

Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro
Dissertação de Mestrado em Ensino de Educação Física nos
Ensinos Básico e Secundário

Futsal – Manual Prático

Hélder de Sousa Poço

Ágata Cristina Marques Aranha



Vila Real, 2017

Futsal – Manual Prático

Hélder de Sousa Poço

Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

Orientador(a): Doutora Ágata Cristina Marques Aranha

Relatório elaborado com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, na Universidade de Trás os Montes e Alto Douro, em conformidade com o Artigo 20.º, alínea b) do Decreto-Lei n.º 79/2014 de 14 de maio, sob a orientação do(a) Professora Doutora Ágata Cristina Marques Aranha

Vila Real, 2017

Dedicatória

À MINHA MÃE E IRMÃO!

Agradecimentos

Concluindo esta fase, que tem dois sentidos antagônicos, pois por um lado representa o término do estatuto enquanto estudante e por outro a alavanca para a inserção no mercado de trabalho, é importante manifestar a minha congratulação a todos os intervenientes para este sucesso:

- À Dr.^a. Ágata Aranha, minha orientadora, pelos conselhos, esclarecimento de dúvidas, transmissão de conhecimentos e apreço.
- Ao Professor Carlos Pires, meu orientador de estágio, pela exigência solicitada nos desafios, experiência transmitida, capacidade de motivar e afeição.
- Ao Professor Henrique Vaz, meu supervisor de estágio, por toda a disponibilização, ajuda, transmissão de conhecimentos e motivação.
- Aos meus colegas de Núcleo e Grupo de Educação Física, por toda a cooperação e solidariedade.
- Aos “meus eternos alunos” pelos momentos de aprendizagens e ensinamentos mútuos, sem eles todo este trabalho seria inconcebível.
- À minha Família, que sempre esteve ao meu lado, dando-me coragem e incentivo para lutar pelo meu sonho.
- À minha Avó pelo apoio e sábios conselhos;
- Ao meu Irmão, melhor amigo, por todo o apoio, ajuda e carinho demonstrados incondicionalmente.
- À minha Mãe, uma guerreira, por todo o esforço e amor que dedicou em todas as fases da minha vida.
- À Raquel, que sempre esteve ao meu lado, apesar de eu, em alguns momentos, estar mais embirrento e não presente, teve a paciência e capacidade para me compreender, nunca deixando de me dar força para levar a cabo os meus objetivos.
- Aos meus amigos, pelos momentos que me proporcionaram de descontração e divertimento.

A TODOS O MEU SINCERO OBRIGADO!

Resumo

O presente estudo, como primeiro capítulo, foca-se, particularmente, num trabalho de observação e intervenção de dois anos de escolaridade (10^o e 11^o), inseridos num Agrupamento de Escolas do Distrito de Vila Real. Inicialmente, será feita uma análise dos dados recolhidos, com o intuito de se elaborar uma planificação anual. Neste seguimento, foi, ainda, dada especial ênfase, às expectativas iniciais, tendo em conta a adaptabilidade de estratégias adotadas, indo ao encontro de inovações criativas e dinâmicas, promovendo o profissionalismo enquanto professor de Educação Física.

No segundo capítulo, achou-se pertinente começar por uma revisão bibliográfica com o objetivo de analisar as abordagens tradicionais até às novas abordagens do ensino dos Jogos Desportivos Coletivos, tendo sempre mais em foco a modalidade de Futsal. Posteriormente, e como uma alternativa às metodologias tradicionais, apresenta-se uma proposta de exercícios com base nos jogos condicionados, seguindo as ideias da Metodologia Estruturalista. É, neste contexto, que o principal objetivo, é provocar nos profissionais um pensamento reflexivo, crítico e analista acerca das metodologias de ensino adotadas na realidade escolar.

Palavras-chaves: Relatório, Estágio, Alunos, Futsal, Abordagens metodológicas, Jogos Condicionados.

Abstrat

The present study, as a first chapter, focuses, in particular, on observation and intervention of two years of schooling (10th and 11th), inserted in a School Grouping of the Vila Real District. Initially an analysis of the collected data will be made, with the intention of elaborating an annual planning. In this follow-up, special emphasis was also placed on initial expectations, taking into account the adaptability of strategies adopted, meeting creative and dynamic innovations, promoting professionalism as a teacher of Physical Education.

In the second chapter, it was pertinent to start with a bibliographical review with the objective of analyzing traditional approaches to the new approaches of teaching Collective Sports Games, always focusing more on the Futsal modality. Subsequently, as an alternative to traditional methodologies, a proposal of exercises based on conditioned games is presented, following the ideas of the Structuralist Methodology. It is in this context that the main objective is to provoke in the professionals a reflexive, critical and analytical thinking about the teaching methodologies adopted in the school reality.

Key-words: Report, Internship, Students, Futsal, Methodological Approaches, Conditioned Games.

Índice Geral

Dedicatória.....	I
Agradecimentos.....	II
Resumo.....	III
Abstrat.....	IV
Índice Geral.....	V
Índice de Tabelas.....	VIII
Índice de Figuras.....	IX
Índice de Quadros.....	X
Lista de Siglas e Abreviaturas.....	XIII
Introdução.....	1
Capítulo I.....	3
Resumo.....	3
Abstrat.....	4
Introdução.....	5
Parte I.....	7
Instituição.....	7
Contextualização da escola.....	7
Parte II.....	8
Expectativas em relação ao estágio.....	8
Relacionamento Escolar.....	9
Núcleo de estágio.....	9
Estudo de Turma.....	9
Apresentação das atividades desenvolvidas.....	11
Planificação anual.....	11
Unidades didáticas.....	12
Planos de Aula.....	13
Desporto Escolar.....	14
Atividades do Grupo de Educação Física.....	16
Estratégias Utilizadas.....	17

Avaliação	19
Prática Pedagógica Supervisionada (PES).....	21
Reuniões.....	22
Inovação nas Práticas Pedagógicas	23
Conclusão.....	24
Referências	26
Capítulo II.....	27
Resumo.....	27
Abstrat	28
Introdução.....	29
O Futsal no Contexto dos Jogos Desportivos Coletivos	30
Metodologias de Ensino para a Aprendizagem dos Jogos Desportivos Coletivos	31
Abordagens tradicionais.....	31
Método Parcial	32
Método Global.....	33
Método Misto.....	34
Evolução das Metodologias de Ensino dos Jogos Desportivos Coletivos	35
Metodologia dos Jogos Condicionados para o Futsal na Educação Física.....	39
Proposta de exercícios com base nos jogos condicionados	45
Técnica do Guarda-Redes.....	46
Passe.....	47
Recepção.....	48
Exercícios de Passe e Recepção	49
Condução de Bola.....	58
Exercícios de Condução de Bola.....	59
Remate.....	63
Exercícios de Remate.....	64
Finta.....	68
Drible	68
Exercícios de Finta e Drible	69
Cabeceamento.....	72
Exercícios de Cabeceamento.....	73

Desmarcação	77
Exercícios de Desmarcação	78
Marcação	81
Exercícios de Marcação	82
Posições Específicas e Sistemas de Jogo	86
Exercícios para as Posições Específicas e Sistemas de Jogo	88
Conclusão	101
Referências	103
Anexos	106
Anexo I – Ficha Individual do Aluno	106
Anexo II – Planificação Anual	112
Anexo III – Modelo da Unidade Didática e da Grelha de Estruturação de Conteúdos	113
Anexo IV – Modelo do Balanço da Unidade Didática	115
Anexo V – Modelo do Plano de Aula	118
Anexo VI – Modelo do Balanço do Plano de Aula	122
Anexo VII – Plano de Atividades	125
Anexo VIII – Modelo das Narrativas das Atividades Desenvolvida	133
Anexo IX – Modelo da Ficha da Avaliação Diagnóstica	134
Anexo X – Modelo da Grelha de Avaliação do Domínio Psicomotor e Sócio Afetivo	136
Anexo XI – Modelo da Ficha da Avaliação Prática	138
Anexo XII – Modelo da Grelha da Avaliação Sumativa	140
Anexo XIII – Modelo da Ficha de Presenças	142
Anexo XIV – Modelo da Grelha da Avaliação Sumativa para os Alunos Portadores de Atestado Médico	143
Anexo XV – Modelo da Grelha da Avaliação dos Trabalhos Individuais	144
Anexo XVI – Modelo da Grelha da Avaliação dos Relatórios de Aula	144
Anexo XVII – Modelo do Registo das Observações das Aulas dos Colegas de Estágio	145
Anexo XVIII – Balanço Geral das Observações das Aulas dos Colegas de Estágio	147

Índice de Tabelas

Tabela 1. Diversos níveis de relação	41
Tabela 2. Principais problemas e fatores de evolução no Jogo	41
Tabela 3. Fases dos diferentes níveis de jogo nos JDC	42
Tabela 4. Relação dos conteúdos com os respetivos níveis de desempenho	43
Tabela 5. Sinalética.....	46
Tabela 6. Critérios de Êxito da técnica do Guarda-Redes.....	47
Tabela 7. Classificação do Passe e Critérios de Êxito	48
Tabela 8. Classificação da Recepção e Critérios de Êxito	49
Tabela 9. Classificação da Condução de Bola e Critérios de Êxito	59
Tabela 10. Classificação do Remate e Critérios de Êxito	63
Tabela 11. Classificação da Desmarcação	77
Tabela 12. Classificação da Marcação e Critérios de Êxito	82

Índice de Figuras

Figura 1 - Princípios Operacionais	37
Figura 2- Técnica do Guarda-Redes.....	46
Figura 3 - Ação técnica do Passe.....	47
Figura 4 - Ação técnica da Recepção	48
Figura 5 - Ação técnica da Condução de Bola	58
Figura 6 - Ação técnica do Remate	63
Figura 7 - Ação técnica da Finta	68
Figura 8 - Ação técnica do Drible.....	68
Figura 9 - Ação técnica do Cabeceamento	72
Figura 10 - Posições Específicas.....	86
Figura 11 - Sistema 2:2	86
Figura 12 - Sistema 3:1	87
Figura 13 - Sistema 4:0	88

Índice de Quadros

Quadro 1 - Exercício 1 de Passe e Recepção	49
Quadro 2 - Exercício 2 de Passe e Recepção	49
Quadro 3 - Exercício 3 de Passe e Recepção	50
Quadro 4 - Exercício 4 de Passe e Recepção	50
Quadro 5 - Exercício 5 de Passe e Recepção	50
Quadro 6 - Exercício 6 de Passe e Recepção	51
Quadro 7 - Exercício 7 de Passe e Recepção	51
Quadro 8 - Exercício 8 de Passe e Recepção	51
Quadro 9 - Exercício 9 de Passe e Recepção	52
Quadro 10 - Exercício 10 de Passe e Recepção.....	52
Quadro 11 - Exercício 11 de Passe e Recepção.....	53
Quadro 12 - Exercício 12 de Passe e Recepção.....	53
Quadro 13 - Exercício 13 de Passe e Recepção.....	54
Quadro 14 - Exercício 14 de Passe e Recepção.....	54
Quadro 15 - Exercício 15 de Passe e Recepção.....	54
Quadro 16 - Exercício 16 de Passe e Recepção.....	55
Quadro 17 - Exercício 17 de Passe e Recepção.....	55
Quadro 18 - Exercício 18 de Passe e Recepção.....	56
Quadro 19 - Exercício 19 de Passe e Recepção.....	56
Quadro 20 - Exercício 20 de Passe e Recepção.....	56
Quadro 21 - Exercício 21 de Passe e Recepção.....	57
Quadro 22 - Exercício 22 de Passe e Recepção.....	57
Quadro 23 - Exercício 23 de Passe e Recepção.....	57
Quadro 24 - Exercício 24 de Passe e Recepção.....	58
Quadro 25 - Exercício 25 de Passe e Recepção.....	58
Quadro 26 - Exercício 1 de Condução de Bola	59
Quadro 27 - Exercício 2 de Condução de Bola	60
Quadro 28 - Exercício 3 de Condução de Bola	60
Quadro 29 - Exercício 4 de Condução de Bola	60
Quadro 30 - Exercício 5 de Condução de Bola	61
Quadro 31 - Exercício 6 de Condução de Bola	61
Quadro 32 - Exercício 7 de Condução de Bola	61
Quadro 33 - Exercício 8 de Condução de Bola	62
Quadro 34 - Exercício 9 de Condução de Bola	62
Quadro 35 - Exercício 10 de Condução de Bola	62
Quadro 36 - Exercício 1 de Remate.....	64
Quadro 37 - Exercício 2 de Remate.....	64
Quadro 38 - Exercício 3 de Remate.....	64
Quadro 39 - Exercício 4 de Remate.....	65
Quadro 40 - Exercício 5 de Remate.....	65
Quadro 41 - Exercício 6 de Remate.....	65
Quadro 42 - Exercício 7 de Remate.....	66
Quadro 43 - Exercício 8 de Remate.....	66
Quadro 44 - Exercício 9 de Remate.....	67
Quadro 45 - Exercício 10 de Remate.....	67
Quadro 46 - Exercício 1 de Finta e Drible	69

Quadro 47 - Exercício 2 de Finta e Drible	69
Quadro 48 - Exercício 3 de Finta e Drible	69
Quadro 49 - Exercício 4 de Finta e Drible	70
Quadro 50 - Exercício 5 de Finta e Drible	70
Quadro 51 - Exercício 6 de Finta e Drible	70
Quadro 52 - Exercício 7 de Finta e Drible	71
Quadro 53 - Exercício 8 de Finta e Drible	71
Quadro 54 - Exercício 9 de Finta e Drible	71
Quadro 55 - Exercício 10 de Finta e Drible	72
Quadro 56 - Exercício 1 de Cabeceamento	73
Quadro 57 - Exercício 2 de Cabeceamento	73
Quadro 58 - Exercício 3 de Cabeceamento	74
Quadro 59 - Exercício 4 de Cabeceamento	74
Quadro 60 - Exercício 5 de Cabeceamento	74
Quadro 61 - Exercício 6 de Cabeceamento	75
Quadro 62 - Exercício 7 de Cabeceamento	75
Quadro 63 - Exercício 8 de Cabeceamento	76
Quadro 64 - Exercício 9 de Cabeceamento	76
Quadro 65 - Exercício 10 de Cabeceamento	76
Quadro 66 - Exercício 1 de Desmarcação	78
Quadro 67 - Exercício 2 de Desmarcação	78
Quadro 68 - Exercício 3 de Desmarcação	78
Quadro 69 - Exercício 4 de Desmarcação	79
Quadro 70 - Exercício 5 de Desmarcação	79
Quadro 71 - Exercício 6 de Desmarcação	79
Quadro 72 - Exercício 7 de Desmarcação	80
Quadro 73 - Exercício 8 de Desmarcação	80
Quadro 74 - Exercício 9 de Desmarcação	80
Quadro 75 - Exercício 10 de Desmarcação	81
Quadro 76 - Exercício 1 de Marcação.....	82
Quadro 77 - Exercício 2 de Marcação.....	83
Quadro 78 - Exercício 3 de Marcação.....	83
Quadro 79 - Exercício 4 de Marcação.....	83
Quadro 80 - Exercício 5 de Marcação.....	84
Quadro 81 - Exercício 6 de Marcação.....	84
Quadro 82 - Exercício 7 de Marcação.....	84
Quadro 83 - Exercício 8 de Marcação.....	85
Quadro 84 - Exercício 9 de Marcação.....	85
Quadro 85 - Exercício 10 de Marcação.....	85
Quadro 86 - Exercício 1 do Sistema 2:2	88
Quadro 87 - Exercício 2 do Sistema 2:2	89
Quadro 88 - Exercício 3 do Sistema 2:2	89
Quadro 89 - Exercício 4 do Sistema 2:2	89
Quadro 90 - Exercício 5 do Sistema 2:2	90
Quadro 91 - Exercício 6 do Sistema 2:2	90
Quadro 92 - Exercício 7 do Sistema 2:2	90
Quadro 93 - Exercício 8 do Sistema 2:2	91
Quadro 94 - Exercício 9 do Sistema 2:2	91

Quadro 95 - Exercício 10 do Sistema 2:2.....	91
Quadro 96 - Exercício 1 do Sistema 3:1	92
Quadro 97 - Exercício 2 do Sistema 3:1	92
Quadro 98 - Exercício 3 do Sistema 3:1	93
Quadro 99 - Exercício 4 do Sistema 3:1	93
Quadro 100 - Exercício 5 do Sistema 3:1.....	94
Quadro 101 - Exercício 6 do Sistema 3:1.....	94
Quadro 102 - Exercício 7 do Sistema 3:1.....	95
Quadro 103 - Exercício 8 do Sistema 3:1.....	95
Quadro 104 - Exercício 9 do Sistema 3:1.....	96
Quadro 105 - Exercício 10 do Sistema 3:1.....	96
Quadro 106 - Exercício 1 do Sistema 4:0.....	97
Quadro 107- Exercício 2 do Sistema 4:0.....	97
Quadro 108- Exercício 3 do Sistema 4:0.....	97
Quadro 109- Exercício 4 do Sistema 4:0.....	98
Quadro 110- Exercício 5 do Sistema 4:0.....	98
Quadro 111- Exercício 6 do Sistema 4:0.....	98
Quadro 112- Exercício 7 do Sistema 4:0.....	99
Quadro 113- Exercício 8 do Sistema 4:0.....	99
Quadro 114- Exercício 9 do Sistema 4:0.....	99
Quadro 115- Exercício 10 do Sistema 4:0.....	100

Lista de Siglas e Abreviaturas

DE- Desporto Escolar

EF- Educação Física

FB- Feedbacks

GDEF- Grupo Disciplinar de Educação Física

JDC- Jogos Desportivos Coletivos

PES- Prática Pedagógica Supervisionada

U.D.- Unidade Didática

UTAD- Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

Introdução

O presente estudo, intitulado de Futsal-Manual Prático, inserido no âmbito do Mestrado de Educação Física para obtenção de grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD), surge de uma simbiose entre motivações pessoais e profissionais, e de uma ampla curiosidade em investigar as diferentes metodologias de aprendizagem no Futsal tendo em conta a sua aplicabilidade no processo de aprendizagem dos alunos.

O trabalho que aqui se apresenta é dividido em dois capítulos, sendo que o primeiro se refere a um relato detalhado acerca de todas as atividades desenvolvidas ao longo do estágio decorrido no Agrupamento de Escolas Morgado Mateus. Este relatório encontra-se dividido em duas partes. Na primeira parte apresenta-se uma caracterização da instituição de acolhimento e uma revisão, suportada por vezes bibliograficamente, acerca da população junto da qual se interveio. A segunda parte inclui o plano anual tendo em conta as modalidades a serem abordadas. Ainda neste capítulo dar-se-á ênfase a todas as atividades desenvolvidas ao longo do estágio, nomeadamente o Desporto Escolar (DE) e as atividades desenvolvidas pelo Grupo Disciplinar de Educação Física (GDEF).

Assim, este capítulo procura refletir toda a conduta realizada no decorrer do estágio pedagógico, tendo sempre em linha de conta, uma autorreflexão crítica e construtiva sobre o perfil do professor.

No que diz respeito ao segundo capítulo, inicialmente, achou-se pertinente realizar uma revisão bibliográfica acerca das metodologias de ensino, mais em voga, adotadas para o ensino dos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), dando mais ênfase à modalidade de Futsal. Posteriormente, ainda no mesmo capítulo, e num segundo momento, será apresentada uma proposta de exercícios, com base na metodologia dos jogos condicionados, colmatando-os com as ideologias dos mais reconhecidos autores das novas abordagens metodológicas, principalmente na visão de Graça e Oliveira (1995) e Balzano (2012).

O objetivo principal foi elaborar um manual prático de Futsal, direcionado para, professores ou futuros professores da área de Educação Física (EF).

Assim, o professor deparar-se-á com a realidade de hoje, visto que vários autores afirmam que “robotizar” os alunos para uma ação técnica não será o mais adequado, uma vez que estes não se deparam com situações reais de jogo, ficando restringidos e não se adaptam da melhor forma no jogo formal.

Desta forma, pensamos que é importante refletir sobre a aprendizagem do aluno: Será que os alunos estão suficientemente motivados com tanta repetição dos gestos

técnicos? Será que estamos a valorizar os alunos como seres únicos e próprios e não como profissionais de elite? Será que, com a aplicabilidade dos métodos tradicionais, estamos a desenvolver alunos criativos e com poder de decisão? Com isto, caberá ao profissional depois seguir a metodologia que preferir.

Capítulo I

Resumo

O estágio pedagógico é o culminar de todas as vivências decorridas no âmbito escolar. Deste modo, é uma importante fase de aquisições de novas competências e o aperfeiçoamento de várias capacidades, no processo de formação do futuro profissional. Neste sentido, o presente trabalho relata, de forma crítica e reflexiva, todo o progresso vivenciado. Abordando pontos fundamentais desde a caracterização da escola, passando pelas expectativas iniciais e a relação com toda a comunidade, finalizando com a organização curricular e estratégias utilizadas.

É importante salientar que todo o processo do estágio pedagógico viabiliza os futuros profissionais, da conexão dos conhecimentos de formação académica com a realidade que se deparam na execução da profissão, na prática.

Palavras-chaves: Relatório de Estágio, Estágio Pedagógico, Educação Física, Alunos.

Abstrat

The pedagogic stage is the culmination of all the experiences in the school environment. In this way, it is an important phase of acquisition of new skills and the improvement of various capacities, in the process of training the future professional.

In this sense, the present work reports, in a critical and reflective way, all the progress experienced. Addressing fundamental points from the characterization of the school, passing through the initial expectations and relationship with the whole community, ending with the curricular organization and strategies used.

It is important to point out that all the process of the pedagogic stage, enables the future professionals, from the connection of the knowledge of academic formation with the reality that they face in the exercise of the profession in practice.

Key-words: Internship Report, Pedagogical Internship, Physical Education, Students.

Introdução

A elaboração deste documento surge no âmbito do Mestrado de Educação Física para obtenção de grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD).

O presente relatório de estágio apresenta um relato crítico e individual que resume a atividade e a experiência adquiridas ao longo deste ano letivo, narrando a prática de ensino supervisionada. Assim, numa primeira parte dar-se-á ênfase à contextualização da escola, para compreender, melhor, as suas funções, e o seu corpo docente e não docente. Posteriormente, numa segunda parte do trabalho, abordar-se-ão, detalhadamente, todas as componentes referentes à prestação em estágio, ao longo do ano letivo, sendo, que se dará realce às expectativas tidas em conta, não esquecendo todo o envolvimento com os intervenientes e ainda com os restantes estagiários, tanto do nosso núcleo, como dos restantes núcleos inseridos no mesmo agrupamento de escola. Ainda, nesta parte do presente trabalho, e dando extremo ênfase, apresentar-se-ão as atividades desenvolvidas ao longo do estágio, incluindo o DE e, ainda, as atividades desenvolvidas pelo GDEF. Sendo este o ponto crucial do trabalho efetuado e agora em fase de apresentação, falar-se-á sobre as estratégias utilizadas ao longo das aulas lecionadas e sobre a avaliação exercida de acordo com as potencialidades e dificuldades dos alunos em questão.

Um fator bastante crucial ao longo de toda a nossa formação e aprendizagem foram os feedbacks (FB) tidos por parte do orientador, nas reuniões formais e informais, que melhoraram o desempenho e a aquisição de competências.

Um momento importante enquanto estagiário, e que está referenciado nas inovações das práticas pedagógicas, foi o facto de ser possível oferecer aos alunos o contacto com uma nova modalidade que por eles nunca tinha sido abordada. Assim, ao longo de todo o trabalho ter-se-á em conta as experiências vividas ao longo do estágio, em concomitância com as expectativas iniciais e ao que foi encontrado na realidade, enquanto estagiário, tendo em consideração todos os erros a corrigir.

O estágio foi concebido na Escola Secundária Morgado Mateus, situada no centro da cidade de Vila Real, ao longo do ano letivo 2015/2016, onde foi permitida a leção de três turmas, duas de 11º ano e uma de 10º ano do Ensino Secundário. Assim, o mesmo, teve como objetivos: interligar a teoria com a prática profissional, de modo a vivenciar tudo o que foi adquirido, ao longo da formação, de forma hierárquica e organizada; refletir sobre o futuro da profissão e as suas competências enquanto

profissional, de modo a garantir o sucesso dos alunos; evoluir e atingir a autonomia como professor de EF, focando-se no sucesso profissional pessoal e dos seus alunos.

Ao longo de todo este trajeto, expectou-se obter aptidões profissionais em concomitância com conhecimentos pedagógicos, didáticos e éticos.

Parte I

Instituição

Contextualização da escola

O Agrupamento de Escolas Morgado Mateus, além da Escola Secundária e de EB2/3, abrange um grupo de escolas de 1º Ciclo, a saber: Escola de Andrães, Centro Escolar Abade de Mouçós, Escola Básica de Vila Real nº7, escolas de Guiães, Sabroso, São Cibrão, Torneiros, Valnogueiras e Vila Nova, e também um grupo de Jardins-de-Infância como é o caso da Escola Básica Abade de Mouçós, Escola Básica de Vila Real nº7, Andrães, Constantim, Mateus, Ponte, Torneiros, Vila Meã e Vila Nova. O estágio inserido no curso de mestrado, 2º Ciclo, em Ensino de EF nos Ensinos Básicos e Secundário, cujo relatório será aqui apresentado, decorreu neste agrupamento, com sede no espaço físico da Escola Secundária/3 Morgado de Mateus.

No que concerne à caracterização das escolas em estudo, a Escola Secundária/3 Morgado de Mateus situa-se numa zona limítrofe da Cidade de Vila Real, onde se tem vindo a verificar um crescimento urbano acelerado, o que leva a que a população escolar tenha vindo a sofrer, ao longo dos tempos, alterações significativas, nomeadamente à perda das características rurais que inicialmente lhe foram atribuídas e começado a ganhar características urbanas. Esta escola começou por ter como objetivo fulcral dar respostas às solicitações da comunidade onde se insere tendo iniciado funções no ano letivo 1986/1987.

A ESMM, no ano letivo 2011/2012, ofereceu uma vasta gama de formações ao nível do 3ª Ciclo e do Ensino Secundário, sendo repartidas pelas seguintes áreas: Cursos Profissionais (Técnico de Apoio à Infância, Técnico Auxiliar de Saúde, Técnico de Apoio à gestão desportiva, técnico de multimédia e técnico de desenho de construção civil), Cursos de Educação e Formação de Jovens, Cursos de Educação e Formação de Adultos e, por fim, cursos científicos e humanísticos (ciências e tecnologias e línguas e humanidades)

O mesmo agrupamento é frequentado por um total de 1938 alunos sendo que 291 pertencem à educação pré-escolar, 502 alunos fazem parte do 1º Ciclo, 279 do 2º Ciclo, 502 do 3º Ciclo, 25 do ensino vocacional, 267 pela escola secundária e 117 pela escola profissional. O Agrupamento dispõe ainda de apoio dos Serviços de Psicologia e Orientação (SPO).

Parte II

Expectativas em relação ao estágio

Qualquer profissional, não menosprezando o professor de EF, tem no seu caminho obstáculos que advêm das diversas personalidades que tem que lidar (Assunção & Pinheiro, 2009).

Desde muito cedo, ainda o estagiário era uma criança, já tinha o gosto pelo desporto e pelas aulas de EF. Posteriormente, e depois de várias reflexões sobre os seus anseios pessoais, não desconsiderando a realidade do mercado de trabalho, optou por realizar um sonho que sempre o fascinou. Tal linha de pensamento é, também, corroborada pelos autores Gati, Krausz & Osipow, (1996). Contudo, é necessário refletir sobre o anteriormente citado, pois não foi a realidade do mercado de trabalho que o fez desistir do deslumbramento sobre ser um Professor de EF.

Segundo as ideias de Nardes, Machado & Babinski (2003) "nem sempre estamos preparados para realizar essa escolha e uma boa escolha profissional deve ser valiosa para o indivíduo e para a comunidade em que está inserido, porque através da profissão desempenhamos uma função social".

Assim, o fundamental, para o estagiário, foi encontrar-se enquanto pessoa e definir o seu Eu, seguindo as suas ideologias e convicções, isto é, "indubitavelmente, optar por uma profissão é difícil, sendo importante que a pessoa em processo de escolha tenha tanto conhecimento de si mesma, quanto das profissões que, a princípio, deseja seguir" (Maturano, 2004).

Neste sentido, e tendo em conta todos os conhecimentos adquiridos ao longo da sua vida profissional e pessoal, entendeu reunir todos os requisitos para atingir o sucesso na sua carreira. Não é de desdenhar os conhecimentos que já tinha alcançado como é o caso do domínio de comportamento, organização de tarefas e a gestão de tempo, fatores cruciais a um sucesso no futuro quanto ao seu desempenho profissional.

Outro motivo relevante foi a seleção da Escola que, para além de ser reconhecida por ter orientadores experientes, também tem ao seu dispor vários requisitos materiais e espaços destinados à prática desportiva, sendo que a nível das áreas exteriores a escola tem um campo de alcatrão e outro de terra batida o que se torna benéfico para as diversas e distintas modalidades a serem lecionadas. É ainda de salientar que o Roulement da escola dispõe sempre de um espaço livre para leção das aulas.

Tendo em conta o supradito, num primeiro momento, a orientação facultada pelo Orientador Pedagógico, foi imprescindível pois auxiliou o estagiário quanto às diretrizes mais vigorosas, proporcionando num impulso, positivo e fundamental, para iniciar esta fase da sua vida.

Relacionamento Escolar

É relevante proferir a receptividade e o acolhimento manifestados por parte da Direção Executiva, não esquecendo todos os elementos que a representam, no suporte de todas as atividades e funções que realizamos no contexto escolar. Todos estes fatores, contribuíram de forma equivalente para uma inclusão exponencial e positiva na instituição, não sentindo, em momento algum, importunações no requisito de colaboração e ajuda por parte dessa entidade.

Ainda assim, devemos mencionar o préstimo e acolhimento permanente dos membros que fazem parte da comunidade educativa, principalmente os docentes e funcionários.

A interação entre os dois Núcleos de Estágio foi crucial ao sucesso neste estágio, pois estes mostraram-se afetuosos e cooperantes em participar e corroborar nas atividades, não deixando de parte, a disponibilidade, receptividade e colaboração do Grupo Disciplinar de Educação Física.

Núcleo de estágio

Relativamente aos elementos que constituíam o Núcleo de Estágio, falando respetivamente dos companheiros estagiários, estes já se conheciam de momentos vividos ao longo da formação académica. Tal acontecimento facilitou o “trabalhar em grupo”, propriamente dito, sendo que o relacionamento era eficazmente saudável, permitindo a troca de ideias e de experiências.

O Núcleo de Estágio foi constituído por quatro professores estagiários e cada professor estagiário lecionou uma turma do Professor Orientador da Escola. As dinâmicas de trabalho entre os quatro elementos que constituíram o Núcleo de Estágio foram distintas, bem como as responsabilidades e compromissos profissionais de cada um. Contudo, foi sempre possível a ponte de comunicação através do diálogo, ou seja, todos os elementos, tendo em conta todas as particularidades de cada um, davam o seu parecer, que embora fossem bastantes divergentes, no final resultavam de forma holística.

Estudo de Turma

É impreterivelmente essencial os professores deterem o conhecimento e informação necessária prévia da turma que vão orientar, para que assim consigam adaptar futuras estratégias de aprendizagem. Todas estas informações são obtidas

através do questionamento direto a todos os alunos da turma, com uma caracterização de todo o meio envolvente, uma vez que, o sucesso das planificações está dependente desta caracterização, como referiu (Aranha & Coelho, 2008).

Para a realização da caracterização da turma, no estudo tido em conta, foi utilizado um inquérito de caracterização individual e sociométrico (Anexo I). Desta forma, o propósito da sua aplicabilidade, foi poder selecionar os procedimentos (estratégias pedagógicas) que beneficiassem a qualidade de aprendizagem dos alunos, possibilitando assim, a viabilização de planos de aula adaptados à turma, atendendo às advertências e dificuldades.

O inquérito realizado, permitiu analisar informações relacionadas com o quotidiano dos alunos como, por exemplo, os fatores pessoais, sociais e educativos com o intuito de incrementar o conceito de cidadania.

De todas as informações recolhidas, foram levadas em linha de conta as mais relevantes na formação dos alunos, ou seja, foram tidas em consideração as informações fornecidas pelos alunos que pudessem atingir ou condicionar o desempenho nas aulas de EF, todas estas informações foram analisadas e retratadas em gráficos.

Do ponto de vista do estagiário, o estudo de turma é um procedimento fundamental para o desempenho do professor, uma vez que permite o conhecimento da turma, principalmente quando a turma é desconhecida. Assim, com a sua elaboração, procurava-se conhecer com um maior cuidado todos os alunos, individualmente, pertencentes à turma, bem como as dificuldades e questões pertinentes e relacionadas com a disciplina de EF. Neste contexto, perceber a ligação entre pares, é fulcral para melhor compreensão e estruturação dos métodos de ensino-aprendizagens a pôr em prática.

Deste modo, um estudo desta envergadura, proporciona e facilita a seleção das estratégias a utilizar de modo a atingir o sucesso escolar.

Assim, em concomitância com (Aranha, 2004), a EF estimula o desenvolvimento dos aspetos físico, cognitivo, emocional e social.

É competência do professor promover e desenvolver nos seus alunos as suas dificuldades e potencialidades, tanto das capacidades cognitivas e afetivas, que facilitaram na aquisição das aprendizagens para o reconhecimento de mérito escolar. É importante salientar, que existem três domínios cruciais na avaliação e classificação, sendo eles o domínio psico-motor, cognitivo e sócio afetivo.

É de destacar, que das três turmas que se lecionaram, somente na primeira se aplicou o estudo de turma, uma vez que no início do ano, cada elemento do Núcleo ficou responsável pela sua turma.

Apresentação das atividades desenvolvidas

Planificação anual

De acordo com Vasconcellos (2000) podemos ficar com a definição de planificação, mais clara, visto que, “Planear é antecipar mentalmente uma ação ou um conjunto de ações a ser realizadas e agir de acordo com o previsto. Planear não é, pois, apenas algo que se faz antes de agir, mas é também agir em função daquilo que se pensa.” (p.79).

A planificação viabiliza ao docente um conjunto de ideologias, que o ajuda nas decisões a tomar, sendo que, à medida que se vai deparando com novas situações, este vai desenvolvendo o seu conhecimento para conseguir lidar do melhor modo com a adversidade de situações concretas do ensino. Assim, de acordo com Libanêo (1994, p. 225): “O professor serve, de um lado, dos conhecimentos do processo didático e das metodologias específicas das matérias e, de outro, da sua própria experiência prática”.

O professor, a cada nova vivência experienciada em contexto prático, vai-se instruindo e melhorando profissionalmente, acarretando maior autoestima e segurança no que tem que executar. Desta forma, o professor acaba por refletir e avaliar a sua prática profissional de acordo com as planificações executadas.

É extremamente importante referir que as planificações não são de carácter obrigatório, quanto à sua global aplicabilidade, pois sabe-se, à partida, que em cada contexto escolar existem realidades distintas, com problemáticas e solvências diferentes. Assim, a planificação serve de auxílio ao professor e alunos, de forma funcional, com características e especificidades conscientes e responsáveis sobre o que se tem que abordar. É essencial, a comunicação e intercâmbio de ideias com a equipa disciplinar de educação, da escola, de forma a se realizarem-se as adaptações necessárias nas planificações, de modo a garantir o bom desempenho funcional dos alunos.

Numa primeira instância, começou-se por examinar e refletir, detalhadamente, sobre os conteúdos programáticos pré-definidos para cada ano de escolaridade e respetiva modalidade. Estes conteúdos, anteriormente referidos, são da responsabilidade do GDEF, pertencentes ao Agrupamento de Escolas Morgado de Mateus, sem desconsiderar os debates de ideias tidos com o núcleo de estágio e professor cooperante.

Ter um professor orientador foi bastante vigorante e enriquecedor, pois proporcionou, ao estagiário, maiores níveis de confiança, sabendo que sempre que surgisse uma dúvida ou receio tinha sempre alguém a quem recorrer. Tal como acontece em várias situações da vida, inicialmente, num contexto novo, o estagiário, ficou um pouco apreensivo, sendo que tinha em mente a avaliação, projetando estados de

ansiedade e nervosismo. Contudo, e devido ao facto de o papel do orientador ser de transferir acalmia e benevolência na transmissão de conhecimentos para a aplicabilidade ao longo do ano letivo, colmatando os receios anteriormente citados, o primeiro contacto foi crucial para uma boa relação docente-discente, tal como se pode observar no Anexo II – Planificação Anual, deixando bem claro que se avistava um ano árduo.

Posto isto, o primeiro trabalho/documento proposto pelo orientador consistiu no planeamento anual do estágio, um bom aliado neste percurso, pois através dele definiram-se objetivos pessoais e coletivos.

Nesta planificação, explicitando todas as Unidades Didáticas (U.D.) a abordar, em cada período do ano letivo, e o respetivo número de aulas a lecionar, denota que o professor não pode lecionar uma outra modalidade que não esteja prevista na planificação. Esta planificação foi um auxiliar importante para a elaboração da Planificação Anual das Unidades Didáticas selecionadas, onde é representada a modalidade a lecionar, o seu horário e o respetivo espaço.

Em jeito de conclusão o Planeamento Anual é uma definição de objetivos, segundo Aranha (2004) a definição de objetivos está na base da ação educativa, ou seja, de toda a atividade pedagógica. Sem eles, não se pode avaliar, colmatar, nortear, nem monitorizar o processo de ensino-aprendizagem. Posto isto, o supracitado determina a influência profissional e pessoal de todo o trabalho desenvolvido, ao longo deste ano letivo, tendo sempre o cuidado de ser congruente e organizado em todo o processo.

Unidades didáticas

As U.D. podem ser conhecidas como parte do projeto curricular que é redigido no Plano Anual. Para Bento (1998), as U.D. decompõem-se em unidades fundamentais e integrais que fazem parte do processo pedagógico e facultam aos professores e alunos etapas lúcidas e bem distintas do ensino e aprendizagem.

No que diz respeito aos conteúdos selecionados, tendo em conta a inexperiência, por parte do estagiário, este empenhou-se para conseguir abordar todos os conteúdos que ficaram estabelecidos, lecionar, aquando das planificações das U.D., que a seu ver é um número excessivo de conteúdos comparativamente ao número de aulas previstas.

As U.D. realizadas pelo estagiário foram: Futsal e Atletismo, no primeiro período, no segundo período abordou Voleibol e Basquetebol e no terceiro período foi uma modalidade por si sugerida: Atividades de Natureza, Recreação e Lazer. A modalidade que sujeitou mais dedicação e empenho foi a “Atividades de Natureza, Recreação e Lazer”, daí talvez ter sido a modalidade que os alunos mais gostaram e mais interesse

demonstraram em aprender. O modelo utilizado para cada U.D e respetiva grelha da Estruturação de Conteúdos, pode ser consultado no Anexo III.

As aulas lecionadas, foram ao encontro do anteriormente pré-estabelecido, através de acontecimentos lógicos e contínuos, com o dever de assegurar os objetivos determinados no incremento da U.D., as aulas sucederam-se de forma gradual, sendo antecipadamente preparadas em conformidade com as anteriormente já lecionadas. (Aranha, 2004, p.10-11).

Todo este processo, causou progressões, incomensuravelmente, desenvolvendo as capacidades de observação e decisão das escolhas a fazer, para o sucesso dos alunos, sempre com objetivo de alcançar os resultados pretendidos.

Em qualquer turma, o estagiário, tentou colaborar indo ao encontro das aprendizagens já adquiridas em anos anteriores, promovendo e aumentando as metas a atingir o sucesso educativo. Para cada U.D. elaborou-se um balanço final, como se pode verificar no modelo do Anexo IV.

Planos de Aula

Os planos de aula estabelecem toda a interação entre os conteúdos a abordar, as estratégias a utilizar e por fim as reflexões a fazer. Tal como afirma Bento (1998) a “aula é realmente o verdadeiro ponto de convergência do pensamento e da ação do professor”. O plano de aula é assim, para o professor, um projeto estruturado constituído por decisões fundamentais que ocorrem em contexto de aula.

Ao longo do percurso académico na UTAD, o estagiário usufruiu conhecimentos sobre como elaborar e estruturar os planos de aula, assim teve sempre o cuidado de seguir as normas e sugestões propostas que estão definidas em várias Séries Didáticas publicadas, contudo, mostrou sempre em consideração as correções feitas pelo orientador da escola.

Na elaboração dos planos de aula, teve-se como base o sustento da planificação da U.D. anterior, de modo a melhorar os aspetos menos bons.

Inicialmente, antes da sua elaboração, foi necessário fazer a verificação da extensão e sequência de conteúdos, para posteriormente, seleccionar, quais, no entender do estagiário, iriam ser abordados na aula, visto que, para o número de conteúdos as aulas previstas não seriam suficientes.

Por conseguinte, fez-se a seleção das atividades mais apropriadas às capacidades dos alunos, tendo em consideração a organização da aula. Desta forma, era fundamental, uma boa organização, visto que, é determinante para o bom desempenho dos alunos.

Os planos de aula contaram sempre com três momentos distintos, a parte inicial, a parte fundamental e a parte final (Anexo V).

A parte inicial tinha sempre a finalidade de informar aos alunos os conteúdos a serem abordados durante a aula, contudo, para não haver distrações, optou-se como estratégia o questionamento, visto que, desta forma, conseguia-se cativar e captar a sua concentração, viabilizando um pensamento racional.

No que concerne à parte principal da aula, referiam-se os objetivos a atingir no decorrer da mesma, explicavam-se os exercícios a desempenhar, utilizando como estratégia, para uma melhor assimilação e compreensão, a demonstração por parte dos alunos, ou se necessário pelo estagiário. No decorrer dos exercícios, propriamente ditos, também como estratégia, tentou-se modificar/adaptar os tipos de FB, de maneira a serem, bastante, dinâmicos.

Relativamente à parte final da aula, esta, num primeiro momento, era direcionada ao retorno à calma, pois, o estagiário tinha sempre o cuidado de reservar os últimos minutos para os alunos alongarem os grandes grupos musculares. Ainda, nesta fase, estabelecia-se um diálogo em jeito de conclusão, onde se referiam os aspetos positivos e negativos observados durante a aula. Também, neste balanço de aula, esclareciam-se as dúvidas que surgiam, bem como, os conteúdos a serem lecionados na aula seguinte.

Deste modo, a procura e obtenção de informação, foi tida sempre em linha de conta, visto que as elaborações dos planos de aula foram sempre bastante importantes, para uma boa logística. Assim, a pesquisa de exercícios/atividades foi sempre de encontro a proporcionar uma boa dinâmica e consequente motivação, para aumentar a produtividade das aulas.

Para esse fim, o estagiário, adquiriu sugestões/conhecimentos suplementares, com o intuito de elaborar o plano de aula mais adequado à turma, e assim, potencializar as capacidades apresentadas pela mesma.

Depois da aula, do ponto de vista do estagiário, um aspeto muito importante, a referir, consistiu na realização das reflexões/balanços de aula, procedimento este, que abrange todos os fatores, de maior relevância, da observação feita, em especial referir as aprendizagens dos alunos. Tal como se pode analisar no Anexo VI.

Desporto Escolar

O DE, de acordo com Decreto-Lei nº95/91 de 26 de fevereiro, é definido como sendo um agregado das práticas lúdico-desportivas, tendo a intenção de desenvolver a formação de alunos que apresentem interesses desportivos. Para tal, é incrementado, como sendo um acréscimo/complemento curricular e atividades dos tempos livres,

cabendo ao aluno poder ter opção de escolha da sua participação. Deste modo, o DE é incluído no plano de atividades da instituição e desenvolvido no âmbito do sistema educativo.

Posto isto, o DE, tem a obrigação de provocar nos alunos, hábitos saudáveis, promover os princípios morais, intelectuais e sociais da comunidade escolar, tendo o discernimento, que a prática desportiva do aluno deve consistir principalmente na construção da sua educação.

Assim, a função do DE fixa-se com a batalha ao desinteresse e insucesso escolar, à inserção, à obtenção de costumes de vida saudável e ao desenvolvimento amplo dos alunos por meio da atividade física e, ainda, colaborando para a expansão do desporto a nível nacional.

Uma das metas é garantir a presença na lecionação dos treinos, dirigindo-os para a produção de um treino oportuno, que vise a evolução e progressão das capacidades dos alunos. Assim sendo, é indispensável, uma pesquisa contínua de saber pedagógico, com vista a estimular uma aquisição significativa.

É também importante, salientar, que a prática da atividade física na escola é uma mais valia no que concerne ao insucesso escolar, visto que, ajuda nos progressos da qualidade de ensino e colabora com uma educação equilibrada.

A organização dos treinos respeitou sempre a mesma estrutura, independentemente, dos treinos serem realizados no interior ou exterior. A planificação dos treinos, estava programada para as tardes de quartas-feiras, tendo a duração de uma hora. É de salientar, que para todos os treinos, antes de começar, o estagiário, que estava responsável pela equipa, reunia o material necessário e preparava o espaço, com o intuito de não perder muito tempo, visto que o treino era de curta duração.

Assim, o início do treino começava com um curto e breve diálogo com a equipa, sendo apresentado o principal objetivo do mesmo, tendo sempre o cuidado de fazer uma ligação com a sessão anterior. Seguidamente, e sem demoras, começava-se o aquecimento geral, normalmente através de jogos condicionados e adaptados, sendo sempre orientados pelo professor. Ainda nesta fase, os elementos da equipa, de forma autónoma realizavam várias habilidades com diferentes intensidades, sendo sempre supervisionadas.

Posteriormente, passava-se à parte fundamental do treino, baseando-se em potencializar as habilidades técnicas e táticas de cada indivíduo, com o intuito de aprimorar as várias questões que a modalidade de Futsal significa, uma vez que, é um jogo que requer muita intensidade e decisões rápidas. Assim, desenvolver nos alunos problemas referentes à tomada de decisão, permitindo evoluir a sua leitura de jogo, que melhor se adequava a cada momento, foi o ponto fulcral de todo o trabalho desenvolvido.

Ainda é de referir que, sempre que possível se realizava um jogo formal, quando havia o desimpedimento do espaço do pavilhão escolar.

Contudo, na última parte do treino, sucedia-se ao retorno à calma, e posteriormente um balanço onde era comunicado a prestação da equipa, bem como esclarecimento de potenciais dúvidas.

Relativamente aos jogos que se disputaram, faziam parte do nosso grupo, juvenis masculinos, Alijó, Ribeira de Pena e Montalegre. Os jogos foram disputados nas diferentes localidades, sendo que nos deslocamos uma vez a Alijó e outra a Montalegre.

Posteriormente, realizaram-se outros jogos, em Valpaços, onde disputamos a eliminatória contra as Escolas de Valpaços e São Pedro.

O estagiário não pode deixar de notar, que se atingiram com sucesso os objetivos determinados, uma vez que os alunos demonstraram empenho e motivação em todas as funções sugeridas. Também, se verificou que apresentaram sentido de responsabilidade, visto que, feita a inscrição, os alunos maioritariamente estiveram presentes no treino.

Em modo de conclusão, apesar de o estagiário não ter muita experiência no domínio desta área, define como fator prioritário, manter-se a potencializar e otimizar as suas competências a respeito dos aspetos que são cruciais para as modalidades pertencentes aos JDC, não excluindo nenhuma delas, pois aos seus olhos, elas apresentam princípios similares. Assim, considera o seu desempenho referente ao DE positivo, tendo a consciência que evoluiu e desenvolveu aspetos associados, nomeadamente, ao nível da planificação, organização de espaços, instrução e FB.

Atividades do Grupo de Educação Física

O grupo de EF tem como interesse promover a atividade física e a prática desportiva, na sua globalidade, em concomitância com o convívio entre os alunos, pertencentes aos diferentes anos de escolaridade da área residente como de outras escolas do mesmo distrito.

Foram organizadas diversas atividades ao longo do ano. Como elemento do Grupo de EF, o estagiário tinha como dever organizar algumas atividades e dar assistência a outras organizadas pelos restantes elementos, que constituíam o mesmo grupo. Tais atividades fazem parte do plano anual de atividades da escola, e pode ser consultado no Anexo VII.

As atividades realizadas ao longo do ano compreenderam: o Corta-Mato Escolar, o Torneio de Basquetebol 3X3, a Caça ao Tesouro e Taça Morgado e Morgadinha (Futsal). Nesta última, o Núcleo de Estágio, ao qual o estagiário pertencia, teve um papel crucial na organização do evento. Assim sendo, esta foi uma atividade que exigiu maior

responsabilidade, visto que era um projeto que englobava diversos alunos de várias turmas e anos, bem como, uma atividade realizada em anos anteriores. A realização desta atividade teve a duração de quatro semanas, sendo que cada torneio era realizado a cada quarta-feira de cada semana do mês de maio. É de salientar que, a participação do outro Núcleo de Estágio foi fundamental, visto que nos auxiliou, em várias tarefas.

Fazer parte principal da organização destas atividades e servir de auxiliar para outras, acabou também por ser importante para o seu desenvolvimento como docente. Estar inserido nestes contextos, permite perceber melhor como organizar atividades para a escola, e perceber como lidar com as diversas situações em que nos deparamos durante a organização das mesmas, bem como, ter noção das burocracias necessárias para qualquer tipo de atividade. No anexo VIII pode-se verificar o modelo utilizado como reflexão das atividades.

Estratégias Utilizadas

Ao longo do ano letivo, o estagiário deparou-se com múltiplas estratégias, optou sempre por utilizar aquelas com que tinha maior relacionamento, pois adquiriu-as ao longo da sua formação académica. Contudo, observou as aulas lecionadas pelo orientador pedagógico e pelos seus colegas de estágio, o que auxiliou e aumentou na coletânea de conhecimentos.

Tal como é do conhecimento de todos, cada turma tem as suas particularidades fazendo com que determinadas estratégias funcionem numas e não noutras, assim, é do interesse do professor saber ajustá-las de acordo com as características de cada uma. De tal modo, existe um princípio que devemos ter sempre em mente “não basta copiar estratégias observadas”.

É neste sentido, que devemos refletir em todos os parâmetros para assim melhor adequar a estratégia a utilizar, colocando as perguntas: Qual?, Como? e Porquê?. Só assim, será possível evoluir enquanto profissional e no sucesso escolar dos alunos, colmatando a prática de erros já anteriormente cometidos.

No começo de cada aula foi transmitida a instrução inicial, começando por rever os conteúdos abordados na aula anterior, tendo o cuidado de estabelecer os mesmos com os da aula em questão. Também, neste momento, eram referidas as regras de segurança, não sendo autorizado o uso de determinados utensílios, tais como, anéis, brincos, pastilhas elásticas, entre outros, como roupa e calçado apropriado, e regras de conduta desejadas. Frequentemente, eram referidas normas do bom funcionamento da aula, tais como por exemplo, à voz do estagiário, toda a turma dava pausa nos exercícios e deslocava-se, rapidamente, para perto do mesmo, e para aumentar o tempo de

empenhamento motor, terem o cuidado de circularem sempre por fora dos exercícios, sempre que assim fosse necessário.

Das diversas estratégias adotadas, devemos frisar o questionamento, como método de ensino, visto que se consegue estabelecer um aumento exponencial da concentração dos alunos ao longo da instrução inicial e balanço final, propiciando a consolidação dos conhecimentos segundo a matéria lecionada.

De modo a rever a matéria abordada, utilizava-se o questionamento direto ou conduzido, com o intuito de alertar os alunos para a sua correção.

Outra estratégia adotada, com as três turmas lecionadas, foi a preocupação de aumentar a frequência de feedbacks (FB), bem como, desenvolver a capacidade de observação, não deixando ocorrer erros repetitivos, tentando suprir de forma frenética e eficiente.

Ainda no que diz respeito à utilização de FB, teve-se em atenção, se estes eram dirigidos ao alvo de instrução, oportunamente, atempadamente e não isolados, isto é, pretendia-se recorrer a um ciclo (FB-Observa-FB), com o intuito de, se necessário, voltar a auxiliar o aluno. Outro fator relevante, foi a rápida aquisição em saber os nomes dos alunos pertencentes à turma, visto que se verificou um aumento da motivação dos mesmos, pois o agente de afetividade é notório.

Deste modo, considerou-se o fator da afetividade demonstrada aos alunos como sendo um ponto fulcral, visto que, quando era de carácter positivo, aumentava o interesse, empenho e motivação dos mesmos durante as atividades. Assim, foi tido sempre em linha de conta, estabelecer um relacionamento harmonioso, viabilizando um clima positivo de forma a incrementar, nos alunos, o entusiasmo em participarem na aula. Segundo esta linha de pensamento, é de salientar, que esta estratégia, demonstrou-se muito eficaz em potencializar, principalmente os alunos que sentiam maiores dificuldades.

Contudo, os alunos que não cumprissem as regras de sala de aula, previamente estabelecidas, não eram descurados de punições. Ao longo das aulas, como fator de motivação e interesse pelas modalidades, foi importante inserir todos os alunos nos momentos de demonstração das tarefas, sentindo-se mais capazes e como elementos ativos na aula. O mesmo acontecia com os alunos que apresentavam comportamentos desadequados e resilientes, fazendo-os de agentes de ensino inculcando-lhes o sentido de responsabilidade.

Relativamente às U.D. utilizadas, estas não se alteraram muito, devido ao sucesso obtido em estratégias anteriormente executadas, bem como, na realização de exercícios, sempre que possível, utilizava-se a mesma organização para não haver perdas de tempo nas transições e instruções.

Potencializar o tempo das aulas, reduzindo o tempo utilizado na transição de instruções e na organização dos alunos, colocando-os de frente para o professor e em meia-lua, tendo especial atenção em se voltarem de costas para qualquer distração advinda do meio envolvente.

Deste modo, e também como estratégia de ensino, optou-se por empregar progressões pedagógicas de forma a simplificar os exercícios abordados, bem como, dizimar qualquer receio evidenciado pelo aluno.

Os conteúdos tiveram uma abordagem exponencialmente hierarquizada para que não se monitorizassem as aulas. Como tal, os planos de aula tinham sempre em consideração variantes, estabelecidas antecipadamente, com vista a dinamização das aulas.

No final da aula, repetia-se o procedimento dado na instrução, vindo os alunos ao encontro do professor, para receberem FB a melhorar e de erros a corrigir futuramente, assim era feito o balanço de toda a aula lecionada, não esquecendo o questionamento sobre regras e gestos técnicos abordados. Ainda neste momento, eram proferidos os conteúdos a abordar na aula seguinte. Segundo a experiência vivida, foi satisfatório ver o entusiasmo e empenho em estarem atentos a todas as informações incutidas, ao longo das três turmas lecionadas.

As estratégias utilizadas foram alcançadas com sucesso, permitindo a obtenção da aquisição dos Objetivos Comportamentais Terminais, estabelecidos inicialmente.

É de salientar, que na última U.D. abordada, Atividades de Recreação e Lazer, sentiram-se mais dificuldades em utilizar novas estratégias, uma vez que a mesma nunca foi abordada em contexto escolar e a turma tinha um número elevado de alunos.

Contudo, no decorrer das aulas, quando eram notadas dificuldades na realização das atividades, questionavam-se os alunos, sendo que a maioria das vezes, a resposta era assertiva. Assim, concluiu-se que os alunos sabiam o procedimento que tinham a realizar.

Avaliação

Uma das funções que mais responsabilidade e discernimento com que o estagiário se deparou, foi sem dúvida a altura da avaliação dos alunos, visto que em nenhum momento, tinha tido a responsabilidade de avaliar as competências de alguém, assim esta função acarretou alguns receios.

Falando de receios, a questão de ser generoso ou injusto para os alunos era também o que o preocupava, assim esta decisão foi sempre tida em grande consideração e, principalmente, com reflexões antecipadas.

A avaliação efetuada era dividida em 3 momentos – Avaliação Diagnóstica, Avaliação Formativa e Avaliação Sumativa.

O processo de ensino-aprendizagem tem na sua base a avaliação diagnóstica, no sentido em que facilita averiguar em que nível os alunos se encontram, e assim, o professor consiga refletir de forma consciente, na planificação mais cuidada e orientada a combater essas mesmas dificuldades (Anexo IX). Esta avaliação só não se realizou no 3º período, visto que a U.D. nunca tinha sido abordada na turma.

Posteriormente, e tendo em conta o supracitado, a avaliação foi contínua sendo que os alunos eram avaliados consoante o seu desempenho ao longo das aulas, ou seja, de um modo mais formal a avaliação tratava-se de uma avaliação formativa, composta por três momentos de avaliação por cada U.D., tal como se pode verificar no Anexo X. Este tipo de avaliação visa detetar possíveis dificuldades que os alunos possam apresentar, registando todos os progressos através de observações e intervenções sistematizadas.

O instrumento mais utilizado na avaliação foi a observação direta e indireta, para construção eficaz do balanço de aula, com vista a alcançar o sucesso escolar, bem como o profissional.

No que concerne à avaliação sumativa e segundo Ribeiro (1999) “pretende ajuizar do progresso realizado pelo aluno no final de uma unidade de aprendizagem, no sentido de aferir resultados já recolhidos por avaliações do tipo formativo e obter indicadores que permitam aperfeiçoar o processo de ensino”. Por outras palavras, corresponde à fase em que é feito o balanço das aprendizagens, ou seja, tem como propósito classificar os alunos no final de cada U.D.

Para a realização desta avaliação eram aproveitados os critérios já utilizados na avaliação diagnóstica. Sendo estes critérios empregados como guias para a avaliação e com a auxílio de uma grelha de registo (Anexo XI).

A disciplina de EF compreende três domínios: Avaliação Psicomotora, Avaliação Cognitiva e Avaliação Socioafetiva, tendo como foco uma avaliação justa e de acordo com a individualidade que cada aluno apresenta.

Cada um destes parâmetros detinha uma ponderação diferente para a nota final tendo em conta os critérios impostos pela escola (Avaliação Psicomotora – 60%; Avaliação Cognitiva – 15% e Avaliação Socioafetiva – 25%). Tais ponderações podem ser consultadas na grelha da avaliação Sumativa (Anexo XII)

Relativamente à Avaliação Psicomotora era considerado a prestação da prática específica do aluno durante as aulas. A Avaliação Cognitiva tem em conta os testes escritos realizados por períodos escolares. Uma vez que os alunos não dispunham de manual, a estratégia utilizada para ajudar os alunos neste momento de avaliação foi

apresentação de *PowerPoint* da modalidade e por fim facultado em formato digital um Documento de Apoio, para que pudessem estudar para o teste. A Avaliação Socioafetiva detinha todos os comportamentos relacionados com regras de conduta, como a assiduidade, pontualidade, esforço, empenho, interesse e disciplina (Anexo X e XIII).

Todavia, nesta recolha de informação devemos ter em conta o progresso do desempenho, pois, como afirma Aranha (2005, p.44), a avaliação é “um regulador por excelência de todo o processo ensino-aprendizagem”.

Para os alunos, portadores de atestado médico, os critérios de avaliação eram diferentes, contudo iam de encontro aos critérios de avaliação implementados pela escola. Assim, avaliavam-se apenas dois domínios (Anexo XIV): Socioafetivo, pesando na nota final 20% e o domínio Cognitivo pesando 80%, sendo que 30% correspondia ao teste teórico, 30% ao trabalho individual, (Anexo XV), e 20% aos relatórios de aula, (Anexo XVI). Estes alunos eram, ainda, colocados como assistentes de aula, sendo que auxiliavam na organização dos exercícios, ajudavam nas tarefas da aula, executando o papel de árbitros e arrumavam o material no final da aula. É de salientar, que os mesmos, elaboravam, em todas as aulas, um relatório sobre os conteúdos lecionados, que posteriormente, no final do período eram entregues ao docente juntamente com o trabalho escrito.

Prática Pedagógica Supervisionada (PES)

A observação é crucial no sentido que melhora a qualidade de ensino e aprendizagem pois emerge como um método de relação profissional, centrado no desenvolvimento individual e coletivo (Reis, 2001).

A estrutura do estágio pedagógico, consistia na observação de vinte aulas ao professor orientador e noventa aulas a cada estagiário, contudo o número de aulas observadas foi maior, visto que o estagiário esteve sempre presente em todas.

Perguntas como: O que eu faria nesta situação? Será que esta foi a melhor decisão? Será a melhor estratégia a utilizar? Se fosse eu, o que faria? Assim, de fora do contexto da aula, conseguimos perceber determinados acontecimentos e retratarmos-nos neles, o que na visão do estagiário, são momentos que nos potencializam diferentes decisões, fazendo-nos crescer enquanto profissionais. Posteriormente, é sem dúvida bastante enriquecedor, após as aulas, a discussão entre os estagiários e o professor orientador, para se melhorar a prestação em futuras aulas.

Deste modo, depois de serem feitas as observações mais relacionadas com a gestão da aula e dos distintos aspetos a ela inerentes, tinha-se como finalidade, identificar os obstáculos que os colegas estagiários tiveram durante a prática

pedagógica, com o intuito de colmatá-las. Assim, a dinâmica de entreajuda do núcleo, foi notória logo desde o começo.

Neste seguimento, Reis (2001) afirma que as observações feitas às aulas de orientadores experientes, bem como dos colegas, possibilita a ligação de abordagens, metodologias, intervenções, procedimentos e mesmo comportamentos variados. Conhecimentos, estes, que favorecem, a aquisição de aprendizagens tanto a nível pessoal como profissional não tendo como influência o grau de conhecimento e experiência.

No anexo XVII, podemos observar/analisar um modelo de registo de observação das aulas lecionadas pelos colegas de estágio. No final das observações feitas, às aulas dos colegas de Núcleo, foi elaborado um balanço geral (Anexo XVIII), relativamente às suas prestações de desempenho.

Reuniões

As reuniões eram parte integrante do Grupo de EF, estas faziam parte dos momentos/tarefas do estagiário. Tal acontecimento decorreu ainda antes do ano letivo ter iniciado, tendo o orientador dado a oportunidade de frequentar as primeiras reuniões de planificação do ano letivo 2015/2016. Reuniões estas que foram fundamentais para um bom desempenho neste primeiro contacto, pois foi uma forma do estagiário se integrar e inteirar com todos os fatores biopsicossociais.

As reuniões do Núcleo de estágio, na opinião do estagiário, eram as que abrangiam maior importância, visto que, abordava-se e questionava-se o trabalho sucedido durante a semana. Nestes momentos, estabelecia-se uma ponte de ligação entre o trabalho que estava a ser bem desenvolvido e o que, por sua vez, se estava a errar. É de salientar, que neste período, debatia-se, entre todos, o melhor caminho a fazer para obter a melhor produtividade dos alunos, estipulando com o professor orientador a metodologia de ensino aprendizagem a seguir. Também, nestas reuniões, foram tomadas medidas preventivas, caso os alunos ultrapassassem as regras de conduta desejada. Neste contexto, todo o processo desenvolvido, era constantemente reajustado.

Outro fator, relevante, foram as constantes reuniões de estatuto ordinário, todas as quartas-feiras, com a presença do orientador de estágio onde se faziam as reflexões de toda a semana.

Em suma, e tendo em conta o supramencionado, observaram-se notórios progressos, uma vez que, o estagiário aumentou, significativamente, a confiança e

determinação, estimulando a capacidade de corrigir e resolver os erros de forma a atingir os objetivos com sucesso.

Inovação nas Práticas Pedagógicas

Como já foi dito, anteriormente, o sucesso dos alunos é o objetivo principal que o professor quer atingir, assim, e através de inovações das práticas pedagógicas, os professores conseguem elaborar U.D. mais lúdicas e atrativas. Para tal, e sempre que possível, foram feitas atividades de aquecimento diferentes, através de jogos condicionados e adaptados, para cada aula, de modo a alcançar a motivação e empenho por parte dos alunos.

Para Grave-Resendes & Soares (2002), a Diferenciação Pedagógica define-se como “a identificação e a resposta a uma variedade de capacidades de uma turma, de forma que os alunos, numa determinada aula não necessitem de estudar as mesmas coisas ao mesmo ritmo e sempre da mesma forma”. Em concordância com o citado anteriormente foi opção, sempre que possível, utilizar exercícios diferentes para grupos de níveis diferentes.

Nas aulas teóricas, para uma maior compreensão/consolidação, tentou-se, sempre que possível, utilizar *PowerPoint* com visualização de vídeos, alusivos ao tema. É de salientar, ainda, que o facto de a última U.D. nunca ter sido abordada na turma, e tendo em conta todas as suas barreiras, sente-se que se conseguiram proporcionar novas vivências aos alunos e ao longo da concretização da mesma foi notório o extremo entusiasmo e dedicação por parte dos mesmos.

Conclusão

Utilizando esta reflexão como balanço, o estagiário está consciente que ensinar é uma responsabilidade árdua, contudo, não pode deixar de exprimir o orgulho que sente no progresso que teve ao longo do ano de estágio. Ano que representou o ponto de partida para o seu crescimento.

O estágio proporcionou-lhe um desenvolvimento integrado das suas competências profissionais, sociais e interpessoais.

Num primeiro momento teve um misto de sensações por estar a realizar um sonho. Por um lado, sentiu-se orgulhoso e radiante e, por outro, apreensivo e nervoso quanto às realidades com que se iria defrontar: Como será a turma que me vão atribuir? Como vou conquistar os alunos? Quais as modalidades que vou dar? Quais as estratégias a utilizar? Posto isto, e através do longo e agreste processo de ensino e aprendizagem que teve de percorrer ao longo do ano letivo, sente que evoluiu e fortaleceu os seus próprios conhecimentos. Tais sentimentos foram obtidos através das reflexões sobre as atividades realizadas dentro das diferentes UD, tendo em contra as avaliações que os alunos apresentaram, pois, tudo isto, fez com que sentisse a efetiva evolução.

O facto de lecionar para diferentes turmas, lidando diariamente com diferentes personalidades, foi uma aprendizagem inigualável, pois se já possuía um contacto noutra campo (treino), este abriu portas para analisar uma realidade completamente diferente, encontrando alunos de outros contextos sociais, outras necessidades a nível de motivação e instrução, bem como a sua faixa etária.

Neste sentido, o fator principal para esta graduação são os alunos, pois é a partir deles que o trabalho se desenvolve o que ajuda e motiva em futuras lecionações. Também a confiança, que caracteriza o estagiário, não deixou vacilar o que o deixa contente e orgulhoso.

Assim, e tendo em conta a reflexão feita, pensa-se que contribuiu para a formação, desenvolvimento e aprendizagem dos alunos no que se refere às modalidades em causa, Futsal, Atletismo, Voleibol, Basquetebol e Atividades da Natureza, Recreação e Lazer sendo que na sua grande parte atingiu os objetivos propostos para as U.D.

As expectativas do estagiário, para este ano de estágio, foram imensas e agora refletindo sobre este percurso, sente que não defraudou o que tinha previsto executar. Tendo noção de algumas dificuldades/barreiras, tal como, quando teve de lecionar a modalidade de Futsal, visto que não encontrou suporte teórico, suportado bibliograficamente, que o auxiliasse nesta U.D.. Contudo, ficou com a perceção que contornou todas as dificuldades. Não esquecendo que nas restantes modalidades e

principalmente na última, que foi de escolha pessoal, sentiu-se bastante à vontade ao lecioná-la, apesar de lhe ser difícil arranjar novas estratégias, sente que soube adequar os objetivos de ensino para uma melhor consolidação, dos mesmos, por parte dos alunos.

Referências

- Aranha, Á. (2004). Organização, Planeamento e Avaliação em Educação Física. Série Didática Ciências Humanas e Sociais 47. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Vila Real
- Aranha, Á. (2005). Pedagogia da Educação Física e Desporto II – Sistematização de Observação, Sistemas de Observação, Fichas de Registo – Compilação. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Vila Real: Sector Editorial dos SDE.
- Aranha, Á., & Coelho, M. (2008). Modelo de um estudo de turma. Em Estágio pedagógico em educação física e desporto. Série Didática-Ciências aplicadas, nº333. Vila Real: UTAD.
- Assunção, L. & Pinheiro, V. (2009). *A Observação no Contexto Desportivo – Sistema de Observação do Tempo de Aula (Treino) – ATA*. Obtido em 20 de fevereiro de 2016: <http://www.academia-de-talentos.com/aobservacao-no-contexto-desportivo>.
- Bento, J. O. (1998). Planeamento e Avaliação em Educação Física. Livros Horizonte. 2ª Edição Lisboa.
- Dados do Agrupamento 15-16. (2015). Obtido de Agrupamento de Escolas Morgado de Mateus: <http://www.aemm.pt/index.php/features/2012-09-13-10-45-28>
- Gati I, Krausz M, Osipow SH. (1996). *A taxonomy of difficulties in career decision making*. J Couns Psychol.
- Libâneo, JC. (1994). Didática. São Paulo. Editora Cortez.
- Maturano AC. (2004). *Conhecendo as profissões*. Obtido em 21 de fevereiro de 2016 em: <http://www.plugcom.net/colunistas.htm>.
- Nardes LK, Machado FA, Babinsky MA. (2003) *Fatores que influenciam a escolha da fisioterapia como profissão: análise quali-quantitativa*. Fisiobrasil; 58:27-31.
- Primi R, Munhz AMH, Bighetti CA, Nucci EP, Pelegrinni MCK, Moggi MA. (2000). *Desenvolvimento de um inventário de levantamento das dificuldades da decisão profissional*. Psicologia Reflexão e Crítica;13 (3):451-63.
- Reis, P. (2001). Observação de aulas e avaliação do desempenho docente (Ministério da Educação - Conselho científico para avaliação de professores.). Lisboa.
- Ribeiro, L. (1999). Avaliação da aprendizagem. Texto Editora, Lisboa.
- Vasconcellos, CS. (2000). Planeamento Projeto de Ensino-Aprendizagem e Projeto Político-Pedagógico Ladermos Libertad-1. 7º Ed. São Paulo

Capítulo II

Resumo

Este capítulo tem como principal objetivo compreender as metodologias de ensino mais em voga, utilizadas na aprendizagem dos Jogos Desportivos Coletivos, focando-se numa segunda fase na metodologia dos jogos condicionados para a modalidade de Futsal. Posteriormente, é apresentada uma panóplia de exercícios com base nos jogos condicionados, com distintas variantes, possibilitando a sua adaptação em espaço e/ou número de jogadores, de acordo com a realidade das escolas.

Resolver questões “Que posição devo ocupar?”, “O que faço com a bola?” e “Como conseguir o objetivo do jogo?” são dificuldades apresentadas pelos alunos quando se deparam com o jogo. Porém do nosso ponto de vista, mais do que adotar por práticas de repetições constantes de um gesto técnico, precisamos de estimular o poder decisional, contribuindo para o desenvolvimento de alunos cooperantes e inteligentes taticamente, proporcionando aulas dinâmicas e motivadoras.

Deste modo, é fundamental que o professor não se refugie no ensino de gestos técnicos isolados, é imprescindível que compreenda, que aprofunde a segurança dos fundamentos teóricos relacionados com os problemas táticos, para, por conseguinte, adaptar os exercícios de acordo com o nível de desempenho dos alunos.

Palavras-chaves: Abordagens metodológicas, Jogos Condicionados, Futsal.

Abstrat

This chapter has as main objective to understand the most popular teaching methodologies, used in the learning of the Collective Sports Games, focusing on a second phase in the methodology of games conditioned for the Futsal modality. Subsequently, a series of exercises based on conditioned games are presented, with different variants, allowing their adaptation in space and / or number of players, according to the reality of the schools. Solve questions "What position should I take?", "What should I do with the ball?" And "How can I achieve the goal of the game? These are some difficulties presented by students when they encounter the game. But from our point of view, more than adopting by repetitive practices of a technical gesture, we need to stimulate decisional power, contributing to the development of cooperating and tactically intelligent students, providing dynamic and motivating classes. Therefore, it is essential that the teacher does not take refuge in the teaching of isolated technical gestures, it is imperative that he understands that he is confident of the theoretical foundations related to the tactical problems and therefore adapt the exercises according to the level of performance from the students.

Key- words: Methodological Approaches, Conditioned Games, Futsal.

Introdução

Este capítulo tem a finalidade de contribuir como uma ferramenta de trabalho para professores e futuros professores nas aulas de educação física, nomeadamente na modalidade de Futsal.

É frequente observar aulas em que o professor dá a instrução das regras da modalidade, faz equipas e “atira a bola” para dentro de campo. Neste sentido, verifica-se, maioritariamente, um jogo anárquico, ou seja, alunos sem nenhuma orientação ou objetivo específico, destacando-se somente os alunos com maiores habilidades técnicas, sabem “como fazer”. Porém, no que diz respeito a compreender o jogo, questões da ordem “o que fazer?” e “quando fazer?” verificam-se bastantes lacunas.

Também é frequente observar aulas em que o professor organiza a turma em colunas, filas, trios, quartetos, entre outros. Optando por exercícios de carácter analítico, com o objetivo de melhorar a performance de cada gesto técnico da modalidade, tratando-se de exercícios repetitivos e fatigantes, provocando aulas desmotivadoras e pouco dinâmicas.

É importante, de uma forma crítica e reflexiva, analisar vários aspetos que estão diretamente relacionados com os alunos: A grande maioria dos alunos estão satisfeitos com os métodos utilizados nas aulas? Que efeitos provocam as aulas de EF nos alunos que futuramente queiram praticar uma modalidade? Que finalidade tem “robotizar” os alunos com técnicas isoladas? Estaremos a imitar os jogadores profissionais de elite? Os métodos de ensino adotados vão ao encontro do principal objetivo da EF?

Contudo, é de salientar que este capítulo não quer, de todo, mudar as diretrizes da disciplina de EF. Mas sim, quebrar alguns paradigmas nos profissionais, que estejam dispostos a encontrar novas vias de ensino, nunca esquecendo o verdadeiro motivo do seu trabalho, o interesse dos alunos.

Ainda neste capítulo, temos o intuito de destacar a metodologia dos Jogos Condicionados para a modalidade de Futsal, essencialmente na visão de Graça e Oliveira (1998) e Balzano (2012).

Na última parte do trabalho, é apresentada uma proposta de exercícios com base na metodologia dos jogos condicionados, demonstrando 115 exercícios de jogos de Futsal. Para uma melhor interpretação e compreensão, cada ação técnica e técnico-tática é caracterizada com base numa coletânea de vários manuais escolares.

Todos os exercícios estão organizados segundo uma hierarquização metodológica e pedagógica.

O Futsal no Contexto dos Jogos Desportivos Coletivos

Segundo Graça & Mesquita (2015), os JDC têm vindo a ter um lugar favorecido no currículo da EF, nos diversos pontos do Globo.

Para Guilherme & Braz (2015), o Futsal nos últimos anos tem vindo a sofrer um crescimento notável, tanto a nível nacional como internacional. Esta expansão possibilitou, em pouco tempo, demonstrar dois aspetos fundamentais para a sua afirmação: começar a ser uma das modalidades mais praticadas dentro dos JDC; e, em consequência do supramencionado, libertar-se do Futebol na medida de ser uma modalidade desportiva independente, com particularidades e especificidades próprias.

Morato (2004), afirma que o Futsal detém semelhanças com outras modalidades que pertencem aos JDC, como o Futebol, Basquetebol, Andebol, Pólo Aquático entre outras.

Neste sentido, o objetivo do jogo, é a cooperação constante entre os jogadores ao longo da partida com o intuito de marcar golo, e em contrapartida evitar sofrer golo pela equipa adversária (Garganta, 1997; Lames & McGarry, 2007).

Portanto, o jogo de Futsal proporciona constantes momentos de rivalidade e cooperação entre os jogadores, criando um aglomerado de interações espaço-temporais no qual a evolução do desempenho das ações do jogo são fundamentalmente influenciadas pelos fatores de decisão (Travassos, Araújo, Davids, Esteves & Fernandes, 2012). Neste seguimento, o Futsal, é considerado um sistema complexo e dinâmico devido à diversidade de fatores que estão diretamente relacionados com o jogo propriamente dito, equipas e os jogadores (Sampedro, 1993 cit in Pinto, 2005; Travassos, Araújo, Duarte, & McGarry, 2012; Mendonça, 2014; Saad, 2002).

No Futsal, as ações dos jogadores/equipa realizam-se de forma rápida e inúmeras vezes são imprevisíveis, pelo motivo de os adversários se encontrarem perto. Assim, a realização de ações repetitivas, sem uma opção criativa, prejudica o desempenho do ataque (Santana, 2004 cit in Balzano, 2014). Dentro desta linha de raciocínio, Balzano (2014), afirma que no decorrer do desenvolvimento da formação dos aprendizes, é necessário viabilizar diferentes experiências motoras, com o intuito de estes possuírem um conhecimento desportivo completo, tanto no que se refere aos aspetos técnicos, táticos, físicos, bem como, cognitivos.

Para Saad (2002), as metodologias de ensino adotadas para o Futsal, estão preponderantemente direcionadas para o ensino dos gestos técnicos, completamente separadas da real natureza do jogo. Nesta medida, Greco (1998), afirma que a tomada de decisão está inerente a consciencialização acerca do jogo, propriamente dito, pois este torna-se fundamental na execução dos aspetos táticos. Contudo, tais capacidades têm sido desprezadas nas aulas de EF, clubes e em treinos de alto rendimento.

Corroborando, a ideia de Balzano (2014), os autores Dietrich, Dürrwächter, & Schaller (1984), apontam que é indispensável que o professor elabore atividades apropriadas para inculcar no aprendiz vivências das situações reais do jogo.

Tendo em conta toda a revisão bibliográfica efetuada, até ao presente momento, podemos concluir, que a modalidade de Futsal, tem como base, fulcral, princípios inerentes a tomada de decisão (Tática), estabelecidos nas relações de todos os elementos que constituem o jogo (Araújo, 2005; Hughes, 1994; Júlio & Araújo, 2005; Tavares, 1996).

“Só o que pressupõe tomadas de decisão é tático, e o jogo é, efetivamente, TÁTICO!”
(Mendonça, 2014)

Metodologias de Ensino para a Aprendizagem dos Jogos Desportivos Coletivos

Abordagens tradicionais

No que respeita à década de 1960, o método parcial era a metodologia de ensino que predominava.

Contudo, autores como o brasileiro Paulo Juan Greco, o francês Claude Bayer e o português Júlio Garganta, foram os pioneiros, mais conceituados, na literatura a trazer novas ideias, por não se identificarem com as características de métodos já existentes, principalmente, o método parcial.

Neste sentido, Bayer (1994) e Greco (1998), apresentam duas correntes muito semelhantes, a abordagem analítico-sintética (Greco, 1998) ou os métodos tradicionais (Bayer, 1994). Ambas as nomenclaturas se caracterizam pelo princípio da simplicidade, ou seja, à medida que o aprendiz consegue consolidar/dominar o exercício, passa a executar um exercício mais complexo (tática e tecnicamente). Todavia, os conteúdos são transmitidos através de procedimentos de repetição e memorização.

A abordagem centrada nas técnicas, terminologia dada por Garganta (1998), assemelha-se, na nossa opinião, às terminologias apresentadas por Bayer e Greco. O autor, caracteriza-a, ainda, como uma abordagem onde o jogo é decomposto em elementos técnicos, (passe, receção, remate, ...), sendo que o aprendiz adquire competências num modelo de ensino analítico e hierárquico, onde prevalecem situações descontextualizadas, no que diz respeito ao jogo. Assim, e segundo o mesmo autor, este método de ensino acarreta empobrecimento da tomada de decisão do aprendiz/equipa, por ausência de estímulos.

Abordaremos, num próximo ponto, cada método de ensino, tendo em conta a sua evolução (Parcial, Global e Misto), mostrando as suas características, vantagens e desvantagens da sua aplicabilidade.

Método Parcial

O método parcial abrange vivências na aprendizagem do jogo de Futsal através de técnicas básicas e sem a presença de adversário. Assim, este método surgiu na prática de jogos individuais e tem como foco de ensino-aprendizagem adquirir as competências exigidas pela modalidade do mais simples para o mais complexo (Vogel, 2015 cit. por Costa, 2003; Corrêa, Silva, & Paroli, 2004; Matta & Greco, 1996; Vargas, Alves, Santos, Borges, & Drezner, 2012). Neste sentido, as aptidões de cada indivíduo são levadas em linha de conta ao longo de todo o seu processo de ensino-aprendizagem (gestos técnicos) para que mais tarde sejam transportados para o jogo formal. (Oliveira, Nogueira, & González, 2010). Para que tal aconteça, e segundo a visão de Garganta (2002), é importante que o aprendiz consolide o gesto técnico, através da repetição na execução de exercícios, para que posteriormente alcance o rendimento desejado. Assim, e como consequência de tal ato, a abordagem do jogo formal fica comprometida. Já segundo a visão Gama Filho (2001), afirma que com a adoção deste procedimento a motivação do aprendiz fica afetada visto que o método se centra em repetir o gesto técnico até que se alcance a perfeição, acarretando, posteriormente, dificuldades na tomada de decisão em contexto de jogo. (Silva & Greco, 2009; Martins & Saad, 2010). Ainda outros autores como Graça & Mesquita (2007) e Leitão (2010), afirmam que quando o aprendiz tem uma aprendizagem individualizada, não tendo contacto com outros jogadores (opositores), este não desenvolve as suas capacidades cognitivas nem faz as interações que são exigidas por parte do jogo.

De acordo com o citado anteriormente, podemos afirmar que o objetivo principal deste método de ensino, é instruir aos aprendizes os gestos técnicos como o passe, receção, condução, drible, remate e finalização, através de exercícios de carácter analítico, onde a “robotização” das habilidades motoras predomina.

Como qualquer método acarreta vantagens e desvantagens ao longo da sua aplicabilidade. Assim, as vantagens, apresentadas, por diversos autores são: os gestos técnicos são instruídos e treinados detalhadamente; as correções são facilmente identificadas e corrigidas para posterior avaliação do movimento e permite trabalhar por estágios, facilitando o ritmo de aprendizagem de cada um, tendo em conta todas as suas peculiaridades. O método parcial apresenta, assim como desvantagens: cria um ambiente de aprendizagem bastante monótono e pouco atraente, não estimula a

criatividade por parte dos aprendizes e está descontextualizado do jogo formal. (Costa, 2003 cit. por Vargas, Alves, Santos, Borges & Drezner, 2012; Balzano, 2007).

Tendo em conta tudo o supramencionado, é de ter em consideração todas as vantagens/desvantagens adquiridas por este método, pois é um método de fácil implementação e de aquisição dos gestos técnicos mais complexos, contudo relativamente ao que concerne à transição para o jogo formal o mesmo já não se evidencia, pois, os aprendizes demonstram complexidades na componente tática verificando-se dificuldade em lidar com os adversários/equipa, mostrando um jogo anárquico.

Método Global

Segundo Reis (1994), o método global consiste no aprender a jogar. Assim, primeiramente, o aprendiz começa a exercer as habilidades aprendidas nos jogos pré-desportivos transferindo-as para o jogo formal, propriamente dito, com o intuito de, gradualmente, aumentar a complexidade dos mesmos para os aprendizes. Ainda, afirma, com relevância, que as regras e a forma do jogo são, então, inseridas do mais simples para o mais particular.

Já para outros autores, esta metodologia proporciona aos aprendizes diferentes formas de jogar, desde o primeiro contacto com a modalidade, facultando criatividade, imaginação e treino das noções táticas (Vogel, 2015 cit. por Costa, 2003; López, 2002).

López (2002), afirma, ainda, que o método global tem como objetivos principais, a tomada de decisões que os aprendizes têm de levar em conta em contexto de jogo e a consciencialização e compreensão do sentido de ataque e defesa para o desenrolar do jogo formal, tendo em mente a competitividade. Balzano (2007), afirma que desde o início o método global tem como base o desenvolvimento das habilidades motoras e assim transmitir ao aprendiz as vivências, espaço físico e o material utilizado na prática do jogo. Desta feita, faz ligação entre a técnica e tática para uma melhor aprendizagem da modalidade.

Contudo, Andrade (2010), afirma que este método não favorece a aprendizagem do conhecimento tático.

Como vantagem deste método, diversos autores afirmam, e como a forma de ensino tem na sua existência a envolvência em contexto de jogo, o aprendiz vai desenvolver, em todos os momentos de treino, competências técnicas e táticas, pois terão o poder de persuasão na sua tomada de decisão (Costa, Garganta, Greco, & Costa, 2010; Corrêa, Silva, & Paroli, 2004; Hebert & Santos, 2010). Outra vantagem deste método, e em

consequência do citado anteriormente, a motivação da prática de jogo está implícita desde o início (Balzano, 2007).

Relativamente às desvantagens deste método e segundo distintos autores, apresentam que existe uma retardação da evolução técnica, o que pode provocar a desmotivação ou desinteresse por parte do aprendiz. O método apresenta, ainda, a não aplicabilidade de correções individuais por parte do professor, acarretando a dificuldade na avaliação do aluno ao longo do seu desempenho. A aprendizagem poderá ser retardada para aprendizes que não tenham as habilidades bem definidas, trazendo, ainda, para o mesmo um fator de exclusão por parte dos elementos da equipa/adversários. (Balzano, 2007; Voser & Giusti, 2015).

Método Misto

Segundo vários autores, o método misto é caracterizado pela junção dos dois métodos acima mencionados (Parcial e Global). Este método é analisado pela corrente de que o aprendiz deve, primeiramente, consolidar todo o gesto técnico, passando para a componente tática e posteriormente, consoante as avaliações e correções exigidas para aperfeiçoamento das habilidades motoras, executar o aprendido ao longo de todo o jogo formal, propriamente dito (Costa, 2003 cit. por Balzano, 2007; Costa & Nascimento, 2004; Vogel, 2015; Voser & Giusti, 2015) Assim, e por outras palavras, este método permite que se executem exercícios de forma isolada e sem dependência da ordem e número de práticas, tendo em conta que não existe uma obrigatoriedade de se abordarem apenas jogos formais ou aperfeiçoamento das componentes técnicas (Balzano, 2007). Uma maneira mais informal de abordar tais conceitos e segundo a visão de Vargas, Alves, Santos, Borges, & Drezner (2012), afirmam que se inicia a aula através do método parcial, (ex. exercícios analíticos), finalizando com o método global (ex. jogo formal).

Portanto, este método acarreta como vantagens, e segundo Casagrande (2012) e Silva (2011, cit. por Correa & Coutinho, 2016), afirmam que o método misto detêm todas as vantagens do método parcial (analítico) e do método Global. Assim, a desagregação dos aspetos técnicos e táticos podem ser trabalhadas separadamente dependendo do que o professor queira dar mais ênfase. Como consequência desde método de ensino, pode-se verificar ainda que ela reúne a motivação do jogo formal e o desenvolvimento rápido dos aspetos técnicos.

Como reforço de todas as particularidades deste método, Tenroller & Merino (2006) asseguram que a utilização desta metodologia é muito rica relativamente a questões didáticas, trazendo ao aprendiz mais vantagens do que desvantagens.

Por outro lado, os mesmos autores, apontam ainda como maior desvantagem a possibilidade do aprendiz ficar confuso quando a transmissão/consolidação não for adequada, pois o mesmo pode vir a ter dificuldades nas várias situações do jogo formal.

Evolução das Metodologias de Ensino dos Jogos Desportivos Coletivos

Com o decorrer dos tempos, surgiram novas metodologias de ensino que visam uma melhor aprendizagem dos fundamentos e das práticas, tanto dos alunos como dos professores. Para Garganta (1998), os JDC têm sido influenciados pelos conhecimentos das modalidades dos Jogos Desportivos Individuais, como o Atletismo e a Natação.

Bayer (1994) salienta duas correntes para a aprendizagem dos JDC, sendo que uma usa os métodos tradicionais ou didáticos, baseando-se, apenas, nos conteúdos da matéria a ensinar, tendo em conta a memorização e a repetição. Já a outra corrente, centra-se no método ativo que têm como foco as vivências, a imaginação e a iniciativa, por parte do aprendiz, com o intuito de adquirirem competências de se adaptarem às diferentes situações experienciadas. Contudo, e de encontro a estas duas correntes, Saad (2002), estudou a aplicabilidade de diferentes metodologias de ensino-aprendizagem, das quais destacou, a Metodologia Tradicional (Reis, 1994 e Xavier, 1996), Metodologia da Série de Exercícios (Dietrich, Durwachter & Schaller, 1984), Metodologia de Série de Jogos (Dietrich, Durwachter & Schaller, 1984), Metodologia Critico-Emancipatória (Kunz, 2000) e Metodologia Estruturalista (Bayer, 1994; Garganta, 1995; Graça & Oliveira, 1995; Greco, 1998 e Mesquita, 1997). Tendo em conta tudo o supramencionado, este trabalho focar-se-á na Metodologia Estruturalista, sendo que a mesma minora a complexidade do jogo, facilitando a assimilação dos conteúdos aos aprendizes, não esquecendo que a mesma mantém os objetivos e as componentes essenciais (Mendes, 2006). Já segundo Garganta (1995 cit in Saad, 2002), esta metodologia consiste no ultrapassar da automatização dos gestos, focando-se na assimilação das regras e princípios que concernem à execução do jogo, tendo enfoque no desenvolvimento das capacidades motoras e mentais.

Tal como todas as metodologias, este método de ensino, apresenta como principal vantagem a não alteração da essência do jogo a partir das modificações estruturais, culminando as ações técnicas e táticas, desde o início da aprendizagem, oferecendo, aos aprendizes, vivências em situações reais de jogo (Mendes, 2006; Saad, 2002). Noutro ponto de vista, a principal desvantagem deste método tem como atenuante a sua aplicabilidade, tornando-o mais lento no seu ensino-aprendizagem. Outra desvantagem apontada por Saad (2002) é, o profissionalismo do professor enquanto autor dos

exercícios propostos, pois a “experiência de ensinar” permite reconhecer as situações de jogo mais frequentes para posteriormente as aplicar em exercícios técnico-táticos.

Assim, e tendo em conta o supracitado, as novas tendências metodológicas surgiram, num primeiro momento, com o sentido de garantir que o aluno domine a tomada de decisão na resolução de problemas no decorrer do jogo, ou seja, resolver problemas relativos ao processo do ensino da tática. Portanto, em contrapartida as abordagens tradicionais (métodos citados no último ponto), comparativamente com as novas tendências metodológicas visam um ensino articulado da técnica e tática.

O princípio básico destas novas abordagens segue-se com o intuito de provocar nos profissionais uma linha de pensamento diferente relativamente à “tradição”, contrapondo com a “inovação”.

Evidencia-se, ainda, na literatura, diferentes terminologias e perspectivas que por vezes são semelhantes. Para a sua melhor compreensão, iremos apresentá-las de uma forma didática e congruente, expondo os métodos mais relevantes, bem como, os conceitos que os influenciam.

Greco (1998) apresenta-nos o método de ensino, designando-o como abordagem global-funcional, caracterizado por os exercícios serem direcionados às diferentes faixas etárias, bem como às capacidades/dificuldades dos aprendizes. O jogo, neste método, é abordado por intermédio de situações jogadas, com foco na designação de estruturas funcionais de jogo.

Deste modo, este método tem como fundamentos não só o ensino da técnica, capacidade motora e a capacidade cognitiva do aprendiz, bem como, trabalhar as competências reflexivas, imaginativas e criativas, com o intuito de favorecer a sua aprendizagem com experiências já vivenciadas. Tudo isto, por sua vez, irá aprimorar as suas habilidades na tomada de decisão na prática da modalidade (Greco, 1998; Bayer, 1994).

À vista disso, podemos concluir que a nomenclatura, apresentada por Bayer na literatura como “método ativo”, vai de encontro ao método de ensino apresentado no supramencionado, pois o aprendiz desempenha uma função ativa no decorrer da sua aprendizagem.

Bayer, com a sua obra publicada primitivamente em França, em 1979, intitulada “O Ensino Dos Desportos Coletivos”, provavelmente foi a principal obra a propulsionar o debate da metodologia de ensino ter as suas bases nas semelhanças estruturais. Contudo, a partir da década de 1980, vários investigadores portugueses, com mais relevância, os professores Júlio Garganta, Amândio Graça, José de Oliveira, Isabel Mesquita, Fernando Tavares, entre outros, impulsionaram metodologias de ensino tendo como foco principal a aplicação de jogos adaptados, fundamentados nas estruturas

fundamentais e funcionais das várias modalidades que fazem parte dos JDC. Assim, segundo a visão de Garganta, tendo os jogos coletivos parecenças, como por exemplo (Futsal, Andebol, Basquetebol), possibilita agrupá-los em categorias.

Resultado do trabalho do Centro de Estudos dos Jogos Desportivos, da Universidade do Porto, em 1995, surgiu a publicação da obra “O Ensino dos Jogos Desportivos”, de Amândio Graça e José Oliveira. Nesta obra, uma das mais relevantes publicações em Portugal, apresenta-nos Júlio Garganta, um texto intitulado “Para Uma Teoria dos Jogos Desportivos Coletivos”, a sua visão, prosseguindo e discriminando certos conteúdos, partindo das opiniões de Claude Bayer.

Bayer afirma que as modalidades que pertencem aos JDC, possuem seis invariáveis comuns, podendo pertencer ao mesmo grupo. Pois, em todas elas podemos verificar: uma bola (ou objeto idêntico), uma área de jogo, grupo de pares com quem se joga, adversários, um alvo para atacar/defender e as regras do jogo. Assim, conforme a visão do autor, como estas invariáveis são similares as modalidades, verifica-se que existe a mesma estrutura de jogo. Desta forma, é possível aplicar a mesma metodologia de ensino para todas estas modalidades, uma vez que, a estrutura é comum.

Por conseguinte Bayer (1994) definiu seis princípios operacionais comuns uma vez que esta abordagem considera semelhanças entre as modalidades. Assim, os princípios operacionais dividem-se em dois grupos, os ofensivos e os defensivos. Como podemos analisar no quadro abaixo apresentado:

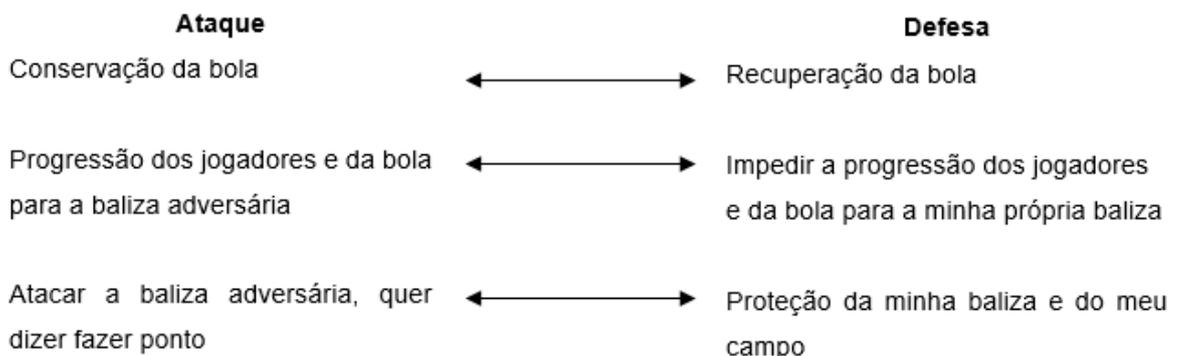


Figura 1 - Princípios Operacionais
(Bayer (1994), pág. 47)

Partindo dos princípios operacionais, o autor apresenta regras de ação, que consistem nos instrumentos essenciais para “dar resposta” aos princípios apresentados. Por exemplo, para se obter êxito na progressão de bola no terreno de jogo são essenciais diversas ações individuais e coletivas, como ocupar os espaços livres, criar linhas de passe, desmarcações rápidas, entre outras. Sendo estes fatores cruciais para ganhar vantagem sobre o adversário. Assim, este método e tendo por base as ideias de

Bayer (1994), e enfatizado pelos autores portugueses, alia a técnica (modo de fazer) e tática (as razões do fazer), sendo uma imprescindível à outra. Dentro desta perspetiva, o autor Júlio Garganta (1998), destaca duas mestrias essenciais, a inteligência e a cooperação, na primeira foca-se na persuasão da resolução de problemas que surjam no jogo e a segunda tem como necessidade a relação entre o grupo de pares com os objetivos pretendidos. Portanto, a eficácia de um bom praticante não se resume, apenas, aos aspetos técnicos, mas também na capacidade de colaborar para o grupo com uma boa inteligência/cooperação tática (Daolio, 2002).

Contudo, é de salientar, que o autor Júlio Garganta (1998), destaca a metodologia centrada nos Jogos Condicionados, caracterizada por adotar uma abordagem de ensino, onde o jogo é decomposto em unidades funcionais, os fundamentos do jogo regulam o ensino das atividades, do mais simples para o mais complexo. Assim, o autor, afirma como principal consequência, que as ações técnicas surgem em função das ações táticas, de forma orientada e provocada, existe destaque na inteligência tática, promovendo a viabilização da técnica e criatividade no âmbito do jogo (Saad, 2002; Balzano, 2012; Garganta, 1998).

Neste seguimento, Costa e Nascimento (2004), afirmam que a principal intenção da abordagem estruturalista, é diminuir a dificuldade que o jogo apresenta, por intermédio da alteração das estruturas funcionais. O conhecimento advém progressivamente, estando o praticante a desenvolver as aptidões técnicas ao mesmo tempo que as aptidões referentes a tática de jogo. Estas ideologias demonstram a conceção construtivista na doutrina dos desportos.

Para Graça (2001 cit. in Cossio-Bolaños, Pascoal, Paes, & Arruda, 2009) e Mesquita (2009), a perspetiva construtivista do ensino assenta num aluno construtor do seu desenvolvimento, tendo em conta todos os saberes antecedentes.

É de salientar que as diversas e distintas abordagens para o ensino dos JDC têm na sua base ideias construtivistas, tal como podemos verificar no *“Teaching Games for Understanding”* (TGFU). Tal modelo, tem como objetivo principal que o praticante deixe de ver o jogo só como um espaço em que utiliza as habilidades técnicas, mas sim como um todo, onde irá ter que colocar em prática a tomada de decisão na resolução dos problemas (Graça & Mesquita, 2007). Tais factos são visíveis aos olhos dos conceituados autores, já anteriormente descritos, Bayer (1994), Garganta (1998) e Greco (1998). Os mesmos autores, atribuem nomenclaturas diferentes aos métodos por eles apresentados, contudo as ideias prendem-se aos mesmos princípios. Enfatizando que os métodos mais aconselháveis para o ensino dos JDC, que viabilizam um adequado desenvolvimento das capacidades e conhecimentos específicos dos alunos, são as que estimulam a compreensão tática do jogo.

Deste modo, é de realçar, que os autores mencionados afirmam que demais princípios não devem ser desconsiderados ou descurados, fundamentando somente que se deve dar maior importância à dimensão tática, quanto ao sentido de proporcionar ao aluno uma aprendizagem congruente.

Assim sendo, é importante referir, que apesar destas ideologias terem o reconhecimento inicialmente, nos fins da década de 60 e 70, referentes ao no “*Teaching Games for Understanding*” e mais tarde, com os demais autores acima referidos, não deixa de estar em voga nos dias de hoje, por autores referenciados como Banzano, (2012), Tavares (2015) e Mendonça (2014).

Metodologia dos Jogos Condicionados para o Futsal na Educação Física

Como os JDC têm como ponto fulcral as ações táticas, ao longo da prática de jogo de Futsal pretende-se que os aprendizes solucionem a melhor decisão que o jogo oferece (Tolves, Delevati, & Sawitzki, 2014).

Ao longo da prática do jogo de Futsal, tendo em conta todas as suas particularidades, esta metodologia de ensino, tem o intuito de proporcionar ao aprendiz desenvolver e perceber quais os locais a ocupar no espaço, atacar e defender, bem como as regras e fundamentos técnicos. Todos estes fatores estão em relação com o desenvolvimento da tomada de decisão, criatividade e a inclusão (Balzano, 2007 cit. In Balzano, 2012).

Segundo Leães (2003, cit. in Filho, Silva & Balzano, 2010; Balzano, 2012), os jogos condicionados influenciam os praticantes em várias capacidades:

Capacidades coordenativas

As capacidades coordenativas referem-se à técnica do jogador. Os jogos condicionados, oferecem um elevado contacto com a bola, que por sua vez, leva a uma maior participação do aluno na atividade. Posteriormente, acarreta, um maior número de tomadas de decisões, expondo-o mais vezes a praticar o erro, que o leva a procurar outros procedimentos para reduzir os mesmos. Assim, ao mesmo tempo que há progressos referentes à técnica, evidencia-se o desenvolvimento do raciocínio e a autonomia do aluno.

Capacidades das habilidades percetivo-motoras e tomadas de decisão

O processo percetivo é a interação do EU com o meio ambiente em que está inserido, facilitando, assim, a tomada de decisão e as interações com o grupo de pares a

que são sujeitos na prática desportiva. Assim, os aspetos da tomada de decisão, são selecionados pelos praticantes, sendo reconhecidos como a forma mais correta de desenvolver a ação, no momento oportuno. Os jogos condicionados, propiciam um aumento de tomadas de decisões, bem como a frequência de interações do praticante no decorrer das atividades com a bola, colegas e adversários.

Capacidades táticas

O jogo não é só limitado às capacidades táticas individuais dos alunos, mas também às capacidades coletivas. Assim, os jogos condicionados influenciam na evolução tática do aprendiz, pois esta metodologia permite uma participação contínua nos vários momentos do exercício, onde as situações reais do jogo se verificam constantemente.

Capacidades psicológicas

Quando existe competição nos exercícios propostos é notória a motivação por parte do praticante, isto pode verificar-se nos jogos condicionados, pois eles enquadram-se na viabilização da dimensão motivacional. Para o aluno ter um desenvolvimento harmonioso é imprescindível que se sinta bem em todo o contexto que se encontra, não perdendo a motivação com atividades monótonas e pouco atrativas. É nesta linha de pensamento, que os jogos condicionados permitem responder a este aspeto.

Capacidades condicionais (físicas)

As capacidades condicionais têm interferência no desenvolvimento do praticante, encontrando-se conectadas por uma relação de dependência durante o jogo. Os jogos condicionados, provocam alterações tanto na componente técnica como tática, estando também relacionados com as capacidades condicionais (força, velocidade, resistência). Assim, o jogo de Futsal por se caracterizar uma modalidade de grande intensidade e movimentação, enquadra-se no perfil desta metodologia de ensino, cooperando com o desenvolvimento do praticante, de forma linear.

Segundo Garganta (1998), o ensino do jogo pode ser diferenciado em distintos níveis de relação:

Tabela 1.
Diversos níveis de relação

Eu-bola:	Atenção sobre a familiarização com a bola e seu controle;
Eu-bola-alvo:	Atenção sobre o objetivo do jogo; finalização;
Eu-bola-adversário:	Combinação de habilidades; conquista e a conservação da posse da bola (1X1); procura da finalização;
Eu-bola-colega-adversário:	Jogo a 2; passa e vai; ajuda e cobertura defensiva.
Eu-bola-colega-adversários:	Jogo a 3; criação e anulação de linhas de passe; penetração e cobertura ofensiva.
Eu-bola-equipe-adversários:	Do 3 X 3, 4 X 4 ao jogo formal; assimilação e aplicação dos princípios de jogo, ofensivos e defensivos.

Adaptado de: (Garganta, 1998)

O mesmo autor, afirma que é necessário reconhecer os principais problemas ao longo da prática do Futsal (jogo formal) que posteriormente revelarão o nível da qualidade do jogo.

Tabela 2.
Principais problemas e fatores de evolução no Jogo

Indicadores do jogo de fraco nível:	Indicadores de desenvolvimento de bom jogo:
<ul style="list-style-type: none"> • Todos junto da bola (aglutinação); • Querer a bola só para si (individualismo); • Não procurar espaços para facilitar o passe do colega que tem a bola; • Não defender; • Estar sempre a falar para pedir a bola ou criticar os colegas; • Não respeitar as decisões do árbitro. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fazer correr a bola (passar); • Afastar-se do colega que tem a bola; • Dirigir-se para espaços vazios no sentido de receber a bola; • Intencionalidade: receber a bola e observar (ler o jogo); • Ação após passe: movimentar para criar linha de passe; • Aclaramento: afastar-se do colega que tem a bola e ocupar o seu espaço; • Não esquecer o objetivo do jogo (golo).

Adaptado de: (Garganta, 1998)

Assim e segundo Balzano (2012), quando utilizamos a metodologia de ensino, tendo em conta o jogo condicionado, a avaliação rege-se pelos elementos constituintes da equipa. Contudo, se pretendermos realizar uma avaliação individual, devemos focar-nos na evolução do aprendiz relativamente a todos os fatores intrínsecos ao jogo, não esquecendo do seu contributo na equipa.

O seguinte quadro (Nº1), mostra a concordância de Garganta (1998) com o autor Balzano (2012), relativamente ao assunto retratado.

Tabela 3.
Fases dos diferentes níveis de jogo nos JDC

Indicadores Fases	Comunicação na Ação	Estruturação do Espaço	Relação com a Bola
Jogo Anárquico Centração na bola Subfunções Problemas na compreensão do jogo	Abuso da verbalização, sobretudo para pedir a bola	Aglutinação em torno da bola e subfunções	Elevada utilização da visão central
Descentração A função não depende apenas da posição da bola	Prevalência da verbalização	Ocupação do espaço em função dos elementos do jogo	Da visão central para a periférica
Estruturação Consciencialização da coordenação das funções	Verbalização e comunicação gestual	Ocupação racional do espaço (tática individual e de grupo)	Do controlo visual para o proprioceptivo
Elaboração Ações inseridas na estratégia da equipa	Prevalência da comunicação motora	Polivalência funcional. Coordenação das ações (tática coletiva)	Otimização das capacidades proprioceptivas

Adaptado de: (Garganta, 1998)

Para Macedo (2005), este quadro tem como maior vantagem não se limitar às diferentes faixas etárias.

Dada a relevância sobre este assunto, pensamos que estes níveis de relação poderão ser benéficos para o professor ao longo do seu trabalho com os aprendizes, pois caracterizam a evolução da aprendizagem do mesmo em contexto do jogo de Futsal.

É obrigação do professor dar importância aos aspetos físicos, psíquicos, sociais e motores dos aprendizes para poder adaptar da melhor forma possível os exercícios à turma. Assim, o professor Otávio Balzano, na sua obra intitulada, “Metodologia dos Jogos Condicionados para o Futsal e Educação Física Escolar”, de 2012, apresenta um capítulo muito importante no que se refere a influência dos jogos condicionados no desenvolvimento da criança, baseado nas ideias de Paoli (2005). Segundo o autor, o desenvolvimento/ evolução da criança compromete-se a três componentes: psicomotora, cognitiva e socioafetiva. Afirma, ainda, que não se deve comparar as crianças aos adultos, cabendo ao professor, respeitar as várias necessidades de cada um. Neste contexto, os autores Costa, Paoli & Silva (2008), afirmam que o ensino deve ter em conta as componentes bio-psico-sociais inerentes a cada criança, proporcionando verdadeiros momentos de lazer, repletos de motivação, harmonia e inclusão.

Neste sentido a Pedagogia das Intenções, desenvolvida em 1994 por Bayer e ampliada posteriormente por Garganta, é uma das referências do nosso trabalho. Assim, de acordo com a literatura, podemos concluir que segundo essa proposta, as várias modalidades coletivas podem ser agrupadas com base nas suas semelhanças estruturais, uma vez que detêm certas invariáveis similares.

“Este tipo de pedagogia solicita ao máximo os poderes decisórios dos jogadores (a sua reflexão tática). É a revalorização da criança enquanto ser que age, enquanto produtor do seu jogo e construtor do seu futuro.” (Bayer, 1994, p. 65)

De modo a complementar o supramencionado, é importante salientar, que se deve adequar e adaptar os conteúdos a lecionar aos alunos, tendo em conta as dificuldades que apresentam a nível qualitativo.

Assim, a relação dos conteúdos com os respetivos níveis de desempenho, é-nos apresentada, por Guilherme e Braz (2015), na seguinte tabela:

Tabela 4.
Relação dos conteúdos com os respetivos níveis de desempenho

Conteúdos	Níveis de Desempenho			
	Básico	Elementar	Intermédio	Especialização
Relação com a bola	Controlo da bola Passe vs receção Condução Remate Posição defensiva	Controlo da bola Passe vs receção Condução Remate Drible/ Finta Posição defensiva Interceção/ desarme	Controlo da bola Passe vs receção Condução Remate Drible/ Finta Posição defensiva Interceção/ desarme	Controlo da bola Passe vs receção Condução Remate Drible/ Finta Posição defensiva Interceção/ desarme
Princípios ofensivos	Penetração Cobertura ofensiva	Penetração Cobertura ofensiva	Penetração Cobertura ofensiva Mobilidade Espaço	Penetração Cobertura ofensiva Mobilidade Espaço
Princípios defensivos	Contenção	Contenção Cobertura defensiva	Contenção Cobertura defensiva Equilíbrio Concentração	Contenção Cobertura defensiva Equilíbrio Concentração

Adaptado de: (Guilherme & Braz, 2015)

De forma sucinta, o nível básico, é definido pela falta de compreensão e conhecimento do jogo, bem como, por fragilidades técnicas que não viabilizam a continuidade do jogo, tanto no que se refere aos aspetos individuais como coletivos. O nível elementar, é definido pelo começo da compreensão e conhecimento do jogo, contudo, verifica-se ainda o individualismo, porém, com noções de organização posicional e funcional, quando o jogo manifesta uma estrutura simplificada. No que diz respeito ao nível intermédio, o jogo apresenta compreensão das manifestações coletivas, em que a qualidade técnica dos alunos possibilita fluidez no jogo, beneficiando a equipa.

Por último, no nível de especialização, o jogo passa a ser verdadeiramente coletivo, reunindo todos os requisitos essenciais para jogar com uma organização estrutural e funcional complexa.

Deste modo, na proposta de ensino de acordo com os Níveis de Desempenho apresentada pelos autores, estes afirmam, que o jogo de Futsal adquire várias alternativas em relação à organização estrutural (disposição inicial dos alunos em campo), bem como, à organização funcional (desempenho que os alunos conseguem conceder à organização estrutural).

“A decomposição da complexidade do jogo, sem lhe retirar essência, será importante na operacionalização do processo de ensino ao longo dos vários níveis de desempenho.”

(Guilherme e Braz, 2015)

Proposta de exercícios com base nos jogos condicionados

Parece-nos, também imprescindível, potencializar nos alunos a componente motora e mental que não se evidencie somente nas habilidades técnicas (o passe, recepção, drible, condução de bola, ...), nem nas capacidades motoras coordenativas e condicionais (Resistência, Força, Velocidade, ...), mas sim, optar por uma articulação em que seja possível, relacionar e proporcionar conteúdos como a oposição, a finalização, exercícios lúdicos e a leitura de jogo. Deste modo, o professor está a contribuir, para uma aprendizagem, onde privilegia um aluno conhecedor de todos os fatores inerentes ao jogo, propriamente dito.

Na nossa opinião, o professor que prioriza uma metodologia de ensino exclusivamente técnica e analítica, deve ter o discernimento de que está a impossibilitar os aprendizes de um aglomerado de situações/vivências únicas que só o jogo consegue oferecer.

É de salientar que para todos os exercícios propostos, o professor deve ter em linha de conta os objetivos atitudinais a transmitir aos alunos, como: inclusão, cooperação, respeito aos limites dos colegas, solidariedade, respeitar as regras, autonomia, respeito as diferenças, responsabilidade, respeito à integridade do colega e criatividade.

Os exercícios que se seguem terão como principal foco apresentar as particularidades no ensino da prática do Futsal.

Neste contexto, é de elevada importância, o professor selecionar os que melhor se adequam para as suas aulas. Para tal, cabe ao mesmo, aplicar as atividades que melhor se enquadram com o nível de aprendizagem dos alunos, evitando utilizar práticas com o grau de dificuldade elevado. Assim, o jogo deve ser adaptado às capacidades motoras e psicomotoras dos alunos, tendo sempre o cuidado de aumentar o grau de dificuldade de acordo com a assimilação. Ainda neste contexto, e tendo em conta que a grande maioria das propostas de exercícios apresentados são de carácter de jogo formal, os mesmos são adaptáveis à realidade escolar. Pois, nem sempre, existem espaços disponíveis e turmas com um número reduzido de alunos.

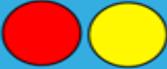
Para uma melhor compreensão e assimilação, apresenta-se a seguir a caracterização dos vários fundamentos técnicos e técnico-táticos do Futsal, resultantes da compilação da análise de manuais escolares do 2º Ciclo, 3º Ciclo e Ensino Secundário, visto que, os programas de Educação Física só fazem referência à modalidade de Futebol, estando, desde modo, descontextualizado da realidade escolar.

Para tal: Barata & Coelho, (2002; 2004, 2011); Batista, Rêgo, & Azevedo, (2013); Costa & Costa, (2013); Costa J. D., (2011); Ferreira & Dias, (2012); Romão & Pais,

(2011; 2012); Vanlente-dos-Santos, Faria, & Pinto, (2013), apontam nos seus manuais, a conduta, que no nosso ponto de vista é a mais congruente e adequada.

Assim, serão apresentadas, primeiramente, as ações técnicas e técnico-táticas de modo a facilitar uma melhor compreensão dos exercícios propostos, seguindo uma progressão metodológica e pedagógica. Ainda como auxílio, para uma melhor compreensão dos esquemas que se seguem, facultar-se-á uma tabela com a sinalética utilizada.

Tabela 5
Sinalética

Alunos		Guarda-Redes	
Apoio		Bola	
Sinalizadores		Cone	
Arco		Colchão	
Passe		Remate	
Deslocamento sem Bola		Deslocamento com Bola	
Mudança Rápida de Direção/ Drible		Indicador do sentido(s)/ espaço permitido a ocupar	
Balizas			

Técnica do Guarda-Redes

A principal tarefa do guarda-redes é impedir que a bola entre na baliza e iniciar o contra-ataque o mais rápido possível. Deve dominar as ações técnicas defensivas e ofensivas.



Figura 2- Técnica do Guarda-Redes
(Ferreira & Dias, 2012)

Tabela 6

Critérios de Êxito da técnica do Guarda-Redes

Posição básica defensiva:	Agarrar, bloquear a bola (com as duas mãos):	Saídas a adversários com bola:	Saídas a adversários sem bola:	Ações ofensivas:
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Membros inferiores ligeiramente afastados; ✓ Membros superiores afastados e abertos; ✓ Tronco fletido; ✓ Não cruzar os pés (deslocamentos). 	<ul style="list-style-type: none"> • Bolas altas: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Polegares virados para dentro. • Bolas rasteiras: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Polegares virados para fora. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aumentar a área corporal (MS afastados); ✓ Diminuir o ângulo do remate; ✓ Tronco ligeiramente inclinado à frente. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Antecipar-se para interceptar a bola; ✓ Fazer cobertura. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reposição rápida da bola (com mãos ou pés); ✓ Lançar, passar a bola; ✓ Jogar fora de área.

Adaptado: (Barata & Coelho, 2002, 2004, 2011; Batista, Rêgo, & Azevedo, 2013; Costa & Costa, 2013; Costa J. D., 2011; Ferreira & Dias, 2012; Romão & Pais, 2011, 2012; Vanlente-dos-Santos, Faria, & Pinto, 2013)

Uma vez, apresentadas as características que o guarda-redes tem que dominar, é de salientar, que não serão apresentadas propostas de exercícios para a técnica do guarda-redes, pois ela está presente nos demais exercícios apresentados ao longo do trabalho, referentes as ações técnicas e técnico-táticas. Deste modo, é preocupação do profissional transmitir tais conhecimentos, acima referidos.

Passe

Definição:

Ação de colocar a bola numa determinada zona ou raio de ação de um colega da equipa. É a ação mais utilizada no jogo.

Quando se utiliza:

Quando existe um colega da mesma equipa desmarcado, em condições de receber a bola.



Figura 3 - Ação técnica do Passe (Ferreira & Dias, 2012)

Classificação do Passe

Tabela 7

Classificação do Passe e Critérios de Êxito

Pode ser executado:	Quanto à distância:	Quanto à direção:	Quanto à trajetória:
<ul style="list-style-type: none"> • Parte interna do pé; • Parte externa do pé; • Peito do pé; • Planta do pé; • Também pode ser executado com: calcanhar, coxa, cabeça, peito. 	<ul style="list-style-type: none"> • Curto; • Médio; • Longo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lateral; • Diagonal; • Paralela. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rasteiro; • Meia-altura; • Em levantamento.
<p><u>Critérios de êxito:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Cabeça levantada; ✓ Pé de apoio próximo da bola; ✓ Movimento contínuo da perna. 			

Adaptado: (Barata & Coelho, 2002, 2004, 2011; Batista, Rêgo, & Azevedo, 2013; Costa & Costa, 2013; Costa J. D., 2011; Ferreira & Dias, 2012; Romão & Pais, 2011, 2012; Vanlente-dos-Santos, Faria, & Pinto, 2013)

Receção

Definição:

Ação de amortecer ou parar a trajetória da bola, com o objetivo de dar continuidade as ações no jogo.

Quando se utiliza:

Sempre no momento oportuno de alterar/anular a trajetória e velocidade da bola. Independentemente de a trajetória ser rasteira ou aérea, deve-se ter a preocupação de a manter no raio de ação, à exceção, do objetivo ser “jogar de primeira”, em que a receção deve ser simultaneamente um passe.



Figura 4 - Ação técnica da Receção (Ferreira & Dias, 2012)

Classificação da Recepção

Tabela 8

Classificação da Recepção e Critérios de Êxito

Recepção de bolas rasteiras:	Recepção de bolas altas:	Critérios de êxito (com o pé):	
<ul style="list-style-type: none"> • Planta do pé (mais comum no futsal); • Parte interna do pé; • Parte externa do pé. 	<ul style="list-style-type: none"> • Coxa; • Peito; • Cabeça; • Ombros; • A recepção pode ser executada com todas as superfícies corporais, à exceção dos Membros Superiores. 	Antes:	Depois:
		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Manter os olhos na bola; ✓ Avançar o pé na direção da bola; ✓ Amortecer a bola; ✓ Travar a bola entre a planta do pé e o solo (recepção com a planta do pé). 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Levantar a cabeça; ✓ Decidir qual a ação seguinte.

Adaptado: (Barata & Coelho, 2002, 2004, 2011; Batista, Rêgo, & Azevedo, 2013; Costa & Costa, 2013; Costa J. D., 2011; Ferreira & Dias, 2012; Romão & Pais, 2011, 2012; Vanlente-dos-Santos, Faria, & Pinto, 2013)

Exercícios de Passe e Recepção

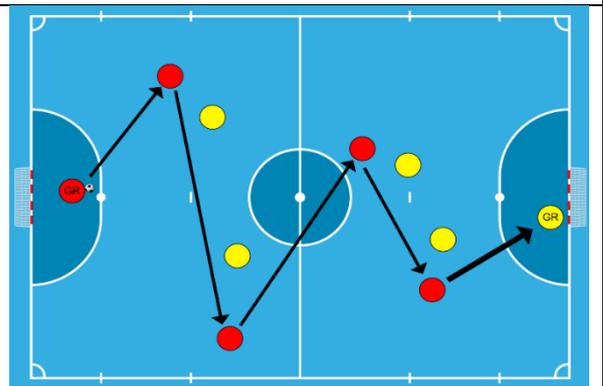
Exercício 1

Descrição: Jogo de futsal formal, contudo cada equipa antes de poder finalizar, deve completar no mínimo dez passes. Quando a bola sair da área de jogo, inicia-se a contagem.

Material: 1 bola de futsal e coletes.

Variantes:

- Aumentar/diminuir o número de passes;
- Aumentar/diminuir o número de alunos.



Quadro 1 - Exercício 1 de Passe e Recepção

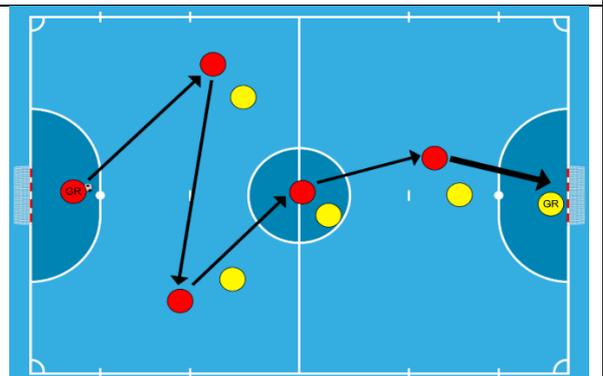
Exercício 2

Descrição: Jogo de futsal formal, mas a bola deve passar por todos os elementos da equipa, incluindo o GR, antes de se poder finalizar. Quando a bola sair da área de jogo, inicia-se a contagem.

Material: 1 bola de futsal e coletes.

Variantes:

- Condicionar o número de toques na bola para todos os alunos, à exceção do guarda-redes;
- Optar por um ou dois apoios, criando-se situações de superioridade numérica para a equipa que tem posse de bola.



Quadro 2 - Exercício 2 de Passe e Recepção

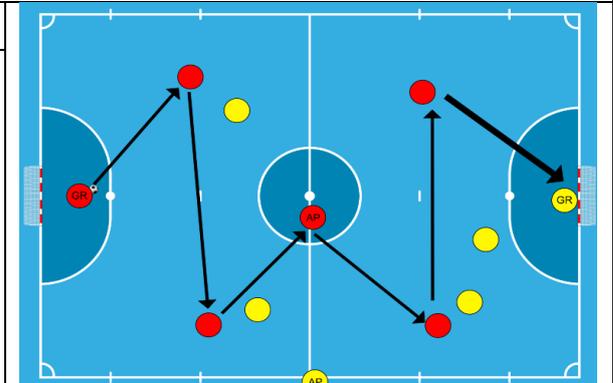
Exercício 3

Descrição: Jogo de futsal formal, contudo quando a equipa está com posse de bola, entra em campo um apoio, criando-se superioridade numérica. Cada equipa tem um jogador de apoio. Na recuperação de bola pela equipa adversária, o apoio sai do campo de jogo e entra o apoio da equipa que recupera a posse de bola.

Material: 1 bola de futsal e coletes.

Variantes:

- Apoio não pode finalizar;
- A bola tem que passar pelo apoio.



Quadro 3 - Exercício 3 de Passe e Recepção

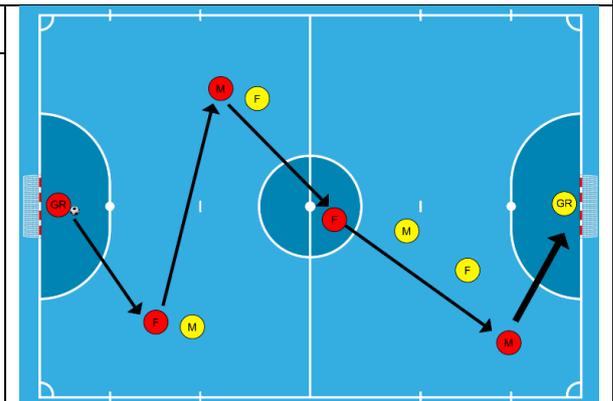
Exercício 4

Descrição: Jogo de futsal formal, no entanto as equipas são mistas, devendo os passes serem alternados entre o sexo masculino/feminino (rapaz passa a rapariga e vice-versa). O GR é livre de passar a bola, independentemente do sexo.

Material: 1 bola de futsal e coletes.

Variantes:

- Estipular o número de toques após a recepção (só ao sexo masculino/ feminino/ ambos).



Quadro 4 - Exercício 4 de Passe e Recepção

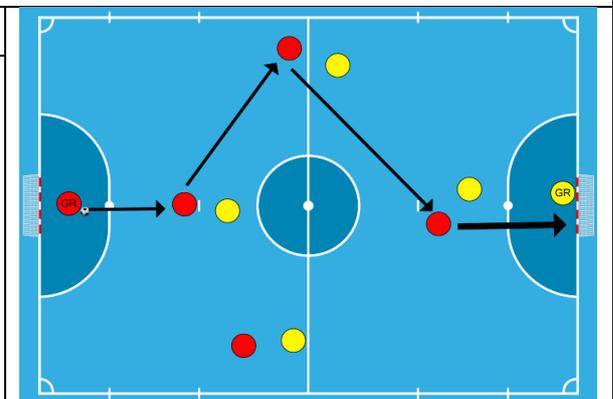
Exercício 5

Descrição: Jogo de futsal formal, mas cada jogador só pode realizar três toques consecutivos.

Material: 1 bola de futsal e coletes.

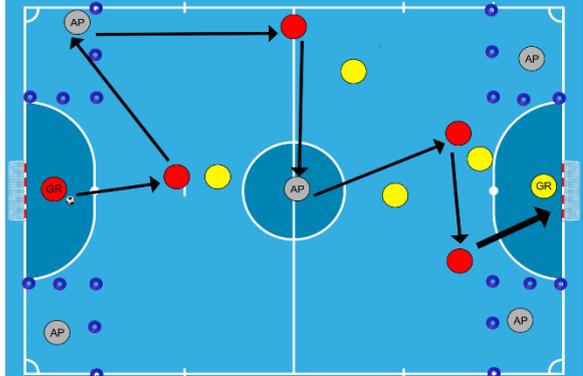
Variantes:

- Aumentar/ diminuir o número de toques;
- Permitir que o jogador possa dar mais um toque que o estipulado, se for para finalizar.



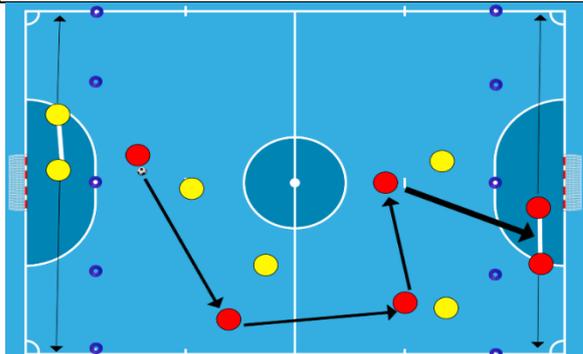
Quadro 5 - Exercício 5 de Passe e Recepção

Exercício 6

<p>Descrição: Jogo de futsal formal, contudo existe no círculo central e nos quatro cantos do campo um apoio. Os apoios ajudam a equipa com posse de bola, no entanto para finalizar é obrigatório a bola passar pelo apoio que está dentro do círculo central. Não é permitido a nenhum jogador entrar na área de jogo dos apoios.</p>	
<p>Material: 1 bola de futsal, coletes (2 cores) e sinalizadores/giz.</p>	
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alternar os apoios por outros jogadores; • Condicionar o número de toques dos apoios ou/e restantes jogadores; • Retirar o apoio do círculo central ou dos quatro cantos. 	

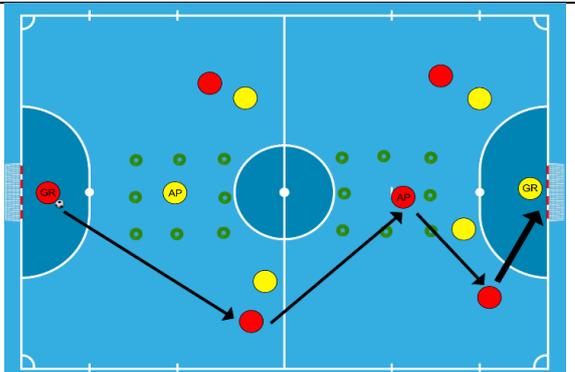
Quadro 6 - Exercício 6 de Passe e Recepção

Exercício 7

<p>Descrição: Jogo de futsal, 4x4, no entanto as balizas são móveis (constituídas por dois jogadores que seguram uma corda). As “balizas” podem deslocarem-se próximas da linha de fundo, posicionando-se no melhor local para a sua equipa poder finalizar.</p>	
<p>Material: 1 bola de futsal, coletes, sinalizadores/giz e 2 cordas.</p>	
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trocar os jogadores que seguram as cordas; • Alterar o tamanho das “balizas”. 	

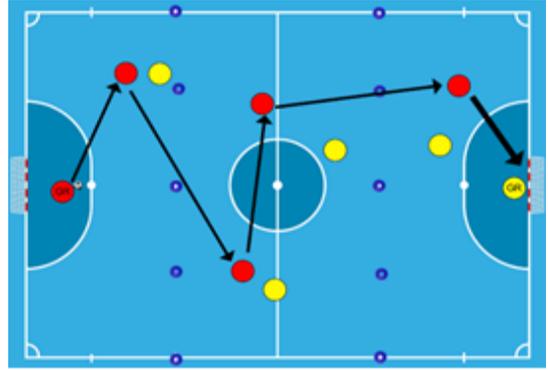
Quadro 7 - Exercício 7 de Passe e Recepção

Exercício 8

<p>Descrição: Jogo de futsal formal, mas existem dois quadrados, no centro de cada metade do campo de jogo, posicionando-se um apoio de cada equipa no ataque, criando-se superioridade numérica nas ações ofensivas de ambas as equipas. Nenhum jogador pode entrar na área de jogo dos apoios. Apoios não podem finalizar</p>	
<p>Material: 1 bola de futsal, coletes e sinalizadores/giz.</p>	
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Condicionar o número de toques dos apoios; • Variar os apoios; • Fazer o mesmo exercício para as ações defensivas (criando-se superioridade numérica a defender). 	

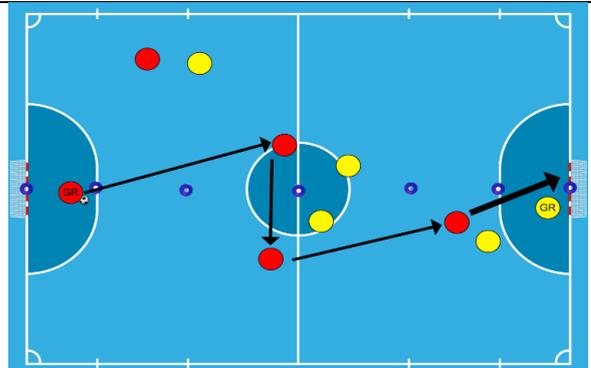
Quadro 8 - Exercício 8 de Passe e Recepção

Exercício 9

<p>Descrição: Jogo de futsal formal, contudo o campo de jogo é dividido em três zonas distintas (defesa/meio/ataque). Por cada zona é estipulado um número máximo de toques na bola pela equipa. Exemplo: defesa (três toques) / meio (dois toques) / ataque (dois toques). Ultrapassar o número de toques na bola, acumula uma falta, sendo que na quinta falta é assinalado pontapé de grande penalidade.</p>	
<p>Material: 1 bola de futsal, coletes e sinalizadores/giz.</p>	
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diversificar o número de toques na bola por zona; • Modificar a regra estipulada, em vez de se contar o número de toques na bola por equipa, passar a ser contado o número de toques na bola por jogador. 	

Quadro 9 - Exercício 9 de Passe e Recepção

Exercício 10

<p>Descrição: Jogo de futsal formal, no entanto a área de jogo é dividida pela metade, por uma linha horizontal. Para cada lado (esquerdo/direito), é estipulado um número máximo de toques na bola pela equipa. Exemplo: lado esquerdo (três toques) / lado direito (dois toques). Ultrapassar o número de toques na bola, acumula uma falta, sendo que na quinta falta é assinalado pontapé de grande penalidade.</p>	
<p>Material: 1 bola de futsal, coletes e sinalizadores/giz.</p>	
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diversificar o número de toques na bola por zona; • Modificar a regra estipulada, em vez de se contar o número de toques na bola por equipa, passar a ser contado o número de toques na bola por jogador. 	

Quadro 10 - Exercício 10 de Passe e Recepção

Exercício 11

<p>Descrição: Jogo de futsal formal, mas a área de jogo é dividida em três setores (defesa/meio/ataque). Na defesa os jogadores só podem jogar com a perna direita, no meio com ambas as pernas e no ataque com a perna esquerda. GR pode realizar as ações com ambas as pernas, sendo livre.</p>	
<p>Material: 1 bola de futsal, coletes e sinalizadores/giz.</p>	
<p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variar a utilização da perna entre os diferentes setores; • Condicionar o número de toques na bola. 	

Quadro 11 - Exercício 11 de Passe e Recepção

Exercício 12

<p>Descrição: Jogo de futsal formal, no entanto metade do campo é dividida na horizontal na área de ataque de uma das equipas. No lado direito os jogadores devem jogar com o pé direito e no lado esquerdo com o pé esquerdo. Após a finalização invertem-se as funções, ficando os jogadores a realizarem as ações do lado direito com o pé esquerdo e vice-versa. Quando uma das equipas conquistar três golos, trocam de campo, ficando a equipa que estava condicionada a jogar livremente.</p>	
<p>Material: 1 bola de futsal, coletes, sinalizadores/giz.</p>	
<p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dividir o campo de jogo pela metade na vertical, na sua totalidade; • Condicionar o número de toques na bola. 	

Quadro 12 - Exercício 12 de Passe e Recepção

Exercício 13

<p>Descrição: Jogo de futsal formal, mas todos os jogadores, à exceção dos GR, seguram na mão direita uma bola de ténis. Devem realizar o passe e a receção com a perna direita. A equipa que finalizar, troca a bola para a mão esquerda e devem jogar com a perna esquerda e assim sucessivamente.</p>	
<p>Material: 1 bola de futsal, coletes, bolas de ténis (ou similar).</p>	
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Metade da equipa com a bola na mão direita e a outra metade na mão esquerda; • Indicar individualmente ao aluno se segura a bola na mão esquerda/direita ou se lhe é retirada passando a jogar com ambas as pernas. 	

Quadro 13 - Exercício 13 de Passe e Receção

Exercício 14

<p>Descrição: Jogo de futsal formal, contudo só é permitido realizar o passe com a parte interna do pé e receber a bola com a planta do pé.</p>	
<p>Material: 1 bola de futsal e coletes.</p>	
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variar a superfície de contacto para a ação técnica do passe/receção; • Condicionar o número de toques consecutivos na bola por aluno. 	

Quadro 14 - Exercício 14 de Passe e Receção

Exercício 15

<p>Descrição: Jogo de futsal formal, no entanto o campo de jogo é dividido em dois setores, defensivo e ofensivo. Na zona defensiva a equipa com posse de bola deve executar o passe com a parte interna do pé e na zona ofensiva com a planta do pé. O GR é livre, utilizando a superfície de contacto que melhor se adapte as situações.</p>	
<p>Material: 1 bola de futsal, coletes e sinalizadores/giz.</p>	
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variar a superfície de contacto com a bola (parte interna/ externa, planta) com o setor defensivo e ofensivo; • Condicionar o número de toques na bola. 	

Quadro 15 - Exercício 15 de Passe e Receção

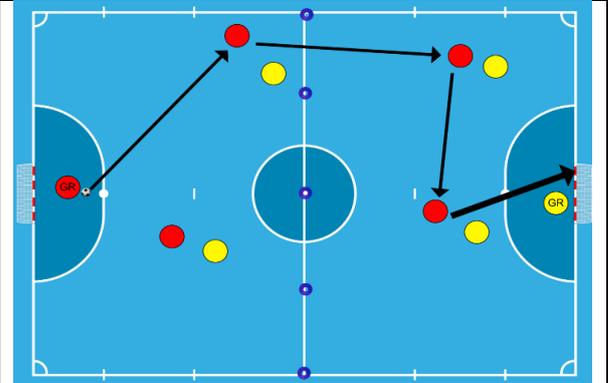
Exercício 16

Descrição: Jogo de futsal formal, contudo o campo de jogo é dividido em dois setores, defensivo e ofensivo. Na zona defensiva a equipa com posse de bola deve realizar a receção com a planta do pé e na zona ofensiva com a parte interna. O GR é livre, utilizando a superfície de contacto que melhor se adapte às situações.

Material: 1 bola de futsal, coletes e sinalizadores/giz.

Variantes:

- Variar a superfície de contacto com a bola (parte interna/ externa, planta) com o setor defensivo e ofensivo;
- Condicionar o número de toques na bola.



Quadro 16 - Exercício 16 de Passe e Receção

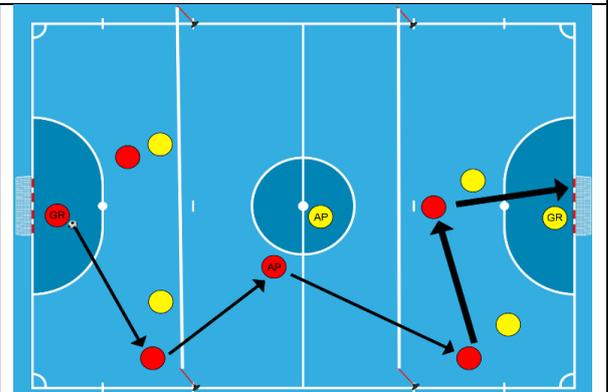
Exercício 17

Descrição: Jogo de futsal formal, mas existem dois elásticos a dividir o campo de jogo em três setores (defesa/meio/ataque). No setor do meio campo, posicionam-se dois apoios (um de cada equipa). A organização estrutural das equipas é colocar dois jogadores na defesa mais o GR e dois no ataque. A equipa com posse de bola, quando está no setor da defesa, deve realizar o passe por cima do elástico para o apoio e quando está no setor do ataque deve executar o passe rasteiro, se necessário, para o mesmo.

Material: 1 bola de futsal, coletes (duas cores) e dois elásticos.

Variantes:

- Inverter as funções dos jogadores (quem está na defesa passa para o ataque e vice-versa);
- Alterar os apoios;
- Ação dos apoios passa de passivo para ativo;
- Modificar a ordem de passe alto/rasteiro entre o setor da defesa/ataque;
- Equipas mistas, sexo masculino passe por cima, feminino passe rasteiro e vice-versa;
- Aumentar/diminuir a altura da rede.



Quadro 17 - Exercício 17 de Passe e Receção

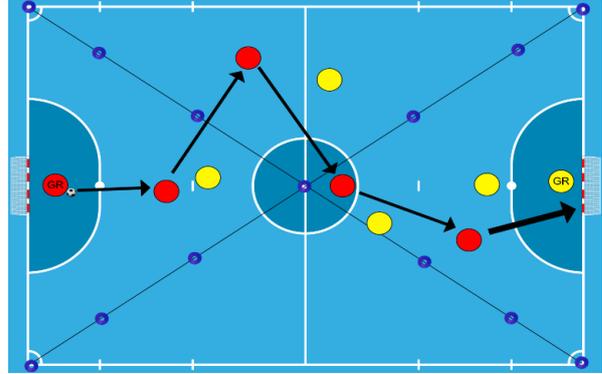
Exercício 18

Descrição: Jogo de futsal formal, no entanto o campo de jogo é dividido por duas linhas diagonais, de canto a canto. Nas áreas dos triângulos que estão em contacto com a linha de fundo de ambos os lados, os jogadores devem realizar o passe com a parte interna do pé e nas áreas dos triângulos que estão em contacto com as linhas laterais, devem receber com a planta do pé. O GR não é condicionado em nenhuma ação técnica, sendo livre.

Material: 1 bola de futsal, coletes e sinalizadores/giz.

Variantes:

- Usar diferentes superfícies de contacto.



Quadro 18 - Exercício 18 de Passe e Recepção

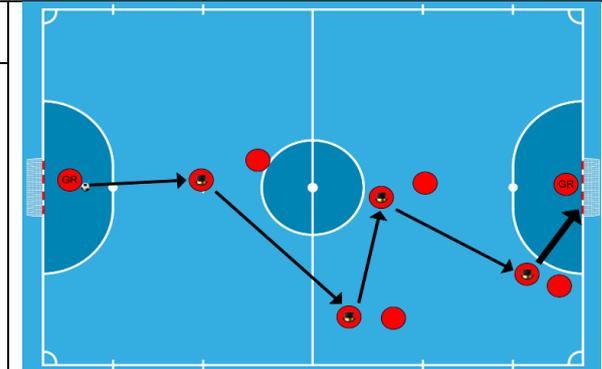
Exercício 19

Descrição: Jogo de futsal formal, todavia todos os jogadores usam coletes da mesma cor. Como diferenciador das equipas, os jogadores colocam um acessório na cabeça (fita, boné, gorro), obrigando os mesmos a levantarem a cabeça, estimulando a visão periférica.

Material: 1 bola de futsal, coletes, fitas (duas cores).

Variantes:

- Utilizar duas cores de fitas diferentes por equipa;
- Introduzir um apoio com uma cor distinta das demais (apoio joga pela equipa com posse de bola).



Quadro 19 - Exercício 19 de Passe e Recepção

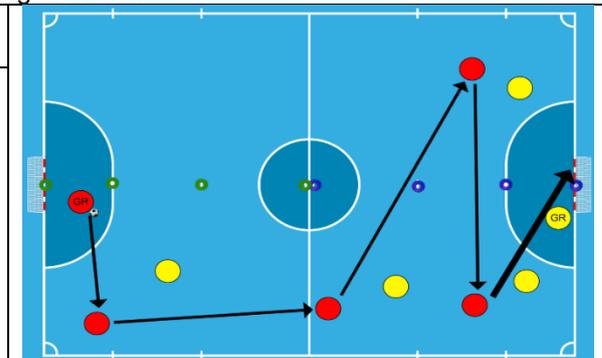
Exercício 20

Descrição: Jogo de futsal formal, contudo o campo de jogo está dividido a meio através de uma linha horizontal. As cores dos sinalizadores são diferentes nas duas metades do campo. A equipa com posse de bola, a partir do meio campo ofensivo deve realizar os passes da direita para a esquerda e vice-versa. No meio campo defensivo jogo normal.

Material: 1 bola de futsal, coletes, sinalizadores/giz (duas cores).

Variantes:

- Inverter a regra estipulada, devendo os jogadores no meio campo defensivo passar da direita para a esquerda e vice-versa;
- Impor a mesma condição para toda a área de jogo.



Quadro 20 - Exercício 20 de Passe e Recepção

Exercício 21

<p>Descrição: Jogo de futsal formal, mas o campo de jogo está dividido em três corredores (direito/central/esquerdo). Os jogadores que estão no corredor da direita devem receber com o pé direito, no corredor central com pé direito/esquerdo e no corredor esquerdo com o pé esquerdo. GR não tem nenhum condicionamento.</p>	
<p>Material: 1 bola de futsal, coletes e sinalizadores/giz.</p>	
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alterar a recepção pé direito/esquerdo com o corredor direito/esquerdo; • Aplicar o mesmo exercício para o passe. 	

Quadro 21 - Exercício 21 de Passe e Recepção

Exercício 22

<p>Descrição: Jogo de futsal formal, contudo os jogadores dependendo da posição que ocupam na organização estrutural da equipa devem obedecer a um limite de toques consecutivos na bola. Exemplo: fixo (dois toques), ala esquerdo (três toques), ala direito (dois toques) e pivô (um toque). Para finalizar podem dar um toque “extra”. Após a finalização, o número de toques permitidos, vai se alternando pelos jogadores. GR joga livre.</p>	
<p>Material: 1 bola de futsal e coletes.</p>	
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aumentar/diminuir o número de toques por posição; • Alterar as posições da organização estrutural do jogo. 	

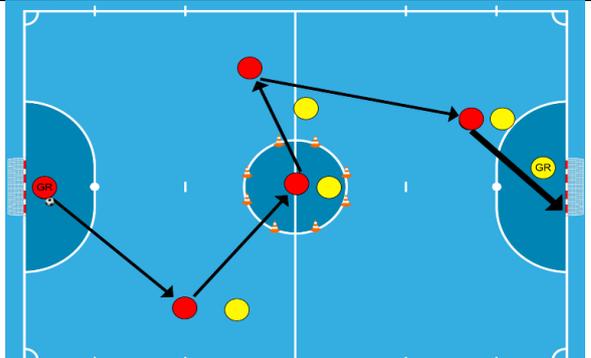
Quadro 22 - Exercício 22 de Passe e Recepção

Exercício 23

<p>Descrição: Jogo de futsal formal, no entanto são colocadas no meio campo duas balizas (construídas cada uma, com cones ou sinalizadores). A equipa com posse de bola, para poder finalizar, deve conseguir, em uma das balizas do meio campo, fazer um passe de dentro para fora.</p>	
<p>Material: 1 bola de futsal, coletes e sinalizadores/cones.</p>	
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogar só a dois toques, GR livre; • Jogar só com uma baliza na linha do meio campo. 	

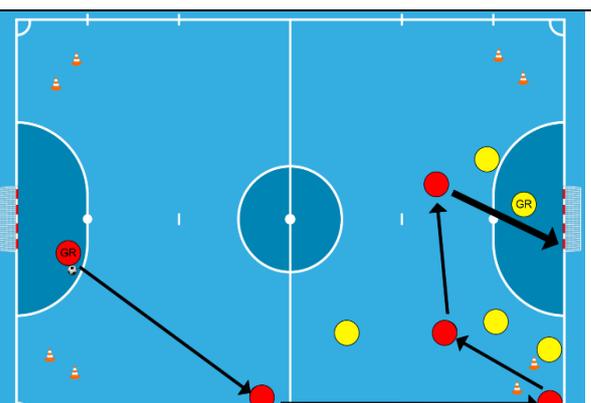
Quadro 23 - Exercício 23 de Passe e Recepção

Exercício 24

<p>Descrição: Jogo de futsal formal, no entanto utilizam-se quatro balizas pequenas no meio campo, em que para se poder finalizar, os jogadores devem fazer passar a bola por uma das balizas. Só é valido o passe, se a trajetória da bola for feita de dentro para fora da baliza.</p>	
<p>Material: 1 bola de futsal, coletes e sinalizadores/cones.</p>	
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Limitar o número de toques; • Variar o número de balizas; • Validar o passe de fora para dentro; • Considerar válido o passe de dentro/fora como de fora/dentro (diminuição da dificuldade). 	

Quadro 24 - Exercício 24 de Passe e Recepção

Exercício 25

<p>Descrição: Jogo de futsal formal, mas são colocadas quatro pequenas balizas (construídas cada uma, com cones ou sinalizadores), perto dos quatro vértices do campo de jogo. A equipa com posse de bola, para poder finalizar, deve conseguir, passar a bola por entre os cones, que formam uma das pequenas balizas.</p>	
<p>Material: 1 bola de futsal, coletes e sinalizadores/cones.</p>	
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Condicionar o número de toques; • Validar o passe de fora para dentro; • Considerar válido o passe de dentro/fora como de fora/dentro (diminuição da dificuldade); • Utilizar todas as balizas independentemente de estarem na zona do ataque/defesa. 	

Quadro 25 - Exercício 25 de Passe e Recepção

Condução de Bola

Definição:

Ação de deslocamento com bola.

Quando se utiliza:

Sempre que houver espaço que permita a progressão no terreno de jogo.



Figura 5 - Ação técnica da Condução de Bola (Ferreira & Dias, 2012)

Classificação da Condução de Bola

Esta ação técnica pode ser executada de diferentes maneiras e com diferentes intensidades, tal como podemos analisar na tabela 8.

Tabela 9

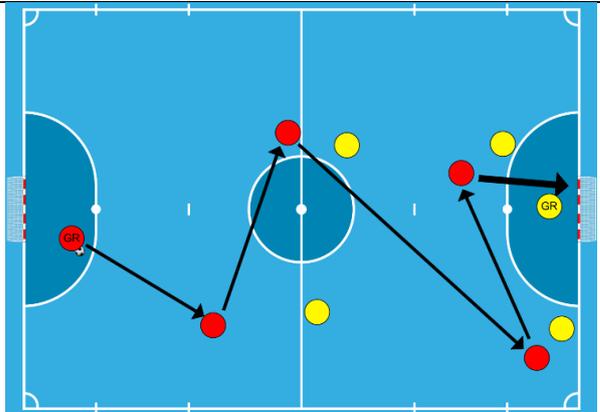
Classificação da Condução de Bola e Critérios de Êxito

Principalmente com os pés:	Também pode ser executada com:	Em velocidade é executada normalmente:	Lentamente é executada normalmente:
<ul style="list-style-type: none"> • Planta do pé; • Peito do pé; • Parte interna do pé; • Parte externa do pé. 	<ul style="list-style-type: none"> • Coxa; • Peito; • Cabeça. 	<ul style="list-style-type: none"> • Peito do pé; • Parte externa do pé. 	<ul style="list-style-type: none"> • Parte interna do pé; • Parte externa do pé; • Planta do pé.
<p><u>Critérios de êxito:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Levantar a cabeça; ✓ Bola próxima do pé; ✓ Inclinar o tronco ligeiramente à frente; ✓ Proteger a bola. 			

Adaptado: (Barata & Coelho, 2002, 2004, 2011; Batista, Rêgo, & Azevedo, 2013; Costa & Costa, 2013; Costa J. D., 2011; Ferreira & Dias, 2012; Romão & Pais, 2011, 2012; Vanlente-dos-Santos, Faria, & Pinto, 2013)

Exercícios de Condução de Bola

Exercício 1

<p>Descrição: Jogo de futsal formal, no entanto a equipa adversária não pode recuperar a bola na zona defensiva da equipa com posse de bola.</p>	
<p>Material: 1 bola de futsal e coletes.</p>	
<p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dividir o meio campo defensivo a meio, aumentando a área de recuperação da bola pela equipa adversária. 	

Quadro 26 - Exercício 1 de Condução de Bola

Exercício 2

<p>Descrição: Jogo de futsal formal, mas qualquer jogador que receba a bola dentro do círculo do meio campo, não tem oposição do adversário, até passar a bola a um colega ou sair do círculo com a bola controlada.</p>	
<p>Material: 1 bola de futsal e coletes</p>	
<p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Varia o número de toques consecutivos na bola, pelo jogador, enquanto está dentro do círculo do meio campo. 	

Quadro 27 - Exercício 2 de Condução de Bola

Exercício 3

<p>Descrição: Jogo de futsal formal, contudo, utiliza-se uma bola de plástico.</p>	
<p>Material: 1 bola de plástico e coletes</p>	
<p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizar bolas de outras matérias (espuma, meias, etc.); • Usar bolas de diferentes tamanhos (desde a bola de tênis à bola de futebol 11). 	

Quadro 28 - Exercício 3 de Condução de Bola

Exercício 4

<p>Descrição: Jogo de futsal formal, porém, a equipa com posse de bola tem a ajuda de dois apoios, situados fora das linhas laterais. Estes podem conduzir a bola em todo o corredor, sem oposição. Os apoios não podem finalizar.</p>	
<p>Material: 1 bola de futsal e coletes</p>	
<p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alterar os apoios; • Só validar o golo quando a bola passar pelos dois apoios. 	

Quadro 29 - Exercício 4 de Condução de Bola

Exercício 5

<p>Descrição: Jogo de futsal formal, todavia, a equipa com posse de bola tem a ajuda dos apoios que estão posicionados na linha de fundo. Os apoios podem conduzir a bola sem oposição.</p>	
<p>Material: 1 bola de futsal e coletes</p>	
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Modificar os apoios; • Só validar o golo se a bola passar 2, 3 ou 4 apoios; • Apenas dois apoios jogam por uma equipa e os outros dois por outra. 	

Quadro 30 - Exercício 5 de Condução de Bola

Exercício 6

<p>Descrição: Jogo de futsal formal, no entanto, para se poder finalizar, qualquer jogador deve contornar um dos três sinalizadores posicionados sobre a linha de meio campo.</p>	
<p>Material: 1 bola de futsal, coletes e 3 sinalizadores.</p>	
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aumentar/diminuir o número de sinalizadores; • Optar por uma organização diferente, em relação ao posicionamento dos cones (sobre a linha do círculo do meio campo; em losângulo/ quadrado/ triângulo). 	

Quadro 31 - Exercício 6 de Condução de Bola

Exercício 7

<p>Descrição: Jogo de futsal formal, contudo, o campo de jogo é dividido em quatro zonas. A equipa, no processo ofensivo, depois de passar a linha de meio campo até à linha marcada pelos sinalizadores, pode fazer condução de bola sem oposição. Não é permitido finalizar nesta zona livre. Todos os jogadores podem movimentar-se pelo campo inteiro.</p>	
<p>Material: 1 bola de futsal, coletes e sinalizadores/giz.</p>	
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dentro da zona sem oposição os jogadores devem realizar no mínimo três toques consecutivos na bola, antes de passar a um colega ou sair com a bola controlada. 	

Quadro 32 - Exercício 7 de Condução de Bola

Exercício 8

Descrição: Jogo de futsal formal, porém utilizam-se duas bolas no jogo.	
Material: 2 bolas de futsal	
Variantes: <ul style="list-style-type: none"> • Condicionar um número mínimo de toques na bola por jogador antes de passar ao colega. 	

Quadro 33 - Exercício 8 de Condução de Bola

Exercício 9

Descrição: Jogo de futsal formal, todavia, o campo de jogo é dividido, com duas fitas/ elástico/ corda, em três setores, pela linha média da altura dos jogadores. O jogador para progredir no terreno de jogo, deve passar por baixo da fita e controlar a bola para dar continuidade às ações de jogo.	
Material: 1 bola de futsal, coletes e 2 fitas/ elástico/ cordas.	
Variantes: <ul style="list-style-type: none"> • Alterar a altura das fitas; • Ajustar o número de fitas; • Colocar as fitas na diagonal ou vertical no campo de jogo. 	

Quadro 34 - Exercício 9 de Condução de Bola

Exercício 10

Descrição: Jogo de futsal formal, conquanto, cada jogador na zona defensiva deve realizar no mínimo quatro toques na bola, e na zona ofensiva três toques.	
Material: 1 bola de futsal e coletes	
Variantes: <ul style="list-style-type: none"> • Alterar o número de toques na bola das distintas zonas. 	

Quadro 35 - Exercício 10 de Condução de Bola

Remate

Definição:

Ação de impulso sobre a bola que permite concluir todas as ações técnico-táticas.

Quando se utiliza:

Momento oportuno, com o objetivo de marcar golo.

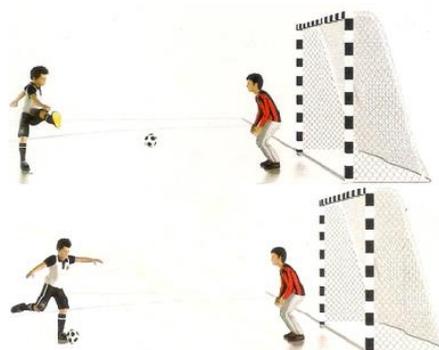


Figura 6 - Ação técnica do Remate (Ferreira & Dias, 2012)

Classificação do Remate

Tabela 10

Classificação do Remate e Critérios de Êxito

Pode ser executado:	Quanto à trajetória:	Quanto à distância:
<ul style="list-style-type: none"> • Parte interna do pé; • Parte externa do pé; • Peito do pé; • Biqueira do pé; • Calcanhar; • Cabeça. 	<ul style="list-style-type: none"> • Remate rasteiro; • Remate em meia-altura; • Remate alto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Perto da baliza utiliza-se preferencialmente a parte interna do pé; • Longe da baliza utiliza-se preferencialmente o remate com o peito do pé ou biqueira do pé;
<u>Critérios de êxito:</u>		
<p>Remate (parte interna do pé):</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Virar a parte do pé para fora; ✓ Pé de apoio próximo da bola. 	<p>Remate (peito do pé):</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Corpo ligeiramente fletido à frente; ✓ Bater a bola na zona média; Pé de apoio ao lado da bola. 	<p>Remate (Biqueira do pé):</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Comprimir o pé; ✓ Impulsionar a perna com força; ✓ Pé de apoio próximo da bola.
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Continuidade do movimento do membro inferior depois do batimento. 		
<p>Nota: Remate executado com a biqueira, adquire maior velocidade, no entanto não é um remate tão preciso.</p>		

Adaptado: (Barata & Coelho, 2002, 2004, 2011; Batista, Rêgo, & Azevedo, 2013; Costa & Costa, 2013; Costa J. D., 2011; Ferreira & Dias, 2012; Romão & Pais, 2011, 2012; Vanlente-dos-Santos, Faria, & Pinto, 2013)

Exercícios de Remate

Exercício 1

Descrição: Jogo de futsal formal, contudo os jogadores devem finalizar com o peito do pé.	
Material: 1 bola de futsal e coletes	
Variantes: <ul style="list-style-type: none"> • Alterar a superfície de contacto na execução do remate; • Realizar o remate com o pé que tem mais dificuldade; • Finalizar de “primeira” (um toque). 	

Quadro 36 - Exercício 1 de Remate

Exercício 2

Descrição: Jogo de futsal formal, no entanto só se pode finalizar fora da área.	
Material: 1 bola de futsal e coletes	
Variantes: <ul style="list-style-type: none"> • Inverter a regra estipulada, sendo só permitido finalizar dentro da área; • Finalizar de “primeira” (um toque). 	

Quadro 37 - Exercício 2 de Remate

Exercício 3

Descrição: Jogo de futsal formal, mas são colocados cinco cones entre os postes das balizas. Não há GR. Os jogadores devem finalizar fora de área. Ganha a equipa que derrubar os cinco cones.	
Material: 1 bola de futsal, coletes e 10 cones.	
Variantes: <ul style="list-style-type: none"> • Aumentar/diminuir o número de cones; • Modificar a organização estrutural da equipa, optando por colocar um jogador defensivo em cada área. 	

Quadro 38 - Exercício 3 de Remate

Exercício 4

<p>Descrição: Jogo de futsal formal, contudo o campo de jogo está dividido em três corredores (direita/central/esquerda), estando colocadas na linha de fundo três balizas, das quais duas são mais pequenas (corredor direito e esquerdo), sem GR. É permitido a qualquer jogador finalizar na baliza do corredor central, no entanto, nas restantes, só os que estiverem no mesmo corredor que a baliza, poderão finalizar. Todos os jogadores podem circular à vontade em todo o campo de jogo.</p>	
<p>Material: 1 bola de futsal, coletes, sinalizadores/giz e quatro balizas (construídas por oito cones)</p> <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Permitir finalizar qualquer jogador em uma das três balizas; • Estabelecer uma baliza para finalizar para ambos os lados (não necessita de ser a mesma). 	

Quadro 39 - Exercício 4 de Remate

Exercício 5

<p>Descrição: Jogo de futsal formal, mas a baliza é dividida na vertical por uma corda. Os jogadores devem finalizar só pelo lado direito/ esquerdo da corda.</p>	
<p>Material: 1 bola de futsal, coletes, 2 cordas.</p> <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dividir a baliza na horizontal (finalizar só pela parte de baixo/cima da corda); • Dividir a baliza na diagonal (finalizar só pela parte de baixo/cima da corda); • Retirar os GR. 	

Quadro 40 - Exercício 5 de Remate

Exercício 6

<p>Descrição: Jogo de futsal formal, mas são colocados dois arcos nos ângulos direito/esquerdo da baliza e dois cones perto do poste direito/esquerdo. São cotados dois pontos para o remate que entra no arco e um ponto para o remate que derruba o cone. Não há GR. Só é permitido rematar fora de área.</p>	
<p>Material: 1 bola de futsal, coletes, 4 cones, 4 cordas e 4 arcos.</p> <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Permitir entrar dentro de área; • Colocar um arco no centro da baliza. 	

Quadro 41 - Exercício 6 de Remate

Exercício 7

<p>Descrição: Jogo de futsal formal, contudo o campo de jogo é dividido em três setores (defensivo/meio/ofensivo). Os jogadores devem disputar a bola no setor do meio. Para finalizar deve ser feito um passe para o setor ofensivo, entrando no mesmo só um jogador da equipa com posse de bola. Se o jogador receber a bola no setor ofensivo com sucesso deve finalizar com um ou dois toques no máximo. Não é permitida a entrada de nenhum jogador adversário para recuperar a mesma.</p>	
<p>Material: 1 bola de futsal, coletes e sinalizadores/giz.</p>	
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Condicionar o número de toques na bola por jogador; • Condicionar o número de toques na bola por equipa; • Permitir entrar no setor ofensivo um jogador opositor. 	

Quadro 42 - Exercício 7 de Remate

Exercício 8

<p>Descrição: Jogo de futsal formal, no entanto o campo de jogo é dividido em três setores (defensivo/meio/ofensivo). Os jogadores devem disputar a bola no setor do meio. Para finalizar deve ser feito um passe para o apoio que está no setor ofensivo, devendo este, assistir o colega que lhe fez o passe, rematando ao primeiro toque. Não é permitido a entrada de nenhum elemento da equipa adversária no setor ofensivo.</p>	
<p>Material: 1 bola de futsal, coletes e sinalizadores/giz.</p>	
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Condicionar o número de toques na bola por jogador; • Condicionar o número de toques na bola por equipa; • Permitir entrar no setor ofensivo um jogador opositor. 	

Quadro 43 - Exercício 8 de Remate

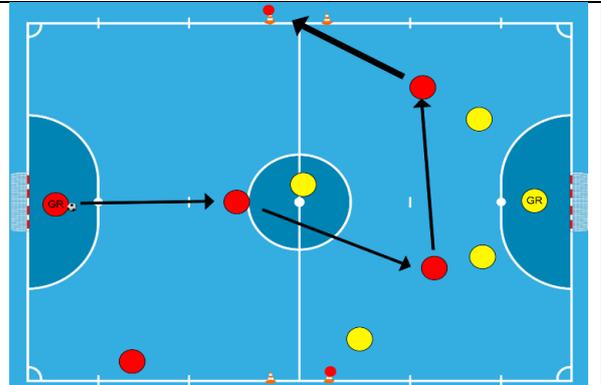
Exercício 9

Descrição: Jogo de futsal formal, mas existem duas balizas extras (construídas por cones), em cada linha lateral do campo de jogo. Os jogadores só podem finalizar nas balizas laterais, quando o professor colocar sobre elas um colete que corresponda a cor da sua equipa. Assim, cada equipa em vários momentos do jogo, pode estar em condições de finalizar em uma, duas ou três balizas.

Material: 1 bola de futsal, coletes (duas cores) e 4 cones.

Variantes:

- Aumentar/diminuir o tamanho das balizas;
- Colocar as balizas no vértice direito ou esquerdo de cada canto do campo de jogo (diagonal);
- Estipular um determinado tempo para finalizar (exemplo: 12 segundos), se não finalizar perdem a posse de bola.



Quadro 44 - Exercício 9 de Remate

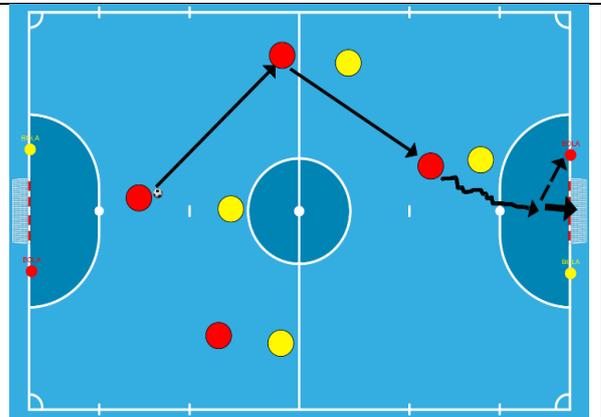
Exercício 10

Descrição: Jogo de futsal formal, no entanto existem duas bolas de cores diferentes em cada área, sendo que cada cor pertence a cada equipa. Começa-se o jogo com uma bola de cor distinta (neutra). Após a primeira equipa finalizar, esta retoma o processo ofensivo no sentido contrário com a bola que corresponde a cor da sua equipa. Se finalizar com sucesso, a equipa vence. Se a equipa adversária recuperar a bola, deve conseguir repô-la no sítio onde estava. Tentando entrar na área de grande penalidade com a bola controlada e iniciar o processo ofensivo, com a bola que corresponde à cor da sua equipa. Não é permitido entrar na área aos jogadores da equipa que defende. Ganha a equipa que conseguir finalizar com sucesso a primeira bola que corresponde a sua cor. Se a finalização não tiver sucesso, repõe-se a bola no local que estava e a equipa adversária recomeça o jogo. Não existe GR.

Material: 5 bolas de futsal (três cores) e coletes (duas cores).

Variantes:

- Aumentar o número de bolas;
- Utilizar GR;
- Condicionar o número de toque na bola por jogador.



Quadro 45 - Exercício 10 de Remate

Finta

Definição:

Movimentação rápida, sem bola, com o objetivo de ludibriar o adversário, através de variações corporais de direção e sentido.

Quando se utiliza:

Necessidade de criar novas linhas de passe ou situações de vantagens numérica ou posicional.



Figura 7 - Ação técnica da Finta (Ferreira & Dias, 2012)

CrITÉRIOS de êxito:

- ✓ Realizar próximo do adversário;
- ✓ Mudança rápida de direção;
- ✓ Ultrapassar o adversário pelo lado.

Drible

Definição:

Ação rápida, com bola, com o objetivo de ludibriar o adversário direto.

Quando se utiliza:

Necessidade de criar novas linhas de passe ou situações de vantagem numérica ou posicional, de preferência utiliza-se no meio-campo adversário.



Figura 8 - Ação técnica do Drible (Ferreira & Dias, 2012)

CrITÉRIOS de êxito:

- ✓ Simular a inclinação do corpo;
- ✓ Usar os dois pés;
- ✓ Mudança rápida de direção.

Erro mais comum na Finta e Drible:

- Realizar a simulação longe do adversário.

Exercícios de Finta e Drible

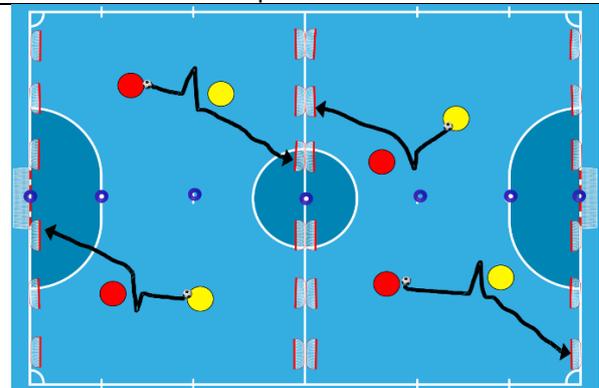
Exercício 1

Descrição: Jogo 1x1, tendo o aluno três balizas para finalizar. O exercício começa com passe entre os dois jogadores, e ao comando do professor jogam 1x1, devendo o aluno com bola desequilibrar o adversário direto orientando a condução de bola para a baliza mais adequada.

Material: 1 bola de futsal, coletes e 6 balizas (construídas com cones).

Variante:

- Aumentar/diminuir o número de balizas.



Quadro 46 - Exercício 1 de Finta e Drible

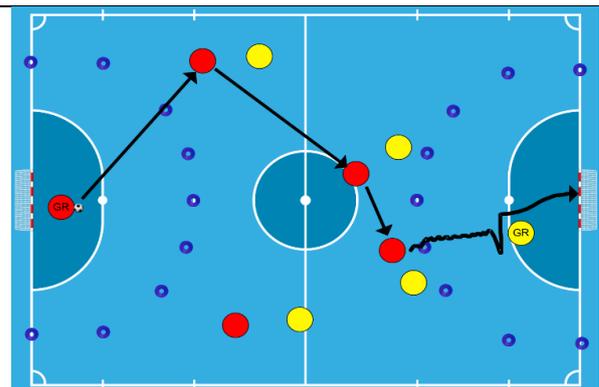
Exercício 2

Descrição: Jogo de futsal formal, no entanto o jogador atacante que entrar na zona delimitada pelos cones, deverá ludibriar o GR para posteriormente finalizar. Não pode entrar nenhum adversário na zona delimitada.

Material: 1 bola de futsal, coletes e sinalizadores/giz.

Variante:

- Permitir a entrada de um adversário na zona delimitada;
- Entrar com a bola controlada na baliza.



Quadro 47 - Exercício 2 de Finta e Drible

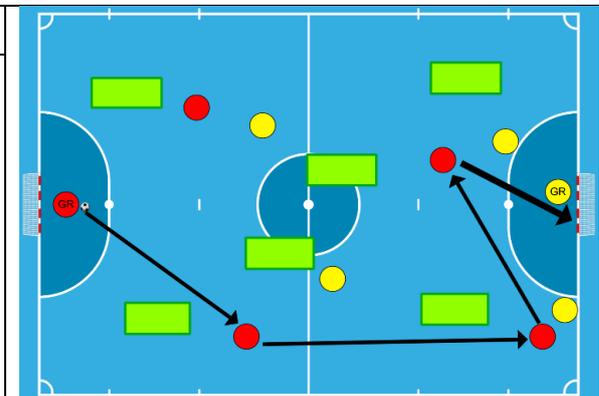
Exercício 3

Descrição: Jogo de futsal formal, porém existem colchões espalhados pelo campo de jogo. Os jogadores não devem pisar os colchões, caso contrário a posse de bola passa para a equipa contrária.

Material: 1 bola de futsal, coletes e 4 colchões.

Variante:

- Variar os obstáculos (cones, bastões, sinalizadores, etc.);
- Aumentar/diminuir o número de obstáculos.



Quadro 48 - Exercício 3 de Finta e Drible

Exercício 4

<p>Descrição: Jogo de futsal formal, todavia o jogador que executa o passe deve ir, imediatamente, ao encontro do adversário direto e ludibriá-lo com uma mudança rápida de direção, dirigindo-se para um espaço livre.</p>	
<p>Material: 1 bola de futsal e coletes.</p>	
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Precedentemente ao passe o jogador deve ludibriar o adversário direto. 	

Quadro 49 - Exercício 4 de Finta e Drible

Exercício 5

<p>Descrição: Jogo de futsal formal, contudo após o passe, o jogador deve rapidamente ir ao encontro do apoio mais próximo, tocando-lhe na mão. Só assim poderá receber novamente a bola. Este processo aplica-se a todos os jogadores. O jogo é constituído por seis apoios.</p>	
<p>Material: 1 bola de futsal, coletes e sinalizadores/giz.</p>	
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trocar os apoios; • Aumentar/diminuir o número de apoios. 	

Quadro 50 - Exercício 5 de Finta e Drible

Exercício 6

<p>Descrição: Jogo de futsal formal, porém são colocados quatro pares de sinalizadores, com distância de um metro, distribuídos no campo de jogo. Após o passe, o jogador deve deslocar-se rapidamente ao encontro do par de sinalizadores mais próximo, tocando com a mão em ambos, para poder receber a bola novamente.</p>	
<p>Material: 1 bola de futsal, coletes e 8 sinalizadores.</p>	
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aumentar/diminuir o número de pares de sinalizadores; • Adaptar a distância entre os pares de sinalizadores; • Colocar os sinalizadores sobre a linha lateral/linha de fundo; • Tocar apenas com uma das mãos nos sinalizadores. 	

Quadro 51 - Exercício 6 de Finta e Drible

Exercício 7

<p>Descrição: Jogo de futsal formal, contudo o campo de jogo é dividido em quatro partes iguais, onde joga um elemento da equipa em cada zona diferente. Nenhum jogador pode sair da sua zona.</p>	
<p>Material: 1 bola de futsal, coletes, sinalizadores/giz.</p>	
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variar as posições dos jogadores; 	

Quadro 52 - Exercício 7 de Finta e Drible

Exercício 8

<p>Descrição: Jogo de futsal formal, porém o campo de jogo é dividido em três corredores (direita/central/esquerda). No corredor da direita e da esquerda jogam 1x1 e no corredor do meio 2x2. No corredor da direita e esquerda, o jogador antes de passar a bola a um colega da equipa ou finalizar, deve ludibriar o opositor. Nenhum jogador pode sair da sua zona.</p>	
<p>Material: 1 bola de futsal, coletes e sinalizadores/giz.</p>	
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Só é permitido finalizar os jogadores que ocupam o corredor da direita ou esquerda; • Trocar as posições dos elementos da equipa 	

Quadro 53 - Exercício 8 de Finta e Drible

Exercício 9

<p>Descrição: Jogo de futsal formal, contudo o campo de jogo é dividido em quatro partes iguais. Nenhum jogador pode sair da sua zona. Em cada zona encontra-se uma baliza pequena construída por dois sinalizadores. O jogador, antes de dar continuidade ao jogo deve conseguir passar com a bola controlada pela baliza.</p>	
<p>Material: 1 bola de futsal, coletes e sinalizadores.</p>	
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adaptar o tamanho das balizas; • Trocar a posição dos jogadores. 	

Quadro 54 - Exercício 9 de Finta e Drible

Exercício 10

<p>Descrição: Jogo de futsal formal, no entanto o campo de jogo é dividido em três setores (defensivo/meio/ofensivo). Todos os jogadores podem jogar livremente, porém, no meio existe um jogador (“Polícia”), que estará apenas com a função de “apanhar” os jogadores, que não poderá sair da sua zona. Ao “apanhar o jogador com bola, a posse de bola passa para a equipa contrária, se “apanhar” o jogador sem bola, este sai de jogo. Recomeça-se o jogo após haver finalização.</p>	
<p>Material: 1 bola de futsal, coletes (três cores), sinalizadores/giz.</p>	
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trocar o jogador do meio; • Aumentar o número de jogadores da zona do meio; • Validar só apanhar o jogador com ou sem bola. 	

Quadro 55 - Exercício 10 de Finta e Drible

Cabeceamento

Definição:

Ação de impulso sobre a bola realizado com a cabeça.

Quando se utiliza:

Necessidade de rematar à baliza para finalizar, condução ou passe em vários momentos de jogo.



Figura 9 - Ação técnica do Cabeceamento (Ferreira & Dias, 2012)

Crítérios de êxito:

- ✓ Dirigir o olhar para a bola;
- ✓ Saltar e bater a bola com a testa;
- ✓ Manter os olhos abertos na execução.

Exercícios de Cabeceamento

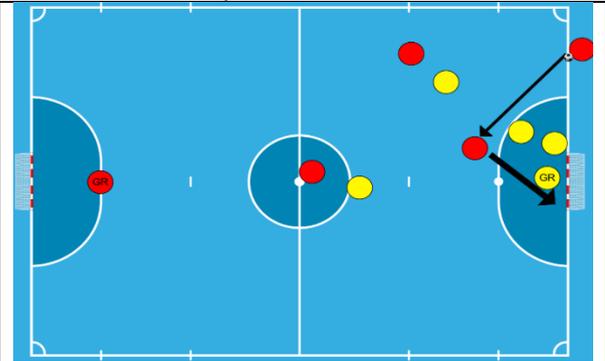
Exercício 1

Descrição: Jogo de futsal formal, porém sempre que a bola sair pela linha lateral ou linha de fundo (canto), o lançamento deve ser realizado com as mãos. O jogador deve finalizar de cabeça. Caso não esteja em condições de finalizar, o primeiro toque na recepção da bola deve ser executado com a cabeça. Se nas duas situações anteriormente descritas, não se verificar o pretendido, a equipa adversária fica com a posse de bola. O GR não pode utilizar as mãos para defender.

Material: 1 bola de futsal e coletes.

Variantes:

- Utilizar os pés para realizar o passe quando a bola sair do campo de jogo;
- No meio campo ofensivo o lançamento deve ser sempre direcionado para a área.



Quadro 56 - Exercício 1 de Cabeceamento

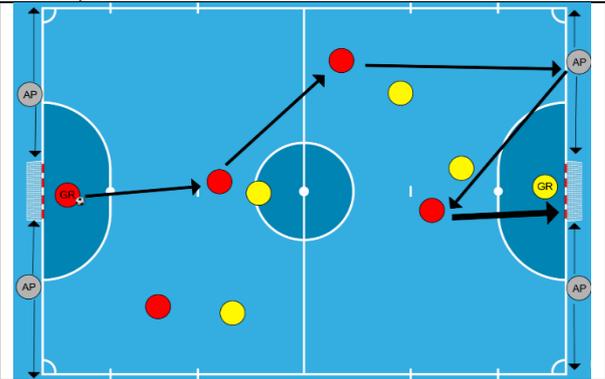
Exercício 2

Descrição: Jogo de futsal formal, contudo existem na linha de fundo dois apoios. Sempre que o passe for realizado para um dos apoios, este deve executar o lançamento com as mãos, para a equipa finalizar de cabeça. GR não pode utilizar as mãos para defender.

Material: 1 bola de futsal e coletes.

Variantes:

- Colocar apoios nas linhas laterais em da meio campo ofensivo;
- O passe do apoio é executado com os pés;
- Alterar os apoios.



Quadro 57 - Exercício 2 de Cabeceamento

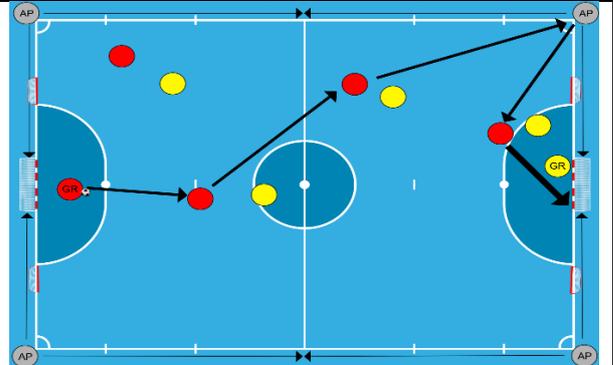
Exercício 3

Descrição: Jogo de futsal formal, todavia em toda a parte externa do campo ofensivo existem dois apoios e a possibilidade de finalizar em duas pequenas balizas extra. Sempre que o passe for realizado para um dos apoios, este deve executar o lançamento com as mãos, para a equipa finalizar de cabeça em uma das três balizas. Não há GR nas balizas pequenas. Para a finalização ser válida o passe para quem remata à baliza, tem que ser executado por um dos apoios.

Material: 1 bola de futsal, coletes e 8 cones.

Variantes:

- Variar os apoios;
- O passe do apoio é realizado com os pés;
- Aumentar/ diminuir o tamanho das balizas extra;
- Colocar as balizas extras nos vértices do campo de jogo.



Quadro 58 - Exercício 3 de Cabeçamento

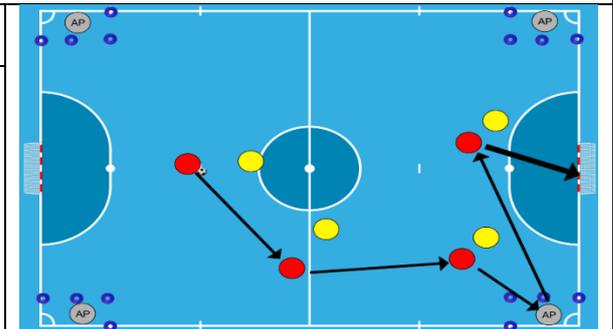
Exercício 4

Descrição: Jogo de futsal formal, contudo no espaço ofensivo, está um apoio em cada canto do campo, numa área delimitada. Nenhum jogador pode invadir a área dos apoios. Sempre que o passe for realizado para um dos apoios, este deve executar o lançamento com as mãos, para a equipa finalizar de cabeça fora de área. Não existe GR.

Material: 1 bola de futsal, coletes e sinalizadores/giz.

Variantes:

- Permitir finalizar dentro de área;
- Utilizar GR;
- O passe do apoio é realizado com os pés;
- Trocar apoios.



Quadro 59 - Exercício 4 de Cabeçamento

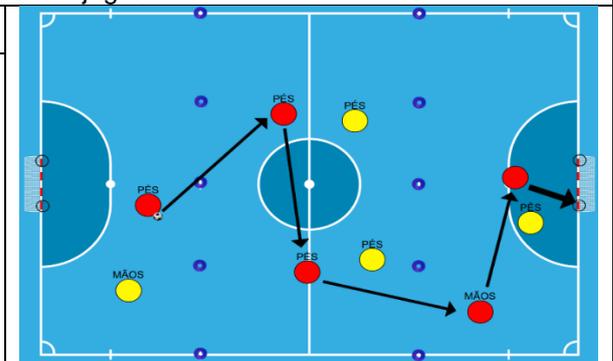
Exercício 5

Descrição: Jogo de futsal formal, no entanto o campo de jogo é dividido em três setores (defensivo/ meio/ ofensivo) e nos ângulos das balizas estão dois arcos suspensos. No espaço ofensivo, a equipa joga com as mãos, sendo que não é permitido dar mais de três passos, com a bola na mão. Para finalizar, o remate tem que ser executado com a cabeça e a bola terá que entrar em um dos arcos. Não há GR e todos os jogadores têm liberdade de jogo.

Material: 1 bola de futsal, coletes e 4 arcos.

Variantes:

- Adaptar o número de arcos;
- Colocar cones sobre a linha de fundo da baliza;
- Validar ponto as bolas que batem nos postes/trave;
- Não permitir finalizar dentro de área.



Quadro 60 - Exercício 5 de Cabeçamento

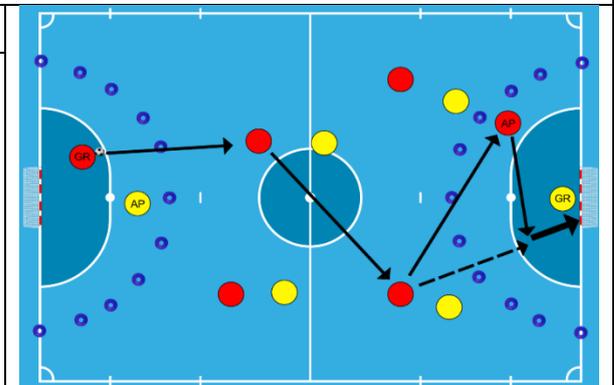
Exercício 6

Descrição: Jogo de futsal formal, porém no espaço ofensivo existe uma área delimitada por sinalizadores. Entre os sinalizadores e a linha da área de grande penalidade encontra-se um apoio. O jogador atacante que conseguir realizar o passe para o apoio, desloca-se rapidamente para a área adversária, recebendo a bola do mesmo, tentando finalizar de cabeça. O passe do apoio é realizado com as mãos. Nenhum jogador pode entrar na zona delimitada à exceção do jogador que faz o passe para o apoio. GR não pode utilizar as mãos.

Material: 1 bola de futsal, coletes e 4 arcos.

Variantes:

- Trocar os apoios;
- O passe do apoio é realizado com os pés;
- GR pode usar as mãos;
- Permitir entrar na área um adversário da equipa que está a atacar.



Quadro 61 - Exercício 6 de Cabeceamento

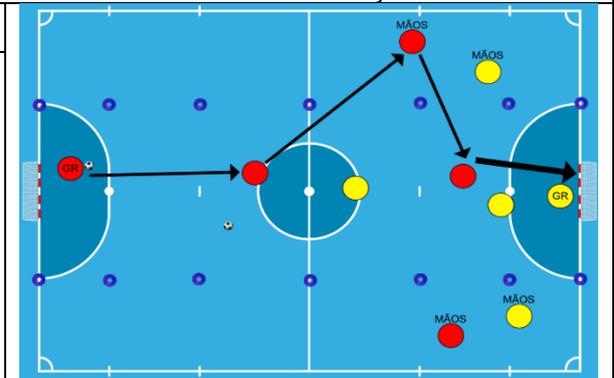
Exercício 7

Descrição: Jogo de futsal formal, contudo o campo de jogo é dividido em três corredores (direita/central/esquerda). No que se refere à organização estrutural da equipa, tanto no corredor da direita como da esquerda, só joga um elemento, que só pode usar as mãos, estando limitado a dar no máximo três passos com a bola na mão. Os jogadores devem finalizar de cabeça.

Material: 1 bola de futsal, coletes e 4 arcos.

Variantes:

- Alterar as posições;
- Proibir o GR de utilizar as mãos;
- Validar o golo só dentro/fora de área.



Quadro 62 - Exercício 7 de Cabeceamento

Exercício 8

<p>Descrição: Jogo de futsal formal, contudo existe um apoio dentro da área adversária. O apoio deve finalizar de cabeça na baliza pequena, construída por dois cones, que está dentro da área. Não há GR. À exceção do apoio, nenhum jogador pode entrar na área.</p>	
<p>Material: 1 bola de futsal, coletes e cones</p>	
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trocar os apoios; • O passe para o apoio ser realizado com as mãos; • Permitir a entrada de jogadores na área; 	

Quadro 63 - Exercício 8 de Cabeceamento

Exercício 9

<p>Descrição: Jogo de futsal formal, no entanto encontra-se no meio campo ofensivo uma área delimitada, sendo só permitida a entrada de qualquer jogador que esteja a atacar. O jogador só poderá finalizar de cabeça, dentro do espaço delimitado. Não há GR.</p>	
<p>Material: 1 bola de futsal, coletes e sinalizadores/giz.</p>	
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variar o tamanho/forma geométrica da área delimitada; • Optar por utilizar duas/três áreas delimitadas frente à baliza (lado direito/centro/lado esquerdo); • Utilizar GR. 	

Quadro 64 - Exercício 9 de Cabeceamento

Exercício 10

<p>Descrição: Jogo de futsal formal, todavia não há GR, e só é permitido finalizar de cabeça dentro da área.</p>	
<p>Material: 1 bola de futsal e coletes.</p>	
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diminuir o tamanho das balizas; • Utilizar GR, sem poder defender com as mãos; 	

Quadro 65 - Exercício 10 de Cabeceamento

Desmarcação

Definição:

Ação de deslocamento do jogador ocupar um espaço vazio, com o objetivo de criar novas linhas de passe ofensivas.

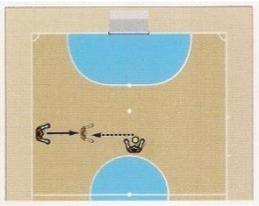
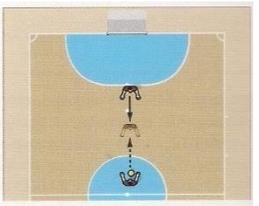
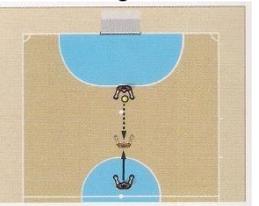
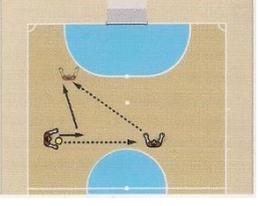
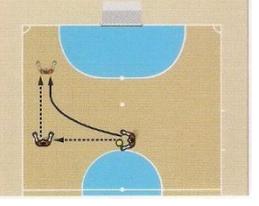
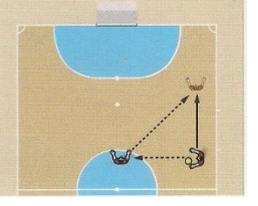
Quando se utiliza:

Em todos os momentos oportunos em que a equipa está com posse de bola, provocando a rutura e desequilíbrio estrutural da equipa opositora.

Classificação da Desmarcação

No que diz respeito aos vários tipos de desmarcação podemos classificá-los de acordo com a Tabela 10.

Tabela 11
Classificação da Desmarcação

Desmarcação ofensiva de apoio:	<p>Lateral</p> 	<p>Frontal</p> 	<p>À retaguarda</p> 	
Desmarcação ofensiva de rutura:	<p>Em sobreposição</p> 	<p>Na diagonal</p> 	<p>Na paralela</p> 	<p>Lateral</p> 

Adaptado: (Vanlente-dos-Santos, Faria, & Pinto, 2013)

Critérios de êxito:

- ✓ Fugir à marcação do adversário;
- ✓ Movimentação rápida;
- ✓ Utilizar fintas de corpo.

Exercícios de Desmarcação

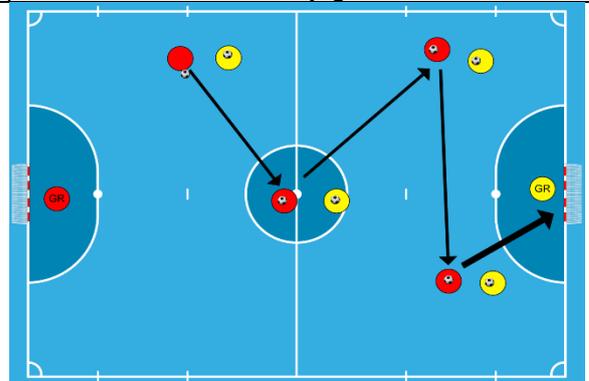
Exercício 1

Descrição: Jogo de futsal formal, contudo todos os jogadores têm uma bola de futsal na mão exceto o GR. O professor diz o nome de um jogador, aleatoriamente, de seguida, o jogador escolhido coloca a bola no chão e prossegue o jogo. Caso a bola saia pelas linhas de fundo ou laterais, o professor profere outro nome de um dos jogadores, para dar continuidade ao jogo.

Material: 8 bolas de futsal e coletes.

Variantes:

- O jogador selecionado passa, rapidamente, a bola ao seu GR para este dar início ao processo ofensivo.



Quadro 66 - Exercício 1 de Desmarcação

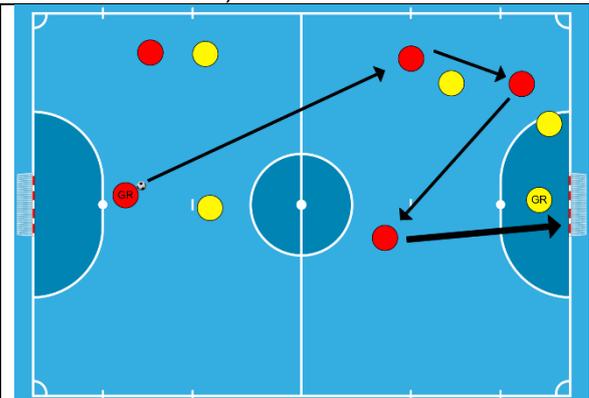
Exercício 2

Descrição: Jogo de futsal formal, contudo à exceção do GR, a equipa que defende só deve ter dois jogadores na zona defensiva e dois jogadores na zona ofensiva. A equipa que ataca, pode ter até três jogadores na zona em que a bola circula (zona ofensiva/defensiva).

Material: 1 bola de futsal e coletes..

Variantes:

- Só validar golo se todos os jogadores, da equipa com posse de bola, passarem a linha de meio campo, à exceção do GR.



Quadro 67 - Exercício 2 de Desmarcação

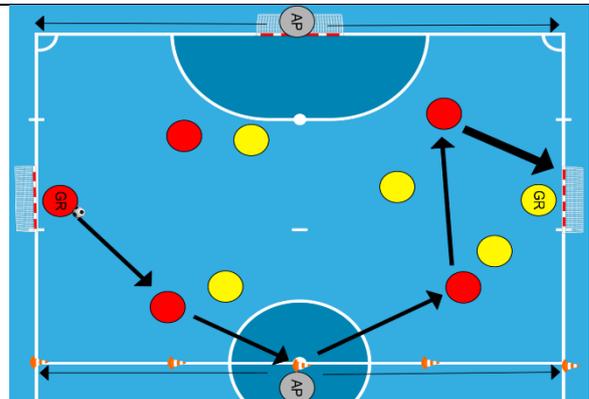
Exercício 3

Descrição: Jogo de futsal, (4+GR) x (GR+4), em meio campo, com a ajuda de dois apoios fora das linhas laterais. Criam-se situações de jogo 6x4.

Material: 1 bola de futsal e coletes.

Variantes:

- Optar pela estrutura funcional (1+GR) x (GR+1), criando situações de jogo 3x1;
- Optar pela estrutura funcional (2+GR) x (GR+2), criando situações de jogo 4x2;
- Optar pela estrutura funcional (3+GR) x (GR+3), criando situações de jogo 5x3.



Quadro 68 - Exercício 3 de Desmarcação

Exercício 4

<p>Descrição: Jogo de futsal, (4+GR) x (GR+4), em meio campo, com a ajuda de dois apoios na linha de fundo. Criam-se situações de jogo 6x4. Os apoios não podem finalizar.</p>	
<p>Material: 1 bola de futsal e coletes.</p>	
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Optar pela estrutura funcional (1+GR) x (GR+1), criando situações de jogo 3x1; • Optar pela estrutura funcional (2+GR) x (GR+2), criando situações de jogo 4x2; • Optar pela estrutura funcional (3+GR) x (GR+3), criando situações de jogo 5x3. 	

Quadro 69 - Exercício 4 de Desmarcação

Exercício 5

<p>Descrição: Jogo de futsal, (4+GR) x (GR+4), em meio campo. Todavia, existem dois apoios na parte ofensiva do lado de fora da linha lateral e de fundo. Criam-se situações de jogo 6x4.</p>	
<p>Material: 1 bola de futsal e coletes.</p>	
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Optar pela estrutura funcional (1+GR) x (GR+1), criando situações de jogo 3x1; • Optar pela estrutura funcional (2+GR) x (GR+2), criando situações de jogo 4x2; • Optar pela estrutura funcional (3+GR) x (GR+3), criando situações de jogo 5x3; • Os apoios podem finalizar. 	

Quadro 70 - Exercício 5 de Desmarcação

Exercício 6

<p>Descrição: Jogo 4x4 em meio campo, com um apoio a ajudar a equipa que tem posse de bola. Contudo, um jogador, aleatório, da equipa que defende é sempre o GR. Criam-se situações de 5x3(+GR).</p>	
<p>Material: 1 bola de futsal e coletes.</p>	
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogo de 3x3 criando situações de 4x2(+GR); • Jogo de 2x2 criando situações de 3x1(+GR). 	

Quadro 71 - Exercício 6 de Desmarcação

Exercício 7

<p>Descrição: Jogo 4x4 em meio campo, em que um jogador da equipa de defende é sempre GR, escolhido aleatoriamente. Criam-se situações de 4x3(+GR).</p>	
<p>Material: 1 bola de futsal e coletes.</p>	
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogo de 3x3 criando situações de 3x2(+GR); • Jogo de 2x2 criando situações de 2x1(+GR). 	

Quadro 72 - Exercício 7 de Desmarcação

Exercício 8

<p>Descrição: Jogo de futsal, (4+GR) x (GR+4), em meio campo, mas existe um apoio que auxilia a equipa com posse de bola. Criam-se situações de jogo 5x4.</p>	
<p>Material: 1 bola de futsal e coletes.</p>	
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Optar pela estrutura funcional (1+GR) x (GR+1), criando situações de jogo 2x1; • Optar pela estrutura funcional (2+GR) x (GR+2), criando situações de jogo 3x2; • Optar pela estrutura funcional (3+GR) x (GR+3), criando situações de jogo 4x3 	

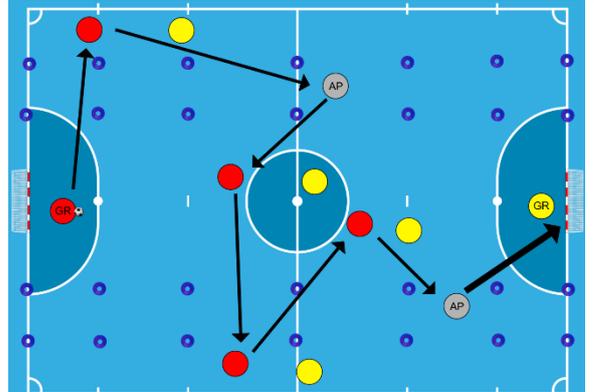
Quadro 73 - Exercício 8 de Desmarcação

Exercício 9

<p>Descrição: Jogo de futsal formal, contudo para se poder finalizar, os jogadores devem respeitar a regra de fora de jogo implementada na modalidade de Futebol.</p>	
<p>Material: 1 bola de futsal e coletes.</p>	
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Condicionar o número de toques por jogador; 	

Quadro 74 - Exercício 9 de Desmarcação

Exercício 10

Descrição: Jogo de futsal formal, todavia o campo é dividido em cinco corredores. No corredor central encontram-se dois jogadores de cada equipa, nos corredores das extremidades encontra-se um jogador de cada equipa, e nos corredores entre os dois anteriormente mencionados encontra-se um jogador de apoio, que auxilia a equipa com posse de bola. Nenhum dos jogadores pode sair do seu corredor.	
Material: 1 bola de futsal, coletes e sinalizadores/giz.	
Variantes: <ul style="list-style-type: none">• Colocar duas balizas pequenas nos dois corredores das extremidades;• Proibir o jogador de apoio finalizar.	

Quadro 75 - Exercício 10 de Desmarcação

Marcação

Definição:

Ação técnico-tática defensiva que visa impedir a realização do ataque adversário e recuperar a posse de bola.

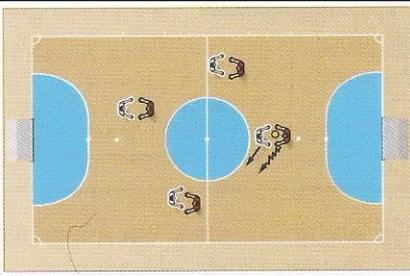
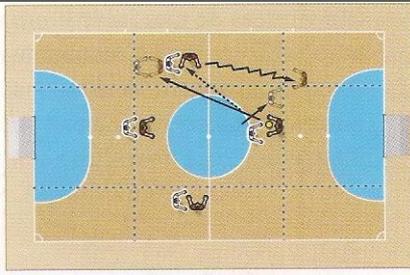
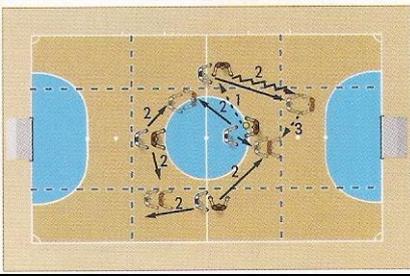
Quando se utiliza:

Em todos os momentos do jogo em que a equipa adversária tem posse de bola, tendo como objetivo dificultar o processo ofensivo.

Classificação da Marcação

Tabela 12

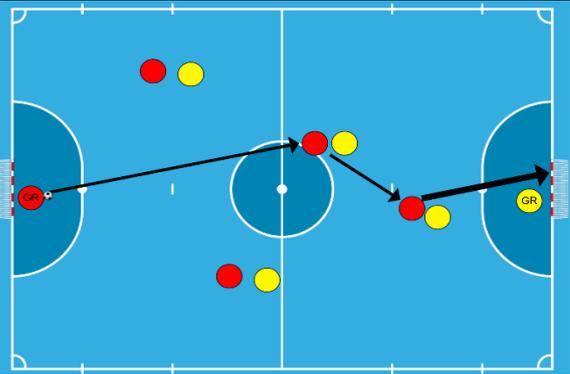
Classificação da Marcação e Critérios de Êxito

<p>Marcação individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ação técnico-tática defensiva em que cada um dos elementos da equipa é responsável pela marcação de cada adversário. 	
<p>Marcação zonal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ação técnico-tática defensiva em que cada um dos elementos da equipa deve respeitar uma determinada zona definida, marcando o adversário que nela permaneça. 	
<p>Marcação mista:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ação técnico-tática defensiva em que cada um dos elementos da equipa deve respeitar uma determinada zona definida. Contudo, o adversário com bola deve ser marcado individualmente, a partir do instante que entra na zona defensiva até que perca ou passe a bola. 	
<p><u>Critérios de êxito:</u></p>	
<p>Marcação ao jogador sem bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Colocar-se entre a baliza e o adversário; ✓ Acompanhar a movimentação do adversário; ✓ Auxiliar um colega da equipa (fazer cobertura). 	<p>Marcação ao jogador com bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Colocar-se entre a baliza e o adversário; ✓ “Cortar” linhas de passe; ✓ Impedir remate/progressão.

Adaptado: (Barata & Coelho, 2002, 2004, 2011; Batista, Rêgo, & Azevedo, 2013; Costa & Costa, 2013; Costa J. D., 2011; Ferreira & Dias, 2012; Romão & Pais, 2011, 2012; Vanlente-dos-Santos, Faria, & Pinto, 2013)

Exercícios de Marcação

Exercício 1

<p>Descrição: jogo de futsal formal, no entanto cada jogador deve marcar só um jogador da equipa adversária, durante o decorrer do jogo.</p>	
<p>Material: 1 bola de futsal e coletes.</p>	
<p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variar as marcações por jogador. 	

Quadro 76 - Exercício 1 de Marcação

Exercício 2

Descrição: Jogo de futsal, (4+GR) x (GR+4) em meio campo.	
Material: 1 bola de futsal e coletes.	
Variantes: <ul style="list-style-type: none"> • Optar pela estrutura funcional (3+GR) x (GR+3); • Optar pela estrutura funcional (2+GR) x (GR+2). 	

Quadro 77 - Exercício 2 de Marcação

Exercício 3

Descrição: Jogo de futsal formal, em dois terços do campo de jogo.	
Material: 1 bola de futsal e coletes.	
Variantes: <ul style="list-style-type: none"> • Condicionar o número de toques por jogador. 	

Quadro 78 - Exercício 3 de Marcação

Exercício 4

Descrição: Jogo de futsal formal, contudo na zona defensiva, à exceção do GR, só devem jogar dois jogadores e na zona ofensiva também dois jogadores. Não é permitido aos jogadores saírem da sua zona.	
Material: 1 bola de futsal e sinalizadores/giz.	
Variantes: <ul style="list-style-type: none"> • Mudar as posições dos jogadores; • Permitir à equipa que defende a entrada de um terceiro jogador na zona defensiva (criam-se situações de jogo 2x3). 	

Quadro 79 - Exercício 4 de Marcação

Exercício 5

<p>Descrição: Jogo de futsal formal, no entanto cada equipa tem um apoio na zona defensiva. O apoio não pode entrar no meio campo ofensivo. Criam-se situações de jogo 4x5.</p>	
<p>Material: 1 bola de futsal e coletes.</p>	
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Optar pela estrutura funcional (3+GR) x (GR+3), criando situações de jogo 3x4; • Optar pela estrutura funcional (2+GR) x (GR+2), criando situações de jogo 2x3; • Variar os apoios. 	

Quadro 80 - Exercício 5 de Marcação

Exercício 6

<p>Descrição: Jogo de futsal formal, porém o campo de jogo é dividido em três setores (defensivo/meio/ofensivo). No setor defensivo encontra-se um jogador, no meio dois jogadores e no ofensivo um jogador. Nenhum jogador pode sair do seu setor.</p>	
<p>Material: 1 bola de futsal, coletes e sinalizadores/giz.</p>	
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mudar os jogadores de setores; • Colocar mais um jogador no setor defensivo. 	

Quadro 81 - Exercício 6 de Marcação

Exercício 7

<p>Descrição: Jogo de futsal formal, contudo o campo de jogo é dividido em três corredores (direito/central/esquerdo). No corredor central jogam dois jogadores e no corredor da direita e da esquerda joga um jogador, no entanto em cada corredor são colocadas balizas pequenas (construídas por dois cones). Nenhum jogador pode sair do seu setor.</p>	
<p>Material: 1 bola de futsal, coletes e sinalizadores/giz.</p>	
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trocar os jogadores pelos diferentes corredores; • Retirar as balizas pequenas. 	

Quadro 82 - Exercício 7 de Marcação

Exercício 8

<p>Descrição: Jogo de futsal formal, todavia o campo de jogo é dividido em cinco setores. Em cada setor joga um jogador de cada equipa, à exceção do setor do meio que é ocupado por um apoio que joga pela equipa com posse de bola. Nenhum jogador pode sair do seu setor.</p>	
<p>Material: 1 bola de futsal, coletes e sinalizadores/giz.</p>	
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Para finalizar a bola tem que passar por todos os elementos da equipa; • Mudar as posições dos jogadores; • Retirar o apoio (divisão do campo em quatro setores). 	

Quadro 83 - Exercício 8 de Marcação

Exercício 9

<p>Descrição: Jogo de futsal formal, contudo o campo de jogo está dividido em cinco corredores. Em cada corredor existe um jogador de cada equipa, à exceção do corredor central que é ocupado por um apoio que joga pela equipa com posse de bola. Nenhum jogador pode sair do seu corredor.</p>	
<p>Material: 1 bola de futsal, coletes e sinalizadores/giz.</p>	
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trocar as posições dos jogadores; • Colocar balizas pequenas nos corredores das extremidades; • Retirar o apoio (divisão do campo em quatro corredores). 	

Quadro 84 - Exercício 9 de Marcação

Exercício 10

<p>Descrição: Jogo de futsal formal, no entanto só se pode finalizar dentro da área. O jogador que finaliza deve entrar na área com a bola controlada, não sendo permitido, à exceção do GR, a entrada de mais nenhum jogador na área.</p>	
<p>Material: 1 bola de futsal e coletes.</p>	
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Permitir a entrada de um defesa na área; • Dividir o campo de jogo em três setores, cumprindo o mesmo critério (no setor ofensivo o jogador deve entrar com a bola controlada, não sendo permitida a entrada de mais nenhum jogador). 	

Quadro 85 - Exercício 10 de Marcação

Posições Específicas e Sistemas de Jogo

Posições Específicas



Figura 10 - Posições Específicas
(Romão & Pais, 2012)

GR - Guarda-redes.

Fixo - É caracterizado por ser o jogador mais defensivo, tendo como função organizar as ações ofensivas e defensivas.

Alas - São caracterizados por intervirem geralmente nos corredores laterais do campo, tanto nas ações defensivas como ofensivas, potencializando o contra-ataque e a finalização.

Pivô - É caracterizado por ser o jogador mais ofensivo, normalmente joga de costas para a baliza adversária, tendo como função fazer “tabela” com os alas ou fixo, bem como, resolver as situações de jogo (1x1) para finalizar.

Sistemas de Jogo

Sistema 2:2

Também denominado por organização estrutural “1-2-2”, não é adotado pelas equipas de alto nível, contudo as equipas novatas utilizam-no, visto ser, um sistema de jogo que requer pouca movimentação dos jogadores (dois jogadores responsáveis pela organização defensiva/ dois jogadores responsáveis pela organização ofensiva).



Figura 11 - Sistema 2:2
(Romão & Pais, 2012)

Vantagens:

- Possibilita remates fora da área, no entanto, só se verifica quando a equipa adversária concentra os jogadores muito perto da baliza quando defendem;
- Requer pouca movimentação dos jogadores.

Desvantagens:

- Provoca pouca mobilidade e falta de espaços vazios na zona de finalização;
- Gera ocasiões de desvantagem numérica na presença de equipas adversárias que atacam com três jogadores.

Sistema 3:1

Também referido por organização estrutural

“1-3-1”, caracteriza-se por jogar um jogador à defesa “fixo”, um ao ataque “pivô” e os dois “alas” desempenham a função de defensores quando a equipa adversária tem a posse de bola e atacantes quando a bola é recuperada. Sendo assim, este sistema pode ser alterável em triângulo defensivo (3x1) e ofensivo (1x3).



Figura 12 - Sistema 3:1
(Romão & Pais, 2012)

Vantagens:

- Proporciona um maior número de apoios ao portador da bola;
- Existe a todo o momento, muita movimentação e frequentes trocas de posições, possibilitando que se ataque e defenda com três jogadores;
- Viabiliza a criação de espaços vazios na zona de finalização.

Desvantagens:

- Os jogadores atingem depressa a fadiga se não tiverem boa condição física (principalmente os alas);
- Acarreta a existência de um bom pivô.

Sistema 4:0

Também referenciado na literatura por organização estrutural “1-4-0”, é distinguido dos demais sistemas, por ser o que mais é aplicado pelas equipas de alto nível. Nesta estrutura os jogadores precisam de ser **universais**, visto que, devem ser capazes de apresentar competências para todas as posições que ocupam, tanto na perda ou recuperação de bola. Assim, é necessário que os jogadores sejam bastante bons no que diz respeito às ações técnicas, mas sobretudo, às ações técnico-táticas (cultura tática).



Figura 13 - Sistema 4:0
(Romão & Pais, 2012)

Vantagens:

- Facilidade em criar espaços livres;
- Jogador com bola beneficia de apoios constantes;
- Se o jogador ganhar em velocidade ao adversário, geralmente, fica em boa posição para terminar a jogada sem oposição.

Desvantagens:

- Dificuldade de penetração, se a organização defensiva da equipa adversária se realizar muito perto da baliza;
- Dificuldade de o jogador ter cobertura defensiva se perder a bola;
- Implica um acrescido desgaste físico.

Exercícios para as Posições Específicas e Sistemas de Jogo

Sistema 2:2

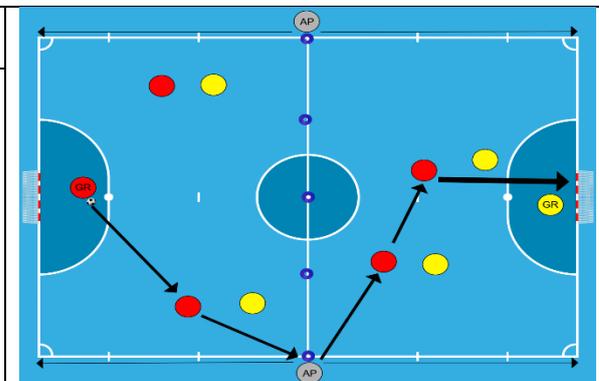
Exercício 1

Descrição: Jogo de futsal formal, no entanto o campo de jogo é dividido ao meio e fora das linhas laterais existem dois apoios (um de cada lado). Os jogadores que se encontram na zona defensiva não podem invadir o espaço ofensivo e vice-versa. Os apoios não podem dar mais de três toques consecutivos na bola.

Material: 1 bola de futsal, coletes e sinalizadores/giz.

Variantes:

- Condicionar o número de toques por jogador;
- Permitir que um dos jogadores que ocupa o espaço defensivo invada o meio campo adversário (só no caso de entrar com a bola controlada);
- Trocar os apoios.



Quadro 86 - Exercício 1 do Sistema 2:2

Exercício 2

<p>Descrição: Jogo de futsal formal, porém o campo de jogo é dividido em três setores (defensivo/meio/ofensivo). No setor defensivo existem dois jogadores, no meio um apoio e no ofensivo dois jogadores. Nenhum jogador pode sair do seu setor. Para se poder finalizar a bola tem que passar pelo apoio, não podendo o mesmo dar mais de três toques consecutivos na bola.</p>	
<p>Material: 1 bola de futsal, coletes e sinalizadores/giz.</p>	
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Permitir a entrada de um jogador no setor do meio campo para recuperar a bola; • Não ser necessário a bola passar pelo apoio; • Condicionar um número mínimo de toques na bola por equipa para se poder finalizar; • Alterar o apoio. 	

Quadro 87 - Exercício 2 do Sistema 2:2

Exercício 3

<p>Descrição: Jogo de futsal formal, todavia o campo de jogo é dividido com um “X” no meio campo, ficando a existir dois espaços mais pequenos com forma de triângulos, onde joga um apoio em cada espaço. No setor defensivo jogam dois elementos e de igual modo no ofensivo. Nenhum jogador pode sair da sua zona delimitada.</p>	
<p>Material: 1 bola de futsal, coletes e sinalizadores/giz.</p>	
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aumentar/diminuir o tamanho dos espaços com forma de triângulo; • Trocar os apoios. 	

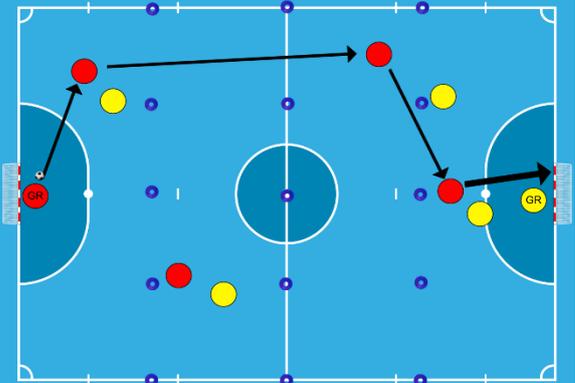
Quadro 88 - Exercício 3 do Sistema 2:2

Exercício 4

<p>Descrição: Jogo de futsal formal, no entanto o campo de jogo é dividido ao meio (zona defensiva/ofensiva). No círculo central existe um apoio. No setor defensivo jogam dois elementos e de igual modo no ofensivo. Nenhum jogador pode sair da sua zona de jogo. Para se poder finalizar a bola tem que passar pelo apoio.</p>	
<p>Material: 1 bola de futsal, coletes e sinalizadores/giz.</p>	
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • O jogador que faz o passe ao apoio pode entrar no espaço ofensivo; • Condicionar um número mínimo de toques consecutivos na bola para o apoio; • Trocar o apoio. 	

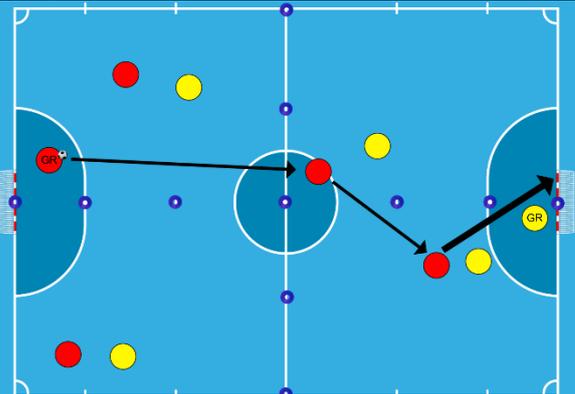
Quadro 89 - Exercício 4 do Sistema 2:2

Exercício 5

<p>Descrição: Jogo de futsal formal, contudo os meios campos defensivo/ofensivo são divididos pela metade, ficando assim, o campo de jogo, dividido em quatro setores iguais. Cada jogador joga em um setor distinto, à exceção dos elementos que ocupam os dois setores do meio, podendo cada um deles jogar livremente por toda o espaço a que pertencem defensivo/ofensivo, respetivamente.</p>	
<p>Material: 1 bola de futsal, coletes e sinalizadores/giz.</p>	
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nenhum jogador poderá sair do seu setor; • Dividir o meio campo defensivo/ofensivo igualmente em duas partes, mas com tamanhos diferentes; • Permitir que os jogadores que ocupam a zona defensiva/ofensiva troquem de funções no decorrer do jogo. 	

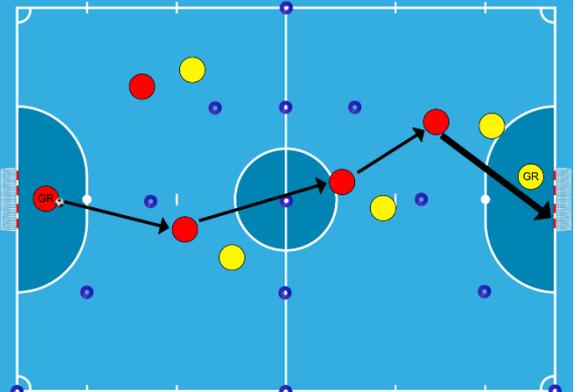
Quadro 90 - Exercício 5 do Sistema 2:2

Exercício 6

<p>Descrição: Jogo de futsal formal, contudo o campo de jogo é dividido em quatro partes iguais, ficando no espaço defensivo um jogador do lado direito e outro do lado esquerdo e da mesma forma para os jogadores do espaço ofensivo. Nenhum jogador pode sair da sua zona.</p>	
<p>Material: 1 bola de futsal, coletes e sinalizadores/giz.</p>	
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Permitir que os jogadores que se encontram a defender joguem em todo o espaço defensivo; • Autorizar os jogadores atacantes joguem em todo o espaço ofensivo; • Juntar as duas últimas variantes anteriormente citadas, sendo a única limitação a proibição de nenhum jogador poder passar a linha de meio campo. 	

Quadro 91 - Exercício 6 do Sistema 2:2

Exercício 7

<p>Descrição: Jogo de futsal formal, porém o campo de jogo é dividido em quatro triângulos. Cada jogador ocupa a sua zona, não devendo invadir nenhum outro espaço.</p>	
<p>Material: 1 bola de futsal, coletes e sinalizadores/giz.</p>	
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inverter a divisão dos triângulos, oferecendo aos jogadores de ambos os lados ocuparem um espaço diferente apesar de o lado se manter; • Permitir que todos os jogadores de um dos lados do campo joguem livremente dentro da zona defensiva/ofensiva, intervalando após um determinado tempo com a outra metade. 	

Quadro 92 - Exercício 7 do Sistema 2:2

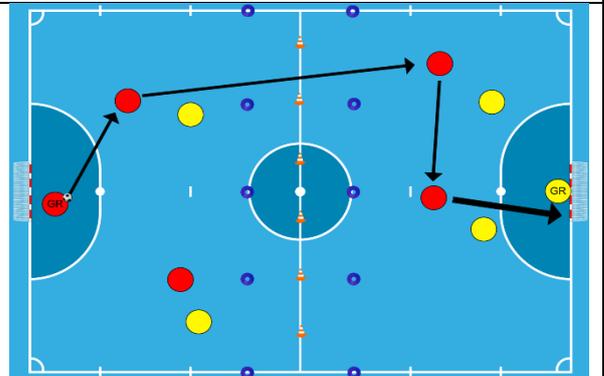
Exercício 8

Descrição: Jogo de futsal formal, no entanto o campo de jogo é dividido em três setores (defensivo/meio/ofensivo). No setor defensivo/ofensivo jogam dois elementos de cada equipa, porém no setor do meio encontram-se três balizas (construídas por dois cones). Sempre que a bola passar de um setor para o outro, o jogador que realiza o passe deve conseguir que a trajetória da bola passe no meio de uma das três balizas. Quando tal não se verifica, a equipa adversária fica com posse de bola, recomeçando o jogo.

Material: 1 bola de futsal, coletes, sinalizadores/giz e 6 cones.

Variantes:

- Aumentar/diminuir o tamanho das balizas;
- Aumentar/diminuir o número de balizas;
- Aumentar/diminuir o tamanho do setor do meio;
- Colocar uma rede de voleibol/elástico no setor do meio (condicionar a passar por baixo/cima do elástico).



Quadro 93 - Exercício 8 do Sistema 2:2

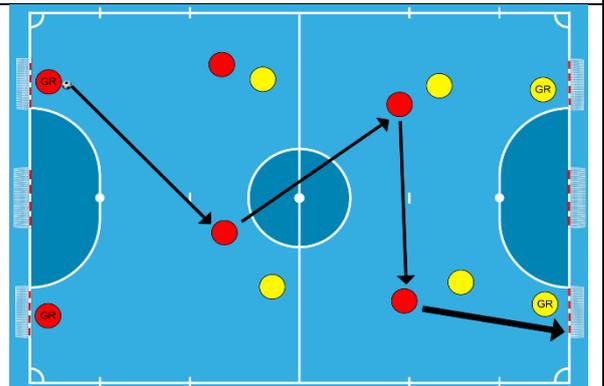
Exercício 9

Descrição: Jogo de futsal formal, contudo em cada um dos lados do campo de jogo existem duas balizas, uma do lado direito e outra do lado esquerdo (baliza central não se pode finalizar). Em cada baliza existe um GR.

Material: 1 bola de futsal, coletes e 8 cones.

Variantes:

- Alterar tamanho das balizas;
- Permitir finalizar na baliza central (balizas dos lados ficam sem GR e de tamanho reduzido);



Quadro 94 - Exercício 9 do Sistema 2:2

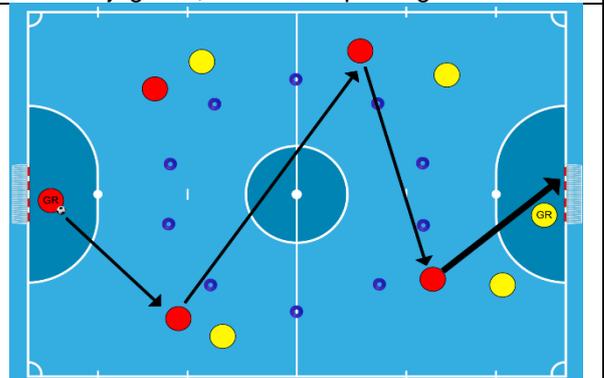
Exercício 10

Descrição: Jogo de futsal formal, no entanto existe no meio campo uma grande zona delimitada (circunferência), onde não é permitida a entrada de nenhum jogador, somente a passagem da bola.

Material: 1 bola de futsal, coletes e sinalizadores/giz.

Variantes:

- Aumentar/diminuir o tamanho da circunferência;
- Optar por outra figura geométrica (quadrado/ retângulo);
- Condicionar o número de toques por jogador.



Quadro 95 - Exercício 10 do Sistema 2:2

Sistema 3:1

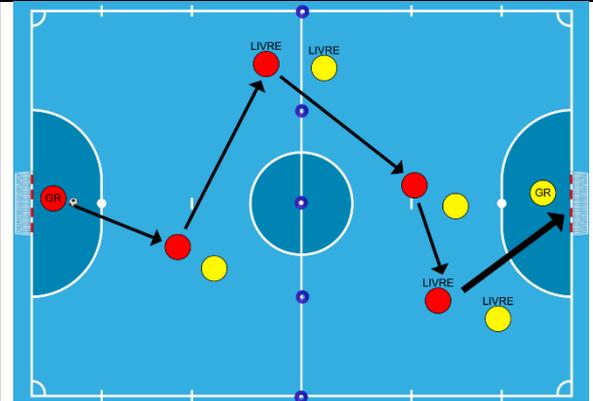
Exercício 1

Descrição: Jogo de futsal formal, contudo existe um jogador que só deve jogar no espaço defensivo (Fixo), um jogador que só deve jogar no espaço ofensivo (Pivô) e dois jogadores que podem jogar em todo o campo de jogo (Alas).

Material: 1 bola de futsal e coletes.

Variantes:

- Permitir que o jogador que ocupa a zona defensiva possa jogar livremente por todo o campo de jogo;
- Sempre que o jogador que ocupa a zona ofensiva (Pivô) receber a bola, deve estar de costas voltadas para a baliza adversária (caso não se verifique o pretendido, o jogador deve finalizar de “primeira”);
- Condicionar o número de toques consecutivos por jogador.



Quadro 96 - Exercício 1 do Sistema 3:1

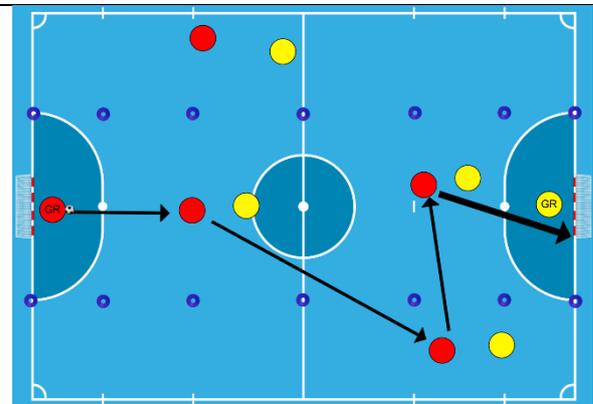
Exercício 2

Descrição: Jogo de futsal formal, porém o campo de jogo está dividido em três corredores (direito/central/esquerdo). No que se refere à organização estrutural da equipa, tanto no corredor da direita como da esquerda, só joga um elemento. O corredor central é ocupado por um jogador que joga mais defensivamente e outro ofensivamente, contudo qualquer um deles pode jogar livremente em todo o corredor.

Material: 1 bola de futsal, coletes e sinalizadores/giz.

Variantes:

- O jogador que joga mais ofensivamente (Pivô) no corredor central pode jogar em todo o espaço ofensivo;
- O jogador que joga mais defensivamente (Fixo) no corredor central pode ocupar todo o espaço defensivo;
- O jogador que atua no corredor esquerdo pode invadir todo o espaço ofensivo e o jogador do corredor direito pode invadir todo o espaço defensivo e vice-versa.



Quadro 97 - Exercício 2 do Sistema 3:1

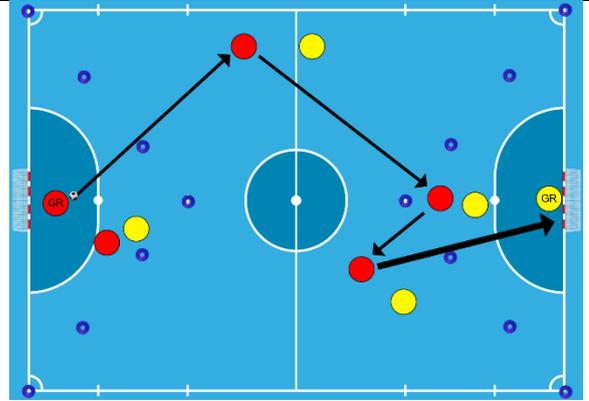
Exercício 3

Descrição: Jogo de futsal formal, no entanto existem duas áreas delimitadas em forma de triângulo dos dois lados do campo de jogo. Um jogador ocupa a área delimitada que se encontra na zona defensiva e outro ocupa a área delimitada que se encontra na zona ofensiva. Os restantes jogadores jogam por todo o campo de jogo não devendo invadir as áreas delimitadas.

Material: 1 bola de futsal, coletes e sinalizadores/giz.

Variantes:

- Autorizar o jogador que ocupa o triângulo da zona defensiva a poder sair da mesma;
- Permitir que os dois jogadores que jogam na posição de Alas possam ocupar toda a zona ofensiva;
- Condicionar o jogador que ocupa o triângulo da zona ofensiva a poder realizar no mínimo dois toques para finalizar (caso não se verifique o pretendido, o jogador deve passar a bola a um colega de equipa para este finalizar/ reorganizar a jogada/ devolver a bola).



Quadro 98 - Exercício 3 do Sistema 3:1

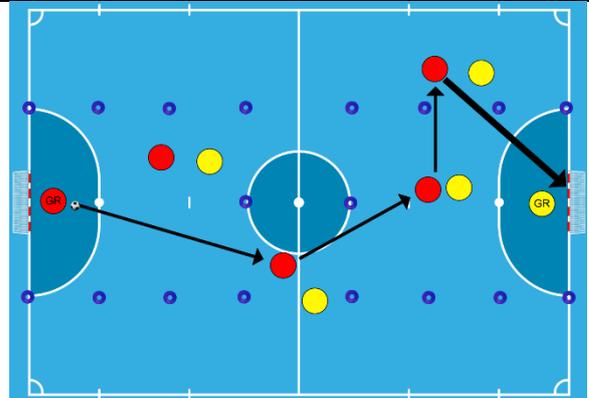
Exercício 4

Descrição: Jogo de futsal formal, no entanto existem duas áreas delimitadas em forma de retângulo dos dois lados do campo de jogo. Um jogador ocupa a área delimitada que se encontra na zona defensiva e outro ocupa a área delimitada que se encontra na zona ofensiva. Os restantes jogadores jogam por todo o campo de jogo não devendo invadir as áreas delimitadas.

Material: 1 bola de futsal, coletes e sinalizadores/giz.

Variantes:

- Utilizar qualquer variante mencionada no exercício anterior (exercício 3).



Quadro 99 - Exercício 4 do Sistema 3:1

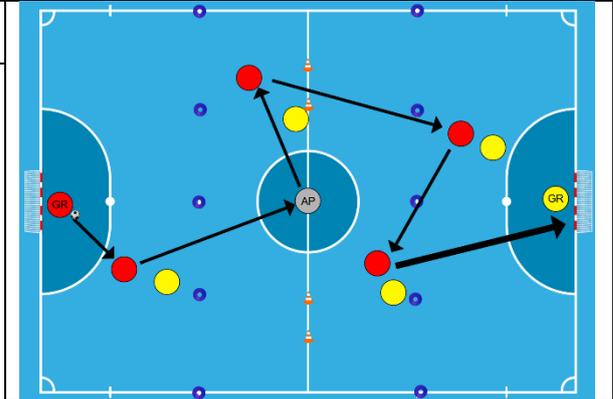
Exercício 5

Descrição: Jogo de futsal formal, porém o campo de jogo é dividido em três setores (defensivo/meio/ofensivo). Existe um jogador no setor defensivo e outro no setor ofensivo. No setor do meio jogam dois jogadores, contudo o círculo central é ocupado por um apoio que joga pela equipa com posse de bola. Ainda, existem duas pequenas balizas (construídas por dois cones cada) sobre a linha do meio campo, sendo obrigatório a bola passar numa das balizas (passe direto ao jogador que ocupa o espaço ofensivo ou passar com a bola controlada antes de realizar o passe/finalização). Nenhum jogador pode entrar no círculo central. Nenhum jogador pode sair do seu setor.

Material: 1 bola de futsal, coletes e sinalizadores/giz.

Variantes:

- Aumentar/diminuir o tamanho das balizas que estão sobre a linha do meio campo;
- Permitir que o jogador que ocupa a zona defensiva jogue invada o setor do meio;
- Trocar apoio;



Quadro 100 - Exercício 5 do Sistema 3:1

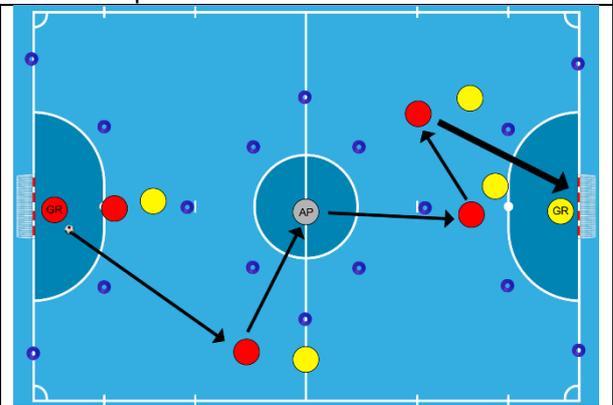
Exercício 6

Descrição: Jogo de futsal formal, no entanto o campo de jogo é dividido em cinco partes. Existem duas áreas delimitadas em forma de triângulo dos dois lados do campo de jogo. Um jogador ocupa a área delimitada que se encontra na zona defensiva e outro ocupa a área delimitada que se encontra na zona ofensiva. Ainda em forma de losango joga um apoio no meio do campo de jogo. Dos restantes jogadores um ocupa o lado direito e outro o lado esquerdo.

Material: 1 bola de futsal, coletes e sinalizadores/giz.

Variantes:

- Diminuir a área delimitada do apoio;
- Permitir que o jogador que ocupa a área delimitada que se encontra na zona defensiva possa sair do seu espaço;
- Retirar o apoio (unir os dois vértices dos triângulos sobre a linha do meio campo, em forma de "X"), deste modo, tanto o jogador que ocupa o triângulo defensivo como ofensivo ficam com mais espaço para realizar as movimentações.



Quadro 101 - Exercício 6 do Sistema 3:1

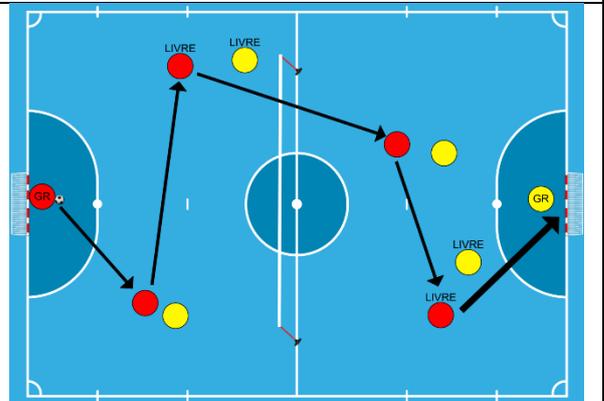
Exercício 7

Descrição: Jogo de futsal formal, contudo existem, sobre a linha de meio campo, dois bastões ligados por um elástico (a meia altura), permitindo aos jogadores realizarem o passe para os colegas de equipa e ao mesmo tempo bloqueando a sua passagem. Existe ainda, um jogador que só pode ocupar o espaço defensivo e outro ofensivo. Os restantes podem jogar livremente pelo campo de jogo (para passar do meio campo defensivo para o ofensivo ou vice-versa, com ou sem bola, têm que deslocar-se perto das linhas laterais).

Material: 1 bola de futsal, coletes, 2 cones/blocos e 2 bastões.

Variantes:

- Aumentar/diminuir a distância entre bastões;
- Condicionar o número de toques consecutivos por jogador;
- Jogador que joga só ocupa o espaço ofensivo tem que receber a bola sempre de costas voltadas para a baliza (caso não se verifique tem que finalizar realizando no máximo dois toques).



Quadro 102 - Exercício 7 do Sistema 3:1

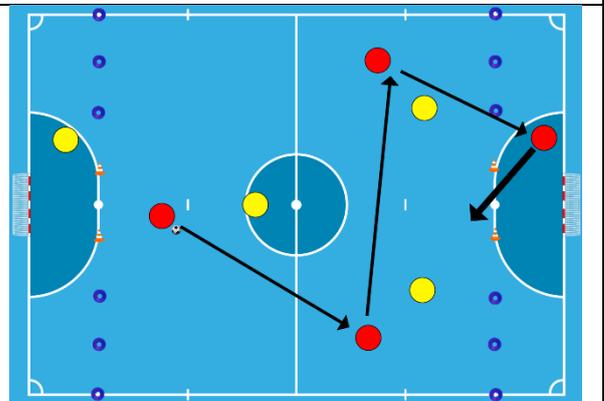
Exercício 8

Descrição: Jogo de futsal formal, porém o campo de jogo é dividido em três parte. Sobre a linha das áreas são colocadas duas pequenas balizas (construídas por dois cones), uma de cada lado do campo de jogo. Entre a linha que passa pelo segmento da baliza, formada pelos cones, e a linha de fundo joga um elemento da equipa (Pivô), único que pode rematar a baliza, que ao receber a bola deve finalizar a um toque ou se não conseguir deve dirigir o passe para qualquer colega da equipa. Os restantes jogadores da equipa ocupam toda a zona do meio campo, devendo ter sempre em atenção em posicionar um jogador a ocupar o espaço mais defensivo. Nenhum jogador pode sair da sua área delimitada.

Material: 1 bola de futsal, coletes, 4 cones e sinalizadores/giz.

Variantes:

- Colocar um GR (aumentar o tamanho das balizas);
- Permitir que entre na zona de finalização um adversário direto;
- Realizar um número mínimo de toques na bola por equipa antes de finalizar.



Quadro 103 - Exercício 8 do Sistema 3:1

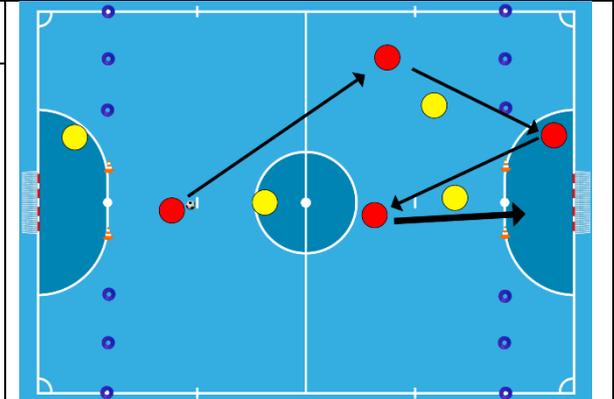
Exercício 9

Descrição: Jogo de futsal formal, contudo o campo de jogo é dividido em três partes. Sobre a linha das áreas são colocadas duas pequenas balizas (construídas por dois cones), uma de cada lado do campo de jogo. Entre a linha que passa pelo segmento da baliza, formada pelos cones, e a linha de fundo joga um elemento da equipa (Pivô), que ao receber a bola deve realizar o passe a qualquer colega da equipa para este finalizar. Os restantes jogadores da equipa ocupam toda a zona do meio campo, devendo ter sempre em atenção em posicionar um jogador a ocupar o espaço mais defensivo. Nenhum jogador pode sair da sua área delimitada. O pivô pode dar no máximo três toques consecutivos na bola e não pode finalizar.

Material: 1 bola de futsal, coletes, 4 cones e sinalizadores/giz.

Variantes:

- Condicionar o pivô a jogar de “primeira”;
- Colocar um GR (aumentar as balizas);
- Permitir que entre na zona de finalização um adversário direto.



Quadro 104 - Exercício 9 do Sistema 3:1

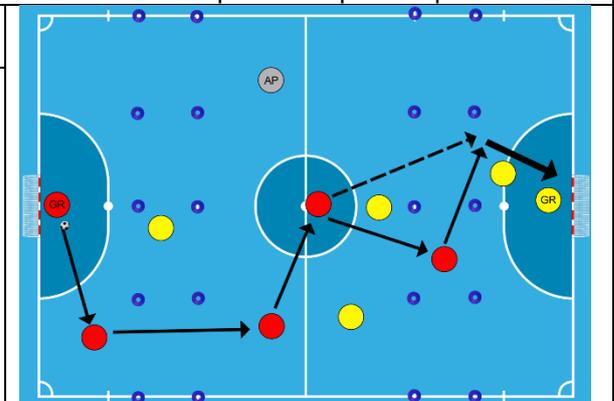
Exercício 10

Descrição: Jogo de futsal formal, no entanto o campo de jogo é dividido em cinco setores. Entre a linha de fundo e a primeira linha divisória joga um fixo, no setor do meio, dois jogadores e um apoio (criando superioridade numérica) e na seguinte área delimitada joga um pivô. Pivô pode finalizar dando no máximo dois toques consecutivos na bola, caso isso não se verifique, deve passar para o colega que lhe fez o passe, que rapidamente, deve sair do seu setor para dar apoio ao pivô.

Material: 1 bola de futsal, coletes, sinalizadores/giz.

Variantes:

- Retirar o apoio;
- Permitir que entre na área delimitado do pivô um adversário direto que jogue no setor do meio;
- Estipular um número mínimo de toques por equipa antes de finalizar.



Quadro 105 - Exercício 10 do Sistema 3:1

Sistema 4:0

Exercício 1

Descrição: Jogo de futsal formal, porém a equipa adversária só pode recuperar a bola na sua zona defensiva.	
Material: 1 bola de futsal e coletes.	
Variantes: <ul style="list-style-type: none"> • Permitir a um jogador da equipa adversária recuperar a bola em todo o campo de jogo; • Condicionar o número de toques consecutivos na bola por jogador; 	

Quadro 106 - Exercício 1 do Sistema 4:0

Exercício 2

Descrição: Jogo de futsal formal, contudo todos os jogadores deverão tocar na bola na zona defensiva, para poderem progredir para a zona ofensiva. Podem passar a bola sem limitação para GR.	
Material: 1 bola de futsal e coletes.	
Variantes: <ul style="list-style-type: none"> • Condicionar o número de toques consecutivos por jogador; • Poder só passar a bola ao GR três vezes; • Ser só necessário a bola passar por três jogadores. 	

Quadro 107- Exercício 2 do Sistema 4:0

Exercício 3

Descrição: Jogo de futsal, no entanto existem três equipas (Constituídas por quatro jogadores cada) dentro do campo de jogo. Duas equipas em cada lado do campo e uma terceira equipa no meio do campo. A equipa que está no meio do campo (com posse de bola), ataca para um dos lados. Caso consiga finalizar, recomeça o ataque para o lado oposto. Contudo se a equipa que está a defender recuperar a posse de bola, sai rapidamente para o ataque e assim sucessivamente. Dá-se o término do ataque quando a bola sai pela linha de fundo, o GR defende ou existe a recuperação de bola.	
Material: 1 bola de futsal e coletes (três cores).	
Variantes: <ul style="list-style-type: none"> • Condicionar o número de toques consecutivos por jogador; • Colocar duas pequenas balizas na linha de fundo (lado direito/esquerdo). 	

Quadro 108- Exercício 3 do Sistema 4:0

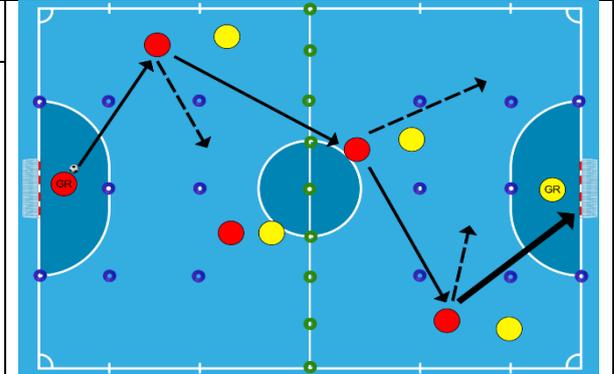
Exercício 4

Descrição: Jogo de futsal formal, contudo o campo de jogo é dividido em quatro corredores, que por sua vez, são divididos pela linha do meio campo. Ou seja, o campo fica constituído por oito áreas iguais. O jogador que realiza o passe em qualquer parte do campo, não pode voltar a receber a bola na mesma área, deslocando-se para uma das outras. GR é livre.

Material: 1 bola de futsal, coletes e sinalizadores/giz.

Variantes:

- No espaço ofensivo, o jogador que receber a bola na mesma área que realizou o passe, deve finalizar (caso contrário a equipa perde posse de bola);
- A equipa com posse de bola, pode jogar livremente no espaço ofensivo;



Quadro 109- Exercício 4 do Sistema 4:0

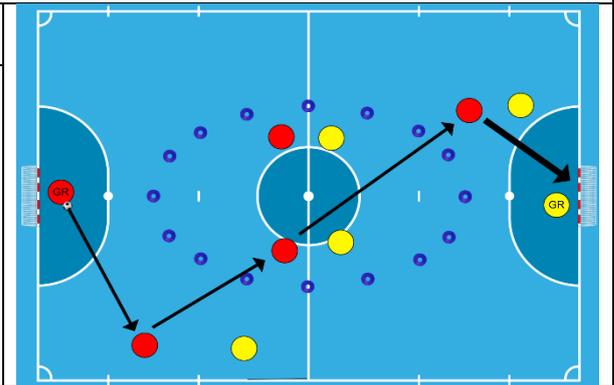
Exercício 5

Descrição: Jogo de futsal formal, todavia no meio campo existe uma área delimitada em forma de oval, ocupada por dois jogadores da equipa. Os restantes jogadores ocupam o espaço externo. Nenhum jogador pode sair da sua área.

Material: 1 bola de futsal, coletes e sinalizadores/giz.

Variantes:

- O jogador que ocupa a área delimitada do meio campo pode sair da mesma com a bola controlada (o seu lugar deve ser ocupado por um dos dois jogadores que estão a jogar no espaço externo).
- Limitar um número mínimo de toques consecutivos na bola por jogador.



Quadro 110- Exercício 5 do Sistema 4:0

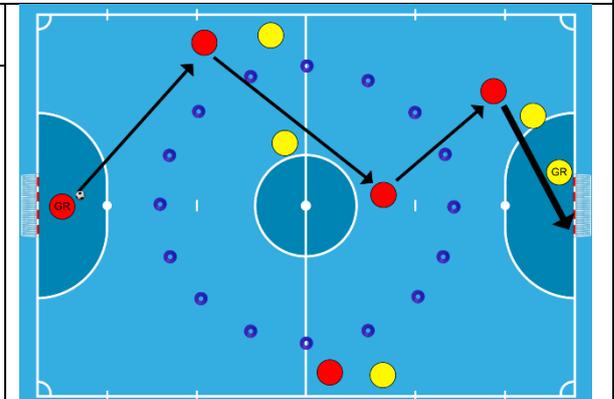
Exercício 6

Descrição: Jogo de futsal formal, porém existe no meio campo uma grande área delimitada (circunferência), devendo ser ocupada pelos dois pivôs de cada equipa. Os demais jogadores deslocam-se pela área externa. Nenhum jogador pode sair da sua zona.

Material: 1 bola de futsal, coletes e sinalizadores/giz.

Variantes:

- Permitir a saída do pivô da sua área delimitada com a bola controlada (implica o espaço ser ocupado rapidamente por um outro qualquer jogador da equipa);
- Condicionar o pivô a jogar a dois toques.
- Limitar um número mínimo de toques consecutivos na bola por jogador.



Quadro 111- Exercício 6 do Sistema 4:0

Exercício 7

<p>Descrição: Jogo de futsal formal, contudo existem duas balizas na linha de fundo, uma do lado direito e uma do lado esquerdo. Em cada baliza existe um GR.</p>	
<p>Material: 1 bola de futsal e coletes.</p>	
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizar a baliza central; • Não utilizar GR em nenhuma baliza (implica diminuir o tamanho das balizas); • Limitar o número de toques por equipa para se poder finalizar. 	

Quadro 112- Exercício 7 do Sistema 4:0

Exercício 8

<p>Descrição: Jogo de futsal formal, no entanto o campo de jogo é dividido com uma linha em forma de zig-zag. A trajetória da bola deve ser realizada do lado direito para o lado esquerdo e vice-versa. No entanto os jogadores podem deslocar-se livremente por todo o campo de jogo.</p>	
<p>Material: 1 bola de futsal, coletes e sinalizadores/giz.</p>	
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogar dois jogadores do lado direito e dois do lado esquerdo sem poderem invadir a outra metade do campo de jogo; • Na zona ofensiva, permitir que a trajetória da bola seja realizada do mesmo lado que a recepção é feita, com a condição de quem recebe a bola tente finalizar; 	

Quadro 113- Exercício 8 do Sistema 4:0

Exercício 9

<p>Descrição: Jogo de futsal formal, todavia na zona defensiva o jogador que recebe a bola não pode realizar o passe para o mesmo jogador, à exceção, se o mesmo receber a bola e tentar finalizar.</p>	
<p>Material: 1 bola de futsal e coletes.</p>	
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Em todo o campo de jogo o jogador que recebe a bola não pode realizar o passe para o mesmo jogador, à exceção, se o mesmo receber a bola e tentar finalizar; • Condicionar o número de toques consecutivos na bola por jogador; 	

Quadro 114- Exercício 9 do Sistema 4:0

Exercício 10

<p>Descrição: Jogo de futsal formal, contudo o campo de jogo é dividido em três corredores (direito/central/esquerdo). Sempre que um jogador realiza o passe para um colega de equipa, na zona defensiva, este deve deslocar-se rapidamente para a zona ofensiva, para receber a bola. Caso isso não se verifique deve optar pelo corredor direito ou esquerdo para voltar a zona defensiva. A equipa sem posse de bola, pode recupera-la em todo o campo de jogo, devendo a saída de bola recomençar no GR.</p>	
<p>Material: 1 bola de futsal, coletes e sinalizadores/giz.</p>	
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Não permitir que a equipa sem posse de bola, a recupere nos corredores do lado direito/esquerdo da zona defensiva adversária; • Condicionar o número de toques consecutivos na bola por jogador. 	

Quadro 115- Exercício 10 do Sistema 4:0

Conclusão

Com base na recolha bibliográfica, podemos concluir que as novas abordagens de ensino dos JDC, interessam-se com a articulação do ensino da técnica e tática. Desta forma, é fundamental que todos os profissionais da área de EF estejam predispostos a refletir a respeito das novas abordagens de ensino, fator essencial na realidade do quotidiano escolar, contribuindo para o desenvolvimento de competências cruciais para os alunos.

A forma centrada nos jogos condicionados, mostrou-se um método inovador na modalidade de Futsal. Uma vez que a sua influência, além de ser uma proposta metodológica, que contempla a articulação dos elementos técnicos e táticos, viabiliza um ensino que se preocupa em transmitir aos alunos vários objetivos atitudinais, como o respeito mútuo, cooperação, inclusão, respeito aos limites dos colegas, solidariedade e criatividade. Assim, é caracterizado por ser um método que decompõe o jogo em unidades funcionais. Todavia exercícios de menor complexidade, oferece uma panóplia de relações no que se refere às parecenças do jogo formal, como aspetos físicos, táticos, técnicos e psicológicos. Assim, os exercícios selecionados, para o conteúdo a lecionar, devem apresentar problemas que induzam os alunos a comportamentos desejados. Deste modo, no momento em que o problema é apresentado, na sua integralidade, pretende-se que o aluno consiga superar as várias questões do jogo com êxito. Porém, para chegar ao esperado, os exercícios escolhidos devem ser apresentados através de jogos adaptados. Para tal, devem-se modificar questões, como, as regras, o número de jogadores, as balizas, a bola e o espaço, com o intuito de promover contextos de jogo adequados e favoráveis ao desenvolvimento da compreensão do jogo, das ações técnicas e conhecimentos específicos.

O objetivo traçado para este trabalho, foi de elaborar um manual prático para o ensino de Futsal, que auxilie: em identificar o nível de desempenho e evolução dos alunos, na organização da prática do ensino, na resolução de possíveis problemas referentes a etapas do ensino anterior e em potencializar um trabalho criativo, dinâmico e motivador.

Estes são objetivos fulcrais para qualquer profissional de EF, espectando que o manual em questão colmate e auxilie na sua lecionação.

Assim, é de salientar, que este estudo, tem o intuito de provocar nos profissionais de EF, uma reflexão sobre as novas abordagens de ensino-aprendizagem, dos JDC, nomeadamente, na modalidade de Futsal.

Deste modo, quebrar paradigmas, que vão ao encontro da busca de novas situações, foi o ponto fulcral. Pois, é dever de quem ensina, ter interesse em adquirir

conhecimentos de modo a aumentar o seu sucesso, mas ao mesmo tempo, oferecer aulas dinâmicas, que vão ao encontro dos interesses dos alunos.

Assim, podemos concluir que a metodologia com base nos jogos condicionados é fundamental para alcançar os objetivos das aulas de uma forma inovadora, não querendo descurar qualquer outro método de ensino.

Referências

- Andrade, R. L. (2010). *Influência dos Processos do Ensino-Aprendizagem-Treinamento no Conhecimento Tático Processual no Escalão Sub-11 de Formação do Futebol*. Tese de Mestrado, UFMG, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Belo Horizonte.
- Araújo, D. (2005). A acção táctica no desporto, uma prespectiva geral. Em D. Araújo, C. Colaço, & A. Rosado, *O Contexto de Decisão: A acção táctica no Desporto* (p. 412). Lisboa: Visão e Contextos.
- Balzano, O. N. (2007). *Metodologia dos jogos Condicionados para o Futsal e Educação Física Escolar*. Porto Alegre: Fontoura Editora Ltda.
- Balzano, O. N. (2012). *Metodologia dos Jogos Condicionados para o Futsal e Educação Física Escolar* (1 ed.). Fontoura Editora Ltda.
- Balzano, O. N. (2014). *FUTSAL: TREINAMENTO COM JOGOS TÁTICOS POR COMPREENSÃO* (1º ed.). Vársea Paulista, SP: Fontoura Editora Ltda.
- Barata, J., & Coelho, O. (2002). *Hojé Há Educação Física - 3º Ciclo* (1º ed.). Lisboa: Texto Editora.
- Barata, J., & Coelho, O. (2004). *Hoje Há Educação Física - Educação Física 5º e 6º anos* (1º ed.). Lisboa: texto Editora.
- Barata, J., & Coelho, O. (2011). *Hoje Há Educação Física - 3º ciclo* (1ª ed.). Lisboa: Texto Editores.
- Batista, P., Rêgo, L., & Azevedo, A. (2013). *Em Movimento - Ensino Secundário - Versão do Professor* (1ª ed., Vol. 1). Porto: Edições ASA.
- Bayer, C. (1994). *O Ensino dos Desportos Coletivos*. Lisboa: Dinalivro.
- Casagrande, C. G. (2012). *Ensino e Aprendizagem dos Esportes Coletivos: Análise dos Métodos de Ensino na Cidade de Uberlândia-MG*. Tese de Mestrado, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Instituto de Ciências da Saúde, Uberaba-MG.
- Correa, G. F., & Coutinho, N. F. (2016). Iniciação Esportiva ao Futsal dos 08 aos 10 Anos. *Universidade de Ribeirão Preto*, pp. 1-15.
- Corrêa, U. C., Silva, A. S., & Paroli, R. (2004). Métodos de Ensino no Futsal. *Efeitos de diferentes métodos de ensino na aprendizagem do futebol de salão*, 10(2), pp. 79-88.
- Cossio-Bolaños, M. A., Pascoal, E. H., Paes, R. R., & Arruda, M. (2009). Métodos de Ensino nos Jogos Esportivos. *Movimento & Percepção*, 10(15), pp. 264-273.
- Costa, F. R., Paoli, P. B., & Silva, C. D. (2008). *A importância dos Jogos Adaptados na Iniciação aos Esportes Coletivos*(117), 12. Buenos Aires: Revista Digital. Obtido em 25 de Setembro de 2016, de Lecturas Educación Física y Deportes: <http://www.efdeportes.com/efd117/jogos-adaptados-na-iniciacao-aos-esportes-coletivos.htm>
- Costa, I. T., Garganta, J., Greco, P. J., & Costa, V. (2010). Estrutura Temporal e Métodos de Ensino em Jogos Desportivos Coletivos. *Revista Palestra*, 10, pp. 26-33.
- Costa, J. D. (2011). *Jogo Limpo - Educação Física 7º/ 8º/ 9º anos* (1ª ed.). Porto: Porto Editora.
- Costa, L. C., & Nascimento, J. V. (2004). O Ensino da Técnica e da Tática: Novas Abordagens Metodológicas. *Revista de Educação Física/UEM*, 15(2), pp. 49-56.
- Costa, M., & Costa, A. (2013). *EDUCAÇÃO FÍSICA 10º, 11º e 12º ANOS: Ensino Secundário* (1ª ed.). Porto: Areal Editores.
- Daolio, J. (2002). Jogos Esportivos Coletivos: Dos Princípios Operacionais aos Gestos Técnicos - Modelo Pendular a partir das Idéias de Claude Bayer. *Revista Brasileira de Ciências e Movimento*, 10(4), pp. 99-104.
- Dietrich, K., Dürrwächter, G., & Schaller, H. (1984). *Os grandes jogos: metodologia e prática* (1º ed.). Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico.
- Ferreira, A., & Dias, F. (2012). *PARTIDA! : Educação Física - 3º Ciclo : Manual do Professor* (1ª ed.). Lisboa: Texto Editores.

- Filho, J. M., Silva, F. A., & Balzano, O. N. (2010). *Programa de treinamento tático ofensivo no futsal através de jogos condicionados. Parte I*, 15, 147. Buenos Aires: Revista Digital. Obtido em 29 de Outubro de 2016, de Lecturas Educación Física y Deportes: <http://www.efdeportes.com/efd147/treinamento-tatico-ofensivo-no-futsal-i.htm>
- Garganta, J. (2002). *Competências no ensino e treino de jovens futebolistas(45)*, 8, 1-3. Buenos Aires: Revista Digital. Obtido em 29 de Setembro de 2016, de Lecturas Educación Física y Deportes: <http://www.efdeportes.com/efd45/ensino.htm>
- Garganta, J. (1997). *Modelação tática do jogo de Futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Tese de Doutoramento, Universidade do Porto, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Porto.
- Garganta, J. (1998). Para uma teoria dos jogos desportivos coletivos. Em A. Graça, & J. Oliveira, *O Ensino dos Jogos Desportivos* (3º ed., pp. 11-25). Porto: CEJD/FCDEF-UP.
- Graça, A., & Mesquita, I. (2007). A investigação sobre os modelos de ensino dos jogos desportivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7(3), pp. 401-421.
- Graça, A., & Mesquita, I. (2015). Modelos e concepções de ensino dos jogos desportivos. Em F. Tavares, *Jogos Desportivos Coletivos: Ensinar a Jogar* (2º ed., pp. 9-54). Editora FADEUP.
- Greco, J. P. (1998). Revisão da metodologia aplicada ao ensino-aprendizagem dos esportivos coletivos. Em J. P. Greco, *Iniciação Esportiva Universal. Metodologia de iniciação desportiva na escola e no clube* (Vol. 2, pp. 39-56). Belo Horizonte: Editora UFMG.
- Guilherme, J., & Braz, J. (2015). Proposta didático-metodológica para o ensino do jogo de futsal. Em F. Tavares, *Jogos Desportivos Coletivos: Ensinar a Jogar* (2º ed., pp. 265-301). Editora FADEUP.
- Hebert, E. V., & Santos, J. L. (2010). Aspectos Cognitivos de Influência na Aprendizagem do Futsal. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 2(6), pp. 163-170.
- Hughes, C. (1994). *The Football Association Coaching Book of soccer tactics and skills*. Harpenden: British Broadcasting Corporation.
- Júlio, L., & Araújo, D. (2005). Abordagem dinâmica da acção tática no jogo de futebol. Em D. Araújo, C. Colaço, & A. Rosado, *O Contexto de Decisão: A acção tática no Desporto* (p. 412). Lisboa: Visão e Contextos.
- Lames, M., & McGarry, T. (2007). On the search for reliable performance indicators in game sports. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 7(1), 62-79.
- Leitão, R. A. (2010). *O método global integrado e o método analítico no futebol*. Obtido em 29 de Outubro de 2016, de Universidade do Futebol: <http://universidadedofutebol.com.br/o-metodo-global-integrado-e-o-metodo-analitico-no-futebol/>
- López, J. L. (2002). *Fútbol: 1380 Juegos Globales para el Entrenamiento de la Técnica*. Sevilla: Editora Wanceulen.
- Macedo, L. S. (2005). *O Ensino do Futsal na Educação Física Escolar*. Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, Campinas.
- Martins, G. P., & Saad, M. A. (2010). Análise Comparativa dos Elementos Técnicos do Passe e Amortecimento no Futebol. 15(150). Obtido em 31 de Outubro de 2016, de <http://www.efdeportes.com/efd150/elementos-tecnicos-do-passe-no-futebol.htm>
- Matta, M. O., & Greco, P. J. (1996). O processo de ensino-aprendizagem-treinamento da técnica esportiva aplicada ao futebol. 4(2), pp. 35-50.
- Mendes, J. C. (2006). *O Processo de Ensino-Aprendizagem-Treinamento do Handebol no Estado do Paraná: Estudo da Categoria Infantil*. Tese de Mestrado, Universidade Federal de Santa Catarina, Coordenação de Pós-Graduação em Educação Física, Florianópolis.
- Mendonça, L. (2014). *Futsal - O que treinar?* (1º ed.). PRIMEBOOKS.

- Mesquita, I. (2009). Desafios da Educação Física no Novo Século: Entre a Pedagogia do Ensino e a Pedagogia da Aprendizagem. *Faculdade de Desporto, Universidade do Porto*, pp. 1-8.
- Morato, M. P. (2004). *Treinamento defensivo no futsal*, 10, 77. Buenos Aires: Revista Digital. Obtido em 03 de Outubro de 2016, de Lecturas Educación Física y Deportes: <http://www.efdeportes.com/efd77/futs.htm>
- Oliveira, I. S., Nogueira, D. M., & González, R. H. (2010). Abordagens metodológicas parcial, global e os jogos condicionados como alternativa de treinamento para o futsal na seleção universitária masculina da universidade federal do Ceará. *III Congresso Nordeste de Ciências do Esporte*. Ceará: Universidade Federal do Ceará.
- Pinto, R. D. (2005). *Conhecimento Declarativo no Futsal: Estudo comparativo de equipas profissionais e amadoras, considerando os anos de prática, idade, estatuto posicional e sistema de jogo*. Tese Mestrado, Universidade do Porto, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Porto.
- Reis, H. H. (1994). *O Ensino dos Jogos Coletivos Esportivizados na Escola*. Tese de Mestrado, UFSM, Centro de Educação Física e Desportos, Santa Maria.
- Romão, P., & Pais, S. (2011). *Educação Física 7º/ 8º/9º anos - Manual Integrado* (1ª ed.). Porto: Porto editora.
- Romão, P., & Pais, S. (2012). *Educação Física 10.º/11.º/12.º anos (Manual Integrado)* (1ª ed.). Porto: Porto Editora.
- Saad, M. A. (2002). *Estruturação das Sessões de Treinamento Técnico-Tático nos Escalões de Formação do Futsal*. Dissertação de Pós-Graduação, Universidade Federal de Santa Catarina, Coordenação de Pós-Graduação em Educação Física, Florianópolis.
- Silva, M. V., & Greco, P. J. (2009). A Influência dos Métodos de Ensino-Aprendizagem-Treinamento no Desenvolvimento da Inteligência e Criatividade Tática em Atletas de Futsal. *Revista Brasileira de Educação Física e Esportes*, 23(3), 297-307.
- Tavares, F. (1996). Bases Teóricas da Componente Tática nos Jogos Desportivos Coletivos. Em J. Oliveira, & F. Tavares, *Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Coletivos* (pp. 25-32). Vila do Conde: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos.
- Tenroller, C. A., & Merino, E. (2006). Métodos mais utilizados para o ensino dos esportes. Em C. A. Tenroller, & E. Merino, *Métodos e Planos para o Ensino dos Esportes* (1º ed., pp. 45-54). Brasil: Editora da ULBRA.
- Tolves, B. C., Delevati, M. K., & Sawitzki, R. L. (2014). Métodos Parcial, Global e de Jogos Condicionados no Ensino do Futsal. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 13(2), pp. 80-92.
- Travassos, B., Araújo, D., Dsvids, K., Esteves, P. T., & Fernandes, O. (2012). Improving passing actions in team sports by developing interpersonal interactions between players. *International Journal of Sports Sciences and Coaching*, 7(4), 677-688.
- Travassos, B., Araújo, D., Duarte, R., & McGarry, T. (2012). Spatiotemporal coordination behaviors in futsal (indoor football) are guided by informational game constraints. (P. J. Beek, Ed.) *Human Movement Science*, 31, 932-945.
- Vanlente-dos-Santos, J., Faria, J., & Pinto, R. (2013). *FAIR PLAY: Educação Física, 10º, 11º e 12º anos - Manual do Professor* (1ª ed.). Lisboa: Texto Editores.
- Vargas, C. E., Alves, I., Santos, R. S., Borges, M. S., & Drezner, R. (2012). *Métodos de ensino-aprendizado-treinamento no futebol e no futsal*. Obtido de Universidade do Futebol.
- Vogel, M. (2015). *Educação Física Escolar: Análise da Aplicação da Modalidade de Futsal no Contexto Escolar*. Tese de Licenciatura, Centro Universitário de Brasília, Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Brasília.
- Voser, R. C., & Giusti, J. G. (2015). *O Futsal e a Escola: Uma perspectiva pedagógica* (2º ed.). Porto Alegre: Penso.

Anexos

Anexo I – Ficha Individual do Aluno



FICHA INDIVIDUAL DO ALUNO



1. AGREGADO E SITUAÇÃO FAMILIAR

DADOS PESSOAIS

Nome: _____

N.º _____ Ano: _____ Turma: _____

Idade: _____ Data de nascimento: ____/____/____ Peso: _____ (kg) Altura: _____ (cm)

Morada: _____

Distrito: _____ Concelho: _____ Freguesia: _____

Código Postal: _____ - _____ Localidade: _____ Telefone: _____

Nome	Grau de Parentesco	Idade	Profissão	Habilitações Literárias

1.1 Quem é o teu Encarregado de Educação?

Mãe _____ Pai _____ Outro _____ Quem? _____

1.1 .1 Contacto do Encarregado de Educação: telefone _____ Tlm _____

1.2 Tens tempo para falar com os teus pais ou encarregado de educação sobre a escola?

Sim _____ Não _____

Se respondeste sim: Muito tempo _____ Pouco tempo _____

1.3 Consideras a relação com os teus pais ou Encarregado de Educação:

Muito Boa _____ Boa _____ Razoável _____ Má _____

1.4 É costume os teus pais ou Encarregado de Educação irem às reuniões com o Diretor de Turma? Sim ___ Não ___ Às vezes ___

1.5 Os teus pais incentivam-te a estudar e a ir às aulas?

Sim ___ Não ___

2. HABITAÇÃO/ DESLOCAÇÃO PARA A ESCOLA

2.1 Vives em: Apartamento: ___ Moradia/Casa: ___ Outra: Qual? _____

2.2 Tens um quarto só para ti? Sim ___ Não ___

Se a tua resposta foi **não**, com quem divides o quarto? _____

2.3 Habitualmente, como é que te deslocas e quanto tempo demoras a chegar à escola?

A pé		___ minutos
Automóvel		___ minutos
Transporte Público		___ minutos
Outro:		___ minutos

2.4 Como regressas a casa depois da escola?

De igual modo ___ Outra ___ Qual? _____

2.5 Quando chegas a casa ficas: Sozinho ___ Acompanhado ___

Se respondeste acompanhado: por quem? _____

2.6 Onde costumavas estudar? _____

3. TEMPOS LIVRES

3.1 Como ocupas os teus tempos livres?

Ver televisão		Jogar computador	
Praticar desporto		Fazer trabalhos escolares	
Ouvir música		Ir ao cinema	
Conversar com amigos		Ir à praia	
Ler		Outros:	

3.1 Qual a tua ocupação favorita? _____

4. ROTINA DIÁRIA

4.1 Normalmente a que horas te levantas?

Antes das 7h	
Entre as 7h/8h	
Após as 8h	

4.2 Em média quanto tempo dormes em tempo de aulas?

Dias úteis		Fim-de-semana	
4 a 6 horas		4 a 6 horas	
6 a 8 horas		6 a 8 horas	
8 a 10 horas		8 a 10 horas	
+ 10 horas		+ 10 horas	

5. DESPORTO

5.1 Já praticaste algum desporto? Sim ____ Não ____

Qual/quais? _____

Em caso de resposta afirmativa:

Federado: Sim ____ Não ____

Quanto tempo? _____ Clube? _____

5.2 Atualmente praticas algum desporto? Sim ____ Não ____

Qual/quais? _____

Em caso de resposta afirmativa:

Federado: Sim ____ Não ____

Quanto tempo? _____ Clube? _____

5.3 Qual o desporto que gostarias de praticar? _____

5.3.1 Não o praticas, porquê? _____

6. SAÚDE

6.1 Tens algum problema de saúde? Sim ____ Não ____

Em caso **afirmativo**, qual? _____

6.2 Exige tratamento regular? Sim ____ Não ____

6.3 Os teus pais têm algum problema de saúde? Sim ____ Não ____

Se sim, quem e qual? _____

6.4 Tens problemas de audição? Sim ____ Não ____

6.5 Tens problemas de visão? Sim ____ Não ____

6.6 Tens hábitos tabagísticos? Sim ____ Não ____

7. NUTRIÇÃO

7.1 Que refeições fazes diariamente?

Pequeno-almoço		Lanche meio-manhã		Jantar	
Almoço		Lanche		Ceia	

7.2 Onde almoças normalmente em tempo de aulas? (escolhe uma opção)

Casa		Bar		Outra: Qual?	
Cantina		Restaurante			

7.3 Qual destes alimentos comes com maior frequência? (escolhe três opções)

Doces		Vegetais		Massa		Fruta	
Sopa		Peixe		Arroz		Batatas	
Água		Refrigerantes		Carne		Pão	

8. VIDA ESCOLAR

8.1 É o primeiro ano que frequentas esta escola? Sim ____ Não ____

Se respondeste sim, quais as razões da mudança? _____

8.2 Antecedentes Escolares

8.2.1 Retenção/ reprovação em anos de escolaridade anteriores? Sim ____ Não ____

Sem sim, quantas vezes? _____

8.2.2 Causas possíveis para a retenção/ reprovação: _____

8.3 Situação escolar do aluno no ano anterior

8.3.1 Disciplinas em que tiveste mais dificuldade: _____

8.3.2 Disciplinas em que obtiveste melhores resultados: _____

8.3.3 Apoio Escolar: Sim ____ Não ____ Disciplinas: _____

8.4 Dados relativos à escola

8.4.1 Costumas frequentar a biblioteca da escola? Sim ____ Não ____

8.4.2 Qual a profissão que gostarias de exercer no futuro? _____

8.4.3 Desde quando tiveste Educação Física na escola?

Pré-primária		1º Ciclo		2º Ciclo		3º Ciclo	
--------------	--	----------	--	----------	--	----------	--

8.5 Das seguintes modalidades quais as tuas preferidas (no máximo 3) e as que tens mais dificuldades?

	Preferidas	Com dificuldade
Andebol		
Corfebol		
Dança		
Futebol/ Futsal		
Ginástica		
Orientação		
Rugby		
Basquetebol		
Voleibol		
Natação		
Badminton		
Atletismo		

8.6 Que atividades gostarias de ver realizadas na escola, no âmbito da Educação Física?

8.7 Que expectativas tens quanto à disciplina e ao Professor de Educação Física?

9. TESTE SOCIOMÉTRICO

Para responderes às questões que se seguem deves escolher apenas os teus colegas de turma e ordená-los por ordem de preferência.

9.1 Companhia nos intervalos

Quem mais gostas	Quem menos gostas
1º lugar	1º lugar
2º lugar	2º lugar
3º lugar	3º lugar

9.2 Colegas para trabalhos de grupo

Quem mais gostas	Quem menos gostas
1º lugar	1º lugar
2º lugar	2º lugar
3º lugar	3º lugar

9.3 Colegas para equipas de Educação Física

Quem mais gostas	Quem menos gostas
1º lugar	1º lugar
2º lugar	2º lugar
3º lugar	3º lugar

9.4 Colegas para o Desporto Escolar

Quem mais gostas	Quem menos gostas
1º lugar	1º lugar
2º lugar	2º lugar
3º lugar	3º lugar

Anexo II – Planificação Anual

	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO	JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO	ABRIL	MAIO	JUNHO
D			1 - Santos						1 Trabalhador	
S			2			1			2	
T	1		3	1 - Reat. ind.		2	1		3	
Q	2		4	2		3	2 Teste		4 Taça Morg.	1
Q	3	1	5	3		4	3		5	2
S	4	2	6	4	1 - Ano Novo	5	4	1	6	3 Fim 9911912º
S	5	3	7	5	2	6	5	2	7	4
D	6	4	8	6	3	7	6	3	8	5
S	7	5 Av. Dig.	9 Av. Prat.	7	4 2º P	8	7	4.3P/Av.Dig	9 Av. Prat.	6
T	8	6	10	8 -im. concei.	5	9 Carnaval	8	5	10	7
Q	9	7	11 3x3	9	6 Av. Dig.	10	9	6 Vista Est.	11 Taça Morg.	8
Q	10	8	12	10	7	11	10	7	12	9 Fim 3P
S	11	9	13	11	8	12 Av. Prat.	11	8	13 Fim estag.	10 - Camões
S	12	10	14	12	9	13	12	9	14	11
D	13	11	15	13	10	14	13	10	15	12
S	14	12	16 Av. Dig	14 Av. Prat.	11	15	14	11	16	13
T	15	13	17	15	12	16	15	12	17 - 8º Mat	14
Q	16	14	18	16	13	17 PES	16 Av. Prat.	13	18 Taça Morg.	15
Q	17	15	19 C. Mato	17 Fim 1P	14	18	17	14	19	16
S	18	16	20	18	15	19 Av. Dig	18 Fim 2P	15	20	17
S	19	17	21	19	16	20	19	16	21	18
D	20	18	22	20	17	21	20	17	22	19
S	21 1º P	19	23	21	18	22	21	18	23	20
T	22	20	24	22	19	23	22	19	24	21
Q	23	21	25	23	20	24	23	20	25 Taça Morg.	22
Q	24	22	26	24	21	25	24	21	26 - C. Deus	23
S	25 caminhada	23	27 Teste	25 - Natal	22	26	25 SF Santa	22	27	24
S	26	24	28	26	23	27	26	23	28	25
D	27	25	29	27	24	28	27 Páscoa	24	29	26
S	28	26	30	28	25	29	28	25 - Liberdade	30	27
T	29	27		29	26		29	26	31	28
Q	30	28		30	27		30	27		29
Q		29		31	28		31	28		30
S		30			29			29		
S		31			30			30		
D					31					
	8	22	21	12	20	18	14	19	21	3 ou 7

C.FÍSICA (11ºB)

ATLETISMO (11ºB)

BASQUETEBOL (11ºC)

BADMINTON (10ºA)

FUTSAL (11ºB)

VOLEIBOL (11ºC)

OPÇÃO 1 (10ºA)

Professora: Helder Da Sousa

Anexo III – Modelo da Unidade Didáctica e da Grelha de Estruturação de Conteúdos



UNIDADE DIDÁCTICA BASQUETEBOL

POPULAÇÃO ALVO	Ano		CRITÉRIOS, PARÂMETROS E PONDERAÇÕES DE AVALIAÇÃO	D. Sócio-afectivo	25%	Aulas Práticas Realizadas	10,0%	Observação Direta; Frequência	
	Turma						Outros Comportamentos/Atitudes	15,0%	Observação Direta; Frequência;
	Masculino	8							Observação Direta; Frequência;
	Feminino	7			D. Cognitivo	15%	Teste Teórico	15,0%	Realização do TT; Cotação 100%, conforme matriz respectiva
					D. Psicomotor	60%	Avaliação das Destrezas	45,0%	Observação Direta;
						Teste prático	15,0%	Observação Direta;	
CARACTERIZAÇÃO DOS RECURSOS	TEMPORAIS	Início e Término	Início a 17 de Fevereiro de 2016 e término a 18 de Março de 2016						
		Número de Aulas	10 aulas de 90' - 4ª Feira (8:15 - 9:45) + 6ª Feira (11:45 - 13:15)						
	MATERIAIS	Instalações	Pavilhão						
		Material Didático	15 Bolas, Sinalizadores, Coletes, Apitos, Tabelas.						
	HUMANOS	Professor	Hélder De Sousa - Responsável pela leccionação da disciplina						
Outros		Alunos - Responsáveis pela regulação das aprendizagens (estilo de ensino recíproco e autoavaliação) / Dois Funcionários							
DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS	DOMÍNIO SÓCIO-AFECTIVO	1 - Atenção - está atento à informação dado pelo professor; 2 - Civismo - cumpre as regras básicas de cidadania com os colegas, professores, funcionários e material; 3 - Empenho - empenha-se ativamente em todas as situações da aula, procurando o êxito pessoal, e o do grupo/turma; 4 - Pontualidade - cumpre o horário de início da aula, de acordo com o regulamento da disciplina.							
	DOMÍNIO COGNITIVO	1 - Conhece os principais factos históricos da modalidade desportiva; 2 -Conhece e domina os conceitos básicos da modalidade desportiva; 3 - Conhece e identifica as principais regras da modalidade desportiva; 4 - Conhece e identifica os principais sinais dos árbitros da modalidade desportiva; 5 - Conhece os principais elementos técnico-táticos da modalidade desportiva; 6 - Conhece os fatores de saúde e risco associado à prática das atividades físicas.							
	DOMÍNIO PSICOMOTOR	O aluno em situação de jogo (3x3 e/ou 5x5), realiza oportuna e adequadamente as ações técnico-táticas ofensivas e defensivas. Com correção e oportunidade, em jogo e/ou exercício critério, executa as ações: passe de peito, picado e ombro, lançamento em salto, lançamento na passada, drible de progressão com mudança de direção, drible de proteção, passe e corte, ressalto, posição defensiva básica e enquadramento defensivo, desmarcação e aclaramento.							



ESTRUTURAÇÃO DOS CONTEÚDOS BASQUETEBOL 11ºC

Ano letivo 2015/2016

AULA	ESPAÇO	CONTEÚDOS	OBJECTIVO ESPECÍFICO	ESTRATÉGIA	FUNÇÃO DIDÁCTICA	AValiação
1-2 17/02/2016 4ªFeira	Polidesportivo Interior	Posição básica Ofensiva/defensiva; Passe: peito; picado; ombros. Recepção/paragem; Drible de proteção/ progressão/ Arranque em drible; Mudanças de direção; Lançamento (apoio, suspensão, passada); Desmarcação; Passe e Corte; Finta; Ressalto (Defensivo/Ofensivo) Enquadramento defensivo: Marcação ao portador da bola/ sem bola. Defesa individual/ à zona; Enquadramento ofensivo: Portador da bola/ sem bola; Ataque organizado; Transição defesa-ataque; Contra-ataque.	Avaliar o nível de prestação inicial	Exercícios analíticos Jogo Formal	Avaliação / Controlo	Diagnóstica
3-4 19/02/2016 6ªFeira	Sala	Atividade da PES	Ação de formação no âmbito da Educação Sexual	Apresentação de um filme (Trust)		
5-6 24/02/2016 4ªFeira	Polidesportivo Interior	Regras de jogo; componentes técnicas; Tácticas; Gestos do árbitro; Todos os abordados anteriormente;	Aula Teórica Domínio do passe de ombro	Exercícios Analíticos Jogos Reduzidos / Condicionados	1ª Transmissão / Assimilação Consolidação/Domínio Avaliação/Controlo	Formativa
7-8 26/02/2016 6ªFeira	Polidesportivo Interior	Todos os abordados anteriormente; Arranque em drible/ passe e corte.	Domínio do arranque em drible; Domínio do passe e corte.	Exercícios Analíticos Jogos Reduzidos / Condicionados	1ª Transmissão / Assimilação Consolidação/Domínio Avaliação/Controlo	Formativa
9-10 2/03/2016 4ªFeira	Sala	Todos os conteúdos abordados na Unidade Didáctica	Teste Teórico	Teste	Avaliação/Controlo	Sumativa
11-12 4/03/2016 6ªFeira	Polidesportivo Interior	Todos os abordados anteriormente; Mudanças de direção.	Domínio do passe e corte; Domínio de mudanças de direção;	Exercícios Analíticos Jogos Reduzidos / Condicionados	1ª Transmissão / Assimilação Consolidação/Domínio Avaliação/Controlo	Formativa
13-14 9/03/2016 4ªFeira	Polidesportivo interior	Todos os abordados anteriormente; Transposição defesa/ataque; Organização coletiva ofensiva e defensiva.	Domínio da transposição defesa/ataque Domínio do Jogo Formal	Exercícios Analíticos Jogos Reduzidos / Condicionados / Formal	1ª Transmissão / Assimilação Consolidação/Domínio Avaliação/Controlo	Formativa
15-16 11/03/2016 6ªFeira	Polidesportivo Interior	Todos os abordados anteriormente; Contra-ataque.	Domínio do contra-ataque; Domínio do Jogo Formal	Exercícios Analíticos Jogos Reduzidos / Condicionados / Formal	1ª Transmissão / Assimilação Consolidação/Domínio Avaliação/Controlo	Formativa
17-18 16/03/2016 4ªFeira	Polidesportivo interior	Todos os abordados anteriormente;	Avaliar o nível de prestação final Aula de autoavaliação e heteroavaliação	Exercícios Analíticos Jogo Formal	Avaliação/Controlo	Sumativa
19-20 18/03/2016 6ªFeira	Visita de estudo a Lisboa					

Professor: Hélder de Sousa

Anexo IV – Modelo do Balanço da Unidade Didática



Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário



Balanço da Unidade Didática de Basquetebol

O presente documento foi elaborado após o término da Unidade Didática (U.D.), e visa a melhoria do processo de ensino aprendizagem em U.D. futuras. Deste modo, este documento tem como objetivo principal analisar todo o processo ensino-aprendizagem desenvolvido durante toda a unidade didática de Basquetebol. Servindo para reflexão do professor, as estratégias utilizadas durante o ciclo de aprendizagem. Fazendo-se ao mesmo tempo uma observação concreta e realista sobre as quais devem permanecer, as quais melhorar, ou se necessário alterar por outras que se tornem mais eficazes. O professor precisa de se autoavaliar, para se tornar cada vez mais, um educador exemplar nas diversas unidades curriculares. Contribuindo assim para o sucesso educativo.

A maior parte das estratégias utilizadas foram ao encontro das necessidades e dificuldades encontradas, ao longo da UD.

No que diz respeito às estratégias de ensino, utilizei exercícios analíticos que foram simples, de fácil compreensão e fáceis de organizar. O que corresponderam assim da melhor forma aos diferentes níveis em que se encontravam os alunos, ajustando em simultâneo as tarefas de ensino de acordo com estes. Na realização de jogo formal, jogos condicionados, optei por equipas mistas para que existisse interação da turma.

Em relação às regras de segurança, desde a primeira aula até à última foi sempre feita uma referência no início de todas as aulas, com o cuidado a ter com o material didático/desportivo a utilizar, o espaço físico da aula e o vestuário específico dos alunos para a execução das mesmas. De acordo com as regras de funcionamento das aulas, constantemente referidas, ao longo das transições, instruções e organização dos exercícios, ninguém me interrompia, bem como, á minha ordem todos paravam e deslocavam-se para o local referido. Comportamentos desviantes, fora do contexto da aula, também foram salientados inicialmente e no decorrer das aulas.

As fichas da avaliação diagnóstica e prática que foram utilizadas deram resultado, pois permitiram-me determinar o nível médio da turma relativamente à modalidade em questão.

A formação de grupos/equipas foi quase sempre da minha responsabilidade, sendo por vezes realizados antecipadamente. Esta estratégia foi positiva, uma vez que permitiu economizar tempo na organização da aula e das tarefas de ensino.

No início de cada aula dispunha os alunos organizados à minha frente. Esta estratégia resultou, pois consegui transmitir sempre aos alunos as informações previstas, tendo-os sempre no meu campo de visão.



Durante as instruções iniciais fiz sempre uma revisão dos conteúdos da aula anterior bem como a apresentação dos conteúdos e objetivos específicos a abordar na presente aula. Foi utilizado o questionamento, tanto individual como coletivo, como método de ensino-aprendizagem. As regras das modalidades eram referenciadas na maior parte das aulas, para que os alunos tivessem conhecimento destas de uma forma sistemática.

Nos balanços finais das aulas, os alunos eram dispostos dentro do meu campo de visão e eram questionados acerca dos conteúdos abordados. Também era feita a extensão dos conteúdos para a aula seguinte.

Para a arrumação do material no final de cada aula, os alunos com dispensa ficavam encarregados de ajudar a guardar o material utilizado.

Na utilização dos feedbacks, tentei sempre que fossem pertinentes, atempados, dirigidos ao alvo de instrução e que não fossem isolados. Tive sempre a preocupação de estar mais presente e atento aos alunos com maiores dificuldades. No entanto, quando eram identificados erros comuns em toda à turma, no final do exercício eram dados feedbacks coletivos ou procedia à paragem do exercício e corrigia coletivamente.

Para a explicação dos exercícios ou gestos técnicos utilizei os alunos como agentes de demonstração, no entanto, por vezes era eu que os demonstrava.

Na grande maioria dos aquecimentos das aulas, optei por realizar aquecimentos específicos, para proporcionar um maior contacto com a bola uma vez que as aulas previstas foram poucas. Contudo, e tendo em conta as capacidades motoras apresentadas pelos alunos, uma boa estratégia futura para próximas UD, poderá passar por uma maior variedade de conteúdos utilizados no aquecimento, mesmo que estes não façam parte dos objetivos específicos que inicialmente são planificados. Pois, por vezes, insistindo num conteúdo que não está aparentemente consolidado e deixando de parte os restantes conteúdos, poderá a não ser uma boa escolha.

Realizei também um teste escrito para aferir o nível cognitivo de cada aluno em relação a unidade didática, bem como, uma avaliação prática com os mesmos critérios da avaliação diagnóstica.

No geral, penso que as estratégias utilizadas nesta Unidade Didática foram as mais adequadas, facilitando assim, a aquisição dos objetivos comportamentais terminais pretendidos inicialmente.

Os conteúdos tiveram uma abordagem sequencialmente hierarquizada, do mais simples para o mais complexo, tendo como estratégia a adoção de progressões pedagógicas. Por vezes acontecia que os exercícios estavam a tornar-se um pouco monótonos, aos quais o plano de aula já fazia referência com variantes, para tornar os exercícios mais dinâmicos.



Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário



Assim e tendo em conta a reflexão feita, penso que contribui para a formação, desenvolvimento e aprendizagem dos alunos no que se refere à modalidade em causa, e que na sua grande parte atingi os objetivos propostos para a U.D.

Por último é de salientar que a grelha de estruturação de conteúdos foi reestruturada, passando a aula de auto e heteroavaliação para a penúltima aula do período pois a turma teve uma visita de estudo.

Professor Estagiário: Hélder De Sousa

Professor Orientador: Carlos Pires

Supervisor de Estágio: Henrique Vaz

Anexo V – Modelo do Plano de Aula



Agrupamento de Escolas Morgado Mateus

Unidade Didática				Atletismo	
Aula nº	45-46	Nº da aula da U.D	13-14	Data	7/12/2015
Hora		10:05 h		Ano	11º
Tempo Horário	Tempo Útil	90'	70'	Nº de alunos	16 (3 alunos com atestado Médico)
Instalação		1/3 Pavilhão- Campo Interior		Professor	Hélder Sousa
Material Pedagógico					
Colchões, 2 Postes, Fasquia, Cones, 2 Bolas, 1 Reuther					
Objetivo Específico		Função Didática		Conteúdos	
Domínio do Salto em Altura (Fosbury Flop)		Consolidação/Domínio Avaliação/Controlo		Salto Vertical, Corrida, Chamada, Fase Aérea, Suspensão, Transposição da Fasquia e Queda Dorsal	
Objetivos Operacionais					
Nº	Ação	Contexto	Critérios de Êxito		
1	Corridas em Curva, Salto Vertical	Individualmente	<p>Corridas em curva- Consegue correr rápido em curva, mantendo uma postura alinhada e inclinando todo o corpo; Apoio interno (para o lado da curva) efetuado por toda a superfície plantar e rodado pela parte interior.</p> <p>Multi-saltos horizontais- Mantém o equilíbrio e uma postura erguida; Impulsiona desenrolando o apoio por toda a planta do pé; Os braços ajudam no equilíbrio e na propulsão (preferencialmente numa ação alternada).</p> <p>Salta e toca- Chamada com apoio de toda a planta do pé; Avanço e elevação enérgica da coxa da perna livre; Fixa brevemente a posição final de chamada e mantém o equilíbrio.</p>		
Nº	Ação	Contexto	Critérios de Êxito		
2	Quedas dorsais	Individualmente	<p>Queda- Vence o receio de cair para trás; Mantém momentaneamente um arco dorsal; Cai sobre a zona dorsal superior, elevando os pés com um movimento de pontapé com ambas as pernas para cima.</p>		
Nº	Ação	Contexto	Critérios de Êxito		

Professor: Hélder de Sousa



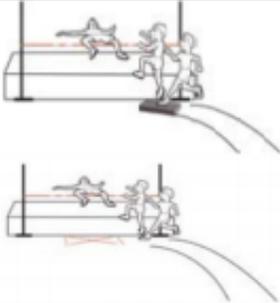
Agrupamento de Escolas Morgado Mateus

3	Fosbury flop com 4-6 passos	Individualmente	Realiza a chamada com o pé certo e no local adequado; É observável o tempo de voo, na vertical, resultante da transmissão de energia para o corpo; Obtém uma rotação provocada pela ação da perna livre e cai sobre a zona dorsal.
T Total/ T Parcial	Sequência das tarefas	Estratégias/ Organização	
I – Parte Inicial			
10:15h	Instrução inicial	O professor, com os alunos sentados no banco em forma de “V” à sua frente, procede à marcação de faltas, verifica situações de risco eminente, faz referência às regras de segurança e de conduta. Define o objetivo específico da aula e relaciona-os com os conteúdos da aula anterior;	
3'			
II – Parte Fundamental			
10:18h 1'	T/I/O	Os alunos mantêm-se no mesmo local onde o professor organiza a turma e explica o exercício.	
10:19h 10'	Aquecimento (Ativação Geral)	Turma organizada em 2 colunas mistas realiza corrida com exercícios de mobilidade articular; O professor coloca-se a frente das colunas, dando orientações para os exercícios de mobilidade articular; Em seguida, com os alunos colocados em xadrez com espaço entre si, procede-se à realização dos alongamentos dirigidos pelo professor.	
10:29h 3'	T/I/O	Organizar o espaço para o próximo exercício; Explicar o 1º objetivo operacional;	
10:32h 10'	1º Objetivo Operacional	Turma organizada em 3 grupos com 3 elementos e 1 grupo com 4 elementos; Em colunas os alunos realizam saltos consecutivos e alternadamente com um e outro pé, com predominância horizontal, sobre marcas ou pequenos obstáculos. Com a mesma organização os alunos realizam Corrida com percursos em “S” ou em “8”. Num terceiro momento, organizados em duas colunas, em situação de corrida, realizam o salto a um pé tentando tocar um objeto alto (bola, corda, cesto,	

Professor: Hélder de Sousa



Agrupamento de Escolas Morgado Mateus

		...) com a cabeça, a mão ou o joelho da perna livre. Salta e receciona com o mesmo pé; O professor coloca-se a frente das colunas, dando orientações para os exercícios;	
10:42h 3'	T/I/O	Organizar o espaço para o próximo exercício; Explicar o 2.º objetivo operacional;	
10:45h			
10'	2º Objetivo Operacional	Com os alunos organizados em colunas. O aluno realiza o salto para cima e para trás, queixo ao peito, elevação da bacia, estender as pernas projetando a bola na vertical, cair sobre a zona dorsal superior O exercício realiza-se com uma bola pequena entre os pés sem a fasquia montada. O professor circula na periferia para controlar o exercício, incentivar e dar feedbacks individuais e/ou à turma.	
10:55h 3'	T/I/O	Organizar o espaço para o próximo exercício; Explicar o 3.º objetivo operacional;	
10:58h			
22'	3º Objetivo Operacional	Com os alunos organizados em colunas. A partir da corrida previamente definida (4 a 6 passos), saltar para o colchão dirigindo o joelho da perna livre para o interior da curva e “mergulhando” sobre o elástico; Cai de costas sobre o colchão. Variantes: Mantendo o enquadramento e a estrutura de corrida em “J”, saltar, com 5-6 passos de corrida, realizando a chamada sobre uma caixa com 10-15cm de altura colocada no local adequado. (aumenta o tempo de voo) O professor circula na periferia para controlar o exercício, incentivar e dar feedbacks individuais e/ou à turma.	
11:20h 1'	T/I/O	À chamada do professor, os alunos arrumam o material e colocam-se em xadrez à sua frente, para realizarem o retorno à calma.	
11:21'	Retorno calma	O professor dirige o retorno à calma de forma ativa recorrendo a exercícios de flexibilidade.	
Parte Final			
11:23h			



Agrupamento de Escolas Morgado Mateus

2'	Balanço final da aula	Ao sinal do professor a turma vem para a linha lateral de frente para o professor e colocam as bolas no local que o professor referir; Fazer uma pequena revisão do objetivo da aula; Abordar o objetivo da próxima aula e retirar quaisquer dúvidas que possam surgir;							
11:25h		Final da Aula							
Legenda									
	Professor		Aluno		Salto		Colchão, Postes e Fasquia		Corrida em Forma de "J"
	Corrida		Lançamento		Sinalizador				

Anexo VI – Modelo do Balanço do Plano de Aula



Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário



BALANÇO DE AULA E SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO

Data: 7/12/2015
Aula da Unidade Didáctica: 13 e 14
Unidade Didáctica: Atletismo
Objectivo Específico: Domínio do Salto em Altura (Fosbury Flop)
Professor Estagiário: Hélder De Sousa

I. Considerações Gerais:

De um modo geral a aula correu bem. Penso que o objetivo proposto foi cumprido e foi possível observar por parte dos alunos uma assimilação do mesmo.

II. Avaliação do Comportamento dos Alunos:

No que se refere à pontualidade o aluno A chegou 1 minuto atrasado e a aluna B 10 minutos atrasada. As três alunas com atestado não fizeram a aula por se encontrarem impossibilitadas. No que se refere ao comportamento dos alunos, tal como é habitual todos tiveram comportamento digno de registo. É de salientar que as alunas C e D não realizaram a aula por se encontrarem doentes.

III. Avaliação das Estratégias:

Optei por efetuar um aquecimento de ativação geral com exercícios de mobilidade articular.

Em seguida, com os alunos colocados em xadrez com espaço entre si, realizei alongamentos mais dirigidos aos membros inferiores uma vez que a modalidade que se abordou foi de Atletismo.

No primeiro objetivo operacional realizei um exercício de corrida em curva, para uma melhor adaptação dos alunos em conseguirem correr com o tronco alinhado. Também neste exercício utilizei algumas variantes utilizando os cestos de basquetebol. Estas variantes consistiram em multi-saltos horizontais e em saltar o mais alto possível. No

Professor: Hélder De Sousa N^o50803



Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário



exercício em que os alunos faziam o salto, o objetivo era saltarem e tocarem com o joelho da perna interior na bola que estava presa com uma corda nas tabelas de basquetebol. Este exercício teve como objetivo o aperfeiçoamento da chamada e a realização de uma boa impulsão.

No segundo objetivo operacional os alunos deslocaram-se para os colchões, realizando um exercício de queda dorsal. Os alunos com uma bola presa entre os pés, tendo o aluno como objetivo conseguir dar uma trajetória vertical a bola. Neste exercício o que trabalhou foi especialmente a extensão das pernas na fase de voo.

No terceiro objetivo operacional a turma realizou o salto Fosbury Flop com 4-6 passos. Neste exercício, como estratégia, utilizei giz para desenhar no chão do pavilhão a zona de chamada. Uma variante utilizada foi colocar uma caixa com cerca de 10-15 cm de altura na zona de chamada para aumentar o tempo de que, pois para os alunos que têm pouca impulsão, este exercício aumenta o tempo de voo.

IV. Tempo de Atividade Motora:

O tempo proporcionado aos alunos para a aprendizagem das tarefas em causa foi adequado, assim como o tempo total de atividade motora. Tentei na fase de instrução ser o mais breve possível e não transmitir demasiada informação.

V. Dificuldades dos Alunos:

Penso que as maiores dificuldades dos alunos foram relativamente à realização do 3º objetivo operacional, tendo uma maior dificuldade em conseguirem arquear o corpo na fase de voo.

VI. Dificuldades sentidas pelo Professor:

Não senti dificuldades de relevo.

VII. Alterações do Plano de Aula:

O plano de aula não sofreu alterações.

Professor: Hélder De Sousa N.º50803



VIII. Sugestões/Alterações Futuras:

Em relação à presente aula, penso que, a maioria dos alunos sentiram dificuldades na fase do voo, nomeadamente em conseguirem manter um arco dorsal. Para a realização da chamada com a ajuda da caixa foi utilizada o reuther, e penso que não se obteve o pretendido, pois a caixa deveria ser mais pequena.

Assim, a meu ver, para aulas futuras o reuther não será uma boa aposta, pois devido ao seu tamanho os alunos acabam por realizarem mal a chamada.

Anexo VII – Plano de Atividades**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS MORGADO DE MATEUS – Vila Real****DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES****Grupo de Educação Física*****PLANO DE ACTIVIDADES PARA O ANO LECTIVO 2015/16******OBJETIVOS***

MELHORAR A QUALIDADE DO SUCESSO ESCOLAR.

OPERACIONALIZAR A ARTICULAÇÃO E A SEQUENCIALIDADE ENTRE OS VÁRIOS NÍVEIS DE ENSINO.

REALIZAR PROJECTOS/ACTIVIDADES QUE POTENCIAM AS APRENDIZAGENS DOS ALUNOS A ARTICULAÇÃO NO AGRUPAMENTO PRIORITARIAMENTE SOBRE TEMAS: EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE, SEGURANÇA ESCOLAR EDUCAÇÃO AMBIENTAL E EDUCAÇÃO PARA A CIDADANIA.

DESENVOLVER AS INTERAÇÕES ENTRE A ESCOLA E A COMUNIDADE EDUCATIVA.

VALORIZAR AS EXPERIÊNCIAS DOS ALUNOS MANIFESTADAS ATRAVÉS DE EXPRESSÃO FÍSICA.

Finalidades:

- . PROMOVER O SUCESSO E A INCLUSÃO
- . PROMOVER UM ENSINO DE QUALIDADE
- . POTENCIALIZAR A ARTICULAÇÃO VERTICAL E HORIZONTAL NO AGRUPAMENTO

PROPOSTAS PARA O PLANO DE ATIVIDADES DO AGRUPAMENTO

Ano letivo 2015/2016

Atividade	Objetivos	Professores Dinamizadores	Professores Participantes	Público Alvo	Articulação	Calendário
-Corta Mato Escolar (fase escola) Local: A definir	- Fomentar o convívio entre os alunos. - Promover a prática desportiva do atletismo e o gosto pela atividade física na natureza.	Grupo de Educação Física	Grupo de Educação Física	Toda a Comunidade escolar	Aberto à participação de todo o Agrupamento	1º período Outubro Manhã
- Formação de árbitros de futsal Local: AEMM	- Conhecer e aplicar as regras das modalidades de Futsal. - Responsabilizar os alunos pelas tarefas a cumprir.	Grupo de Educação Física	Grupo de Educação Física	Toda a Comunidade escolar	2º, 3º ciclos e secundário	1º período Novembro
- Formação de árbitros de Basquetebol Local: AEMM	- Conhecer e aplicar as regras das modalidades do Basquetebol. - Responsabilizar os alunos pelas tarefas a cumprir.	Grupo de Educação Física	Grupo de Educação Física	Toda a Comunidade escolar	2º, 3º ciclos e secundário	1º período Novembro

<p>- Formação de árbitros de Badminton</p> <p>Local: AEMM</p>	<p>- Conhecer e aplicar as regras das modalidades de Badminton.</p> <p>- Responsabilizar os alunos pelas tarefas a cumprir.</p>	<p>Grupo de Educação Física</p>	<p>Grupo de Educação Física</p>	<p>Toda a Comunidade escolar</p>	<p>2º, 3º ciclos e secundário</p>	<p>1º período</p> <p>Novembro</p>
<p>- Formação de árbitros de Boccia</p> <p>Local: AEMM</p>	<p>- Conhecer e aplicar as regras das modalidades do Boccia.</p> <p>- Responsabilizar os alunos pelas tarefas a cumprir.</p>	<p>Grupo de Educação Física</p>	<p>Grupo de Educação Física</p>	<p>Toda a Comunidade escolar</p>	<p>2º, 3º ciclos e secundário</p>	<p>1º período</p> <p>Novembro</p>
<p>- Formação de árbitros de ténis de mesa</p> <p>Local: AEMM</p>	<p>- Conhecer e aplicar as regras das modalidades do Boccia.</p> <p>- Responsabilizar os alunos pelas tarefas a cumprir.</p>	<p>Grupo de Educação Física</p>	<p>Grupo de Educação Física</p>	<p>Toda a Comunidade escolar</p>	<p>2º, 3º ciclos e secundário</p>	<p>1º período</p> <p>Novembro</p>
<p>- MEGA SALTO</p> <p>Fase Turma</p> <p>Local: AEMM</p>	<p>- Fomentar o convívio entre os alunos.</p> <p>- Promover a prática desportiva do atletismo e o gosto pela atividade</p>	<p>Grupo de Educação Física</p>	<p>Grupo de Educação Física</p>	<p>Toda a Comunidade escolar.</p>	<p>2º, 3º ciclos e secundário</p>	<p>1º período</p>

	física.					
<p>- Mega Sprint</p> <p>Local: AEMM</p>	<p>- Fomentar o convívio entre os alunos.</p> <p>- Promover a prática desportiva do atletismo e o gosto pela atividade física.</p>	Grupo de Educação Física	Grupo de Educação Física	Toda a Comunidade escolar	2º, 3º ciclos e secundário	1º período
<p>- Torneio de Basquetebol</p> <p>Local: AEMM</p>	<p>- Desenvolver / promover o sentido de cooperação e camaradagem entre os alunos.</p> <p>- Aplicar em competição as capacidades adquiridas pelos alunos.</p> <p>- Fomentar o convívio entre os alunos.</p>	Grupo de Educação Física	Grupo de Educação Física	Toda a Comunidade escolar	2º e 3º ciclos e secundário	<p>12 novembro</p> <p>5ª feira</p>

<p>-Torneio de futsal para o segundo ciclo</p> <p>Local: Monsenhor</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver / promover o sentido de cooperação e camaradagem entre os alunos. - Aplicar em competição as capacidades adquiridas pelos alunos. - Fomentar o convívio entre os alunos. 	Grupo de Educação Física	Grupo de Educação Física	Toda a Comunidade escolar	2º ciclo	<p>2º período</p> <p>Primeiras 4 semanas do 2º período</p>
<p>- Boccia</p> <p>Local: AEMM</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver / promover o sentido de cooperação e camaradagem entre os alunos. - Fomentar o convívio entre os alunos. 	Grupo de Educação Física	Grupo de Educação Física	Alunos com necessidades educativas especiais	2º, 3º ciclos e secundário	<p>2º período</p> <p>Manhã</p>
<p>CORTA MATO-FASE CLDE-Vila Real e Douro</p> <p>Local: A definir</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar o convívio entre os alunos. - Promover a prática desportiva do atletismo e o gosto pela atividade física. 	Grupo de Educação Física	Grupo de Educação Física	Toda a Comunidade escolar	2º, 3º ciclos e secundário	<p>2º período</p> <p>fevereiro</p>

<p>MEGA SPRINT FASE ESCOLA</p> <p>Local: AEMM</p>	<p>- Fomentar o convívio entre os alunos.</p> <p>- Promover a prática desportiva do atletismo e o gosto pela atividade física.</p>	<p>Grupo de Educação Física</p>	<p>Grupo de Educação Física</p>	<p>Toda a Comunidade escolar</p>	<p>2º, 3º ciclos e secundário</p>	<p>2º período março</p>
<p>MEGA SALTO FASE ESCOLA</p> <p>Local: AEMM</p>	<p>- Fomentar o convívio entre os alunos.</p> <p>- Promover a prática desportiva do atletismo e o gosto pela atividade física.</p>	<p>Grupo de Educação Física</p>	<p>Grupo de Educação Física</p>	<p>Toda a Comunidade escolar</p>	<p>2º, 3º ciclos e secundário</p>	<p>2º período março</p>
<p>MEGA KILOMETRO -FASE ESCOLA</p> <p>Local: AEMM</p>	<p>- Fomentar o convívio entre os alunos.</p> <p>- Promover a prática desportiva do atletismo e o gosto pela atividade física.</p>	<p>Grupo de Educação Física</p>	<p>Grupo de Educação Física</p>	<p>Toda a Comunidade escolar</p>	<p>2º, 3º ciclos e secundário</p>	<p>2º período março</p>

<p>MEGA SPRINT - FASE CLDE-Vila Real e Douro</p> <p>Local: A definir</p>	<p>- Fomentar o convívio entre os alunos.</p> <p>- Promover a prática desportiva do atletismo e o gosto pela atividade física.</p>	<p>Grupo de Educação Física</p>	<p>Grupo de Educação Física</p>	<p>Toda a Comunidade escolar</p>	<p>2º, 3º ciclos e secundário</p>	<p>2º período</p>
<p>-Torneio de futsal para o terceiro ciclo</p> <p>Local: ESMM e EMJA</p>	<p>- Desenvolver / promover o sentido de cooperação e camaradagem entre os alunos.</p> <p>- Aplicar em competição as capacidades adquiridas pelos alunos.</p> <p>- Fomentar o convívio entre os alunos.</p>	<p>Grupo de Educação Física</p>	<p>Grupo de Educação Física</p>	<p>Toda a Comunidade escolar</p>	<p>3º ciclo</p>	<p>3º período</p> <p>Primeiras 4 semanas do 3º período</p>
<p>CAÇA AO TESOURO</p> <p>Local: A definir</p>	<p>Procurar o êxito pessoal, relacionando-se com cordialidade e respeito com os seus companheiros.</p>	<p>Grupo de Educação Física</p> <p>Núcleo de Estagio 2</p>	<p>Grupo de Educação Física</p>	<p>Toda a Comunidade escolar</p>	<p>3º ciclos e secundário</p>	<p>Maio</p> <p>(última sexta feira de maio)</p>

<p>XII Marcha de Montanha</p> <p>Local: A definir</p>	<p>Procurar o êxito pessoal, relacionando-se com cordialidade e respeito com os seus companheiros.</p>	<p>Grupo de Educação Física</p>	<p>Grupo de Educação Física</p>	<p>Toda a Comunidade escolar</p>	<p>2º ciclo</p>	<p>Maio (última sexta feira de maio)</p>
<p>TAÇA MORGADO - FUTSAL e TAÇA MORGADINHA SECUNDÁRIO</p> <p>Local: AEMM</p>	<p>Proporcionar a prática desportiva aos alunos</p> <p>Desenvolver o gosto pelo espírito de equipa</p> <p>Cooperar em eventos que solicitem atividade física</p>	<p>Grupo de Educação Física</p> <p>Núcleo de Estagio 1</p>	<p>Grupo de Educação Física</p>	<p>Alunos do Ensino Secundário</p>	<p>Alunos do Ensino Secundário</p>	<p>4ªs feiras de Maio 4, 11, 18 e 25</p>

2015 / 2016

O Coordenador da disciplina de Educação Física

Acácio Pompeu Marreto Ferreira da Silva

Anexo VIII – Modelo das Narrativas das Atividades Desenvolvidas



Narração/Reflexão da Atividade



Atividade Basquetebol 3X3

O torneio de Basquetebol 3x3 destina-se a toda a comunidade escolar, 2º, 3º ciclo e secundário.

Com o objetivo de aumentar progressivamente o sucesso escolar dos alunos, a motivação pelas atividades escolares, proporcionar vivências desportivas, incentivar para a prática do desporto, inculcar o Fair Play e a convivência em grupo, proporcionando aos jovens atividades de qualidade, em que prevaleça a vertente formativa, sendo a vertente competitiva um dos meios para a formação integral dos jovens, através da sua responsabilização na organização das atividades (quadros competitivos, arbitragem, etc.) e da exigência de um comportamento adequado durante a competição.

Como dinamizadores desta atividade contou-se com a colaboração do grupo de professores de educação física e seus respetivos núcleos de estágio, sendo que deram auxílio aos alunos bem como a todo o material que era necessário para a realização da mesma (bolas; coletes; computador; cronometro, fichas de jogo; aparelhagem).

A atividade estava planificada com a data 11 de Novembro de 2015 no PAA.

De uma maneira global, e em modo de reflexão, a atividade realizou-se ao longo de toda a manhã deste mesmo dia.

Respetivamente aos seus objetivos, estes foram alcançados com êxito e os participantes estiveram empenhados e motivados nas tarefas propostas, alcançando, também, os objetivos da mesma.

Contudo, é de ressaltar que a atividade não atingiu a população toda devido a varias condicionantes entre a falta de motivação por parte dos alunos e também a falta de responsabilidade dos mesmos visto que se inscrevem e depois não comparecem. Saliento ainda que o professor deve e pode melhorar estes aspetos de forma a suprir estas lacunas.

Bem como, e sendo objetivos cruciais desta modalidade no agrupamento de escolas Morgado Mateus, desenvolver / promover o sentido de cooperação e camaradagem entre os alunos; aplicar em competição as capacidades adquiridas pelos alunos; fomentar o convívio entre os alunos, são fatores fundamentais para um bom desenvolvimento de aprendizagem dos mesmos.

Professor Estagiário: Hélder De Sousa

Anexo IX – Modelo da Ficha da Avaliação Diagnóstica



Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário Unidade Didática de Basquetebol



modalidade, contudo será possível realizar todos os objetivos previstos para a unidade didática.

Do mesmo modo, os objetivos específicos não serão alterados, pois através da avaliação diagnóstica verifiquei que estes objetivos estão acessíveis e adaptados às capacidades dos alunos.

Professor Estagiário: Hélder De Sousa
Professor Orientador: Carlos Pires



Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário
Unidade Didática de Basquetebol



Ano letivo 2015/2016

Registo da avaliação Diagnóstica da modalidade de Basquetebol

11^ºC

Elementos Técnicos		Elementos Técnico-Táticos - Jogo		Total Pontos	Classificação	
Passe de ombro	Arranque em drible	Atitude defensiva	Atitude ofensiva			
3	2	2	3	10	10	Suficiente
3	2	2	3	10	10	Suficiente
4	3	2	3	12	12	Suficiente
3	3	3	4	13	13	Suficiente
4	3	2	2	11	11	Suficiente
						Mau
4	4	4	3	15	15	Bom
4	3	3	3	13	13	Suficiente
3	4	3	4	14	14	Bom
4	5	4	4	17	17	Bom
4	3	3	3	13	13	Suficiente
3	3	3	4	13	13	Suficiente
3	3	2	3	11	11	Suficiente
3	3	4	3	13	13	Suficiente
4	4	3	4	15	15	Bom
				Média	12,85714	Suficiente

Escala de Avaliação:

1. Não executa.
2. Executa com muitos erros.
3. Executa com alguns erros
4. Executa com poucos erros
5. Executa sem erros.

Passe de ombro - Segurar a bola com as duas mãos e por cima do ombro, sendo esta direcionada ao colega.

Arranque em drible- controlar a bola no arranque, sendo esta controlada com os dedos e não com a palma da mão.

Atitude defensiva - Colocar-se entre o cesto e o seu adversário direto.

Atitude ofensiva - apoiar o colega portador da bola e dar equilíbrio ofensivo.

Escala de Classificação:

- 0 - 4 Mau
- 5 - 9 Insuficiente
- 10 - 13 Suficiente
- 14 - 17 Bom
- 18 - 20 Muito Bom

Professor Estagiário: Hélder De Sousa
Professor Orientador: Carlos Pires

Anexo X – Modelo da Grelha de Avaliação do Domínio Psicomotor e Sócio Afetivo



Ano letivo 2015/2016

Domínio Sócio-Afetivo (Atenção/Civismo/Empenho/Pontualidade)- 15%
Domínio Psicomotor – Avaliação das Destrezas (3 registos por UD)- 45%

2º Período

11ºC

Nº	Nomes	Voleibol										Basquetebol										
		Janeiro					Fevereiro					Março										
		Datas		6	8	13	15	20	22	27	29	3	5	12	17	19	24	26	2	4	9	11
			E+			4		3+	P+	C	3							3+	3	3+		
						3		...	P+	C	3					A-		3+	3	3		
						3		3+	P+	C	3					A+		4	3+	3		
						3		3+		C	3+							3		
						2+		3-		C	3							3	3	3		
						...	2+	...	3	C	...							3	3+	3		
						3		3+		C	3+							...	4	4		
			E+			3		4		C	4					A+		4	4	3+		
						4		4		C	4					A+		4	4	4		
			E+			5		5		C	5					A+		5	5	4+		
			E+			3		3+	P+	C	3+					A+		4	4+	3		
						3		3+	P+	C	3+							5	4+	4		
			E+			3		3+		C	3							4	4	3		
						3		3		C	4							3	4	3		
						3		3+	P+	C	3+							4	4+	4		

A – Atenção C – Civismo E – Empenho P – Pontualidade Avaliação das Destrezas é feita com uma classificação quantitativa (0 a 20 Valores)

1º Obs. Serviço por Cima 2º Obs. Passe Colocado 3º Obs. Atitude Defensiva 4º Obs. Passe e Corte 5º Obs. Passe de Ombro 6º Obs. Atitude Ofensiva

a)- Valores a cor vermelha, são respetivos as destrezas mas foram avaliados na aula seguinte.

Professor: Hélder De Sousa

Anexo XI – Modelo da Ficha da Avaliação Prática



Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário
Unidade Didática de Basquetebol



Agrupamento de Escolas Morgado de Mateus Ficha Avaliação Prática Avaliada

Conclusão da avaliação prática

A avaliação prática realizada na presente unidade didática, foram avaliados e analisados os elementos técnicos, o passe de ombro e arranque em drible. No que diz respeito ao passe de ombro este foi avaliado na forma em que o aluno segura a bola com as duas mãos e por cima do ombro, sendo esta direcionada ao colega. Em relação ao arranque em drible foi tido em conta o modo em que o aluno controla a bola no arranque, sendo esta controlada com os dedos e não com a palma da mão.

Relativamente aos elementos técnico-táticos a atitude defensiva e a atitude ofensiva foram as escolhidas como conteúdos de avaliação. Na atitude defensiva o que foi avaliado foi a destreza do aluno em colocar-se entre o cesto e o seu adversário direto. Por último no que se refere a atitude ofensiva o que foi avaliado foi o comportamento do aluno em apoiar o colega portador da bola e dar equilíbrio ofensivo.

A avaliação decorreu através do Jogo Formal. Após a recolha de informação, conclui que a média da turma passou de 12,86 valores para 15 valores em relação a avaliação diagnóstica. Pode também concluir que todos os alunos obtiveram melhores resultados comparativamente a avaliação diagnóstica.

Posso concluir que a turma revela bastantes melhorias principalmente nos elementos técnicos (passe de ombro e arranque em drible), contudo nos posicionamentos táticos, ainda se denota algumas dificuldades no que se refere as noções das atitudes ofensivas e defensivas.

Professor Estagiário: Hélder De Sousa
Professor Orientador: Carlos Pires



Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário
Unidade Didática de Basquetebol



Ano letivo 2015/2016

Registo da avaliação Prática da modalidade de Basquetebol

11^oC

Elementos Técnicos		Elementos Técnico-Táticos - Jogo		Total Pontos	Classificação	
Passe de ombro	Arranque em drible	Atitude defensiva	Atitude ofensiva			
3	4	3	3	13	13	Suficiente
3	3	3	2	11	11	Suficiente
4	3	3	3	13	13	Suficiente
4	4	3	3	14	14	Bom
4	3	3	3	13	13	Suficiente
4	3	2	3	12	12	Suficiente
4	4	4	4	16	16	Bom
4	4	4	4	16	16	Bom
5	4	4	4	17	17	Bom
5	5	4	5	19	19	Muito Bom
4	4	3	3	14	14	Bom
5	4	4	4	17	17	Bom
4	3	3	3	13	13	Suficiente
4	3	3	3	13	13	Suficiente
5	4	4	3	16	16	Bom
Média				15	15	Bom

Escala de Avaliação:

1. Não executa.
2. Executa com muitos erros.
3. Executa com alguns erros.
4. Executa com poucos erros.
5. Executa sem erros.

Passe de ombro - Segurar a bola com as duas mãos e por cima do ombro, sendo esta direcionada ao colega.

Arranque em drible - controlar a bola no arranque, sendo esta controlada com os dedos e não com a palma da mão.

Atitude defensiva - Colocar-se entre o cesto e o seu adversário direto.

Atitude ofensiva - apoiar o colega portador da bola e dar equilíbrio ofensivo.

Escala de Classificação:

- 0 - 4 Mau
- 5 - 9 Insuficiente
- 10 - 13 Suficiente
- 14 - 17 Bom
- 18 - 20 Muito Bom

Professor Estagiário: Hélder De Sousa

Anexo XIII – Modelo da Ficha de Presenças



Ficha de Presenças: 1º Período 11º B
 Aulas: 2ª Feira e 6ª Feira
 Alunos: 8M e 8F

Nº	Nomes	Condição física		Futsal												Atletismo										
		Setembro				Outubro						Novembro						Dezembro								
Datas		21	25	28	2	5	9	12	16	19	23	26	30	2	6	9	13	16	20	23	27	30	4	7	11	14

DT: _____ Delegado: _____ Subdelegado: _____

P – Assiduidade; F – Falta; D – Dispensa; D* – Dispensa Justificada; Aulas Previstas: 25 Aulas dadas: ____

	Nº de Aulas	Início	Fim	Av. Diagnóstico	Av. Sumativa
Condição física	3	25/09/2015	02/10/2015		
Futsal	12	5/10/2015	13/11/2015		
Atletismo	9	16/11/2015	14/12/2015		

Professor: Hélder De Sousa

Anexo XIV – Modelo da Grelha da Avaliação Sumativa para os Alunos Portadores de Atestado Médico



Ano Lectivo 2015/16

Escola Secundária Morgado de Mateus

Turma: 11º B

1º Período: FUTSAL/
ATLETISMO



Critérios de Avaliação para Alunos Portadores de Atestado Médico

Parâmetros		Domínio Sócio-Afectivo (20% - 4 valores)							Domínio Cognitivo (80% - 16 valores)										
		Assiduidade (10% - 2 valores)				Outros Comportamentos / Atitudes (10% - 2 valores)			Teste Teórico (30%) 6 valores	Trabalho Individual (30% - 6 Valores)			Relatório da Aula (20%) 4 valores	Domínio Sócio - Afectivo 4 valores	Domínio Cognitivo 16 valores	Auto Avaliação	Class Final 1º Período		
Nº	Nome	Dadas Professor	Faltas Alunos	Realizadas Alunos	% Aulas Realizadas	Classificação	Atenção	Relações interpessoais		Empenho	Responsabilidade	Total						Trabalho Escrito (20% - 4 Valores)	Apresentação e Defesa (10% - 2 valores)

Professor: Carlos Pires e Hélder De Sousa

Arredondou-se por excesso as médias a partir das 35 centésimas

Anexo XV – Modelo da Grelha da Avaliação dos Trabalhos Individuais



Parâmetros		AVALIAÇÃO DOS TRABALHOS INDIVIDUAIS							
Nº	Nome	Apresentação (5% - 1 Valor)	Linguagem Utilizada (5% - 1 Valor)	Criatividade (5% - 1 Valor)	Intrudução (5% 1 Valor)	Desenvolvimento do Tema (70% - 14 Valores)	Conclusão (5% 1 Valor)	Bibliografia (5% - 1 Valor)	Classificação

Professor: Carlos Pires e Hélder De Sousa

Anexo XVI – Modelo da Grelha da Avaliação dos Relatórios de Aula



Parâmetros		AVALIAÇÃO DOS RELATÓRIOS DE AULA				
Nº	Nome	Conteúdos da Aula (10% - 2 Valores)	Descrição da Aula (50% - 10 Valores)	Organização dos Exercícios (30% - 6 Valores)	Próxima Aula (10% 2 Valores)	Classificação

Professor: Carlos Pires e Hélder De Sousa

Anexo XVII – Modelo do Registo das Observações das Aulas dos Colegas de Estágio



Observação



Registo Anedótico em ordem ao tempo			
Docente:	Data: 28/10/2015	Hora: 08.15/09.45	Duração: 70 minutos
Observador: Helder Sousa	Obs. N.º: 13 - 14	Local: Campo Interior	Unidade Didática: Corfebol
Tempo	Ações (descrição)		
0' 0''	Início da aula Com a turma disposta à sua frente, a professora realiza a chamada; Menciona os conteúdos que vão ser avaliados e os objetivos operacionais; Refere regras de funcionamento da aula e regras de segurança.		
4'00''	Transição/Instrução/Organização Organiza a turma e explica o aquecimento. Demonstra perante a turma.		
5'00''	Início do aquecimento De frente para a turma dá instruções para o aquecimento.		
15'00''	Transição/Instrução/Organização Organiza a turma e explica 1º objetivo operacional Demonstra perante a turma.		
16'00''	Início do 1º objetivo operacional A professora desloca-se na periferia e avalia a turma. Boa colocação de voz		
23'00''	Transição/Instrução/Organização Alunos recolhem o material. Explica exercício seguinte		
27'00''	Início do 2º objetivo operacional A professora desloca-se na periferia e avalia a turma. Corrige constantemente os alunos		
36'00''	Transição/Instrução/Organização Alunos recolhem o material. Explica exercício seguinte		
40'00''	Início do 3º objetivo operacional A professora desloca-se na periferia e avalia a turma.		
51'00''	Transição/Instrução/Organização Alunos recolhem o material. Explica exercício seguinte		
55'00''	Início do 4º objetivo operacional A professora desloca-se na periferia e avalia a turma. Boa colocação de voz.		
66'00''	Transição/Instrução/Organização Alunos recolhem o material. Explica exercício seguinte		
69'00''	Início do retorno à calma.		



Observação



70'00"	Balço Final Final do retorno à calma. Professora faz balanço da aula. Recorda objetivo da aula e refere conteúdos a serem abordados na próxima aula.
71'00"	Fim de aula
Tempo Útil	
Tempo Total da Aula	71 minutos X 60 segundos = 4260 segundos
Tempo de Transição/Organização/Instrução	$\frac{1320 \times 100}{4260} = 31 \%$
Tempo de Atividade Motora	$\frac{2940 \times 100}{4260} = 69 \%$



Anexo XVIII – Balanço Geral das Observações das Aulas dos Colegas de Estágio



Balanço Geral das Observações



Estagiário: Hélder De Sousa

Escola: Agrupamento de Escolas Morgado Mateus

Reflexão:

A assistência às aulas dos colegas estagiários permitiu obter informações relevantes para promover a eficácia nas aulas, não só da parte de quem observou como também da parte de quem foi observado. Originou a troca de ideias entre os estagiários, nomeadamente na adequabilidade dos exercícios, na relação com os alunos, gestão do material, tarefas para os alunos que não realizam a aula e na gestão do tempo.

Verificámos que o modo de atuar de todos os elementos que constituem o Núcleo de Estágio I, foram diferentes pois cada estagiário ficou responsável por duas turmas de anos diferentes nos dois Períodos de Aulas Letivas lecionados.

Com tais observações distintas e peculiares verificou-se que não existiram grandes diferenças ao nível das estratégias na rentabilização do material e do tempo e que os feedbacks avaliativos positivos é um instrumento que pode facilitar com alguma preponderância a construção de um clima de aula positivo e bastante favorável ao desenvolvimento de uma atitude prospetiva e de experimentação dos alunos.

Em síntese, constata-se que houve um enriquecimento da prática pedagógica do Núcleo de Estágio I através da realização deste conjunto de observações e troca de informações. Constituindo uma ferramenta importante na partilha de princípios e estratégias e que permitiram uma perceção com carácter mais global com consequentes repercussões na planificação e operacionalização das aulas seguintes.

É de extrema relevância referenciar que todos os estagiários observados conseguiram atingir melhorias ao nível das suas práticas de ensino, pois obtiveram, progressivamente, uma evolução na maximização do Tempo de Empenhamento Motor, tal como se pode verificar nos registos anedóticos.

Data: 23/02/2016

Professor Estagiário: Hélder De Sousa

Professor Orientador: Carlos Pires

Supervisor de Estágio: Henrique Vaz