

	GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR	MODELO PED.007.02
---	--	------------------------------

Curso	Desporto			Ano letivo	2015/2016		
Unidade Curricular	PRÁTICA DE DESPORTOS II - FUTEBOL			ECTS	3		
Regime	Obrigatório						
Ano	1º	Semestre	2º Sem	Horas de trabalho globais			
Docentes	Artur César Ferreira Bezelga Lobão			Total	81	Contacto	45
Coordenador Área Científica	Teresa Fonseca						

GFUC previsto

1. OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

Com a presente unidade curricular pretende-se dotar os alunos de competências ao nível do conhecimento do treino e competição do jogo de Futebol e capacita-los para intervir no processo de ensino e treino do mesmo como técnicos da modalidade, em todas as etapas de carreira desportiva, de forma consciente e autónoma.

Pretende-se como perfil de saída que os formados sejam capazes de planejar, organizar, implementar e avaliar autonomamente a atividade dos praticantes de Futebol em contexto de treino e de competição.

2. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A. A organização estrutural e funcional do jogo de Futebol de 11 – diferentes organizações estruturais / sistemas de jogo, métodos de jogo ofensivo e defensivo.

- A estrutura da equipa, a racionalização dos espaços de jogo e as missões táticas dos jogadores.
- Métodos de jogo ofensivos e defensivos e a sua aplicação na funcionalidade da equipa enquanto um todo na integridade do jogo.

B. A organização do exercício de treino em Futebol.

- Os fundamentos e a especificidade do exercício de treino em Futebol, enquanto modelador da complexidade do jogo, enquadrando o mesmo no contexto situacional do jogo e do projeto coletivo da equipa, tendo em consideração os princípios de aplicação do exercício de treino.

- b. A organização estrutural do exercício de treino em Futebol – Conceção, apresentação, prática / repetição e correção do exercício de treino.
- c. Métodos de ensino e treino do jogo de Futebol,
 - 1. Métodos em função da fase de desenvolvimento do jogador;
 - 2. Métodos específicos de carácter geral;
 - 3. Métodos específicos de preparação específica das situações básicas do jogo;
 - 4. Métodos de treino específicos para momentos específicos do jogo com graus de complexidade diversa.
- d. Métodos de ensino e treino da técnica específica do guarda-redes, e consequente aplicação táctica e estratégica no contexto situacional do jogo.

C. A sessão de treino e o microciclo semanal de treino em Futebol.

- a. Diferentes fatores e etapas da sessão de treino, elaboração, registo e avaliação da sessão;
- b. Parâmetros temporais, metodológicos e estratégicos para a elaboração de microciclos de treino, registo e avaliação.

D. Observação e análise do jogo por parte do treinador durante a competição e “scouting”.

- a. Análise do jogo pelo treinador durante a competição,
 - 1. Controlo da bola Vs controlo do jogo;
 - 2. Organização ofensiva/ defensiva e transições, tendências do jogo e jogadores mais preponderantes;
 - 3. Esquemas tácticos ofensivos e defensivos.

- b. Planificação da análise, análise e registo do jogo tendo como critério as fases do jogo e conseqüentes etapas, os momentos de transição e os esquemas táticos ofensivos e defensivos.
- c. Análise do desempenho individual e coletivo da equipa e de adversários.
- d. Métodos de deteção e seleção, indicadores e critérios para a seleção de talentos em futebol.

E. Bases para a construção de uma equipa de Futebol.

- a. Formação da equipa, escolha de jogadores e número de jogadores que constituem o plantel;
- b. Conceptualização e reprodução do modelo de jogo e suas variações, operacionalização de um modelo de preparação e análise.

F. Desenvolvimento das capacidades motoras de forma específica no Futebol.

- a. Caracterização do perfil de esforço no jogo de futebol, a importância da componente condicional e a natureza multifatorial do rendimento e as suas repercussões na organização do treino.
- b. O papel do exercício de treino e controlo na prevenção de lesões em futebol.
- c. Particularidades do exercício para o aquecimento para o treino e para o jogo e principais meios de recuperação após jogo.
- d. A utilização de jogos reduzidos para o trabalho de condicionamento físico integrado através da manipulação das variáveis tempo, espaço, número de jogadores e condicionantes técnico-táticas.

3. DEMONSTRAÇÃO DA COERÊNCIA DOS CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS COM OS OBJETIVOS DA UC

A UC de Prática de Desportos II - Futebol dá continuidade à UC de Prática de Desportos I - Futebol no que respeita ao conhecimento do jogo de Futebol e a

aquisição de elementos técnico-táticos para a prática do mesmo. Pretende-se aliar ao saber fazer a competências do saber, nomeadamente competências para intervir no processo de ensino e treino como técnicos da modalidade, em todas as etapas de carreira desportiva, de forma consciente e autónoma. Objetiva-se como perfil de saída que os formados sejam capazes de planear, organizar, implementar e avaliar autonomamente a atividade dos praticantes de Futebol em contexto de treino e de competição. Assim sendo são ministrados de forma eminentemente prática, ativa e integradora, conteúdos no âmbito do conhecimento do jogo (A e H), da metodologia específica do planeamento do treino e da competição (B,C,D e E), com orientação para a obtenção da performance desportiva, sem esquecer os fatores condicionantes aos atletas e treinador (F).

4. BIBLIOGRAFIA PRINCIPAL

Araújo, D. (2005). A psicologia ecológica e a teoria dos sistemas dinâmicos. In D. Araújo (Ed.) *O contexto da decisão. A acção táctica no Desporto* (pp. 61-70). Lisboa: Visão e Contextos, Lda.

Bangsbo, J.(1993). The physiology of soccer – with special reference to intense intermittent exercise. *HO+Storm*, DK–2880 Bagsvaerd.

Bangsbo, J. (1994). *Fitness "training" in "football" a "scientific" approach.* Copenhagen: University of Copenhagen, August Krogh Institute.

Bangsbo, J. Mohr, M. et al. (2006). Physical and metabolic demands of training and match play in the elite football player. *Journal "of" Sports" Science*, 24(7):665S674.

Carvalho, C. (2002). *No Treino de Futebol de Rendimento Superior. A Recuperação é... MUITÍSSIMO mais que "Recuperar".* (2a ed.). Braga: Liminho, Indústrias Gráficas Lda.

Castelo, J. (2003). Futebol: guia prático de exercícios de treino. Visão e contextos. Lisboa.

Castelo, J. (2004). Futebol: a organização dinâmica do jogo. FMH. Cruz Quebrada.

Garganta, J. (1995). Para uma Teoria dos Jogos Desportivos Coletivos. Em: *O Ensino dos Jogos Desportivos*. Amândio Graça e José Oliveira Editores. FCDEF-UP.

Garganta, J. (1996). Modelação da Dimensão Tática do Jogo de Futebol. In J. Oliveira & Tavares, F. (Eds.). *Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Colectivos* (pp. 63-82). Porto: CEJD/FCDEF-UP.

Garganta, J., Silva, P. (2000). O jogo de futebol. Entre o caos e a regra. Horizonte, 91, 5-8

Queiroz, Carlos (1986). Estrutura e Organização dos Exercícios de Treino em Futebol. FPF. Lisboa.

Ramos, F. (2002). Futebol: da rua à competição. CEFD. Lisboa.

Soares, J. (2008). O Treino do Futebolista (vol.1). Porto Editora. Porto.

Teodorescu, L. (1984). Problemas de teoria e metodologia nos desportos colectivos. Lisboa: Livros Horizonte

Wein, H. (1995). Fútbol a la medida del niño. Real Federacion Española de Fútbol – Centro de estudos e desarrollo e investigacion del fútbol. . Madrid.

Wein, H. (1999). Fútbol a la medida del adolescente – Programas formativos para desarrollar y mejorar su capacidade de juego. Federacion Andaluza de Fútbol – CEDIFA. Sevilla.

5. METODOLOGIAS DE ENSINO (REGRAS DE AVALIAÇÃO)

O processo de formação prevê a realização de sessões teórico-práticas e práticas laboratoriais onde, depois da exposição teórica dos conteúdos, os alunos consolidam os conhecimentos através de exercícios, progressões metodológicas, práticas simuladas de sessões de treino e prática do jogo.

Para reflexão e consolidação da aprendizagem, os alunos são estimulados à realização de relatórios críticos sobre as temáticas abordadas nas aulas, à realização de pequenos trabalhos de investigação sobre o ensino, treino e jogo de Futebol e à elaboração de relatórios e resolução de situações problema.

Presença obrigatória a 2/3 das aulas (salvo as condições salvaguardadas nos regulamentos do IPG). Equipamento obrigatório para participar nas aulas.

A **avaliação** tem as seguintes componentes:

Avaliação Prática – realizada através de avaliação contínua do desempenho das ações técnico-táticas do jogo de futebol em situações de ensino/ treino do jogo e em jogo formal e através da capacidade de apresentação, prática e correção de uma sessão de treino – 60% da nota final. O aluno terá de obter obrigatoriamente valor igual ou superior a 9,5 valores para ser submetido à avaliação final.

Avaliação Teórica – realizada através da análise dos relatórios das aulas (3 em grupo), elaboração e apresentação de um trabalho de investigação bibliográfica (em grupo) e conceção de uma sessão de treino (em grupo) – 40% da avaliação final. O aluno terá de obter obrigatoriamente valor igual ou superior a 9,5 valores para ser submetido à avaliação final.

Avaliação Final = Avaliação Prática + Avaliação Teórica.

O aluno poderá usufruir da **avaliação de exame** caso:

- (i) Não tenha obtido aprovação à componente teórica da unidade curricular, mas
- (ii) Tenha obtido valor igual ou superior a 9,5 valores, relativamente à componente prática.

Nestes casos, a classificação final resultará da:

- (i) Classificação da componente prática, obtida em avaliação contínua, e
- (ii) Classificação da componente teórica obtida na avaliação de exame.

6. DEMONSTRAÇÃO DA COERÊNCIA DAS METODOLOGIAS DE ENSINO COM OS OBJETIVOS DA UNIDADE CURRICULAR

Através de uma abordagem teórica e teórico-prática consolidadas com experimentação prática e investigação bibliográfica e elaboração de relatórios e resolução de situações problema, pretende-se que os docentes conhecem a lógica interior do jogo e identifiquem as diferentes formas, meios e métodos de jogo, aperfeiçoem a sua capacidade técnico-tática para a prática do mesmo, bem como, desenvolvam competências ao nível do planeamento, organização, implementação e avaliação autónoma da atividade dos praticantes de Futebol em contexto de treino e de competição.

7. REGIME DE ASSIDUIDADE

Presença obrigatória a 2/3 das aulas (salvo as condições salvaguardadas nos regulamentos do IPG).

8. CONTATOS E HORÁRIO DE ATENDIMENTO

Quarta-Feira das 14:00h às 15:00h Gabinete 1.13

arturlobao@ipg.pt – Tlm-00351966070487

Data: 18 de Fevereiro de 2016

Assinaturas

Docente

(Mestre Artur Lobão)

Coordenador de Área Científica

(Prof. Dr.ª Teresa Fonseca)