DIVIDIR UM CAMPO DE 20MX20M AO MEIO (2 CAMPOS). CADA MEIO COM 10 ALUNOS/AS. NOVE ALUNOS ORGANIZAM-SE EM CÍRCULO E DISTANCIADOS POR 2 METROS. O/A DÉCIMO/A ALUNO/A ENCONTRA-SE NO MEIO E A BOLA COMEÇA NUM/A ALUNO/A DO CÍRCULO. O/A ALUNO/A COM BOLA PASSA-A PARA O/A ALUNO/A QUE SE ENCONTRA DO MEIO E OCUPA O LUGAR DESTA. O/A ALUNO/A DO MEIO RECEBE A BOLA E PASSA-A PARA O/A COLEGA À DIREITA DE QUEM LHE PASSOU. APÓS O PASSE DESLOCA-SE PARA O LUGAR DO/A COLEGA A QUEM PASSOU A BOLA E ASSIM SUCESSIVAMENTE.</p>	2 BOLAS	
10'	<p>EXERCÍCIO 2 – JOGO GAVIÃO</p> <p>MANTER A MESMA ORGANIZAÇÃO DO EXERCÍCIO ANTERIOR. AO SINAL, OS/AS ALUNOS/AS DEVEM CONDUZIR A BOLA ATÉ AO OUTRO LADO DO CAMPO SEM SEREM APANHADOS PELO/A DEFESA. POR CADA PASSAGEM, O/A DEFESA SÓ PODE APANHAR UM/A ALUNO/A. PODEM FICAR ATÉ 2 ALUNOS/AS A DEFENDER, A APANHAR. O/A ALUNO/A QUE É APANHADO/A FICA A DEFENDER.</p>	9-18 BOLAS	

ALUNO QUE FOI DEFESA NA VEZ ANTERIOR, NÃO PODE SER APANHADO NA VEZ SEGUINTE.

15'

EXERCÍCIO 3 – JOGO 2x1+1

MANTER A MESMA ORGANIZAÇÃO DOS EXERCÍCIOS ANTERIORES.

OS/AS ALUNOS/AS ATACANTES ENCONTRAM-SE DISTRIBUÍDOS POR DUAS COLUNAS EM CIMA DE UMA DAS LINHAS FINAIS.

OS/AS DOIS DEFENSORES/AS SÓ PODEM DEFENDER UM/A EM CADA MEIO-CAMPO, CRIANDO UMA SITUAÇÃO DE SUPERIORIDADE OFENSIVA 2x1.

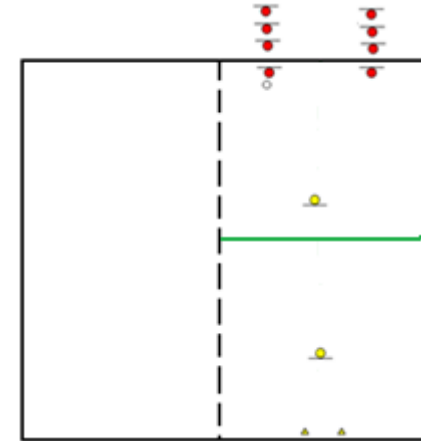
OS ATACANTES DEPOIS DE ULTRAPASSAREM OS DEFENSORES REMATAM À BALIZA, FORMADA POR 2 SINALIZADORES (1 METRO).

DE SEGUIDA, DEVEM RECOLHER A BOLA E VOLTAR PARA TRÁS DA SUA COLUNA.

O/A PROFESSOR/A DEVE PARAR O EXERCÍCIO DUAS VEZES PARA TROCAR OS PAPÉIS DOS/AS ALUNOS/AS.

6 BOLAS

4 SINALIZADORES



NÍVEL INTRODUTÓRIO

5ª ETAPA DE APRENDIZAGEM: RELAÇÃO DO/A ALUNO/A COM A BOLA, A BALIZA, OS COMPANHEIROS E OS ADVERSÁRIOS

SESSÃO N.º 4

OBJETIVOS

- CONSOLIDAR O DOMÍNIO, O CONTROLO, O PASSE E A CONDUÇÃO DA BOLA;
- INTRODUIZIR AS AÇÕES COLETIVAS ELEMENTARES: OCUPAÇÃO RACIONAL DO ESPAÇO; JOGAR COM O COLEGA PROGREDINDO NO TERRENO; MANUTENÇÃO E RECUPERAÇÃO DA POSSE DE BOLA.

TEMPO	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS	MATERIAL NECESSÁRIO	REPRESENTAÇÃO GRÁFICA
10'	<p>EXERCÍCIO 1 – MOVIMENTO EM “OITO”</p> <p>DIVIDIR UM CAMPO DE 20MX20M AO MEIO (2 CAMPOS). CADA MEIO COM 10 ALUNOS/AS. OS/AS ALUNOS/AS ATACANTES ENCONTRAM-SE DISTRIBUÍDOS POR TRÊS COLUNAS EM CIMA DE UMA DAS LINHAS FINAIS. A BOLA COMEÇA NO/A ALUNO/A DA FILA DO MEIO. ESTE PASSA PARA UM DOS LADOS E MOVIMENTA-SE PARA O LUGAR DESTA PASSANDO-LHE POR TRÁS (SOBREPOSIÇÃO). O/A ALUNO/A QUE RECEBEU A BOLA ORIENTA-A PARA O MEIO E PASSA-A PARA O/A ALUNO/A DA OUTRA FILA E FAZ UMA SOBREPOSIÇÃO. QUANDO O GRUPO DE TRÊS ALUNOS CHEGAR À LINHA FINAL DO OUTRO LADO, REGRESSAM AO PONTO DE PARTIDA.</p>	6 BOLAS	
10'	<p>EXERCÍCIO 2 – JOGO 3x1</p> <p>EXERCÍCIO IGUAL AO ANTERIOR, APENAS COM A INTRODUÇÃO DE UM/A DEFESA. OS/AS ATACANTES TÊM DE FAZER A MOVIMENTAÇÃO EM “OITO” (PASSE E SOBREPOSIÇÃO) E TENTAR MARCAR GOLO NA BALIZA FORMADA POR 2 SINALIZADORES DISTANCIADOS POR 1 METRO. O/A PROFESSOR/A DEVE PARAR O EXERCÍCIO DUAS VEZES PARA TROCAR OS PAPÉIS DOS/AS ALUNOS/AS.</p>	6 BOLAS 4 SINALIZADORES	

10'

EXERCÍCIO 3 – JOGO 3x1

EXERCÍCIO IGUAL AO ANTERIOR, MAS SEM A OBRIGATORIEDADE DE FAZER A MOVIMENTAÇÃO EM “OITO”.
ATACANTES TÊM DE TENTAR MARCAR GOLO NA BALIZA FORMADA POR 2 SINALIZADORES DISTANCIADOS
POR 1 METRO.

O/A PROFESSOR/A DEVE PARAR O EXERCÍCIO DUAS VEZES PARA TROCAR OS PAPÉIS DOS/AS ALUNOS/AS.

6 BOLAS

4 SINALIZADORES

NÍVEL INTRODUTÓRIO

4ª ETAPA DE APRENDIZAGEM: RELAÇÃO DO/A ALUNO/A COM A BOLA, A BALIZA, OS COMPANHEIROS E OS ADVERSÁRIOS

SESSÃO N.º 5

OBJETIVOS

- CONSOLIDAR O DOMÍNIO, O CONTROLO, O PASSE E A CONDUÇÃO DA BOLA;
- INTRODUIZIR AS AÇÕES COLETIVAS ELEMENTARES: OCUPAÇÃO RACIONAL DO ESPAÇO; JOGAR COM O COLEGA PROGREDINDO NO TERRENO; MANUTENÇÃO E RECUPERAÇÃO DA POSSE DE BOLA.

TEMPO	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS	MATERIAL NECESSÁRIO	REPRESENTAÇÃO GRÁFICA
15'	<p>EXERCÍCIO 1 – JOGO 3x1+2</p> <p>DIVIDIR UM CAMPO DE 20MX20M AO MEIO (2 CAMPOS). CADA MEIO COM 10 ALUNOS/AS. OS/AS ALUNOS/AS ATACANTES ENCONTRAM-SE DISTRIBUÍDOS POR TRÊS COLUNAS EM CIMA DE UMA DAS LINHAS FINAIS. OS TRÊS DEFENSORES ESTÃO DISTRIBUÍDOS DA SEGUINTE FORMA, UM DOS ELEMENTOS ESTÁ NO PRIMEIRO MEIO-CAMPO E OS OUTROS DOIS ELEMENTOS ESTÃO NO MEIO-CAMPO MAIS PRÓXIMO DA BALIZA. OS ATACANTES DEPOIS DE ULTRAPASSAREM OS DEFENSORES REMATAM À BALIZA (1 METRO). DE SEGUIDA, DEVEM RECOLHER A BOLA E VOLTAR PARA TRÁS DA SUA COLUNA. O/A PROFESSOR/A DEVE PARAR O EXERCÍCIO DUAS VEZES PARA TROCAR OS PAPÉIS DOS/AS ALUNOS/AS.</p>	<p>6 BOLAS</p> <p>4 SINALIZADORES</p>	
15'	<p>EXERCÍCIO 2 – JOGO 3x3 + JOKERS</p> <p>MANTENDO A MESMA ORGANIZAÇÃO DOS EXERCÍCIOS ANTERIORES, FAZER JOGO 3x3 COM O APOIO DE 3 ALUNOS/AS NAS LINHAS LATERAIS (1 EM CADA LINHA) E OUTRO JOKER DENTRO DE CAMPO. O JOKER QUE SE ENCONTRA DENTRO DE CAMPO É SEMPRE DA EQUIPA QUE TEM POSSE DE BOLA. O/A PROFESSOR/A DEVE PARAR O EXERCÍCIO DUAS VEZES PARA TROCAR OS PAPÉIS DOS/AS ALUNOS/AS. OS/AS ALUNOS/AS CONTAM O NÚMERO DE PASSES QUE CONSEGUEM FAZER SEGUIDOS SEM SEREM INTERCETADOS PELA OUTRA EQUIPA.</p>	<p>2 BOLAS</p>	

NÍVEL INTRODUTÓRIO

4ª ETAPA DE APRENDIZAGEM: RELAÇÃO DO/A ALUNO/A COM A BOLA, A BALIZA, OS COMPANHEIROS E OS ADVERSÁRIOS

SESSÃO N.º 6

OBJETIVOS

- CONSOLIDAR O DOMÍNIO, O CONTROLO, O PASSE E A CONDUÇÃO DA BOLA;
- INTRODUIR AS AÇÕES COLETIVAS ELEMENTARES: OCUPAÇÃO RACIONAL DO ESPAÇO; JOGAR COM O COLEGA PROGREDINDO NO TERRENO; MANUTENÇÃO E RECUPERAÇÃO DA POSSE DE BOLA.

TEMPO	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS	MATERIAL NECESSÁRIO	REPRESENTAÇÃO GRÁFICA
15'	<p>EXERCÍCIO 1 – JOGO 3x3</p> <p>DIVIDIR UM CAMPO DE 20MX20M AO MEIO (2 CAMPOS). FORMAR GRUPOS DE TRÊS ELEMENTOS. EM CADA MEIO, FAZER JOGOS DE 3X3 SEM GUARDA-REDES. AS BALIZAS DEVEM SER FORMADAS COM CONES DISTANCIADOS POR 1,5 METROS. JOGOS DE 5 MINUTOS. MUDAR DE ADVERSÁRIOS A CADA ROTAÇÃO.</p>	<p>2 BOLAS</p> <p>8 CONES</p>	
15'	<p>EXERCÍCIO 2 – JOGO 4x4 (GR+3x3+GR)</p> <p>MANTER A ORGANIZAÇÃO DO EXERCÍCIO ANTERIOR. ALUNOS ORGANIZADOS EM GRUPOS DE 4 ELEMENTOS. EM CADA MEIO FAZER JOGO DE 3X3, MAIS DOIS GUARDA-REDES. JOGOS DE CINCO MINUTOS. TROCAR O(A) ALUNO(A) QUE ESTÁ A GUARDA-REDES NO FINAL DE CADA JOGO DE CINCO MINUTOS. MUDAR DE ADVERSÁRIOS A CADA ROTAÇÃO.</p>	<p>2 BOLAS</p> <p>4 MINI BALIZAS/ 8 SINALIZADORES</p>	

