

Futebol

• **6 ECTS**

• **1.º Ano, 2.º Semestre**

| Área Científica

Educação Física e Desporto (EFD)

| Objetivos de Aprendizagem

- Conhecer a história da modalidade desportiva Futebol;
- Conhecer as estruturas organizacionais e reguladoras desta modalidade desportiva, bem como as regras e leis de jogo e eventuais regulamentos específicos nas suas várias formas de manifestação;
- Dominar a linguagem e terminologia específica da modalidade;
- Dominar os conceitos inerentes ao ensino dos princípios do jogo, da técnica e da cultura tática, nos diversos níveis de desenvolvimento e desempenho desportivo desta modalidade, desde o ensino da modalidade a crianças e jovens, no contexto da formação, até a gestão do treino em níveis mais elevados de competição;
- Perceber o papel do professor e do treinador no contexto específico desta modalidade;
- Dominar os conceitos específicos do treino e da didática do desporto inerentes à modalidade desportiva em causa;
- Conhecer as diversas formas de manifestação desta modalidade e reconhecer o seu enquadramento no processo evolutivo dos domínios motor, técnico, tático e comportamental;
- Perceber a relevância e dominar os conceitos básicos do ensino do Futebol de 7.

| Conteúdos Programáticos

- **História do Desporto Futebol**
 - Origens Desporto Futebol
 - Desenvolvimento e Evolução do Jogo de Futebol
 - Análise dos momentos históricos mais importantes
 - Aspetos dominantes da evolução

- Variações dos sistemas táticos
 - Evolução dos domínios físicos
- Evolução histórica e organização da modalidade em Portugal, na Europa e no Mundo
- Caracterização da modalidade no Universo desportivo

- **Fases e Momentos do jogo de Futebol**
 - Processo ofensivo
 - Construção das ações ofensivas
 - A progressão no campo em pequenas "conquistas" e domínios de espaços
 - A evolução no campo em "blocos"
 - Criar espaços e linhas de passes
 - Criar situações de finalização
 - Finalização
 - Conceito, objetivos, vantagens, desvantagens, etapas e métodos
 - Processo defensivo
 - Impedir a construção das ações ofensivas
 - Ocupar os espaços
 - Impedir a evolução dos blocos
 - Fechar linhas de passe
 - Anular situações de finalização
 - Impedir a finalização
 - Conceito, objetivos, vantagens, desvantagens, etapas e métodos

- **Princípios do jogo de Futebol**
 - Princípios de gerais
 - Criação de superioridade numérica
 - Criação de espaços
 - Criação de linhas e opções de passe
 - Evitar a igualdade numérica
 - Rejeitar a inferioridade numérica
 - Dominar as zonas do campo
 - Princípios específicos
 - Unidades estruturais fundamentais

- Formação de estruturas de cooperação e oposição que derivam do centro do jogo
 - Princípios específicos do jogo ofensivo
 - Penetração
 - Cobertura ofensiva
 - Mobilidade
 - Espaço
 - Linhas de passe
 - Princípios específicos do jogo defensivo
 - Contenção
 - Cobertura defensiva
 - Equilíbrio
 - Fechar linhas de passe
 - Concentração
- **Fatores do Jogo de Futebol: A Técnica, A Tática e o seu Desenvolvimento**
- As ações tático/técnicas do jogo de Futebol
 - Ações individuais ofensivas
 - Conceitos, objetivos, variações, posições do corpo, da bola e do adversário
 - Receção
 - Passe
 - Condução da bola
 - Controlo da bola / proteção da bola
 - Conceitos, objetivos, variações, superfícies e enquadramento do corpo com a bola, com o adversário, com a baliza
 - Dribles, Fintas e Simulações
 - Remate
 - Ações individuais defensivas
 - Conceitos, objetivos, variações, posições do corpo, da bola e do adversário
 - Marcação
 - Interceção

- Desarme
 - Ações coletivas elementares ofensivas
 - Conceitos, objetivos, variações e classificações
 - Desmarcações (paralela, diagonal, sobreposição, quebra)
 - Combinações (diretas e indiretas)
 - Permutações
 - Ações coletivas elementares defensivas
 - Conceitos, objetivos, variações e classificações
 - Marcações
 - Compensações
 - Dobras
 - Integração das ações individuais e coletivas elementares numa determinada estrutura de jogo
 - As ações tático/técnicas do jogo de Futebol e a sua adequação aos diferentes momentos do jogo e às zonas do campo
 - Estudo e aplicação das componentes táticas
 - As bases da tática - fases, princípios e fatores
 - Esquematização simples dos sistemas de jogo
 - Os sistemas da organização coletiva - sistemas táticos
 - Métodos de jogo
 - A conceção do jogo – modelo(s)
 - Modelização do treino
 - Observação e Análise Crítica do Jogo:
 - Elaboração de fichas de observação das condicionantes do jogador e do jogo
- **Leis de Jogo**
 - Origem
 - Evolução histórica
 - As Leis de Jogo do Futebol
- **Arbitragem**
 - O árbitro de Futebol
 - Missão

- Papel
- Origem e justificação
 - Evolução histórica
 - Atualidade
- Perfil do árbitro do quadro da Associação de Futebol (AF)
- Relacionamento árbitro-treinador face às respetivas missões
- O observador de árbitros
 - Missão
 - Papel
- Formação e aperfeiçoamento dos árbitros da AF
 - Áreas formativas e de aperfeiçoamento
 - Tipo e perfil de formadores
- Avaliação dos árbitros do quadro da AF
 - Avaliação informal e formal
 - Tipos e instrumentos de avaliação
- O Conselho de Arbitragem como órgão da AF
- Constituição
- Quadro de competências
- Regulamentação
- A organização vertical da arbitragem – breves notas

- **O ensino do Jogo de Futebol**

- Aspectos Didáticos
 - Adequação aos níveis etários mais baixos
 - Pressupostos básicos para a prática de futebol
- Níveis de desempenho do jovem praticante
 - Caracterização de cada nível de desempenho – identificação dos problemas de jogo e reconhecimento das soluções
 - Nível básico (iniciação ao objeto de jogo - a bola)
 - Nível elementar (Elaboração elementar do objetivo do jogo)
 - Nível intermédio (Desenvolvimento da organização posicional)
 - Nível especialização (Especialização da dinâmica coletiva)
- Etapas pedagógicas no ensino/aprendizagem

- Caracterização das capacidades motoras
 - Caracterização dos níveis de habilidade
 - Estruturas facilitadoras na aprendizagem do jogo
 - Atividade lúdica como fundamento da aprendizagem
 - Condições evolutivas da modalidade na escola e no treino (clube)

- **Aprendizagem das Ações Técnicas**
 - Métodos de aprendizagem da ação técnico/tática
 - A ação como expressão pessoal
 - A ação como expressão evolutiva
 - Inseparabilidade da ação técnica das intenções táticas
 - Métodos contextualizando e descontextualizando as situações de jogo (analítico e integral)
 - Fases da aprendizagem da ação técnico/tática
 - Fase cognitiva
 - Fase associativa
 - Fase cognitiva

- **Ensino/Aprendizagem das Ações Individuais do Jogo de Futebol**
 - Aplicação dos métodos de aprendizagem no quadro das ações individuais ofensivas
 - A receção, a condução, a proteção, a simulação e o drible/finta e o passe.
 - Aplicação dos métodos de aprendizagem no quadro das ações individuais defensivas
 - O desarme, a interceção, a carga e as ações específicas do guarda-redes.

- **O ensino do jogo de Futebol através do jogo de Futebol de 7**
 - Aspetos Fundamentais
 - Adequação de dimensões
 - Maior frequência de contacto com a bola
 - Otimização das habilidades técnicas específicas do Futebol
 - Grande variabilidade de experiências ofensivas e defensivas
 - Otimização da participação em ações coletivas

- Pressupostos básicos para a prática de futebol

- **Função social do Clube de Futebol**

- Missão, visão e valores
 - Os fundamentos da intervenção social
- Fundação, organização e gestão dum clube
 - Objetivos, coordenação, instrumentos e direção
 - Procedimentos organizativos
 - Estrutura e componentes da organização
- Cidadania ativa
 - Cidadania e participação ativa no clube
 - Participação democrática, lealdade, regras e disciplina
 - Envolvimento social e solidariedade
 - Voluntariado e educação não-formal
- Capital humano
 - Conhecimentos específicos e interação profissional
 - Competências sociais e técnicas
 - Motivação, empenho e superação
- Coesão económica e social
 - Integração social de grupos vulneráveis ou sub-representados e migrantes
 - Pertença, participação e diálogo intercultural
 - Impacto económico local
- Intervenção na morbilidade
 - Morbilidade social e morbilidade desportiva

- **Raízes do Futebol**

- Missão e filosofia das Raízes do Futebol
- Equidade e Proteção de Menores
- Segurança das Atividades
- Conduta dos Praticantes
- Responsabilidades dos Pais ou Encarregados de Educação
- Atuação de Treinadores e Voluntários
- Salvaguarda dos Jogadores Veteranos

- **Organização de atividades e procedimentos administrativos do Futebol**
 - Organização de atividades em espaços próprios ou cedidos
 - Organização de atividades com apoios e/ou intervenções das Associações e Clubes
 - Atividades lúdicas e quadros competitivos
 - Particularidades dos escalões juniores
 - Processos de inscrição de equipas e jogadores
 - Planeamento da realização de um jogo
 - Procedimentos consequentes ao jogo

| Metodologia de Ensino

- Participação ativa em todas as situações propostas de desempenho motor;
- Execução dos gestos e/ou comportamentos técnico-táticos em situações de exercício e/ou jogo, conforme objetivos fixados;
- Observação, análise e prescrição das execuções e/ou comportamentos tático-técnicos em situações de exercício e jogo;
- Visionamento de jogos e vídeos;
- Simulação de ambientes pedagógicos;
- Observação participada;
- Trabalhos de grupo e análise e discussão de casos práticos.