

---

**Ano Letivo** 2023-24

---

**Unidade Curricular** METODOLOGIA DAS ATIVIDADES DESPORTIVAS - METODOLOGIA DO FUTEBOL

---

**Cursos** DESPORTO (1.º ciclo) (\*)

(\*) Curso onde a unidade curricular é opcional

---

**Unidade Orgânica** Escola Superior de Educação e Comunicação

---

**Código da Unidade Curricular** 15381192

---

**Área Científica** CIÊNCIAS DO DESPORTO

---

**Sigla**

---

**Código CNAEF (3 dígitos)** 813

---

**Contributo para os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável - ODS (Indicar até 3 objetivos)** 3; 4; 5

---

**Línguas de Aprendizagem** Português

**Modalidade de ensino**

Presencial.

**Docente Responsável**

André Amaral Ferin

DOCENTE	TIPO DE AULA	TURMAS	TOTAL HORAS DE CONTACTO (*)
André Amaral Ferin	PL; TP	TP1; PL1	10TP; 50PL

\* Para turmas lecionadas conjuntamente, apenas é contabilizada a carga horária de uma delas.

ANO	PERÍODO DE FUNCIONAMENTO*	HORAS DE CONTACTO	HORAS TOTAIS DE TRABALHO	ECTS
2º	S2	10TP; 50PL	168	6

\* A-Anual;S-Semestral;Q-Quadrimestral;T-Trimestral

**Precedências**

ATIVIDADES DESPORTIVAS II

**Conhecimentos Prévios recomendados**

Conhecimentos básicos de Fisiologia do Esforço, Pedagogia do Desporto, Psicologia do Desporto e das Atividades Físicas, Teoria Geral do Treino Desportivo e Atividades Físicas e Desportivas.

**Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências)**

Saber as diferentes componentes do rendimento em futebol, dominando a conceção e elaboração dos exercícios de treino para a consecução dos objetivos pretendidos.

Dominar os diferentes métodos de treino face aos conteúdos de treino correspondentes às situações básicas do jogo de futebol, dominando as ferramentas do planeamento e estruturação e periodização do treino de futebol.

Proporcionar as vivências necessárias que permitam a execução, a compreensão e a consolidação dos elementos técnico-táticos fundamentais.

Adquirir conhecimentos ao nível da gestão e organização específica do Futebol.

Desenvolver estratégias de pesquisa conducentes à caracterização e compreensão das situações que constituem o quadro de intervenção profissional e à capacidade de produção de novos conhecimentos.

Identificar e compreender a multidimensionalidade psicossocial do futebol e respetivas ligações sistémicas.

Desenvolver a capacidade de trabalho cooperativo e troca de conhecimentos entre alunos.

### **Conteúdos programáticos**

1. Evolução do jogo de futebol
  - 1.1. Momentos históricos mais importantes
  - 1.2. Fases, etapas e momentos do jogo
2. O treinador de futebol
  - 2.1. Dimensão formal
  - 2.2. Dimensão técnica
  - 2.3. Dimensão comunicacional
  - 2.4. Caderno do treinador
3. O exercício do treino de futebol
  - 3.1. Fundamentos
  - 3.2. Conceção
  - 3.3. Apresentação, correção, repetição e automatização
  - 3.4. Sessões de treino, microciclo, mesociclo e macrociclo
4. Fatores técnico-táticos do treino de futebol: Ações coletivas defensivas e ofensivas complexas
  - 4.1. Sistema tático, métodos de jogos, circulações táticas, missões táticas e esquemas táticos.
5. As capacidades motoras no Treino de Futebol
  - 5.1. A natureza multi-factorial do rendimento em Futebol
  - 5.2. A interdependência das componentes de rendimento na performance
  - 5.3. Importância da componente condicional do rendimento em futebol
  - 5.4. Treino da condição física de crianças e jovens futebolistas
6. A gestão e a organização do futebol
7. A psicologia aplicada ao futebol

### Metodologias de ensino (avaliação incluída)

Sessões teórico-práticas suportadas por elementos convencionais e multimédia; Sessões teórico-práticas de aplicação dos conteúdos lecionados; Trabalho de grupo sobre aspetos teóricos que fundamentam a prática e estratégias de intervenção prática; Desenvolvimento e discussão em grupo, através do método de descoberta guiada, de situações de aplicação prática dos conteúdos.

Teste escrito (20%); Trabalho de grupo (20%); Participação (20%); Planificação e a implementação de uma sessão de ensino/aprendizagem teórica e outra prática (20% + 20%).

Serão admitidos a exame os alunos que não realizarem todas as tarefas de avaliação propostas ou que obtiverem uma nota inferior a 9,5 no conjunto dos parâmetros avaliados ou inferior a 7,5 num desses parâmetros. O exame será TP.

Estudantes em regimes especiais: contactar o RUC na 1ª semana de aulas.

---

### Bibliografia principal

Amieiro, N. (2010). *Defesa à Zona no Futebol, Um pretexto para reflectir sobre o ?jogar? bem, ganhando*. Edições: Visão e Contextos;

Carvalho, C. (2015). *Futebol. Um saber sobre o saber fazer*. Prime Books.

Castelo, J. (2009). *Futebol. Organização, dinâmica do jogo (3ª ed)*. Edições universitárias Lusófonas.

Castelo, J. (2007). *Futebol. Conceção e organização de 1100 exercícios específicos de treino*. Edições Visões e Contextos.

Clemente, F. (2022). *Pequenos jogos para treinar em grande. Um guia completo para o futebol*. Prime Books.

Gouveia, V. (2019). *Futebol. Treinar para Jogar. Uma proposta metodológica*. Prime Books.

Morales, S. (2018). *Fútbol Complejo. El entrenamiento en el fútbol enfocado desde el Paradigma de la Complejidad*. Edição MC Sports.

Silva, M. (2014). *O desenvolvimento do jogar, segundo a periodização táctica*. Editorial Moreno y Conde Sports.

---

**Academic Year** 2023-24

---

**Course unit** SPORTS ACTIVITIES METHODOLOGY - FOOTBALL METHODOLOGY

---

**Courses** SPORTS (1st cycle) (\*)

(\*) Optional course unit for this course

---

**Faculty / School** SCHOOL OF EDUCATION AND COMMUNICATION

---

**Main Scientific Area**

---

**Acronym**

---

**CNAEF code (3 digits)** 813

---

**Contribution to Sustainable Development Goals - SGD (Designate up to 3 objectives)** 3; 5;

---

**Language of instruction** Portuguese

---

**Teaching/Learning modality** Face to face/In class.

**Coordinating teacher** André Amaral Ferin

Teaching staff	Type	Classes	Hours (*)
André Amaral Ferin	PL; TP	TP1; PL1	10TP; 50PL

\* For classes taught jointly, it is only accounted the workload of one.

Contact hours	T	TP	PL	TC	S	E	OT	O	Total
	0	10	50	0	0	0	0	0	168

T - Theoretical; TP - Theoretical and practical ; PL - Practical and laboratorial; TC - Field Work; S - Seminar; E - Training; OT - Tutorial; O - Other

### Pre-requisites

ATIVIDADES DESPORTIVAS II

### Prior knowledge and skills

Basic knowledge in sports physiology, sports pedagogy, sports psychology, sports training theory, sports training methodology and physical and sport activities.

### The students intended learning outcomes (knowledge, skills and competences)

Know the different components of performance in football, mastering the design and development of training exercises to achieve the intended objectives.

Master the different training methods in view of the training contents corresponding to the basic situations of the football game, mastering the tools of experiment and structuring and periodization of football training.

Provide the necessary experiences that certainly the execution, understanding and consolidation of fundamental technical-tactical elements.

Acquire knowledge in terms of management and specific organization of football.

Develop research strategies conducive to the characterization and understanding of the situations that constitute the framework of professional intervention and the ability to produce new knowledge.

Identify and understand the psychosocial multidimensionality of football and its systemic connections.

Develop the capacity for cooperative work and exchange of knowledge among students.

## Syllabus

1. Evolution of the football game
    - 1.1. Most important historical moments
    - 1.2. Phases, stages and moments of the game
  2. The football coach
    - 2.1. Formal dimension
    - 2.2. Technical dimension
    - 2.3. Communicational dimension
    - 2.4. Coach's notebook
  3. The football training exercise
    - 3.1. Fundamentals
    - 3.2. Conception
    - 3.3. Presentation, correction, repetition and automation
    - 3.4. Training sessions, microcycle, mesocycle and macrocycle
  4. Technical-tactical factors of football training: Complex defensive and offensive collective actions
    - 4.1. Tactical system, game methods, tactical circulations, tactical missions and tactical schemes
  5. Motor skills in Soccer Training
    - 5.1. The multi-factorial nature of football performance
    - 5.2. The interdependence of yield components on performance
    - 5.3. Importance of the conditional performance component in soccer
    - 5.4. Training of the physical condition of children and young soccer players
  6. Football management and organization
  7. Psychology applied to football
- 

## Teaching methodologies (including evaluation)

Theoretical-practices classes with multimedia displays, active method of teaching/learning to apply the theoretical knowledge, working group to improve the reflexion of practical intervention, practical experiences in order to give to the students the opportunity to reflect and analyze what to plan, how, and why.

Written Test (20%); Team Work (20%); Participation (20%); Planning and implementation of a theoretic session and another pratic session (20% + 20%).

Students in special regimes: contact the RUC in the 1st week of classes.

### Main Bibliography

- Amieiro, N. (2010). *Defesa à Zona no Futebol, Um pretexto para reflectir sobre o ?jogar? bem, ganhando*. Edições: Visão e Contextos;
- Carvalho, C. (2015). *Futebol. Um saber sobre o saber fazer*. Prime Books.
- Castelo, J. (2009). *Futebol. Organização, dinâmica do jogo (3ª ed)*. Edições universitárias Lusófonas.
- Castelo, J. (2007). *Futebol. Conceção e organização de 1100 exercícios específicos de treino*. Edições Visões e Contextos.
- Clemente, F. (2022). *Pequenos jogos para treinar em grande. Um guia completo para o futebol*. Prime Books.
- Gouveia, V. (2019). *Futebol. Treinar para Jogar. Uma proposta metodológica*. Prime Books.
- Morales, S. (2018). *Fútbol Complejo. El entrenamiento en el fútbol enfocado desde el Paradigma de la Complejidad*. Edição MC Sports.
- Silva, M. (2014). *O desenvolvimento do jogar, segundo a periodização táctica*. Editorial Moreno y Conde Sports.