



**Unidade Didática:** Futebol

**Turma:** 12º08

**Nº Alunos:** 22

**Aulas:** 3º feira (16h40 - 18h10)

**Local:** Campo de Futebol 2/4

**Professora:** Micaela Abreu

| Unidade Didática Futebol - Nível Introdutório |   |                     |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                    |                 |   |
|---|---|---------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|--------------------|-----------------|---|
| Aulas   |   | 1                   | 2               | 3               | 4               | 5               | 6               | 7               | 8               | 9               | 10                 | 11              |   |
|   |   | 03/out<br>(90')     | 14/out<br>(90') | 21/out<br>(90') | 28/out<br>(90') | 04/nov<br>(90') | 11/nov<br>(90') | 18/nov<br>(90') | 25/nov<br>(90') | 02/dez<br>(90') | 09/dez<br>(90')    | 16/dez<br>(90') |   |
| <b>Habilidades Motoras Específicas</b>        | Receção/Controlo  |                     | I               | E               | E               |                 |                 | C               |                 |                 | Avaliação Sumativa |                 |   |
|   | Passe   |                     | I               | E               | E               |                 |                 | C               |                 |                 |                    |                 |   |
|   | Finta   |                     |                 |                 |                 |                 |                 |                 | I               | E               |                    |                 | E |
|   | Remate (simples)  |                     |                 | I               | E               |                 |                 |                 |                 |                 |                    |                 |   |
|   | Interseção  |                     |                 |                 |                 | I               | E               | E               |                 |                 |                    | C               |   |
|   | Desarme   |                     |                 |                 |                 | I               | E               | E               |                 |                 |                    | C               |   |
| <b>Princípios Específicos Ofensivos</b>       | Cobertura Ofensiva  |                     | I               | E               | E               |                 |                 | C               |                 |                 |                    |                 |   |
|   | Mobilidade  |                     |                 |                 |                 |                 |                 |                 | I               | E               |                    | E               |   |
| <b>Princípios Específicos Defensivos</b>      | Cobertura Defensiva   |                     |                 |                 |                 | I               | E               | E               |                 |                 | C                  |                 |   |
| <b>Cultura Desportiva</b>                     | História  | -                   | X               |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                    | -               |   |
|   | Regulamento   | -                   | X               |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                    | -               |   |
|   | Simbologia  | -                   |                 | X               |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                    | -               |   |
|   | Terminologia  | -                   |                 | X               |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                    | -               |   |
| <b>Condição Física</b>                        | <b>Capacidades Coordenativas</b>  | Coordenação         |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                    |                 |   |
|   |   | Agilidade           |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                    |                 |   |
|   |   | Orientação Espacial |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                    |                 |   |
|   | <b>Capacidades Condicionais</b>   | Velocidade          |                 | X               | X               | X               | X               | X               | X               | X               | X                  | X               |   |
|   |   | Força               |                 | X               | X               | X               | X               | X               | X               | X               | X                  | X               |   |
|   |   | Mobilidade          |                 | X               | X               | X               | X               | X               | X               | X               | X                  | X               |   |
| <b>Conceitos Psicossociais</b>                | Respeito perante toda a população escolar, a disciplina e cooperação em ambiente de aula bem como o empenho na realização de todos os exercícios propostos. |                     |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                    |                 |   |

**Legenda:** I- Introdução  E- Exercitação  C- Consolidação



## **Justificação Unidade Didática de Futebol**

A presente unidade didática foi estruturada tendo em conta as condições de funcionamento da escola, a organização das instalações desportivas e as características da turma. Para este 1.º período foi-me atribuído o campo de futebol em três das rotações, o que corresponde à totalidade do 1.º período e novamente ao 3.º período. Nesse sentido, optei por lecionar duas modalidades em simultâneo: futebol e badminton, distribuídas pelas duas aulas semanais. Às terças-feiras, devido à limitação de espaços e à impossibilidade de trocar de instalação, será desenvolvido o futebol no campo atribuído. Já às sextas-feiras, como existe maior disponibilidade de espaços, foi possível utilizar o pavilhão para lecionar badminton, aproveitando assim a rotação existente e garantindo diversidade de experiências aos alunos.

A organização da unidade didática segue um modelo misto de planeamento, que irá permitir combinar momentos de ensino concentrados em cada modalidade com uma distribuição equilibrada das aulas ao longo do período, permitindo revisões, alternância de conteúdos e continuidade das aprendizagens.

O planeamento da unidade de futebol tem um total de 11 aulas de 90 minutos para uma turma do 12.º ano composta por 22 alunos. A primeira aula foi destinada à avaliação diagnóstica, com o objetivo de identificar o nível de desempenho da turma, e a última à avaliação sumativa. Entre estas, as aulas desta unidade foram organizadas de modo a assegurar uma progressão lógica e coerente, contemplando introdução, exercitação e consolidação dos conteúdos.

A avaliação diagnóstica orientou a seleção de conteúdos, permitindo responder à diversidade de desempenhos e promover a evolução de todos os alunos. A avaliação sumativa inicialmente estava prevista para a última aula da unidade didática, mas tive de antecipar para a semana anterior porque a entrega das classificações ocorre no dia seguinte. Ou seja, não haveria tempo útil entre a avaliação e a data limite de entrega para corrigir e registar as notas.

No que diz respeito ao nível de ensino do futebol, a turma encontra-se no nível introdutório, dado que, apesar de uma parte significativa da turma já evidenciar



consolidação de princípios ofensivos e defensivos como a penetração e a contenção, ainda existe uma parte significativa da turma que necessita de consolidar aprendizagens. Desta forma, irei abordar a modalidade segundo uma abordagem base-topo. Esta opção metodológica justifica-se pela intenção de desmontar o jogo nas suas partes constituintes nomeadamente a técnica, a tática e as regras fundamentais permitindo que os alunos compreendam e dominem gradualmente cada componente antes de aplicarem o conhecimento em contexto de jogo formal (5x5), que será realizado no final de cada aula. Assim, parte-se do simples para o complexo, promovendo um desenvolvimento progressivo das habilidades motoras e da compreensão do jogo.

Neste nível, os conteúdos centram-se sobretudo nos princípios ofensivos da cobertura ofensiva, associados à mobilidade, e nos princípios defensivos da cobertura defensiva. Estes princípios permitem que os alunos compreendam o jogo de forma coletiva, oferecendo linhas de passe, garantindo apoio ao portador da bola e participando ativamente na organização ofensiva e defensiva da equipa. Em paralelo, serão trabalhadas habilidades motoras específicas como a receção e controlo, o passe, a finta, o remate (simples), o desarme e a interceção, sempre em contexto de jogo para assegurar a sua funcionalidade.

As aulas terão uma abordagem centrada no jogo, privilegiando jogos reduzidos e condicionados, que permitem integrar dimensões técnicas, táticas, físicas e cognitivas de forma simultânea. A manipulação de variáveis como a dimensão do campo, o número de jogadores ou as regras será utilizada para criar contextos mais acessíveis e inclusivos, ajustados às necessidades da turma. Esta estratégia facilita a participação de todos, permitindo que alunos com diferentes níveis de desempenho encontrem espaço para se desenvolver.

Tendo em conta a diversidade da turma, serão aplicadas práticas inclusivas que assegurem o envolvimento de todos os alunos. Serão definidos critérios que valorizem as ações dos que revelam mais dificuldades, será promovido o ensino por pares e a cooperação entre alunos de diferentes níveis, e serão organizados pequenos grupos que potenciem a participação ativa e o sentimento de pertença. Além da vertente técnica e



tática, as aulas serão também momentos para promover responsabilidade, respeito e cooperação, elementos fundamentais para o desenvolvimento social e pessoal.

Relativamente ao desenvolvimento das capacidades físicas, a unidade foi estruturada de forma a aproveitar as especificidades de cada modalidade. No futebol, serão trabalhadas sobretudo as capacidades condicionais, como a velocidade, a força e a mobilidade, que emergem naturalmente da exigência da modalidade.

Em síntese, esta unidade didática foi estruturada para responder às condições do contexto escolar e às necessidades da turma, promovendo um processo de ensino-aprendizagem inclusivo, diversificado e progressivo. O foco no nível introdutório garante que todos os alunos, independentemente do seu ponto de partida, têm oportunidade de evoluir tecnicamente, compreender melhor o jogo e desenvolver competências sociais e físicas que contribuem para a sua formação global.