



**Politécnico
Castelo Branco**

Escola Superior
de Educação

Curso de Desporto e Atividade Física

Portefólio - Dossier de Trabalho do Estudante do Curso de Licenciado em Desporto e Atividade Física

Grupo Desportivo Pampilhosense

Francisco José Almeida Neves

junho de 2025



**Politécnico
Castelo Branco**

Escola Superior
de Educação

Portefólio - Dossier de Trabalho do Estudante do Curso de Licenciado em Desporto e Atividade Física

Grupo Desportivo Pampilhosense

Francisco José Almeida Neves

Orientadores

Professor Doutor Rui Paulo

Mestre Bruno Gaspar

Relatório de Estágio apresentado à Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Licenciado em Desporto e Atividade Física, realizada sob a orientação científica do Professor Doutor Rui Paulo, do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

junho de 2025

Composição do júri

Arguente: Professor Doutor André Ramalho. Professor Adjunto Convidado, Instituto Politécnico de Castelo Branco

Vogal: Professor Doutor Rui Paulo. Coordenador do Curso de Desporto e Atividade Física, Instituto Politécnico de Castelo Branco

Vogal: Mestre Bruno Gaspar, Técnico Superior de Desporto e Educação Física, Câmara Municipal de Pampilhosa da Serra

Dedicatória

Dedico este trabalho à minha família e aos meus amigos mais próximos, aqueles que dão verdadeiro sentido à minha jornada.

À minha família, que sempre me incentivou com amor e firmeza, transmitindo-me valores essenciais como a perseverança, a humildade e a integridade. O vosso apoio inabalável foi fundamental em cada desafio e conquista.

Aos meus amigos mais chegados, pela cumplicidade e companheirismo, por estarem sempre presentes nos bons e maus momentos. A vossa amizade é um pilar importante na minha vida, trazendo leveza, motivação e muitas memórias inesquecíveis.

Este trabalho é uma forma de expressar a minha gratidão por tudo o que fizeram e continuam a fazer por mim. Obrigado por serem parte desta caminhada!

Agradecimentos

Gostaria de expressar a minha mais sincera gratidão a todas as pessoas e instituições que, de forma direta ou indireta, contribuíram para a realização deste trabalho, tornando possível o seu sucesso.

Em primeiro lugar, um especial agradecimento ao Professor Rui Paulo, pelo acompanhamento atento, pela orientação e pela disponibilidade demonstrada ao longo de todo este percurso. Os seus ensinamentos e conselhos foram cruciais tanto para o desenvolvimento deste relatório como para o meu crescimento, quer a nível profissional, quer a nível pessoal.

Um reconhecimento igualmente especial ao Grupo Desportivo Pampilhosense, à sua estrutura diretiva e ao treinador dos benjamins, cuja orientação e apoio foram fundamentais nesta experiência. Agradeço pela forma como fui acolhido, pelo profissionalismo e pela partilha de conhecimentos que enriqueceram significativamente o meu percurso. Um obrigado também a todos os atletas que fizeram parte desta jornada, pela dedicação e espírito de equipa que tornaram este estágio uma experiência única de aprendizagem.

À minha família, expresso a minha mais profunda gratidão. Aos meus pais, pelo apoio inabalável, pelos valores que sempre me transmitiram e pela motivação constante para seguir em frente. Ao meu irmão, pelo companheirismo e incentivo ao longo deste caminho.

Por fim, um obrigado muito especial aos meus amigos mais próximos, pelo apoio incansável, pela compreensão e pela motivação ao longo deste processo, que exigiu esforço e dedicação. A vossa presença e amizade foram fundamentais para superar os desafios e alcançar os meus objetivos.

A todos aqueles que, de alguma forma, contribuíram para esta caminhada, deixo o meu mais sincero agradecimento.

Resumo

O estágio foi realizado no 3º ano da licenciatura em Desporto e Atividade Física, concretizado no Grupo Desportivo Pampilhosense, com as equipas de Benjamins e Petizes. O objetivo deste estágio foi contribuir para o desenvolvimento desportivo dos jovens atletas, proporcionando uma experiência prática e permitindo a aplicação dos conhecimentos adquiridos ao longo do curso.

Este relatório descreve detalhadamente as atividades desenvolvidas e as aprendizagens adquiridas ao longo deste período de formação prática em futebol. Destaca-se a importância da adaptação ao contexto desportivo, os desafios enfrentados e as estratégias utilizadas para superá-los. Entre os principais objetivos do estágio, salienta-se a transposição da teoria para a prática desportiva, a aquisição de competências na gestão e orientação de grupos com diferentes níveis de habilidade e a promoção da evolução técnica e tática dos atletas. A metodologia implementada envolveu a planificação e execução de treinos, a observação direta das sessões, a análise do desempenho dos jogadores e uma reflexão contínua sobre o impacto das abordagens utilizadas.

A Primeira Parte do relatório aborda a Introdução, o enquadramento teórico, o Plano de Desenvolvimento Pessoal (autoapresentação, reflexão sobre o portefólio, autoconhecimento, papéis de vida, aprendizagens e plano de desenvolvimento profissional) e o Projeto de Formação. A Segunda Parte foca na aplicação prática, com análise institucional, variáveis de contexto e programa, e filosofia do treinador. Inclui ainda o Diário de Bordo, as atividades realizadas, documentos e análises, e finaliza com o Projeto de Investigação/Intervenção, autoavaliação, heteroavaliação e reflexão crítica sobre a unidade curricular.

Em suma, este estágio proporcionou um contacto direto com a realidade da prática desportiva, permitindo consolidar e aplicar conhecimentos adquiridos ao longo da formação académica. A análise contínua das intervenções realizadas, aliada à autoavaliação que, foi determinante para reconhecer os pontos fortes e identificar aspetos a melhorar, contribuindo assim para o desenvolvimento profissional e pessoal.

Palavras-chave: Futebol, Desenvolvimento Pessoal, Prática, Intervenção e Reflexão Crítica

Abstract

The internship was carried out in the 3rd year of the degree in Sport and Physical Activity, at the Grupo Desportivo Pampilhosense, with the Benjamins and Petizes teams. The aim of this internship was to contribute to the sporting development of young athletes, providing practical experience and enabling the application of the knowledge acquired during the course.

This report describes in detail the activities carried out and the lessons learnt during this period of practical football training. It emphasises the importance of adapting to the sporting context, the challenges faced and the strategies used to overcome them. Among the main objectives of the internship, we highlight the transposition of theory into sports practice, the acquisition of skills in managing and guiding groups with different skill levels and the promotion of the technical and tactical development of the players. The methodology implemented involved planning and executing training sessions, directly observing the sessions, analysing the players' performance and continuously reflecting on the impact of the approaches used.

Part One of the report covers the Introduction, the theoretical framework, the Personal Development Plan (self-presentation, reflection on the portfolio, self-knowledge, life roles, learning and professional development plan) and the Training Project. Part Two focuses on practical application, with institutional analysis, context and programme variables, and the trainer's philosophy. It also includes the Logbook, the activities carried out, documents and analyses, and ends with the Research/Intervention Project, self-assessment, hetero-assessment and critical reflection on the course unit.

In short, this internship provided direct contact with the reality of sports practice, allowing me to consolidate and apply the knowledge acquired throughout my academic training. The continuous analysis of the interventions carried out, combined with self-assessment and hetero-assessment, was decisive in recognising strengths and identifying aspects for improvement, thus contributing to professional and personal development.

Keywords: Football, Personal Development, Practice, Intervention and Critical Reflection

Índice geral

Índice de ilustrações.....	17
Lista de tabelas.....	19
Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos.....	21
I - INTRODUÇÃO	23
II - ENQUADRAMENTO TEÓRICO	25
1. Etapas de desenvolvimento no Futebol de Formação.....	25
2. Propostas metodológicas do ensino do futebol.....	27
3. A criatividade no Futebol de Formação.....	30
III - PLANO DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL	32
1. Autoapresentação do autor.....	32
2. Reflexão sobre as Componentes do meu portefólio	32
3. Autoconhecimento.....	33
4. Os Papéis da Minha Vida.....	34
5. A Minha Aprendizagem	34
6. O Meu Plano de Desenvolvimento Profissional	38
IV - PROJETO DE FORMAÇÃO	41
V - ORGANIZAÇÃO DO PORTEFOLIO	51
1 - Análise Institucional.....	51
1.1 - História e Organização.....	51
1.1.1 - Origem e situação atual da instituição.....	51
1.1.2 - Horário e regime de funcionamento	52
1.1.3 - Níveis pedagógicos existentes	53
1.1.4 - Localização e Caracterização do envolvimento.....	53
1.2 - Recursos Humanos.....	55
1.2.1 - Tabela dos corpos sociais	55
1.2.1 - Quadro Técnico	55
1.2.1.1- Funções que desempenham, formação base e específica	55
1.2.2.2- Objetivos gerais nas diferentes áreas	56
1.3.2- Dificuldades.....	57
2. Variáveis.....	57
2.1. Variáveis de contexto.....	57

2.2. Variáveis de Programa	58
2.3. A Filosofia do Professor/Treinador	59
VI - DIÁRIO DE BORDO	59
1. Descrição das atividades realizadas no âmbito do local de estágio	59
Planificação anual / Periodização (longo prazo)	61
Dados, objetivos e reflexões da equipa de Benjamins	62
Microciclos (Benjamins)	67
Registo Semanal de Atividades	68
Ficha de Sessão	69
Ficha de Reflexão	71
Registo de Assiduidade	72
VII - PROJETO DE INVESTIGAÇÃO / INTERVENÇÃO	79
.....	79
VIII - O MEU DESEMPENHO ENQUANTO ESTUDANTE / AUTO-AVALIAÇÃO	90
X - REFLEXÃO CRÍTICA DA UNIDADE CURRICULAR	91
XI - REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	92
XII - ANEXOS.....	95
ANEXO A – Microciclos	95
ANEXO B – Planos de Treino	133
ANEXO C – Registo Semanal de Atividades	273
ANEXO D – Fichas de Registo de Assiduidade	290
ANEXO E – Fichas de Reflexão	298
ANEXO F – Inventário do Grupo Desportivo Pampilhosense	366
ANEXO G – Registos Fotográficos.....	367

Índice de ilustrações

Ilustração 1 - Modelo dos Estilos de Aprendizagem de Felder e Silverma.....	35
Ilustração 2 – Resultados do Questionário dos Estilos de Aprendizagem.....	36
Ilustração 3 - Distrito de Coimbra.....	53
Ilustração 4 – Concelho de Pampilhosa da Serra.....	54
Ilustração 5 – Número de habitantes de Pampilhosa da Serra.....	54
Ilustração 6 – Campo Municipal.....	56
Ilustração 7 – Pavilhão Municipal.....	57
Ilustração 8 – Ginásio Municipal.....	57
Ilustração 9 – Planificação anual.....	61
Ilustração 10 – Legenda da Planificação anual.....	61
Ilustração 11 – Microciclo.....	67
Ilustração 12 – Registo de Assiduidade.....	72
Ilustração 13 – Grelha de avaliação dos bombeiros.....	73
Ilustração 14 – Formações de Integridade e Leis de Jogo.....	74
Ilustração 15 – Atividade do dia do Pai.....	75
Ilustração 16 – Atividade do dia da Mãe.....	76
Ilustração 17 – Atividade da Semana do Desporto.....	77
Ilustração 18 – Atividade da Semana do Desporto.....	77
Ilustração 19 – Cartaz do GDP CUP.....	79

Lista de tabelas

Tabela 1 – Níveis de Desempenho do ensino do futebol.....	28
Tabela 2 – Análise SWOT.....	33
Tabela 3 – Descrição do Plano de Trabalhos.....	43
Tabela 4 – Principais objetivos de carreira.....	44
Tabela 5 – Horários e regime de funcionamento.....	52
Tabela 6 – Níveis pedagógicos.....	53
Tabela 7 – Corpos sociais do Grupo Desportivo Pampilhosense.....	55
Tabela 8 – Treinadores responsáveis pelas equipas.....	56
Tabela 9 – Princípios específicos do treino.....	59
Tabela 10 – Dados gerais dos atletas individualmente.....	63
Tabela 11 – Análise dos jogadores.....	64
Tabela 12 – Análise estatística dos jogadores.....	65
Tabela 13 - Análise estatística da equipa.....	66
Tabela 14 – Registo semanal das atividades.....	68
Tabela 15 – Plano de treino.....	70
Tabela 16 – Fichas de reflexão.....	71
Tabela 17 – Equipas participantes no GDP CUP.....	81
Tabela 18 – Número de atletas por escalão.....	81
Tabela 19 – Dados das equipas participantes no GDP CUP.....	81

Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos

GDP – Grupo Desportivo Pampilhosense

SWOT – Strenghts, Weaknesses, Opportunities and Threats

AFC – Associação de Futebol de Coimbra

I - INTRODUÇÃO

O presente relatório de estágio foi realizado no 3º ano da licenciatura em Desporto e Atividade Física na unidade curricular de Projeto e Intervenção Prática e foi proposto pelo docente Rui Paulo da Escola Superior de Educação, do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

No jogo de futebol os intervenientes (jogadores) estão agrupados em duas equipas numa relação de adversidade - rivalidade desportiva, numa luta incessante pela conquista da posse de bola (respeitando as leis do jogo), com o objetivo de a introduzir o maior número de vezes na baliza adversária e evitá-los na sua própria baliza, com vista a obtenção da vitória (Castelo, 2009).

O Futebol é, inquestionavelmente, o desporto mais popular do mundo (Reilly et al., 2000). No caso específico do nosso país, é uma modalidade desportiva que ocupa posição de grande destaque (Ramos, 2002). De acordo com o mesmo autor, o futebol tem recebido uma crescente importância reconhecida, não só pelos volumosos meios que movimenta mas, também, pelo seu interesse desportivo e pedagógico, o que acaba por lhe conferir um estatuto de prioridade em vários programas e instituições.

A formação desportiva, segundo Pacheco, (2001), é um processo globalizante, que visa não só o desenvolvimento das capacidades específicas (físicas, tático – técnicas e psíquicas), como também a criação de hábitos desportivos, a melhoria da saúde, bem como a aquisição de um conjunto de valores, como a responsabilidade, a solidariedade e a cooperação, que contribuam para uma formação integral dos jovens.

De acordo com Marques (2001 cit. Severino, 2010), os modelos explicativos existentes para os sistemas de treino e de competição dos mais jovens apoiam-se muito na experiência e no conhecimento empírico, em orientações pedagógicas e normativas, e muito menos do que seria desejável na explicação científica. A investigação científica aplicada ao desporto infante – juvenil, e ao caso específica do futebol, tem sido impulsionada nos últimos anos por diversas pesquisas que gravitam em torno do estudo do estado de crescimento, maturação e aptidão desportiva e motora.

O futebol é uma modalidade desportiva intermitente, com constantes mudanças de intensidade e atividades. A imprevisibilidade dos acontecimentos e ações durante uma partida exige que o atleta esteja preparado para reagir aos mais diferentes estímulos, da maneira mais eficiente possível (Barbanti, 1996).

De acordo com Garcia, Muiño e Teleña (1977), o futebol exige resistência, velocidade, agilidade e força. Para Kunze (1987), o futebol exige uma série de capacidades, resistência, velocidade e força como princípios decisivos, mas também agilidade e flexibilidade. A resistência tem sua importância para desempenhar uma boa performance durante todo o jogo. A velocidade é necessária para percorrer as distâncias curtas o mais rápido possível. Afirma também que a ligação entre as capacidades é de extrema importância, como também entre a velocidade e a agilidade.

O local de estágio selecionado foi o Grupo Desportivo Pampilhosense. O estágio teve início em outubro de 2024 com a supervisão do Bruno Gaspar, com a duração aproximada de 9 meses. Assim, o presente documento centra-se na apresentação das atividades desenvolvidas ao longo deste percurso na instituição referida.

O meu objetivo passa por adquirir estes mesmos conhecimentos e aplicá-los na prática para que consiga potenciar ao máximo a capacidade dos meus atletas, ao mesmo tempo em que se divertem. Acredito que, seguindo esta linha de pensamento, daqui a alguns anos, os meus atletas poderão chegar à conclusão de que o trabalho foi bem feito, sentindo-se pessoas realizadas, sem o sentimento de que ficou algo importante por fazer ou de que em tal momento podiam ter feito mais.

II - ENQUADRAMENTO TEÓRICO

1. Etapas de desenvolvimento no Futebol de Formação

ETAPAS DE FORMAÇÃO DESPORTIVA- SUB 5 A SUB 23

A estruturação das etapas de formação deve ser uma prioridade para os clubes, de modo a impedir a “queima de etapas”, uma especialização precoce ou apenas que algumas capacidades não sejam contempladas (físicas, técnicas táticas, psicológicas, sociais), quando o deviam ser (Nicolau, 2022).

ETAPA 1 –FUNDAMENTOS – SUB 5 a SUB 7

É muito importante que o atleta nesta idade se divirta, que tenha prazer em estar junto de outros meninos, que saiba estar em grupo e goste da prática de atividade física, desenvolvendo habilidades motoras fundamentais (correr, saltar, lançar, agarrar e pontapear). As habilidades desenvolvidas nesta etapa servirão de base para as ações motoras específicas e inerentes ao jogo de futebol a trabalhar no futuro (Nicolau, 2022). Deve utilizar-se jogos pré-desportivos durante esta etapa, utilizando a bola com o objetivo de estimular o gosto pela modalidade, não esquecendo o objetivo primordial que é o desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais (Nicolau, 2022). Nesta etapa não se treina futebol, treina-se o gosto pela atividade física, o saber estar e o gostar de estar em grupo, treina-se o desenvolvimento motor, estimulando-se o gosto pela modalidade (Nicolau, 2022).

Conceitos-Chave – Diversão; Habilidades motoras fundamentais.

ETAPA 2- APRENDER A TREINAR, AS BASES DO JOGO – SUB 9 a SUB 11

O desenvolvimento individual do atleta é a prioridade, do ponto de vista técnico esta faixa etária é a indicada para o desenvolvimento e aperfeiçoamento das habilidades técnicas (Lloyd & Oliver, 2012), logo a utilização de jogos reduzidos para melhoria da tomada de decisão e as ações técnicas de base (passe, receção da bola e técnicas defensivas), bem como o desenvolvimento dos Skills (Mendes, 2014), são essenciais. Nesta etapa o treino já começa a ter uma noção menos lúdica e os atletas já tendem a ser mais disciplinados e segundo Severino (2010) do ponto de vista Tático inicia-se a aprendizagem dos princípios gerais (procurar superioridade, evitar igualdade e recusar inferioridade numéricas) e específicos do jogo (Sub 10- Progressão, Contenção, Cobertura Defensiva e Ofensiva; Sub 11- Progressão, Contenção, Cobertura Defensiva e Ofensiva, Concentração e Mobilidade. Nos aspetos físicos deve desenvolver-se a multilateralidade com foco no futebol, as capacidades coordenativas e propriocetivas (Balyi & Hamilton, 2004) e continuar a estimular os movimentos básicos, bem como a flexibilidade, a coordenação, a agilidade e o equilíbrio. Nesta fase, psicologicamente o atleta tem uma motivação geral para as atividades desportivas e os treinadores conseguem com relativa facilidade perceber as reações dos atletas, sendo que se deve potenciar um ambiente positivo, pois a probabilidade de evolução dos atletas está relacionada com a alegria na forma como desempenham as tarefas. (Serpa,

2016). Devendo-se ter uma atenção especial na formação pedagógica, ética, estimulando o empenho e a noção de trabalho de equipa, pois estamos a preparar não só atletas, mas futuros Homens (Severino, 2010).

Conceitos-Chave – Desenvolvimento individual; Habilidades técnicas; Jogos reduzidos; Conhecer o Jogo; Princípios de Jogo; Multilateralidade; Ambiente Positivo.

ETAPA 3- DESENVOLVER O SABER TREINAR- SUB 13

Esta etapa deverá marcar a iniciação e adaptação ao treino específico, aumentando a exigência, o treino deve ser adaptado às características dos atletas e possibilidade de diferenciação por grupos devido aos diferentes estados maturacionais (Lloyd & Oliver, 2012). A nível técnico deve-se procurar a continuação da introdução de habilidades mais complexas e o seu desenvolvimento em contexto de jogos reduzidos ou condicionados. A nível tático deve-se introduzir os vários sistemas e momentos do jogo, nomeadamente as transições ofensiva e defensiva. Introdução aos esquemas táticos ofensivos e defensivos, aumentando a importância dos aspetos táticos no treino, como a ocupação racional do espaço de jogo, a concentração e incentivar a tomada de decisão, através de combinações simples; introduzir as marcações, desmarcações e ocupação de espaço livre (Mendes, 2014). A orientação metodológica deve focar-se na aprendizagem e treino sistemático dos aspetos técnico-táticos fundamentais do Futebol. A nível físico esta etapa é uma janela de adaptação acelerada ao treino aeróbio, pelo que este passa a ser mais estruturado (Balyi & Hamilton, 2004). A flexibilidade, a coordenação e a agilidade continuam a ser parte importante do treino, devendo estimular-se a velocidade de deslocamento e a aceleração (Lloyd & Oliver, 2012). Psicologicamente deverão ser estimulados valores como a superação, a cooperação, a responsabilidade e a disciplina, principalmente os atletas que têm menos aptidão, pois estes tendem a ter um empenho inferior aos mais talentosos (Serpa, 2016).

Conceitos-Chave – Treino específico; Estados maturacionais; Ocupação Racional do espaço; Ações Coletivas Elementares e Complexas; Princípios Específicos de Jogo; Sistema Tático.

ETAPA 4- TREINAR PARA COMPETIR, DESENVOLVER AS BASES DO RENDIMENTO- SUB 15 A SUB 17

Nesta etapa procura-se uma aproximação ao potencial do atleta, acelerando o desenvolvimento das capacidades físicas, tornando-se importante a recuperação entre treinos e exercícios e a preparação para a competição (Wilson, 2017). Nas orientações metodológicas deverá constar a consolidação da especialização tática específica e dar-se-á início ao processo de avaliação da competição (Balyi & Hamilton, 2004). Procura-se a consolidação dos aspetos técnicos através dos jogos reduzidos/ condicionados, desenvolvimento da técnica em contexto mais complexo em função das posições e a possível existência do treino individualizado para melhorar pontos fortes e fracos (Mendes, 2014). A nível tático promove-se o treino dos diferentes momentos do jogo, procurando que o jogador compreenda as suas missões táticas específicas e aumente a perceção relativamente ao tempo, espaço e número, ocupação racional do espaço de jogo, Princípios e fases do jogo e Sistemas e métodos de jogo. Consolidar as habilidades desportivas específicas (técnico-

táticas). Consolidação e aperfeiçoamento em jogos de Gr+10×10+Gr. Os objetivos são o treino específico de futebol, a aproximação ao potencial do atleta e a sua gestão de expectativas. A nível físico promove-se uma aceleração do seu desenvolvimento (força rápida, velocidade de deslocamento e aceleração, flexibilidade, trabalho aeróbio e anaeróbio e prevenção de lesões (Balyi & Hamilton, 2004), bem como o trabalho de core para prevenção de lesões (Mendes, 2014). Psicologicamente, procede-se à definição de objetivos individuais e coletivos e valoriza-se o trabalho em equipa, devemos introduzir rotinas pré-competitivas, e preparação mental (autocontrolo, autoeficácia e comunicação), bem como técnicas de relaxamento e controlo da ansiedade (Mendes, 2014). Observando-se formas distintas de envolvimento no processo, “uns vão treinar e outros apenas vão ao treino”, sendo que os que apresentam um nível mais próximo da excelência tendem a revelar um empenho mais sério e profundo (Segundo Serpa, 2016).

Conceitos-Chave – Especialização; Treino individual; Treino Específico; Gestão de expectativas; Prevenção de lesões; Objetivos individuais e coletivos.

ETAPA 5- COMPETIR PARA GANHAR, DESENVOLVIMENTO DO RENDIMENTO- SUB 19 a SUB 23

Nesta fase onde já se pretende atingir a especialização a nível técnico pretendemos o aperfeiçoamento das ações individuais (Garfia & Buñel, 1998) e desenvolver habilidades ajustadas às exigências e características da competição (Mendes, 2014), de modo a atingir o rendimento/resultado desportivo. Desenvolvendo a nível tático questões mais complexas, muitas delas pouco abordadas anteriormente, pretendendo-se que entendam com facilidade os princípios e fases do jogo, a ocupação racional do espaço de jogo, abordagens a diferentes sistemas e métodos de jogo, ganhando claras noções táticas e estratégicas, conhecimento claro do seu modelo de jogo e treino específico da técnica e tarefa a desempenhar no jogo (Bompa, 1999), bem como se pretende que potenciem a competência nas decisões e análise de jogo (Mendes, 2014). Esta etapa é o momento mais adequado a nível físico para o treino das capacidades condicionais e motoras: trabalho de natureza anaeróbia, desenvolvimento da força, da potência muscular e da velocidade máxima e resistente (Barata, 1999). Ganhando claras noções da periodização e controlo do treino (Mendes, 2014). A nível psicológico, os atletas centram-se nos seus desempenhos e formas de os melhorar, mas por outro lado surgem outros tipos de motivações de carácter secundário, sejam materiais ou sociais, que podem retirar o foco aos atletas (Serpa, 2016), logo deveríamos tentar garantir o menor número de distrações levando a que os atletas entendessem a importância de se manterem focados na tarefa e na sua evolução enquanto atletas a entrar no futebol profissional/sénior.

Conceitos-Chave – Rendimento; Transição; Futebol Profissional.

2. Propostas metodológicas do ensino do futebol

Após o estado da arte, onde ficámos com uma conceção sobre a evolução das metodologias do Ensino do Jogo de Futebol, procede-se de seguida à apresentação de uma proposta metodológica, com base em Garganta, Guilherme, Barreira, Brito e Rebelo (2013), Guilherme e Braz (2013), Mendes (2014), e Braz, Mendes e Palas (2014), designada por

Proposta Metodológica para Operacionalização dos Conteúdos de Treino no Ensino do Jogo de Futebol.

Escalões Etários/Níveis de Desempenho

Tendo por base o estudo realizado por Mendes (2014) que, considerando os cinco escalões etários institucionalizados pela FPF (Sub-11, Sub-13, Sub-15, Sub-17 e Sub-19) objetivou a definição de conteúdos de treino e processos para o ensino do jogo nas diferentes etapas do processo de especialização desportiva, pretendendo delimitar uma progressão de ensino/aprendizagem do jogo, baseada em competências para a prática do jogo, pela definição dos conteúdos (ações individuais, conhecimento do jogo e seus objetivos, organização posicional e estrutural, e organização funcional e dinâmica) a abordar em cada nível de desempenho/escalões de formação, observável no quadro x.

Relação dos conteúdos com os respetivos níveis de desempenho (Mendes, 2014)

NÍVEIS DE DESEMPENHO				
CONTEÚDOS	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

Tabela 1 - Níveis de Desempenho do ensino do futebol

Proposta Metodológica para Operacionalização dos Conteúdos de Treino no Ensino do Jogo de Futebol

Fazendo uma análise funcional ao jogo de Futebol, tendo como referência o jogo praticado pelas crianças que o iniciam e o nível de desempenho desejado para que um jogador possa integrar uma equipa sénior (rendimento), podemos verificar que existem distintos níveis evolutivos, tendo como referência:

- (i) o relacionamento com a bola;
- (ii) a identificação com o objetivo do jogo;
- (iii) a organização posicional nos diferentes momentos do jogo;
- (iv) a dinâmica coletiva que se consegue criar.

Nesta sequência, e de acordo com Guilherme e Braz (2013) e Mendes (2014), consideramos quatro níveis qualitativos de desempenho, a saber: o nível básico; o nível elementar; o nível intermédio; e o nível de especialização. Importa ainda salientar que, na identificação destes níveis, convém estar ciente de que os mesmos interagem, pelo que importa preservar alguma plasticidade nas respetivas interpretação e operacionalização.

Nível Básico: Capacidades coordenativas com e sem bola aplicadas em contextos básicos do jogo

De acordo com Braz, Mendes e Palas (2014: 16): “o nível básico manifesta-se, fundamentalmente, pelo rudimentar relacionamento com a bola. A existência de grandes dificuldades na execução das diferentes ações técnicas induz problemas no cumprimento e no entendimento do objetivo do jogo e, em alguns casos, no envolvimento e participação nesse mesmo jogo. Face a estas premissas, a organização posicional e funcional é residual, tornando o jogo num conjunto de ações individuais sem sequência coletiva intencional. A bola não é só o objeto como também é o objetivo do jogo, o que faz emergir duas características peculiares deste nível de jogo. A primeira, prende-se com a constante aglomeração dos diferentes jogadores em torno da bola, fazendo com que o jogo tenha uma configuração essencialmente individual e desorganizada. A segunda reporta-se à ausência de consciência do objetivo primeiro do jogo, a marcação de golos. De facto, tudo funciona em torno do espaço físico da bola e desta forma, este nível caracteriza-se por uma ausência de entendimento do jogo e por debilidades técnicas que não permitem uma sequência desse mesmo jogo, tanto nos planos individual, como coletivo”.

Nível Elementar: Entendimento do jogo enquanto projeto coletivo

Citando Braz, Mendes e Palas (2014: 16): “o nível elementar caracteriza-se pelo reconhecimento, por parte dos diferentes jogadores, do objetivo do jogo e por um relacionamento com a bola que permite, com regularidade, uma sequência de jogo tanto no plano individual como coletivo. Contudo, ainda evidenciam frequentes erros técnicos não provocados, interrompendo as ações individuais e coletivas. As características referidas permitem o aparecimento de uma organização posicional e funcional. Todavia, esses níveis de organização evidenciam-se de forma muito simples, estática e individualizada. Isto é, deixa de ocorrer uma evidente aglomeração em torno da bola, mas continua a verificar-se uma individualização das ações por parte dos diferentes jogadores, em detrimento da organização coletiva. As ações coletivas apenas são realizadas quando se reconhece que as individuais não terão possibilidades de êxito ou quando os benefícios são facilmente evidentes. A noção de posição funde-se na noção de função e a estas duas noções junta-se a diferenciação entre ter e não ter a posse da bola, passando, o jogador, a assumir comportamentos posicionais e funcionais dissemelhantes, estando a atacar ou a defender. Pelo que acabamos de mencionar, pode-se considerar que este nível se caracteriza pelo início do entendimento do jogo, enquanto jogo coletivo, porém, ainda com manifestações individuais, mas com consciência de posicionamentos e funcionalidades diferenciadas. Contudo, as noções de organização, quer posicional quer funcional, referidas apenas se manifestam quando o jogo apresenta uma estrutura simplificada”.

Nível Intermédio: Organização posicional e estrutural para as diferentes fases/momentos do jogo

Corroborando com Braz, Mendes e Palas (2014: 16): “no nível intermédio a qualidade técnica dos jogadores já permite uma fluidez no jogo que lhes garante, com frequência, uma sequência de ações ininterrupta com cada vez menos erros não provocados. Relativamente ao jogo, este nível evidencia-se pelo início da noção de organização posicional das diferentes fases/momentos. Os jogadores passam a ter consciência dos distintos posicionamentos estruturais e das respetivas funções. A ocupação dos espaços, tanto defensivos como ofensivos, passa a ser equilibrada e racional com as fases/momentos de jogo. A evolução do jogo passa pelo enquadramento coletivo que as ações individuais começam a evidenciar. Desta forma, a dinâmica de jogo começa a assumir-se pelas manifestações coletivas, embora simples, que o jogo passa a ter e pelas ações individuais contextualizadas pelo coletivo. O jogo passa definitivamente a ser entendido como um projeto coletivo em que as ações individuais visam o benefício da equipa”.

Nível de Especialização: Organização e dinâmica coletiva para a variabilidade do jogo

Finalmente, de acordo com Braz, Mendes e Palas (2014: 16): “o nível de especialização manifesta-se pelo facto de os jogadores patentear uma boa qualidade técnica contextualizada e uma organização estrutural e funcional que lhes permite criar um jogo suportado por uma dinâmica coletiva que emerge de padrões de ação referenciais. Neste nível de jogo, os praticantes evidenciam, simultaneamente, duas características importantes: frequente e adequada mobilidade e equilíbrio posicional permanente. A mobilidade é motivada pelas movimentações específicas das diferentes posições e, também, pelos permanentes movimentos de trocas posicionais. O equilíbrio posicional acontece porque os jogadores já são capazes de diferenciar e assumir as distintas posições e as respetivas funções, tanto a atacar como a defender. O jogo torna-se realmente coletivo e com todos os pressupostos necessários para que se possa partir para formas de jogar com organização estrutural e funcional complexa. Após esta identificação global dos diferentes níveis de desempenho, o problema que se coloca é saber qual o caminho a traçar para formar jogadores que consigam responder às exigências que os mais elevados níveis de jogo colocam”.

3. A criatividade no Futebol de Formação

Na perspetiva de Cramer (1995), embora a criatividade esteja em nós desde os primeiros estádios de desenvolvimento, esta torna-se mais demonstrável e partilhável quando é representada pelo jogo.

O jogo parece fornecer um domínio para a expressão criativa e o encorajamento do processo criativo (Saracho, 2002). Howard-Jones et al. (2002) sublinham a importância do jogo no desenvolvimento cognitivo das crianças, em particular a tendência destas para jogar, que tem sido associada a skills de pensamento criativo (Liberman, 1977 cit. Howard-Jones et al., 2002) e tende a indicar uma disposição para a criatividade na vida futura. Ideia semelhante é partilhada por Trevlas, Matsouka e Zachopoulou (2003) defendendo que o jogo fornece à criança a estrutura onde ela pode treinar as skills adquiridos, experimentar, explorar e resolver problemas complexos. Daí que alguns autores, como Wein (2005) por exemplo, defendam que todos nós fomos mais criativos enquanto crianças que durante a

adolescência e idade adulta, porque existem nessa etapa mais espaços e possibilidades para jogar.

Também no Futebol, se admitimos que a capacidade criativa é treinável (Coca, 1985), ou que pode ser estimulada, é nas etapas de formação que se deve intervir, criando condições para que as crianças e jovens possam praticar, jogar, dar azo à liberdade, à liberdade, ao crescimento, sem telecomando (Sousa, 2007a). Sabendo que as etapas de desenvolvimento individual perdidas ou mal aproveitadas não se podem recuperar ou compensar no futuro (Bruggemann & Albrecht, 2000) e que adultos e treinadores têm responsabilidades enormes na formação dos jovens, cabe a estes a tarefa de criar oportunidades para que a criatividade das crianças e jovens desabroche.

O Futebol tem tido um crescimento significativo a vários níveis, nas últimas duas décadas. Este crescimento é especialmente grande ao nível das crianças, onde se estima que por cada ano que passa, se envolvem na modalidade cerca de 20 milhões de crianças (Quinn & Carr, 2006). Mas tal crescimento não tem significado um aumento da criatividade no jogo. Como no desporto geral, segundo refere Wein (2005), as condições que enfrenta a criança não são as melhores para desenvolver a sua criatividade. Várias estratégias, que foram durante muitas décadas argumentos indiscutíveis do processo de ensino-aprendizagem no mundo do Futebol, constituem hoje em dia obstáculos que restringem a expressão do potencial criativo de cada criança.

III - PLANO DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

1. Autoapresentação do autor

Escola: Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco

Nome: Francisco José Almeida Neves

Número: 20220618

Minor: Desporto para Crianças e Idosos

Ano: 3º ano de Licenciatura em Desporto e Atividade Física – 2024\2025

2. Reflexão sobre as Componentes do meu portefólio

- **Quais os elementos/informações que devo inserir no meu portefólio para que ele dê uma imagem de mim e do meu trabalho?**

Ao longo do meu portefólio irei inserir vários elementos com o intuito de dar a conhecer a minha maneira de estar na vida e no trabalho. Sobretudo planificação, realização e reflexão das atividades realizadas ao longo do estágio destacando pontes fortes e fracos tendo a noção de que existe sempre espaço para melhorar.

- **Que imagem espero que o meu portefólio dê de mim, enquanto estagiário? Quais as minhas características? Quais as minhas competências?**

O meu portefólio pretende refletir a imagem de um estagiário criativo e com uma forte capacidade de adaptação ao ambiente dinâmico do clube. Quero transmitir que sou empenhado, colaborador e que sei trabalhar em equipa.

- **O que é que eu pretendo que o meu portefólio reflita de mim enquanto aprendiz da minha profissão? O que aprendi? Como aprendi?**

Quero que o meu portefólio transmita a imagem de um aprendiz dedicado, curioso e empenhado em crescer na área. Deve mostrar a minha evolução, desde as primeiras experiências até aos desafios mais completos, destacando: a capacidade de aplicar conhecimentos teóricos em situações práticas; a vontade de aprender continuamente, seja por tentativa e erro ou através de orientação dos meus supervisores; a habilidade de adaptar-me ao contexto dinâmico e exigente de um clube de futebol.

3. Autoconhecimento

➤ Autoconceito

Na tabela 2 é apresentada uma análise SWOT pessoal, a qual permite realizar um diagnóstico das minhas principais forças, fraquezas, oportunidades e ameaças.

FORÇAS	FRAQUEZAS
Trabalho de equipa Habilidade de oratória Capacidade de adaptação Inovação Criatividade	Habilidade técnica específica a desenvolver Conciliar competitividade com colaboração Necessidade de conciliar qualidade do trabalho cumprindo prazos
OPORTUNIDADES	AMEAÇAS
Rede de contactos profissionais Aprendizagem com profissionais experientes Participação em projetos relevantes Manter a motivação e entusiasmo	Competitividade do setor Crise no mercado

Tabela 2 - Análise SWOT

➤ Como posso colocá-los em evidência no meu portefólio?

Posso apresentar exemplos concretos de situações em que usei as minhas forças durante o estágio, usando histórias, projetos e resultados tangíveis para ilustrar. Já quanto às fraquezas, em vez de as esconder, refletir sobre as mesmas e mostrar como as estou a trabalhar para as superar. Quanto às oportunidades mencionadas, devo mostrar a minha perspetiva de crescimento e o impacto que o estágio teve. Por último quanto às ameaças quero mostrar como me estou a preparar para lidar com as mesmas e como as reconheço como desafios a superar.

➤ Qualidades pessoais e interpessoais

A nível de qualidades pessoais apresento capacidade de adaptação, criatividade, iniciativa e inovação, quanto às qualidades interpessoais demonstro trabalho em equipa, habilidade de oratória, empatia e colaboração.

➤ **Habilidades pessoais**

A nível de habilidades pessoais pretendo destacar os projetos que serão realizados, reflexões pessoais, feedback de colegas ou supervisores e a visualização de processos criativos.

4. Os Papéis da Minha Vida

➤ **Os meus sonhos de futuro**

- Concluir a licenciatura em Desporto e Atividade Física;
- Concluir pelo menos o Curso de Treinador de Futebol UEFA C;
- Conciliar o meu emprego na área do desporto com a atividade de treinador de futebol.

➤ **O meu tempo livre**

- Nos meus tempos livres consumo muito conteúdo relacionado com uma das minhas áreas de trabalho: o futebol. Desde a leitura de livros, visualização de programas táticos, visualização de jogos e documentários acerca de personagens que eu admiro no mundo do futebol.

➤ **O meu outro curriculum**

- Sou neste momento aluno do 3º ano da licenciatura em Desporto e Atividade Física no IPCB.

5. A Minha Aprendizagem

➤ **O meu percurso**

Entre 2009 e 2018 fui aluno no Agrupamento de Escolas, Escalada Pampilhosa da Serra.

Já a partir de Setembro de 2018 transitei para a Escola Básica e Secundária Padre António de Andrade, em Oleiros. No ensino secundário frequentei o curso de Ciências e Tecnologia e concluí o mesmo em 2021.

Ainda em 2021 candidatei-me à faculdade, tendo entrado no Instituto Politécnico da Guarda no curso de Desporto, Condição Física e Saúde, mas acabei por desistir do curso ao fim de algumas semanas.

Em 2022 voltei a candidatar-me à faculdade e desde então sou aluno da licenciatura em Desporto e Atividade Física no IPCB.

➤ O meu estilo de aprendizagem

Reconheço facilmente que o meu estilo de aprendizagem é à base de estar exposto às situações num número elevado de vezes, ganhando assim experiência.

Em 1988, os autores Richard Felder e Linda Silverman publicaram a sua pesquisa sobre Estilos de aprendizagem. Segundo eles, a aprendizagem depende da preparação educacional do aprendiz e a conexão dos seus EA com o estilo de ensino do professor (Felder e Silverman, 1988). A maior contribuição de Felder e Silverman para os estudos sobre estilos de aprendizagem foi a criação de um modelo que explica como um aprendiz se comporta e se relaciona perante a oferta de informação. Baseados em estudos de Kolb (1984), que se aprofunda na aprendizagem experimental e em estudos de Jung (1971) que descreve como as funções psicológicas se reconhecem e orientam com o mundo externo, foi criado o Modelo de Aprendizagem Felder- Silverman (Felder e Henriques, 1995).

Para identificar os Estilos de Aprendizagem dos indivíduos, Felder e Soloman (1991) utilizaram também, como a maioria dos autores, um questionário, o Index of Learning Styles (ILS), que contém quarenta e quatro questões com duas opções cada uma, resultando num total de onze questões para cada dimensão. Dependendo da pontuação obtida, o entrevistado é classificado em três escalas de preferência: forte (9-11), moderada (5-7) e fraca (1-3), conforme pode ser observado na Figura.

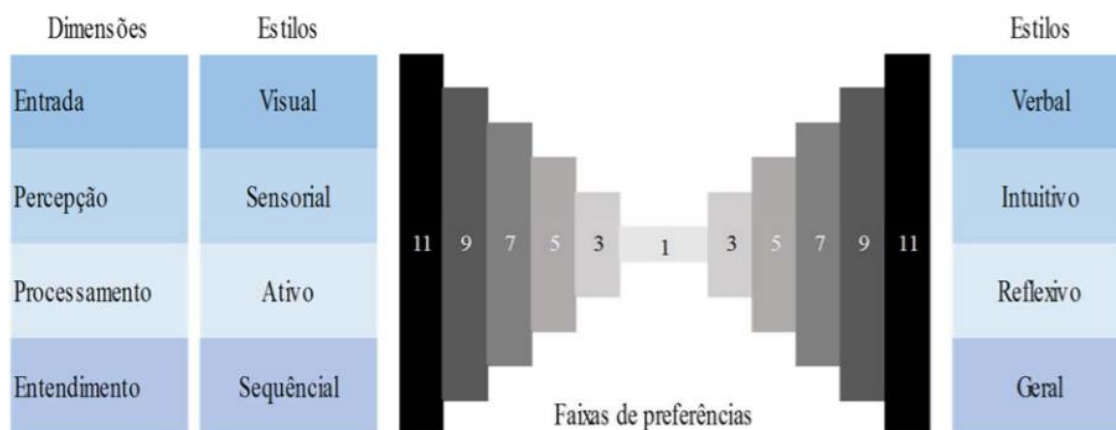


Ilustração 1 - Modelo dos Estilos de Aprendizagem de Felder e Silverman. Adaptado de Felder e Soloman (1991)

Segundo Felder e Henriques (1995), a proposta deste modelo é demonstrar duas formas antagônicas para os meios como os aprendizes preferem receber e processar informações:

- **Processamento** (Ativo e Reflexivo): indica como as informações são percebidas e convertidas em conhecimento. Os ativos preferem experimentar e participar de forma coletiva; os reflexivos primam pela reflexão e trabalham individualmente (Felder e Soloman, 1991);
- **Percepção** (Sensorial e Intuitivo): relacionada com a forma de como as pessoas percebem o ambiente ao seu redor. Os sensoriais preferem fatos e dados, dando valor a experiências; os intuitivos são menos atentos e preferem princípios teóricos (Felder e Soloman, 1991);
- **Entrada** (Visual e Verbal): forma como preferem receber o conhecimento. Os visuais têm boa memória gravando desenhos, filmes, figuras, esquemas e experiências práticas; os verbais preferem receber informações ditas, escritas ou cantadas (Felder e Soloman, 1991);
- **Entendimento** (Sequencial e Geral): tem haver com o acompanhamento do assunto. Os sequenciais aprendem melhor quando o material é aproveitado de forma lógica, cronológica e sistemática; os globais preferem escolher qual a sequência que vai aprender, sem respeitar a cronologia ou ordem lógica (Felder e Soloman, 1995).

Para Lopes (2002), as dimensões dos estilos de aprendizagem dos alunos não são estáticas, e por isso, podem modificar-se com o tempo, de acordo com as mudanças que ocorrem com o estudante que a carrega, advindas do ambiente educacional onde o mesmo está inserido.

Na Figura 2, apresento os resultados do questionário dos estilos de aprendizagem desenvolvido por Felder e Soloman (2017).

Resultados do questionário para Cristiana Sofia Silva Nunes :

➤ Reflexivo: 5 ➤ Sensoriamento: 7 ➤ Visual: 5 ➤ Sequencial: 3



Ilustração 2 - Resultados do Questionário dos Estilos de Aprendizagem. Disponível em <https://www.webtools.ncsu.edu/learningstyles/ilsweb.html>

A partir do “Questionário dos Estilos de Aprendizagem” efetuou-se em seguida uma análise aos resultados obtidos:

- No 1.º tópico, ativo ou reflexivo, com uma pontuação de 5, apresento uma moderada tendência para um estilo reflexivo. Gosto de considerar a experiência e poder observá-la sob

diferentes perspetivas, reúno dados, analisando-os com detalhe antes de chegar a uma conclusão. Considero-me prudente nas tomadas de decisão, consciente, recetiva observadora e detalhista. Prefiro trabalhar de forma individual, do que trabalhar em grupos;

- No 2.º tópico, sensitivo e intuitivo, com uma pontuação de 7, revelo um moderado estilo sensitivo. Prefiro que as informações cheguem através dos sentidos, ou seja, aquelas que são observáveis, concretas e que resultam da prática;

- No 3.º tópico, visual ou verbal, com uma pontuação de 5, mostro uma moderada preferência pelo estilo visual. Assimilo mais facilmente por meio visual, necessitando de esquemas e demonstrações (algo mais prático), que me permitem captar a atenção e criar conexões;

- No 4.º tópico, sequencial ou global, com uma pontuação de 3, apresento uma fraca tendência para o estilo sequencial. Isto baseia-se na minha preferência em aprender todos os passos, de forma linear, gradual e lógica de qualquer assunto

De acordo com Gardner (1995), existem 8 tipos ou padrões de inteligência: a verbal-linguística, a interpessoal, a intrapessoal, a lógico-matemática, a visuoespacial, a cinestésico-corporal, a musical e a naturalista. Estas inteligências são classificadas numa escala de 0 a 10. Na figura 3, irei realizar uma autoanálise relativamente as inteligências anteriormente referidas.

➤ **As minhas habilidades intelectuais**

Em relação às minhas habilidades intelectuais, reconheço que possuo competências ao nível da compreensão, da tomada de decisão e do raciocínio.

➤ **As minhas inclinações por este campo**

O principal objetivo passa por adquirir o máximo de conhecimento possível, de modo a aplicá-lo, podendo assim potencializar ao máximo os meus atletas.

➤ **O meu trabalho académico**

O meu trabalho académico até ao momento passou sobretudo por adquirir conhecimentos a nível teórico (unidades curriculares da licenciatura) para os poder operacionalizar na prática (projeto de intervenção prática).

➤ **As minhas necessidades nesta unidade curricular**

As minhas necessidades nesta unidade curricular passam por adquirir conhecimentos ao mesmo tempo em que estou disponível como colaborador do clube.

6. O Meu Plano de Desenvolvimento Profissional

➤ **Expetativas em relação ao Projeto e Intervenção Prática**

➤ **Como entendia o Projeto e Intervenção Prática**

Entendia esta unidade curricular como uma oportunidade de crescer e aproveitar para aprender. É uma unidade curricular muito importante do curso porque, proporciona-nos trabalho de campo para que seja colocado em prática o que aprendemos ao longo do curso.

➤ **Contributos da minha experiência desportiva**

A minha experiência desportiva até ao momento fez-me ser organizado, mais metódico e capaz de resolver problemas e fazer face a situações não previstas.

➤ **Aquelas coisas que me interessam profissionalmente**

Profissionalmente interesse-me por diferentes modalidades desportivas e as suas metodologias de treino, sobretudo futebol futsal e basquetebol. Interesse-me também pelo contacto com as pessoas que este traz. Poder lidar com crianças e ajudar com que elas se preparem para o futuro é um dos meus principais objetivos futuros. Gostaria que se lembrassem de mim no futuro, sobretudo com alguém com quem (agora adultos) se identificam com as suas posturas.

➤ **O que conheço desse mundo**

Conheço sobretudo as minhas emoções enquanto fui criança e aluno da escola quando era mais novo.

Na minha opinião estamos sempre a aprender. Quanto mais pesquiso sobre uma área em específico, fico com a ideia de que apesar de já ter algum tempo de contacto com o assunto, há sempre algo novo a aprender. Para além disso, as coisas estão sempre a evoluir e os tempos mudam.

Em conclusão e em qualquer situação da minha vida, direi sempre que conheço pouco acerca do mundo.

➤ **Contato com o mundo do trabalho**

➤ **Qual o objetivo que atingi**

O estágio, ao colocar-me numa posição ativa e em contacto direto com a realidade, trouxe-me a evidência do reflexo das minhas aprendizagens e das minhas necessidades de formação, porque há sempre conhecimento que me falta adquirir para desempenhar melhor as minhas funções.

➤ **Que experiência vivi? Onde, quando, como atingi este objetivo?**

Com o contacto com o mundo do trabalho, tive a oportunidade de viver experiências valiosas em diferentes contextos. Trabalhei como nadador-salvador, onde aprendi a importância da responsabilidade, da vigilância constante e da capacidade de tomar decisões rápidas em situações de emergência. Estas experiências contribuíram para o meu crescimento profissional e pessoal, reforçando competências essenciais para a minha carreira.

Realizo o meu estágio num clube de futebol, onde coloco em prática os conhecimentos adquiridos, trabalhando diretamente com treinadores e jogadores e aprofundando a compreensão da dinâmica do desporto profissional. Ao longo desta experiência, percebi que, independentemente da área, a responsabilidade e a pontualidade são essenciais para um desempenho eficiente e para o sucesso de qualquer equipa ou organização.

➤ **Informação que já tenho**

Já adquiri uma quantidade significativa de conhecimentos com as experiências e atividades que desempenhei. Trabalhei como nadador-salvador, onde desenvolvi competências cruciais de responsabilidade, vigilância e tomada de decisão rápida em situações de emergência. Como estagiário no GDP, aprofundei o meu entendimento sobre treino, trabalho em equipa e liderança. Essas vivências ajudaram-me a compreender melhor o mundo do trabalho, prepararam-me para os desafios do futuro profissional e permitiram-me crescer tanto pessoal como profissionalmente.

➤ **Informação que me falta**

Sinto que ainda preciso de mais experiência prática em contextos profissionais diretamente ligados à área do desporto, especialmente no planeamento e na execução de treinos avançados, na gestão de equipas e na análise de desempenho. Também gostaria de aprimorar as minhas habilidades de comunicação em situações desafiantes e na tomada de decisões sob pressão, competências essenciais para um futuro treinador. Além disso, aprofundar os meus conhecimentos em estratégias de liderança e motivação será fundamental para o meu crescimento profissional.

➤ **Decisões que já tomei a respeito do meu presente ou futuro profissional**

➤ **Quais os objetivos a melhorar?**

Decidi investir na minha formação contínua, com um foco específico na área do desporto e da atividade física, com o intuito de me tornar um treinador de futebol qualificado e preparado para os desafios que a profissão exige. Estou determinado a concluir o curso com êxito, aproveitando ao máximo as oportunidades de estágio e

experiências práticas para fortalecer as minhas competências. Além disso, planejo continuar os meus estudos, ingressando num mestrado em treino desportivo. Entre os objetivos que pretendo melhorar, destaco o aprimoramento das minhas habilidades de liderança, comunicação e trabalho em equipa, que são fundamentais para a função de treinador. Também quero expandir os meus conhecimentos em métodos de treino, gestão de equipas e estratégias motivacionais, para me garantir que estou totalmente preparado para enfrentar os desafios da minha futura carreira.

➤ **Que caminhos de atuação sugerem as minhas autoavaliações em relação à minha carreira?**

As minhas autoavaliações mais positivas indicam que devo concentrar-me em áreas diretamente relacionadas com o estudo e desenvolvimento do corpo humano, do desempenho físico e da prática desportiva. Sinto-me mais confiante e vejo maior potencial para construir a minha carreira nas áreas de condicionamento físico e treino desportivo.

➤ **Que experiências vivi que mostram em que é que eu devo melhorar?**

A falta de experiência prática tem sido outro aspeto que estou a trabalhar durante o estágio. Embora tenha uma base teórica sólida, o estágio tem-me dado a oportunidade de ganhar experiência prática e lidar com situações reais do dia a dia profissional. Esta vivência tem sido fundamental para aumentar a minha confiança e melhorar as minhas habilidades no campo, principalmente nas áreas de comunicação, tomada de decisão e gestão de atividades desportivas.

Por isso, o estágio tem-se revelado uma excelente oportunidade para aprimorar essas competências, preparando-me melhor para os desafios do futuro.

➤ **Plano para poder consegui-los**

➤ **A que meios devo recorrer para melhorar?**

Para melhorar, devo concentrar-me em praticar mais e aprender com a experiência das pessoas ao meu redor. O estágio tem sido uma excelente oportunidade para isso, mas também posso explorar outras formas de ganhar experiência prática, como o voluntariado ou a participação em cursos especializados. Além disso, buscar feedback constante de colegas, mentores e supervisores será essencial para aperfeiçoar as minhas habilidades, aprender com os outros e crescer profissionalmente. A consulta de artigos científicos e livros especializados nas áreas de desporto e treino será crucial para aprofundar o meu conhecimento teórico e adquirir novas perspetivas.

IV - PROJETO DE FORMAÇÃO

Identificação da Escola

Escola: Escola Superior de Educação de Castelo Branco

Morada: Rua Professor Doutor Faria de Vasconcelos; 6000-266 Castelo Branco, Portugal

Telefone: +351 272 339 100 **Fax:** +351 272 343 477

Duração: de outubro de 2024 a junho de 2025

Calendarização: 1º semestre e 2º semestre

Local de Formação: Grupo Desportivo Pampilhosense - GDP

Identificação da Modalidade: Futebol

Identificação do Supervisor

Nome: Rui Miguel Duarte Paulo

Contato: +351 964 566 995

ruipaulo@ipcb.pt

Minor:	Atividade Física para crianças e idosos	
Instituição	Grupo Desportivo Pampilhosense	
Estagiário:	Francisco José Almeida Neves	
Data de início:	8 de outubro de 2025	Data de Fim: junho de 2025
Horário de Trabalho	Tarde Terça-feira 17h50-20h00 Quinta-feira 17h50-20h00 Sábado Horário flexível (momentos de competição)	
Tutor de prática (Instituição):	Bruno Gaspar	
Supervisor de prática (ESECB):	Professor Doutor Rui Paulo	

Descrição do Plano de Trabalhos:

Título do Plano de Trabalhos:	Desenvolvimento Desportivo e Ético nos Escalões de Formação: Benjamins e Petizes
Objetivos: - Melhorar as capacidades físicas e técnicas dos jogadores, adequando os treinos às exigências de cada escalão, respeitando o nível de maturidade e experiência de Benjamins e Petizes. - Potenciar o desempenho tático dos atletas, aprimorando a tomada de decisão e a leitura de jogo em cenários práticos. - Promover o espírito de equipa e a ética desportiva, reforçando o respeito pelas regras, pelos colegas, pelos adversários e pelos treinadores. - Incentivar o desenvolvimento individual e coletivo dos jogadores, contribuindo para o seu crescimento como atletas e como indivíduos. - Trabalhar competências específicas do futebol, como posse de bola, finalização, transições ofensivas e defensivas, e organização tática.	
Atividades a Desenvolver:	
Circuitos - Foco no fortalecimento físico, incluindo exercícios que simulem situações de jogo, como disputas de bola e remates. - Trabalho de resistência e condicionamento físico com atividades que reproduzam o ritmo de jogo. - Atividades dinâmicas para melhorar a rapidez de reação e a eficácia em ações como desarmes, dribles e finalizações.	

- Exercícios de progressão tática para reforçar a organização coletiva e a capacidade de adaptação a diferentes contextos de jogo.
- Treinos que incentivem a autonomia, desafiando os jogadores a tomar decisões rápidas em situações de pressão.

Jogos

- Realização de jogos-treino para integrar habilidades técnicas, físicas e táticas num contexto competitivo.
- Exercícios voltados para o desenvolvimento da comunicação e do trabalho em equipa, fundamentais para a integração em campo.
- Situações de jogo específicas para melhorar a transição ofensiva e defensiva, a posse de bola e o posicionamento estratégico.
- Atividades que promovam a liderança dentro do grupo, permitindo que os jogadores assumam papéis de destaque em diferentes cenários.
- Treinos para aperfeiçoar a leitura de jogo e a tomada de decisão, com foco na antecipação e execução de ações eficazes.

Alongamentos

- Aumentar a flexibilidade;
- Prevenir lesões;

Resultados Esperados:

No final do estágio, espero que os jogadores dos escalões de Benjamins e Petizes apresentem melhorias significativas nas suas capacidades físicas, técnicas e táticas. Pretendo que sejam capazes de aplicar com sucesso os conceitos desenvolvidos durante os treinos, tanto em jogos como na dinâmica do grupo.

Além disso, desejo que os atletas assimilem valores essenciais como respeito, responsabilidade, dedicação e espírito de equipa, aplicando-os não apenas no contexto desportivo, mas também nas suas vidas pessoais. O objetivo final é contribuir para a formação de jogadores mais completos e cidadãos mais conscientes.

Calendarização:

Terça-feira	Quinta-feira
18h00-19h00	18h00-19h00
Petizes	Petizes
18h10-19h40	18h10-19h40
Benjamins	Benjamins.

Tabela 3 - Descrição do Plano de Trabalho

Declaração de Missão de Carreira

O meu gosto por futebol fez-me querer saber mais acerca da modalidade. A fim de conhecer novas realidades e metodologias, quero preparar-me para poder trabalhar como profissional dentro da área.

Principais objetivos de carreira

O que precisas atingir a médio prazo para atingir a tua missão?

Objetivo: Concluir a Licenciatura em Desporto e Atividade Física.	Data prevista junho 2025
Objetivo: Tirar o Curso de Treinadores de Futebol de Grau I - UEFA "C".	Data prevista 2026
Objetivo: Ingressar no mestrado em Treino Desportivo	Data prevista 2025
Objetivo: Exercer atividade profissional na área	Data prevista 2025/2026
Objetivo: Conciliar o emprego com o de treinador de futebol de formação.	Data prevista 2025/2026

Tabela 4 - Principais objetivos de carreira

Licenciatura em Desporto e Atividade Física, minor em Crianças e Idosos**Balanço de aspetos relativos a Intervenção Técnica**

A: Atingi esta habilidade/Demonstro elevada competência

B: Posso esta habilidade/competência mas posso melhorá-la

C: Preciso melhorar esta habilidade/competência

D: Preciso de trabalhar consideravelmente para desenvolver esta habilidade/competência

E: Preciso adquirir esta habilidade/desenvolver esta competência

	Início PIP1	Final PIP1	Final PIP2
Relacionar-se com o(a)s colegas e funcionários	B	A	A
Colaborar nas atividades da instituição	B	B	A
Interagir com os encarregados de educação	B	B	A
Animar atividades de relação com o meio envolvente	C	B	A
Identificar recursos de treino	B	B	B
Identificar recursos na comunidade	B	B	B
Diversificar estratégias de ensino/treino	C	B	A
Utilizar meios auxiliares de ensino/treino	C	B	B
Gerir o tempo de sessão	B	B	A
Garantir interações positivas com os utentes	C	B	B
Estimular os interesses dos utentes	C	B	B
Intervir nos problemas de indisciplina	B	B	A
Prevenir problemas de indisciplina	B	B	A
Produzir instrumentos de avaliação	B	B	B
Adequar os planos aos utentes	B	B	B
Definir objetivos pedagógicos/de treino	B	B	A
Planificar atividades	B	B	A
Promover a participação dos utentes	B	A	A
Proporcionar informação clara	B	B	B
Fazer questionamento	B	B	B
Controlar as atividades de aprendizagem/treino	C	B	B
Garantir a integração de utentes deficientes	B	B	B
Classificar os utentes	B	B	B
Dinamizar ações de formação	B	B	B
Avaliar a sua própria intervenção	B	B	B
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Licenciatura em Desporto e Atividade Física, minor em Crianças e Idosos			
Balço de COMPETÊNCIAS GENÉRICAS (conjunto de destrezas e conhecimentos comuns a todos os cursos superiores) em que pensa não estar suficientemente preparado(a) ou que podem constituir os principais problemas na sua formação.			
A: Atingi esta habilidade/Demonstro elevada competência B: Posso esta habilidade/competência mas posso melhorá-la C: Preciso melhorar esta habilidade/competência D: Preciso de trabalhar consideravelmente para desenvolver esta habilidade/competência E: Preciso adquirir esta habilidade/desenvolver esta competência			
	Início PIP1	Final PIP1	Final PIP2
Capacidade de análise e síntese			
Capacidade de organização e planificação	C	B	B
Comunicação oral e escrita na língua materna	B	B	B
Conhecimentos de uma língua estrangeira	B	A	A
Conhecimentos de informática relativos ao âmbito de estudo	C	B	B
Capacidade de gestão da informação	B	B	B
Resolução de problemas	B	B	A
Tomada de decisões	C	B	B
Trabalho em equipa	B	B	B
Trabalho numa equipa de carácter interdisciplinar	A	A	A
Trabalho num contexto internacional	B	B	A
Habilidades nas relações interpessoais	B	B	B
Reconhecimento da diversidade e da multiculturalidade	B	B	B
Raciocínio crítico	B	B	B
Compromisso ético	B	B	B
Aprendizagem autónoma	B	B	B
Adaptação a novas situações	B	B	B
Criatividade	C	B	B
Liderança	C	B	B
Conhecimento de outras culturas e costumes	B	B	A
Iniciativa e espírito empreendedor	B	B	B
Motivação pela qualidade	B	B	B
Sensibilidade a temas do meio ambiente	B	B	B
.....	B	B	B
.....			
Utiliza os espaços em branco para acrescentar outras competências que consideres importantes e não estejam incluídas na lista acima.			

Licenciatura em Desporto e Atividade Física, minor em Crianças e Idosos			
Balço de COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS (conjunto de destrezas e conhecimentos que são próprios de cada curso que os diferenciam dos outros e, que ao terminar os estudos, devem ser do domínio dos formados) em que pensa não estar suficientemente preparado(a) ou que podem constituir os principais problemas na sua formação.			
A: Atingi esta habilidade/Demonstro elevada competência B: Posso esta habilidade/competência mas posso melhorá-la C: Preciso melhorar esta habilidade/competência D: Preciso de trabalhar consideravelmente para desenvolver esta habilidade/competência E: Preciso adquirir esta habilidade/desenvolver esta competência			
	Início PIP1	Final PIP1	Final PIP2
I – Aprendizagem dos conhecimentos disciplinares básicos (saber)			
Conhecer e compreender o objeto de estudo das Ciências da Atividade Física e do Desporto	B	B	B
Adquirir a formação científica básica aplicada à atividade física e ao desporto nas suas diferentes manifestações	B	B	B
Conhecer e compreender os fatores fisiológicos, biomecânicos, comportamentais e sociais que condicionam a prática da atividade física e do desporto	B	B	B
Conhecer e compreender os efeitos da prática do exercício físico sobre a estrutura e função do corpo humano	B	B	B
Conhecer e compreender os efeitos da prática do exercício físico sobre os aspetos psicológicos e sociais do ser humano	B	B	B
Conhecer e compreender os fundamentos, estruturas e funções das habilidades e padrões da motricidade humana	B	B	B
Conhecer e compreender a estrutura e função das diferentes manifestações da motricidade humana	B	B	B
Conhecer e compreender os fundamentos do desporto	B	B	B
II – Aprendizagem dos conhecimentos aplicados. Competências profissionais específicas (saber fazer específico). Ser capaz de:			
Utilizar o exercício físico e o ambiente como meio de promoção e conservação da saúde, alegria e bem-estar	B	B	B
Aplicar princípios fisiológicos, biomecânicos, comportamentais e sociais, aos diferentes campos da atividade física e do desporto	B	B	B
Organiza e prescreve programas de atividades aplicando crítica e adequadamente, de forma integrada saberes multidisciplinares e interdisciplinares, mobilizando dados da investigação relacionados com o bem-estar, considerando os contextos culturais e sociais, das populações com deficiências, das crianças e idosos	C	B	B

Planeia, gere, avalia e controla programas lúdicos promotores do bem-estar e desenvolvimento harmonioso de crianças ou promotores do bem-estar e manutenção da qualidade de vida do idoso	B	B	B
Define, desenha, desenvolve e avalia os processos de ensino-aprendizagem relativos à atividade física e ao desporto, de acordo com as características individuais e contextuais das pessoas com quem trabalha	B	B	B
Avalia as diferentes atividades como elemento regulador e promotor da qualidade de vida, das populações com deficiência, das crianças e idosos	B	B	B
Promove aprendizagens relativas à atividade lúdico-recreativa e físico-desportiva tendo em conta as características individuais e contextuais das populações com quem trabalha	B	B	B
Promove e avalia a formação de hábitos perduráveis e autónomos da prática da atividade física e do desporto	B	B	B
Planifica, desenvolve e avalia a realização de programas de atividades físico-desportivas para populações especiais no âmbito da atividade física e desporto para todos	B	B	B
Avalia a condição física prescrevendo exercícios físicos orientados para a saúde e sabe identificar os riscos que decorrem para a saúde, da prática de atividades físicas inadequadas	C	B	B
Identifica os riscos para a saúde das populações com deficiência ou de crianças e idosos, relativamente às práticas lúdico-recreativas e físico-desportivas inadequadas	B	B	B
Planifica, desenvolve e controla o processo de treino nos seus distintos níveis de acordo com as populações com quem trabalha	B	B	B
Elabora programas para a direção de organizações, entidades e instalações desportivas	C	B	B
Coopera de uma forma participada na organização e desenvolvimento de eventos direcionados a populações com deficiência ou a crianças e idosos	B	B	B
Selecionar e saber utilizar os materiais e equipamentos adequados às necessidades das populações especiais com as quais trabalha, tendo em conta os diferentes contextos de atuação e também as questões de segurança e risco específicas	B	B	B
Conseguir pesquisar e avaliar factos, teorias, paradigmas, princípios e conceitos das matérias específicas relacionadas com a atividade lúdico-recreativa e físico-desportiva	B	B	B
Realizar pesquisa relevante à sua atividade, de forma autónoma ou em cooperação	B	B	B
III – Aprendizagem de destrezas instrumentais (saber fazer comum)			
Possuir capacidade de planificação, inovação, criatividade e iniciativa	B	B	B
Compreender a literatura científica do âmbito da atividade física e do desporto em língua inglesa e noutras línguas de presença significativa no âmbito científico	C	B	B

Saber aplicar as tecnologias da informação e comunicação (TIC) no âmbito das Ciências da Atividade Física e do Desporto	C	B	B
Utilizar linguagens adequadas às capacidades dos seres humanos com quem desenvolve a sua actividade profissional	B	B	B
Desenvolver habilidades de liderança, relação interpessoal e trabalho em equipa	B	B	B
Desenvolver competências para a adaptação a novas situações e resolução de problemas, e para a aprendizagem autónoma	B	B	B
Possuir uma boa capacidade de gerir crises e antecipar-se aos problemas, bem como desenvolver um controlo emocional adequado	C	B	B
Ter capacidade para tomar decisões, trabalhar em equipa e assumir riscos calculados	B	B	B
Possuir capacidade para estabelecer relações sociais, respeitar os valores éticos e deontológicos	B	B	B
Desenvolver hábitos de excelência e qualidade no exercício profissional	B	B	B
Compreender e revelar consciência crítica das questões morais, éticas, estéticas, ecológicas e legais que sustentam as boas práticas	B	B	B
Conhecer e atuar dentro dos princípios éticos necessários para o correto exercício profissional	B	B	B
Perspetivar o seu espaço profissional como um campo de intervenção social e cultural de formação e cidadania	B	B	B
.....			
.....			
.....			
.....			
Utiliza os espaços em branco para acrescentar outras competências que consideres importantes e não estejam incluídas na lista acima.			

V - ORGANIZAÇÃO DO PORTEFOLIO

1 - Análise Institucional

1.1 - História e Organização

O Grupo Desportivo Pampilhosense (GDP) é um clube de futebol com uma história rica e profunda ligação à comunidade de Pampilhosa da Serra. A sua origem remonta aos anos 1940, num período marcado pelas dificuldades da Segunda Guerra Mundial. Em 1946, segundo testemunhos, foi fundada a Associação Desportiva Pampilhosense (ADP), a primeira instituição local dedicada exclusivamente ao futebol. Apesar da falta de documentos oficiais que comprovem esta data e identifiquem os fundadores, a paixão pelo desporto era evidente, unindo a comunidade numa época de dificuldades económicas e sociais.

Nos anos 1970, a designação Grupo Desportivo Pampilhosense substituiu gradualmente o nome inicial. O clube continuou a atrair jovens e adeptos, culminando com a formalização oficial em 1979, através de escritura pública. herdando as cores, símbolos e tradições da ADP, o GDP tornou-se um marco na vida desportiva local, ainda que tenha enfrentado períodos de estagnação, como nos anos 1980.

A década de 1990 marcou um renascimento significativo para o clube. Em 1992, liderado por entusiastas locais, o GDP foi reativado, inscrevendo-se na Associação de Futebol de Coimbra (AFC) e começando a competir na II Divisão Distrital. Esta nova fase trouxe modernização e organização, com a criação de uma sede, revisão dos estatutos e crescimento sustentável no futebol federado. Em 1993, o clube foi reconhecido como Instituição de Utilidade Pública, consolidando a sua importância no panorama desportivo regional.

O início do século XXI foi turbulento, com um período de inatividade entre 2002 e 2004. Contudo, em 2004, o GDP renasceu e iniciou uma fase de reestruturação e crescimento, recuperando o seu papel nas competições e na formação de jovens jogadores.

Um dos momentos mais marcantes da história do clube foi a construção do Estádio Municipal de Pampilhosa da Serra, uma obra acordada entre o município e o GDP para modernizar as instalações desportivas. Inaugurado em 2009, o estádio tornou-se um símbolo de progresso, mas foi severamente afetado pelos incêndios devastadores de 2017, que causaram danos graves nas infraestruturas. Após um ano de esforços de recuperação, incluindo apoio da Federação Portuguesa de Futebol (FPF) e da AFC, o estádio reabriu em 2018, marcando o regresso do clube à sua "casa".

1.1.1 - Origem e situação atual da instituição

Nos últimos anos, o Grupo Desportivo Pampilhosense (GDP) tem mantido uma presença sólida e regular nas competições distritais, especialmente no futebol sénior. A última temporada realizada foi em 2021/2022, onde a equipa, conhecida pela sua consistência e

competitividade, disputou os primeiros lugares da 1ª Divisão da Associação de Futebol de Coimbra. Este desempenho reflete a dedicação e o espírito combativo de todos os que representaram o clube nesta fase.

Um dos momentos mais marcantes na história recente do GDP aconteceu na época 2019/2020, com a estreia na prestigiada Taça de Portugal. O clube teve a honra de enfrentar o histórico Beira-Mar, uma equipa emblemática do futebol português. Apesar de não ter avançado na eliminatória, este marco representou um passo significativo na evolução do clube, colocando o nome do GDP no mapa do futebol nacional.

No que diz respeito à formação, o GDP tem-se destacado por oferecer oportunidades tanto no futebol como no futsal. Ano após ano, o clube tem mantido equipas em diferentes escalões etários, promovendo a prática desportiva entre os jovens da região. Este compromisso tem dado frutos, não apenas em resultados desportivos, mas também no desenvolvimento de valores como a dedicação, o trabalho em equipa e o respeito pelo jogo.

Destaca-se o esforço e a paixão dos jovens atletas que representaram e continuam a representar o clube. Um dos momentos de maior orgulho foi a vitória sobre equipas de renome na formação, como a Naval e a Académica, um feito inédito para o GDP. Além disso, algumas equipas chegaram às fases de apuramento de campeão, comprovando a evolução competitiva da formação do clube. Contudo, a prioridade do GDP vai além das vitórias: o objetivo principal é que os jovens se divirtam, pratiquem desporto e aprendam a importância do fair play e das boas atitudes, tanto enquanto atletas como cidadãos.

Com este espírito de resiliência e crescimento, o Grupo Desportivo Pampilhosense continua a ser um símbolo de orgulho para Pampilhosa da Serra, mostrando que, com esforço e dedicação, é possível alcançar grandes feitos e formar não só jogadores, mas também indivíduos exemplares.

1.1.2 - Horário e regime de funcionamento

Serviços/Treinos	Horários
Serviços de Fisioterapia	Terça-feira: 17:30h-20:00h Quinta-feira: 17:30h-20:00h
Escalão dos Petizes	Treinos 2 vezes por semana Terça-feira: 18:00h-19:00h Quinta-feira: 18:00h-19:00h
Escalão dos Traquinas	Treinos 2 vezes por semana Terça-feira: 18:00h-19:15h Quinta-feira: 18:00h-19:15h
Escalão dos Benjamins Sub 11	Treinos 2 vezes por semana Terça-feira: 18:10h-19:40h Quinta-feira: 18:10h-19:40h
Escalão dos Iniciados Sub 15	Treinos 2 vezes por semana Terça-feira: 18:00h-19:45h Quinta-feira: 18:00h-19:45h

Tabela 5 - Horários e regime de funcionamento

1.1.3 - Níveis pedagógicos existentes

Relativamente à estratificação por níveis pedagógicos, o Grupo Desportivo Pampilhosense distribui os atletas por escalões consoante a idade (Tabela 6):

Escalões	Idades
Petizes	Dos 3/4 aos 7 anos
Traquinas	Dos 7 anos aos 9 anos
Benjamins	Dos 9 aos 12 anos
Iniciados	Dos 12 aos 14 anos

Tabela 6 - Níveis pedagógicos

1.1.4 - Localização e Caracterização do envolvimento

Coimbra é uma cidade, sede concelho e capital de distrito.

Cidade situada na margem direita do rio Mondego, na província tradicional da Beira Litoral, capital de distrito e sede de concelho.

O distrito de Coimbra está situado na província tradicional da Beira Litoral, incluindo também concelhos das províncias da Beira Alta (dois concelhos) e da Beira Baixa (um concelho). É banhado pelo oceano Atlântico a oeste, e está limitado pelos distritos de Aveiro e Viseu a norte; da Guarda a nordeste; de Castelo Branco a leste, e de Leiria a sul. Abrange uma área de 3972 km² e é composto por 17 concelhos: Arganil, Cantanhede, Coimbra, Condeixa-a-Nova, Figueira da Foz, Góis, Lousã, Mira, Miranda do Corvo, Montemor-o-Velho, Oliveira do Hospital, Pampilhosa da Serra, Penacova, Penela, Soure, Tábua e Vila Nova de Poiares.



Ilustração 3 - Distrito de Coimbra

O concelho de Pampilhosa da Serra, do distrito de Coimbra, localiza-se na Região Centro (NUT II), no Pinhal Interior Norte (NUT III) e é limitado a norte por Arganil, a oeste por Góis e a sudeste por Oleiros no distrito de Castelo Branco e a este por Fundão e Covilhã (distrito de Castelo Branco).

O concelho tem uma área de 396,5 km², subdividida em 8 freguesias: Cabril, Dornelas do Zêzere, Fajão - Vidual, Janeiro de Baixo, Pampilhosa da Serra, Pessegueiro, Portela do Fojo – Machio e Unhais-o-Velho.



Ilustração 4 - Concelho de Pampilhosa da Serra

De acordo com os dados do INE o distrito de Coimbra registou em 2021 um decréscimo populacional na ordem dos 5.0% relativamente aos resultados do censo de 2011. No concelho de Pampilhosa da Serra esse decréscimo rondou os 8.9%.

Número de habitantes ^[8]															
1864	1878	1890	1900	1911	1920	1930	1940	1950	1960	1970	1981	1991	2001	2011	2021
9 359	10 671	11 274	12 426	13 944	14 040	13 459	15 527	14 800	13 372	9 303	7 493	5 797	5 220	4 481	4 082

Número de habitantes por Grupo Etário ^[9]														
	1900	1911	1920	1930	1940	1950	1960	1970	1981	1991	2001	2011	2021	
0-14 Anos	4 289	4 900	4 654	4 757	5 096	4 781	4 100	2 265	1 522	878	511	321	270	
15-24 Anos	2 080	2 394	2 360	2 631	2 563	2 492	2 338	1 335	1 056	624	553	301	222	
25-64 Anos	5 070	5 464	5 430	5 880	6 079	5 857	5 444	4 095	3 265	2 610	2 247	1 966	1 718	
= ou > 65 Anos	695	779	892	1 013	1 244	1 245	1 490	1 550	1 650	1 685	1 909	1 893	1 872	

Ilustração 5 - Número de habitantes de Pampilhosa da Serra

1.2 - Recursos Humanos

1.2.1 – Tabela dos corpos sociais

Direção	
Presidente	João Manuel Almeida Neves
Vice-presidente	Pedro Nuno Santos de Almeida
Vice-presidente	Maria Inês Custódio Barata
Vice-presidente	Gentil António Esteves Seixas
Vice-presidente	Paulo Alexandre Braz Almeida
Vice-presidente	Ivo Manuel Batista Matos
Secretário-geral	António Santos Gaspar
Tesoureiro	Ricardo Manuel Marques Francisco
Vogal	Luís Filipe Simões Carlota
Vogal	Marco Alexandre Duarte Alegre
Assembleia Geral	
Presidente	José Alberto Brás Almeida
1.º Secretário	Rui Miguel de Almeida Nunes
2.º Secretário	Roberto Paulo Costa Almeida
1.º Suplente	Nuno Miguel Costa Dias
2.º Suplente	Francisco Emanuel Nunes Ricardo
Conselho Fiscal	
Presidente	Fernando Barata Nunes de Almeida
Secretário	Luís Batista Gomes Simões
Relator	Luís Manuel Fernandes Carlota
Suplente	Carlos Quinteiro Dias Ferrão
Suplente	Gonçalo Nuno Antunes Pedroso de Lima

Tabela 7 - Corpos Sociais do Grupo Desportivo Pampilhosense

1.2.1 - Quadro Técnico

1.2.1.1- Funções que desempenham, formação base e específica

Morgado (1994, p. 21), descreve as equipas multidisciplinares com um “grupo dinâmico de elementos profissionais empenhados em objetivos comuns, com tarefas e responsabilidades partilhadas e em que o ato de trabalharem em cooperação, potencia tudo o que é realizado”

Posto isto, todos os treinadores do GDP e respetivos coordenadores têm cursos relacionados com o Desporto. Para cada escalão existe um treinador responsável pela equipa como se pode observar através da tabela 8.

Treinadores Responsáveis pelas Equipas	
Petizes	Bruno Gaspar/ Nuno
Traquinas	Tiago Rocha/ Andreia Barata
Benjamins	Nuno Baptista/ Francisco Neves/ Ronaldo Santos

Iniciados	Carlos Carvalho/ Luís Estevão/ Fábio Custódio
Veteranos	António Dias

Tabela 8 - Treinadores responsáveis pelas equipas

1.2.2.2- Objetivos gerais nas diferentes áreas

O coordenador é responsável pela coordenação geral das equipas de formação do clube, pela realização dos contactos com os encarregados de educação, pela realização de contactos com as outras instituições (promoção de eventos), pela organização dos eventos propostos no plano anual de atividades, pelo acompanhamento das atividades diárias (treinos e jogos) e pelos contactos com a Associação de Futebol de Coimbra.

Os treinadores principais são responsáveis pelo planeamento e organização dos treinos das suas equipas, pelo enquadramento dos treinos, pela elaboração e entrega dos planos de treino semanalmente, pelo preenchimento das fichas de assiduidade diárias nos treinos, pela realização das convocatórias para os jogos, pelo acompanhamento da sua equipa aos jogos, e pelo grupo de comunicação com os encarregados de educação.

O treinador-adjunto é responsável por apoiar o treinador principal nas suas tarefas, nomeadamente: na montagem de materiais de treino, no enquadramento de exercícios/tarefas práticas, materiais necessários a levar para o jogo (bolas, cones, coletes), preenchimento da ficha de registo de jogo e das fichas de jogo oficiais.

Os delegados de equipa são responsáveis pelo apoio ao treinador principal caso não a ausência de um treinador-adjunto, responsáveis pelo registo fotográfico do jogo e pelo apoio presencial no acompanhamento da equipa aos jogos.

1.3 - Recursos Materiais

1.3.1- Instalações e equipamento



Ilustração 6 - Campo Municipal



Ilustração 7 - Pavilhão Municipal



Ilustração 8 - Ginásio Municipal

1.3.2- Dificuldades

As maiores dificuldades que me deparei ao longo do Projeto de Intervenção Prática estão relacionadas com o ato de saber agir perante a dificuldade, isto é, alterar o treino por não ter condições (número de atletas) para seguir o plano de treino anteriormente definido.

Estas dificuldades foram sendo geridas com esclarecimentos de dúvidas com o treinador principal da equipa ou com o coordenador. Ao longo do tempo ganhei autonomia e agora sei agir perante uma situação do género.

2. Variáveis

2.1. Variáveis de contexto

Recursos materiais e dificuldades.

A nível das instalações, o GDP contém campo de futebol, sala de arrumações com bolas de futebol separadas e identificadas especificamente para todas as equipas, sinalizadores, cones, balizas pequenas, balizas de futebol de 5, de 7 e de 11 e coletes para cada equipa.

Condições humanas

Durante o estágio deparei-me com atletas do sexo masculino e do sexo feminino. As idades variam entre os 3 a 12 anos.

Caraterísticas socioculturais do meio

Nada a apontar.

2.2. Variáveis de Programa

Objetivos do Ensino

Objetivos Gerais

Os objetivos gerais baseiam-se no desenvolvimento dos atletas nas 4 dimensões do jogo: técnica, tática, física e psicológica.

Objetivos Específicos

Os objetivos específicos baseiam-se no desenvolvimento da técnica individual, da finalização, da coordenação motora e da consolidação dos princípios básicos de jogo.

Para o efeito, devem ser considerados os princípios específicos de treino apresentados na Tabela 9 (Morgan et al., 2014):

Princípio da Sobrecarga Progressiva	Incremento gradual de estímulos físicos ao longo do tempo.
Princípio da Especificidade	Treinar aspetos que simulem diretamente as exigências do jogo (tática, técnica, física).
Princípio da Periodização	Planeamento estruturado em macro-, meso- e microciclos para atingir picos de performance.
Princípio de Integração Multidimensional	Combinar físico, técnico e tático dentro de um mesmo exercício.
Princípio da Monitorização	Avaliação constante do treino para ajustar cargas e prevenir overtraining.

Tabela 9 - Princípios específicos do treino no futebol

2.3. A Filosofia do Professor/Treinador

A minha filosofia enquanto treinador passa pela utilização de metodologias eficazes e inovadoras que façam os meus atletas crescer tanto a nível técnico-tático como a nível social e humano. Como por exemplo, os jogos reduzidos, que estimula a tomada de decisão, criatividade, intensidade física e tática. O modelo de compreender o jogo antes da técnica isolada que desenvolve a leitura de jogo, a antecipação e a tomada de decisão. A utilização de jogos pré-desportivos, desafios e tarefas com bola o que estimula o gosto pela modalidade e o desenvolvimento motor. Estas metodologias permitem desenvolver os meus atletas de forma global, promovendo a compreensão do jogo, a tomada de decisão, a autonomia e o gosto pela modalidade, contribuindo para o seu crescimento técnico-tático, físico, social e humano.

VI - DIÁRIO DE BORDO

1. Descrição das atividades realizadas no âmbito do local de estágio

1.2.1 - Integração no local de estágio

A integração no local de estágio revelou-se fácil devido ao bom ambiente entre todos os colaboradores do clube. Além disso, a adaptação foi amplamente facilitada pelo facto de já estar ligado ao clube há 13 anos, o que me proporcionou um conhecimento aprofundado das suas dinâmicas, estrutura organizacional e valores.

Esta experiência prévia desempenhou um papel crucial na construção de uma relação de confiança com colegas e superiores, permitindo uma transição mais natural para as responsabilidades do estágio. Dessa forma, a integração ocorreu de forma fluída e eficiente, contribuindo para um desempenho mais organizado e funcional.

1.2.2 - O que é referido como fator de aprendizagem

Um dos aspetos mais relevantes do estágio foi a possibilidade de transformar os conhecimentos teóricos em prática, enfrentando situações reais do contexto desportivo. Esta experiência não só reforçou as competências já adquiridas, como também permitiu o desenvolvimento de novas habilidades, nomeadamente a capacidade de adaptação a diferentes desafios e a tomada de decisões de forma rápida e eficaz.

Além disso, a colaboração com colegas e superiores permitiu uma troca enriquecedora de experiências, promovendo uma visão mais ampla e um aprofundamento dos conhecimentos nas vertentes técnica, tática e metodológica do futebol. A observação contínua dos processos, aliada à análise crítica e ao feedback recebido, desempenhou um papel essencial no

desenvolvimento pessoal e profissional, tornando-se um elemento-chave na aprendizagem ao longo do estágio.

1.2.3 - Principais dificuldades encontradas

No início do estágio, uma das maiores dificuldades enfrentadas foi a comunicação com os encarregados de educação dos atletas. Conciliar expectativas, esclarecer questões e garantir uma comunicação eficaz e objetiva tornou-se um desafio, sobretudo em situações onde as suas opiniões e necessidades não estavam totalmente alinhadas com as diretrizes e objetivos estabelecidos pelo clube.

Por último, gerir imprevistos no planeamento e na realização das sessões de treino, como a ausência de atletas ou mudanças nas condições de treino, foi um desafio que exigiu adaptação, rapidez na tomada de decisões e uma abordagem flexível para garantir a eficácia das atividades.

1.2.4 - Questões/dúvidas relevantes

Durante o planeamento e a realização dos treinos, surgiram desafios relacionados com a adaptação das sessões às diferentes idades e níveis de desenvolvimento dos atletas, assegurando que fossem apropriadas e produtivas. Além disso, foi necessário encontrar estratégias para lidar com imprevistos, como variações no número de jogadores disponíveis ou mudanças nas condições climáticas, exigindo uma reorganização das atividades para manter os objetivos estabelecidos.

1.2.5 - Aspetos positivos e negativos inferidos do que foi observado e realizado

Entre os pontos positivos, ressalta-se a organização eficaz das sessões, permitindo uma execução fluida e estruturada das atividades. O espírito de cooperação entre colegas e superiores teve um impacto significativo no meu desenvolvimento, criando um ambiente propício à aprendizagem e à troca de ideias. Além disso, a motivação demonstrada pelos atletas foi um fator determinante, refletindo-se no seu comprometimento e esforço durante os treinos, o que contribuiu para a sua evolução no desempenho.

Entre os desafios enfrentados, a gestão do grupo destacou-se como um dos mais complexos, devido às diferenças de nível entre os atletas, tornando a adaptação dos exercícios a todos os jogadores uma tarefa exigente. Além disso, imprevistos como variações no número de participantes ou condições climáticas desfavoráveis exigiram ajustes imediatos no planeamento das sessões, o que, em algumas situações, afetou a fluidez e a eficácia dos treinos.

Planificação anual / Periodização (longo prazo)

Macroциclo da Época Desportiva 2024/2025											
Período Preparatório		Período Competitivo									Período Transitório
Mesociclo 1	Mesociclo 2	Mesociclo 3	Mesociclo 4	Mesociclo 5	Mesociclo 6	Mesociclo 7	Mesociclo 8	Mesociclo 9	Mesociclo 10	Mesociclo 11	
Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho	
1											
2	Microциclo 3			Microциclo 16						Microциclo 42	
3						Microциclo 25	Microциclo 28				
4			Microциclo 12								
5									Microциclo 38		
6					Microциclo 21						
7		Microциclo 8						Microциclo 34			
8											
9	Microциclo 4			Microциclo 17						Microциclo 43	
10						Microциclo 26	Microциclo 30				
11			Microциclo 13								
12									Microциclo 33		
13					Microциclo 22						
14		Microциclo 9						Microциclo 35			
15											
16	Microциclo 5			Microциclo 18						Microциclo 44	
17						Microциclo 27	Microциclo 31				
18			Microциclo 14								
19									Microциclo 40		
20	Microциclo 1				Microциclo 23						
21		Microциclo 10						Microциclo 36			
22											
23	Microциclo 6			Microциclo 19						Microциclo 45	
24						Microциclo 28	Microциclo 32				
25			Microциclo 15	Natal							
26	Microциclo 2								Microциclo 41		
27					Microциclo 24						
28		Microциclo 11						Microциclo 37			
29											
30		Microциclo 7		Microциclo 20							
31							Microциclo 33				

Ilustração 9 - Planificação anual

Legenda	
	Exames Médicos
	Avaliações
	Folga
	Fim de semana
	Dias de Treino
	Feriados
	Jogo Amigável
	Jogo
	Pausa Competitivas
	Torneio

Ilustração 10 - Legenda da Planificação anual

Dados, objetivos e reflexões da equipa de Benjamins

Objetivos da equipa para a época - escalão de Benjamins Sub-11

Objetivos Formativos:

- Continuar a fomentar o gosto e o compromisso com a prática desportiva regular;
- Desenvolver competências individuais em todos os jogadores;

Objetivos Competitivos:

- Concluir a 1ª Fase do Campeonato Distrital Sub-11 de Coimbra nos 2 primeiros lugares que dão acesso ao Apuramento de Campeão;
- Concluir o Apuramento de Campeão Distrital Sub-11 de Coimbra na metade de cimeira da tabela;
- Terminar a época com um saldo de golos positivo;
- Vencer pelo menos 50% dos jogos da época;
- Não perder mais que 3 jogos em casa;

Objetivos Técnico-Tático:

- Dominar 2 sistemas táticos e aplicá-los em jogo consoante o tipo de jogo;
- Aumentar a eficácia nas situações de bola parada ofensivas e defensivas;
- Dominar 3/4 saídas de bolas sob pressão;

Caracterização da equipa

A equipa foi constituída ao longo da época por 17 atletas, alguns deles ainda com idades de escalões inferiores que nos ajudaram no decorrer da época. 2 Guarda Redes, 4 Defesas, 1 Médio Centro, 6 Médios Direitos/Esquerdos e 4 Avançados. A média de idades era de 9 anos.

A tabela 10 retrata os dados gerais dos atletas individualmente.

Nome	Data de Nascimento	Idade	Nacionalidade	Posição	Outras posições
Atleta A	31/03/2015	9	Portuguesa	GR	—
Atleta B	29/04/2016	8	Portuguesa	GR	—
Atleta C	12/04/2014	10	Portuguesa	Defesa	Médio Centro
Atleta D	17/10/2015	9	Portuguesa	Defesa	—
Atleta E	11/03/2017	7	Portuguesa	Defesa	—
Atleta F	22/07/2016	8	Ucraniana	Defesa	Avançado
Atleta G	31/05/2013	11	Portuguesa	Médio Centro	—
Atleta H	09/05/2014	10	Portuguesa	Médio Esquerdo	Defesa
Atleta I	28/12/2016	8	Portuguesa	Médio Esquerdo	Avançado
Atleta J	03/11/2014	10	Portuguesa	Médio Direito	Médio Esquerdo
Atleta K	10/10/2014	10	Portuguesa	Médio Direito	Médio Esquerdo
Atleta L	04/08/2017	7	Portuguesa	Médio Direito	Avançado
Atleta M	26/03/2017	7	Portuguesa	Médio Direito	Médio Esquerdo
Atleta N	25/09/2014	10	Portuguesa	Avançado	—
Atleta O	30/12/2015	9	Portuguesa	Avançado	—
Atleta P	24/05/2013	11	Portuguesa	Avançado	—
Atleta Q	26/06/2015	9	Portuguesa	Avançado	Médio Direito

Tabela 10 - Dados gerais dos atletas individualmente

A análise dos jogadores por posição é apresentada na tabela 11.

Nome	Análise
Atleta A	Razoável na técnica de GR, preguiçoso, desconcentrado, bons reflexos.
Atleta B	Pesado, capacidade mental forte, bastante disponível para aprender, forte na técnica de GR.
Atleta C	Forte nos aspetos principais da sua posição, sai bem a jogar, inteligente com e sem bola, forte no jogo aéreo, muito forte na antecipação, um líder dentro e fora de campo, agressivo no bom sentido.
Atleta D	Muito forte a defender em bloco baixo, forte no corte em carrinho, algumas dificuldades com bola sob pressão.
Atleta E	Jogador com bom posicionamento defensivo, agressivo, bom no corte de carrinho, um líder dentro e fora de campo.
Atleta F	Jogador algo inconstante, muitas das vezes desliga se do jogo, sabe usar o corpo para proteger a posse da bola, razoável a nível de posicionamento.
Atleta G	Jogadora muito forte defensivamente, complicado tirar-lhe a posse da bola, forte na recuperação da posse da bola, tem muitas dificuldades no jogo aéreo.
Atleta H	Jogador com facilidade em jogar com os dois pés, mais forte a defender do que a atacar, preguiçoso e pouco agressivo.
Atleta I	Único jogador da equipa esquerdino, posicionamento muitas das vezes displicente principalmente ofensivamente.
Atleta J	Jogador mais rápido com e sem bola da equipa, um bocadinho trapalhão com a bola nos pés, algo precipitado nas decisões que toma, alto e forte fisicamente
Atleta K	Jogador rápido, com pouca técnica, mas bastante agressivo, é “selvagem” no bom sentido da palavra, não dá uma bola como perdida, bastante comprometido com o trabalho da equipa.
Atleta L	Jogador muito forte no 1vs1, usa apenas o pé direito, o que por vezes lhe dificulta a eficácia nas suas ações.
Atleta M	Jogador rápido, com pouca técnica, mas bastante agressivo, não dá uma bola como perdida.
Atleta N	Jogador da equipa da mais evoluído tecnicamente, muita facilidade em finalizar de qualquer maneira, um bocadinho lento, inteligente na procura de espaços e bom nos passes a rasgar as defesas adversárias
Atleta O	Jogador menos evoluído do plantel, muitas dificuldades de concentração e imensas dificuldades técnicas, táticas e físicas.
Atleta P	Jogadora com dificuldades técnicas, mas bastante esforçada.
Atleta Q	Jogador débil fisicamente, evita muitas vezes o contato, posicionamento muitas das vezes displicente

Tabela 11 - Análise dos jogadores

A análise estatística dos jogadores é apresentada na tabela 12.

Nome	Escalão	Nº de Jogos	Nº de Golos	Nº de Assistências	Nº de Golos Sofridos
Atleta A	Sub-10	24	0	0	38
Atleta B	Sub-9	16	0	0	17
Atleta C	Sub-11	25	18	3	-
Atleta D	Sub-10	25	0	1	-
Atleta E	Sub-8	4	0	0	-
Atleta F	Sub-9	2	0	0	-
Atleta G	Sub-12	24	8	3	-
Atleta H	Sub-11	22	3	3	-
Atleta I	Sub-9	7	0	1	-
Atleta J	Sub-11	24	14	14	-
Atleta K	Sub-11	18	0	1	-
Atleta L	Sub-8	1	0	0	-
Atleta M	Sub-8	1	0	0	-
Atleta N	Sub-11	25	20	10	-
Atleta O	Sub-10	4	0	0	-
Atleta P	Sub-12	24	0	0	-
Atleta Q	Sub-10	14	1	0	-

Tabela 12 - Análise estatística dos jogadores

A análise estatística da equipa é apresentada na tabela 13.

Campeonato Distrital de Coimbra Sub-11	Nº de Jogos	Nº de Golos Marcados	Nº de Golos Sofridos	Média de Golos Marcados	Média de Golos Sofridos
1ª Fase	7	26	4	3,71	0,57
Apuramento de Campeão	18	38	51	2,11	2,83
Total	25	64	55	2,56	2,2

Tabela 13 - Análise estatística da equipa

Reflexão e Análise Crítica

O que correu bem e menos bem?

O que correu bem?

A integração no clube foi muito positiva, com uma comunicação eficaz dentro da equipa técnica e uma colaboração constante. Fui capaz de desempenhar várias funções com autonomia — desde a condução de treinos à responsabilidade pelas bolas paradas — o que contribuiu para o bom funcionamento da equipa. A evolução dos jogadores ao nível técnico, tático, físico e psicológico, e o apuramento para a fase de campeão, foram sinais claros de que o trabalho desenvolvido teve impacto. Os diversos feedbacks positivos que recebi reforçaram essa perceção.

O que correu menos bem?

O principal desafio foi o número reduzido de atletas no plantel, o que dificultou a consistência dos treinos e obrigou a adaptações constantes. Embora essa limitação tenha sido ultrapassada com recurso aos traquinas e ajustando os treinos, representou uma dificuldade estrutural que influenciou o planeamento e a execução das sessões.

Contributo pessoal para a equipa.

Tive um papel ativo e polivalente na estrutura técnica. Contribuí com o planeamento e condução de treinos, a preparação de bolas paradas, a dinamização de palestras motivacionais e, por vezes, assumi a função de treinador principal. Demonstrei iniciativa, responsabilidade e capacidade de adaptação, sempre com o objetivo de garantir a continuidade e qualidade do trabalho da equipa técnica. A minha intervenção teve impacto direto na evolução dos atletas e no rendimento coletivo da equipa.

Microciclos (Benjamins)

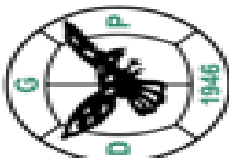
	GRUPO DESPORTIVO PAMPILHOSENSE Mapa Semanal - BENJAMINS															
	BENJAMINS															
9 de Setembro segunda-feira	FOLGA		Treino N.º 2 18:10 – 19:30 Estádio Municipal		FOLGA		Treino N.º 3 18:10 – 19:30 Estádio Municipal		FOLGA		13 de Setembro sexta-feira		14 de Setembro sábado		15 de Setembro domingo	

Ilustração 11 - Microciclo

Nota: Os restantes microciclos estarão nos anexos por uma questão de organização do portefólio.

Registo Semanal de Atividades

Tabela 14 – Registo Semanal de Atividades – 1ª semana

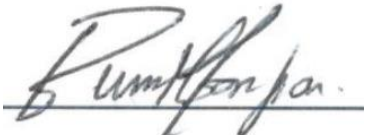
1.ª Semana	De 08/10/2024 a 10/10/2024	
08/10/2024	Primeiro dia na instituição; Sessão nº 1 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins	
10/10/2024	Sessão nº 2 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins	
Apreciação Semanal: A primeira semana consistiu essencialmente na apresentação e interação entre atletas-treinador (e vice-versa). O meu foco incidiu nas características e capacidades individuais dos atletas.		Assinatura do Tutor: 
Aspetos a melhorar: - À vontade no comando dos treinos; - Momento certo para intervir no treino; - Qualidade do feedback.		

Tabela 14 - Registo Semanal das Atividades

Nota – Os restantes registos semanais de atividades estarão nos anexos por uma questão de organização do portefólio.

Ficha de Sessão

Tabela 15 – Plano de Treino – 1º treino

SESSÃO Nº: 1	DATA: 8/10/2024	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos
---------------------	------------------------	--------------------	---------------------------	----------------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos
2 minutos de pausa para hidratação					
3	Num quadrado vão estar cinco atletas, onde um deles vai ao meio, o objetivo dele é ganhar a bola, os outros quatro realizam passes entre eles, mas movimentando se, para criarem linhas de passe aos colegas. O exercício é feito cinco		Melhorar a posse de bola sob pressão, desenvolver a movimentação sem bola, melhorar a pressão e recuperação de bola, melhorar a tomada	2 bolas 8 sinalizadores	15 minutos

	vezes, onde cada atleta vai ao meio durante três minutos.		de decisão, desenvolver a visão de jogo e melhorar a capacidade de resistência.		
4	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 e 16 bolas	15 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 e 1 bola	25 minutos

Tabela 15 - Plano de treino

Nota – Os restantes planos de treino estarão nos anexos por uma questão de organização do portefólio.



**Politécnico
Castelo Branco**

Escola Superior
de Educação

Ficha de Reflexão

Tabela 16 – Reflexão do treino 1

Estudante Interveniante: Francisco Neves		Sessão/Intervenção nº: 1		Data: 08/10/2024	
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis		Pouco	Algum	Muito
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X		
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução			X	
	Feedback				X
	Observação			X	
	Demonstração			X	
	Organização			X	
	Afetividade			X	
	Interações Verbais			X	
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa		X		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Esta fase de trabalho foi essencial para compreender a dinâmica do grupo, avaliar as suas habilidades e promover uma interação mais eficiente entre treinador e jogadores. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Tabela 16 - Ficha de reflexão

Nota – As restantes fichas de reflexão estarão nos anexos por uma questão de organização do portefólio.



**Politécnico
Castelo Branco**

Escola Superior
de Educação

Registo de Assiduidade

Registo de Assiduidade do Estudante

Instituição:	Grupo Desportivo Pampilhosense
Estagiário:	Francisco José Almeida Neves
Orientador de prática (Instituição):	Bruno Gaspar
Supervisor de prática (ESECB):	Professor Doutor Rui Paulo

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1	2h	Francisco Neves	17	2h	Francisco Neves
2			18		
3			19	3h	Francisco Neves
4			20		
5	7h20	Francisco Neves	21		
6			22	2h	Francisco Neves
7			23		
8	3h	Francisco Neves	24	2h	Francisco Neves
9			25	2h30	Francisco Neves
10	2h	Francisco Neves	26	6h30	Francisco Neves
11			27		
12	4h	Francisco Neves	28		
13			29	2h	Francisco Neves
14			30		
15	2h	Francisco Neves	31	2h	Francisco Neves
16					

MÊS: Outubro

O Tutor da Instituição:

Ilustração 12 - Registo de Assiduidade

Nota – As restantes tabelas de registo de assiduidade estarão nos anexos por uma questão de organização do portefólio

Formações AFC

No dia 28 de novembro de 2024, foram realizadas duas formações no GDP. Integridade e Leis de Jogo foram os temas das sessões realizadas no GDP, no âmbito do Processo de Certificação de Entidades Formadoras da FPF.

Atletas, técnicos e encarregados de educação dos escalões de Sub 11 e Sub 15 participaram nas ações formativas coordenadas pelo membro da Comissão Nacional de Integridade da FPF e diretor de Comunicação da AFC, Mário Nicolau e pelo Presidente do Conselho de Arbitragem da AFC, Roberto Rodrigues.

Prevenção do match-fixing, racismo, assédio sexual, violência e promoção do fair play foram os temas abordados na sessão relativa à Integridade, tendo a formação sobre Leis de Jogo analisado as alterações para a presente época e vários casos práticos.



Ilustração 14 - Formações de Integridade e Leis de Jogo

INICIATIVA DO DIA DO PAI

No dia 23 de Março, foi assinalado o Dia do Pai no Estádio Municipal de Pampilhosa da Serra. Num programa composto por Jogos Tradicionais, um Jogo de Futebol e um Lanche-Convívio no final, muitos pais e filhos marcaram presença e desfrutaram de uma tarde diferente em que reinou a alegria e o verdadeiro espírito de família.

A iniciativa foi organizada por:

➡ Grupo Desportivo Pampilhosense

➡ Assoc Pais e Encarregado de Educação de Pampilhosa da Serra

➡ Cáritas Diocesana de Coimbra - CATL de Pampilhosa da Serra

➡ CPCJ Pampilhosa da Serra

➡ Equipa para a Igualdade na Vida Local



Ilustração 15 - Atividade do dia do Pai

INICIATIVA DO DIA DA MÃE

No passado domingo, dia 4 de Maio, o Dia do Mãe foi assinalado de forma bem especial em Pampilhosa da Serra. Mais de meia centena de pessoas, sendo que a maioria foram mães e filhos, juntaram-se para passar uma tarde em família diferente, com um evento dividido em três momentos: uma Caminhada, Jogo de Futebol e um Lanche-Convívio no final. Nem o tempo, que por vezes "assustou", impediu que se vivessem momentos muito divertidos, alegres e de verdadeiro espírito de família.

A iniciativa foi organizada por:

➡ Grupo Desportivo Pampilhosense

➡ Assoc Pais e Encarregado de Educação de Pampilhosa da Serra

➡ Cáritas Diocesana de Coimbra - CATL de Pampilhosa da Serra

➡ CPCJ Pampilhosa da Serra

➡ Equipa para a Igualdade na Vida Local



Ilustração 16 - Atividade do dia da Mãe

Atividade dos Bombeiros

No dia 21 de Março de 2025, foi realizada a Avaliação das Provas Físicas para os bombeiros, no Ginásio da Escola Superior de Educação de Castelo Branco (EIP), com o Teste Cooper a ser realizado na Escola Superior da Agrária de Castelo Branco. A avaliação consistiu em três partes: o número de flexões na barra (para homens e mulheres até 39 anos) ou extensões de braços no solo (para homens e mulheres a partir dos 40 anos), o número de abdominais em 2 minutos e o Teste Cooper. Segue-se um resumo dos resultados de todos os participantes.

Entre os participantes, 10 foram considerados aptos, 4 não aptos, 1 faltou à prova e 1 compareceu, mas não realizou os testes físicos. Destacando alguns resultados: em Sertã, 3 bombeiros foram classificados como aptos, enquanto um bombeiro foi considerado não apto. Em Proença-a-Nova, um dos bombeiros não obteve aproveitamento, enquanto dois deles foram considerados aptos. Na zona de Vila Velha de Rodão, dois bombeiros foram classificados como não aptos. Em Castelo Branco, 3 bombeiros obtiveram aprovação nos testes físicos. Em Penamacor, o bombeiro que estava destinado a realizar as provas não compareceu à avaliação. Por fim, na região de Idanha-a-Nova, um bombeiro foi considerado apto, enquanto o outro bombeiro não foi aprovado.

Semana do Desporto

Nos dias 2 a 6 de junho de 2025, no horário das 10h00 às 12h30 e das 14h00 às 16h00, fomos convidados a participar no Fórum Castelo Branco, que acolheu a XI edição da Semana de Desporto.

Durante estes dias, dinamizámos duas atividades: o Paraquedas e o Jogo com Sticks. Estas atividades foram concebidas para ajudar as crianças a desenvolver competências motoras, promovendo, simultaneamente, momentos de descontração e a prática de atividade física a todas as crianças.

Esta experiência revelou-se uma oportunidade importante de aprendizagem, permitindo-me consolidar conhecimentos na organização e dinamização de atividades lúdico-desportivas em contexto comunitário, bem como compreender melhor a importância da promoção do desporto e do movimento como formas de inclusão e de bem estar.

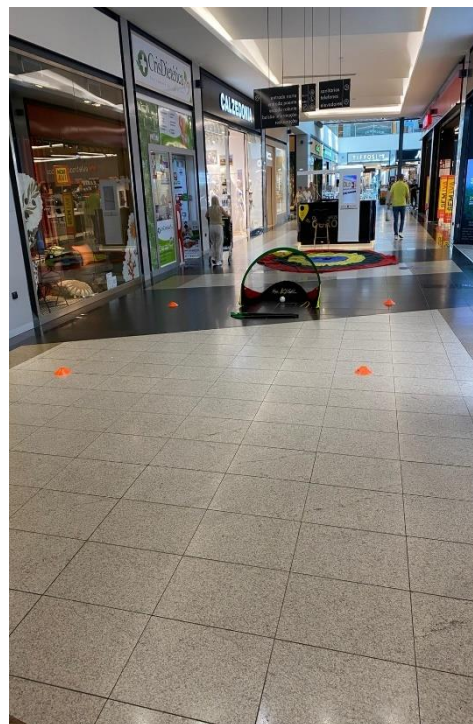


Ilustração 17 e 18 - Atividade da Semana do Desporto

VII - PROJETO DE INVESTIGAÇÃO / INTERVENÇÃO



Ilustração 19 - Cartaz do GDP CUP

RELATÓRIO EVENTO

DESIGNAÇÃO:

GDP CUP - 2025.

LOCAL:

Estádio Municipal de Pampilhosa da Serra.

DATA / HORÁRIO:

Dia 08 de Junho de 2025, das 10h00 às 18h30.

PÚBLICO-ALVO:

Atletas da modalidade de FUTEBOL, dos escalões de Petizes, Traquinas e Benjamins.

RECURSOS HUMANOS E ORGANIZAÇÃO:

Estiveram envolvidos na organização do evento os seguintes recursos humanos:

EQUIPAS TÉCNICAS:

- Todos os treinadores de cada equipa.
- Todos os delegados de equipa.

EQUIPA MÉDICA:

- Raul Nunes / André Costa / Vanessa Salgado / Tiago Gaspar – Bombeiros.
- Alberto Martins – Massagista.

ÁRBITROS E APOIO LOGÍSTICO GERAL:

- Diana Baptista / Rúben Almeida / Mafalda Gaspar / Rodrigo Costa / Santiago Fernandes / Martim Fernandes / Gonçalo Neves / Ema Ferreira / Rafaela Cunha – Alunos do Curso Profissional Técnico de Desporto da Escola de Pampilhosa da Serra

Participaram no evento, por convite direto, 8 equipas distribuídas pelos escalões da seguinte forma:

PETIZES	TRAQUINAS	BENJAMINS
GD Pampilhosense Aer Góis GD Silvaes COJA	GD Pampilhosense Aer Góis GD Silvaes COJA Desportivo CB CA Gândaras GD Moinhos BEF Pedrogão Grande	GD Pampilhosense Aer Góis GD Silvaes COJA A COJA B CA Gândaras SC Povoense BEF Pedrógão Grande

Tabela 17 - Equipas participantes no GDP CUP

Na totalidade participaram no evento 35 elementos de staff das diversas equipas, assim como 178 atletas, distribuídos pelos escalões da seguinte forma:

PETIZES	TRAQUINAS	BENJAMINS
17	66	95

Tabela 18 - Número de atletas por escalão

PATROCÍNIOS:

- MUNICÍPIO DE PAMPILHOSA DA SERRA – lembranças aos clubes.

CONTACTOS PERTINENTES:

Os contactos importantes para a organização do evento foram:

EQUIPAS:

NOME EQUIPA	NOME RESPONSÁVEL	CONTACTOS
COJA	David Lopes	964 732 074
Aer Góis	Bruno Dias	912 317 377
GD Moinhos	Dias	964 170 283
GD Silvaes	Miguel Cruz	967 654 174
BEF Pedrogão Grande	Bruno Catrau	917 777 126
SC Povoense	Beatriz Matos	960 014 443
CA Gândaras	António Fernandes	965 124 710
Desportivo CB	Luís Caetano	963 269 367

Tabela 19 - Dados das equipas participantes no GDP CUP

INSTITUIÇÕES CONVIDADAS (por ofício):

Foram convidadas para este evento as seguintes instituições oficiais:

- Município de Pampilhosa da Serra – fez-se representar pelo senhor presidente, Dr. Jorge Custódio e pela senhora vice presidente, Dra. Isabel Tomé, na entrega dos Prémios.

HORÁRIOS DO EVENTO:

O evento contou com os seguintes horários (aproximadamente):

4^a feira após o treino: reunião com staff.

Sábado (dia 07 junho):

- 19h30 / 21h00 (após horário do jogo dos iniciados) – montagem geral (campos e restante)

Domingo (dia 08 de junho):

- 8h30 – Finalização da montagem geral (campos e restante)
- 8h45 – Encontro de todos os elementos da organização.
- 9h00 – Chamada das primeiras equipas da manhã.
- 09h45 – Briefing com todos os treinadores de Petizes e Traquinas.
- 13h00 – Final da parte da manhã (incluindo cerimónia entrega prémios).
- 13h30 – Chamada das primeiras equipas da tarde.
- 14h15 – Briefing com todos os treinadores de Benjamins.
- 18h30 – Final da parte da tarde (incluindo cerimónia entrega prémios).
- 19h15 – Saída do campo, após arrumar-se todo o material utilizado.

ORGANIZAÇÃO GERAL:

A organização decorreu muito bem, tendo cada elemento da organização sabido com antecedência das tarefas a realizar e tendo autonomia para alterar as suas funções, desde que melhorando a qualidade da organização.

Elementos demonstraram enorme capacidade de execução das tarefas necessárias, assim como espírito de sacrifício e empenho para a organização decorrer de acordo com o desejado.

Felizmente não se verificou qualquer tipo de acidente/lesão, para além dos toques normais da modalidade.

CERIMÓNIA DA ENTREGA DOS PRÉMIOS:

Na cerimónia final os prémios foram entregues pelos diversos elementos da organização.

Foram entregues:

- Medalhas de participação a todos os atletas participantes.
- Medalhas de participação a todos os elementos das equipas técnicas e staff.
- Troféu para cada equipa (1º, 2º e 3º lugar).
- Saco com lembranças a cada equipa, disponibilizado pelo Município de Pampilhosa da Serra.

Resultados/Classificações Finais:



GDP CUP

8 de Junho de 2025

Calendário de Jogos



Benjamins sub11

Futebol 7x7 (GR +6 x 6 + GR) 25" CORRIDOS (Sem intervalo)

Atenção: é fundamental não haver atrasos na hora indicada para o início dos jogos

	Campos	Horas	Nome Equipas	Resultado	
1ª Jornada Grupo A	Campo 1	14h30	GDP x Coja B	1	0
	Campo 2	14h30	Povoense x BEFPG	0	3
1ª Jornada Grupo B	Campo 1	15h00	Coja A x Silvares	1	3
	Campo 2	15h00	Góis x Gândaras	5	1
2ª Jornada Grupo A	Campo 1	15h30	GDP x BEFPG	5	0
	Campo 2	15h30	Coja B x Povoense	7	0
2ª Jornada Grupo B	Campo 1	16h00	Góis x Coja A	10	0
	Campo 2	16h00	Gândaras x Silvares	4	1
3ª Jornada Grupo A	Campo 1	16h30	GDP x Povoense	7	0
	Campo 2	16h30	Coja B x BEFPG	4	0
3ª Jornada Grupo B	Campo 1	17h00	Coja A x Gândaras	2	6
	Campo 2	17h00	Góis x Silvares	6	0
7º e 8º	Campo 2	17h30	4º Grupo A x 4º Grupo B Povoense x Coja A	2	0
5º e 6º	Campo 1	17h30	3º Grupo A x 3º Grupo B BEFPG x Gândaras	1	5
3º e 4º	Campo 2	18h00	2º Grupo A x 2º Grupo B Coja B x Silvares	2	1
1º e 2º (Final)	Campo 1	18h00	1º Grupo A x 1º Grupo B GDP x Góis	2	3

PONTUAÇÃO FINAL – Grupo A

Nome da equipa	Golos								Pontuação			Soma
	Marcados				Sofridos				Intermedia			
	J1	J2	J3	T	J1	J2	J3	T	J1	J2	J3	
GDP	1	5	7	13	0	0	0	0	3	3	3	9
Coja B	0	7	4	11	1	0	0	1	1	3	3	7
BEFPG	3	0	0	3	0	5	4	9	3	1	1	5
SC Povoense	0	0	0	0	3	7	7	17	1	1	1	3

PONTUAÇÃO: Vitória-3 pontos; Empate-2 pontos; Derrota- 1 ponto; Falta de comparência-0 pontos

CLASSIFICAÇÃO FINAL – Grupo A

Grupo A	Nome Equipa
1º Lugar	GDP
2º Lugar	COJA B
3º Lugar	BEFPG
4º Lugar	SC Povoense

PONTUAÇÃO FINAL – Grupo B

Nome da equipa	Golos								Pontuação			Soma
	Marcados				Sofridos				Intermedia			
	J1	J2	J3	T	J1	J2	J3	T	J1	J2	J3	
Góis	5	10	6	21	1	0	0	1	3	3	3	9
Coja A	1	0	2	3	3	10	6	19	1	1	1	3
Silvares	3	4	0	7	1	1	6	8	3	3	1	7
Gândaras	1	1	6	8	5	4	2	11	1	1	3	5

PONTUAÇÃO: Vitória-3 pontos; Empate-2 pontos; Derrota- 1 ponto; Falta de comparência-0 pontos

CLASSIFICAÇÃO FINAL – Grupo B

Grupo B	Nome Equipa
1º Lugar	Góis
2º Lugar	Silvares
3º Lugar	Gândaras
4º Lugar	COJA A

Benjamins sub11**CLASSIFICAÇÃO FINAL**

GDP CUP	Nome Equipa
1º Lugar	Góis
2º Lugar	GDP
3º Lugar	COJA B
4º Lugar	Silvares
5º Lugar	Gândaras
6º Lugar	BEFPG
7º Lugar	SC Povoense
8º Lugar	COJA A



GDP CUP

8 de Junho de 2025

Calendário de Jogos



Traquinas

Futebol 5x5 (GR +4 x 4 + GR) 20" CORRIDOS (Sem intervalo)

Atenção: é fundamental não haver atrasos na hora indicada para o início dos jogos

	Campos	Horas	Nome Equipas	Resultado	
1ª Jornada	Campo 1	10h00	GDP x Gândaras	2	3
	Campo 2	10h00	Góis x Silvares	5	2
	Campo 3	10h00	Desportivo CB x Coja	3	0
	Campo 4	10h00	Moinhos x BEFPG	1	2
2ª Jornada	Campo 1	10h25	Desportivo CB x Gândaras	6	1
	Campo 2	10h25	GDP x Coja	3	0
	Campo 3	10h25	BEFPG x Góis	2	2
	Campo 4	10h25	Moinhos x Silvares	4	1
3ª Jornada	Campo 1	10h50	Góis x Moinhos	4	2
	Campo 2	10h50	Silvares x BEFPG	2	1
	Campo 3	10h50	Gândaras x Coja	3	0
	Campo 4	10h50	Desportivo CB x GDP	10	1
7º e 8º	Campo 4	11h15	4º Grupo A x 4º Grupo B Coja x Silvares	0	3
5º e 6º	Campo 3	11h15	3º Grupo A x 3º Grupo B GDP x Moinhos	3	4
3º e 4º	Campo 2	11h15	2º Grupo A x 2º Grupo B Gândaras x BEFPG	4	1
1º e 2º (Final)	Campo 1	11h15	1º Grupo A x 1º Grupo B Desportivo CB x Góis	9	0

PONTUAÇÃO FINAL – Grupo A

Nome da equipa	Golos								Pontuação			
	Marcados				Sofridos				Intermedia			Soma
	J1	J2	J3	T	J1	J2	J3	T	J1	J2	J3	
GDP	2	3	1	6	3	0	10	13	1	3	1	5
Gândaras	3	1	3	7	2	6	0	8	3	1	3	7
Desportivo CB	3	6	10	19	0	1	1	2	3	3	3	9
Coja	0	0	0	0	3	3	3	9	0	0	0	0

PONTUAÇÃO: Vitória-3 pontos; Empate-2 pontos; Derrota- 1 ponto; Falta de comparência-0 pontos

CLASSIFICAÇÃO FINAL – Grupo A

Grupo A	Nome Equipa
1º Lugar	Desportivo CB
2º Lugar	Gândaras
3º Lugar	GDP
4º Lugar	COJA

PONTUAÇÃO FINAL – Grupo B

Nome da equipa	Golos								Pontuação			
	Marcados				Sofridos				Intermedia			Soma
	J1	J2	J3	T	J1	J2	J3	T	J1	J2	J3	
Góis	5	2	4	11	2	2	2	6	3	2	3	8
Moinhos	1	4	2	7	2	1	4	7	1	3	1	5
Silvares	2	1	2	5	5	4	1	10	1	1	3	5
BEFPG	2	2	1	5	1	2	2	5	3	2	1	6

PONTUAÇÃO: Vitória-3 pontos; Empate-2 pontos; Derrota- 1 ponto; Falta de comparência-0 pontos

CLASSIFICAÇÃO FINAL – Grupo B

Grupo B	Nome Equipa
1º Lugar	Góis
2º Lugar	BEFPG
3º Lugar	Moinhos
4º Lugar	Silvares

Traquinas

CLASSIFICAÇÃO FINAL

GDP CUP	Nome Equipa
1º Lugar	Desportivo CB
2º Lugar	Góis
3º Lugar	Gândaras
4º Lugar	BEFPG
5º Lugar	Moinhos
6º Lugar	GDP
7º Lugar	Silvares
8º Lugar	COJA



GDP CUP

8 de Junho de 2025

Calendário de Jogos



Petizes

Futebol 4x4 (GR +3 x 3 + GR) 20" CORRIDOS (Sem intervalo)

Atenção: é fundamental não haver atrasos na hora indicada para o início dos jogos

	Campos	Horas	Nome Equipas	Resultado	
1ª Jornada	Campo 1	10h00	GDP x Góis	1	0
	Campo 2	10h00	Coja x Silvares	0	3
2ª Jornada	Campo 1	10h25	Góis x Silvares	2	2
	Campo 2	10h25	GDP x Coja	3	0
3ª Jornada	Campo 1	10h50	GDP x Silvares	4	0
	Campo 2	10h50	Góis x Coja	3	0

PONTUAÇÃO FINAL – Grupo A

Nome da equipa	Golos								Pontuação			Soma
	Marcados				Sofridos				Intermedia			
	J1	J2	J3	T	J1	J2	J3	T	J1	J2	J3	
GDP	1	3	4	8	0	0	0	0	3	3	3	9
Góis	0	2	3	5	1	2	0	3	1	2	3	6
Coja	0	0	0	0	3	3	3	9	0	0	0	0
Silvares	3	2	0	5	0	2	4	6	3	2	1	6

PONTUAÇÃO: Vitória-3 pontos; Empate-2 pontos; Derrota- 1 ponto; Falta de comparência-0 pontos

CLASSIFICAÇÃO FINAL:

GDP CUP	Nome Equipa
1º Lugar	GDP
2º Lugar	Góis
3º Lugar	Silvares
4º Lugar	COJA

VIII - O MEU DESEMPENHO ENQUANTO ESTUDANTE / AUTO-AVALIAÇÃO

Adaptei-me rapidamente ao estágio, pois já faço parte do clube há cinco anos. Este tempo permitiu-me conhecer bem o ambiente, os métodos de treino e a cultura da equipa. Essa ligação facilitou uma integração natural, permitindo-me compreender facilmente as dinâmicas do grupo e colaborar de forma eficaz com os treinadores e os atletas.

Mantive ao longo da época uma presença constante nos treinos, o que reflete o meu compromisso e sentido de responsabilidade para com a equipa e os treinadores. O meu contributo tem sido positivo, recorrendo aos conhecimentos adquiridos na formação e à experiência como jogador para enriquecer os treinos. Acredito que a minha participação tem favorecido o desenvolvimento técnico, tático e pessoal dos atletas — seja através do apoio direto nos treinos, do estímulo motivacional ou da partilha de experiências com os mais jovens. Para além disso, a minha capacidade de tomar decisões tem sido uma mais-valia para os treinadores, ajudando na organização e condução das atividades. Esta vivência tem sido uma oportunidade valiosa para aprofundar o meu entendimento dos aspetos técnicos e táticos do jogo.

De um modo geral, esta experiência de estágio tem sido extremamente enriquecedora, tanto a nível profissional como pessoal. A minha integração foi tranquila, em grande parte devido ao tempo que já levo no clube, o que facilitou a adaptação ao contexto de trabalho. Tenho mantido uma postura comprometida e consistente nos treinos, o que me tem permitido contribuir de forma significativa para o progresso dos atletas e para o apoio aos treinadores, algo que considero bastante recompensador.

No que diz respeito à minha autoavaliação, considero justo atribuir-me a nota de 19. Esta avaliação baseia-se na minha regularidade, no desempenho demonstrado, na capacidade de colaborar com os treinadores e no impacto positivo que acredito ter tido no crescimento técnico, tático e pessoal dos jogadores.

X - REFLEXÃO CRÍTICA DA UNIDADE CURRICULAR

A unidade curricular de Projeto e Intervenção Prática proporcionou uma oportunidade valiosa de aplicar conhecimentos teóricos em contexto real. No entanto, ao longo da experiência de estágio, identifiquei algumas áreas que poderiam ser melhoradas para tornar o processo mais eficaz, organizado e alinhado com as necessidades dos estudantes.

Considero que seria vantajoso incluir uma componente prática de preparação para o estágio, com simulações de situações reais (como condução de treinos, resolução de conflitos, gestão de grupos, etc.). Esta componente poderia ser trabalhada em sala de, de forma a preparar melhor os alunos para o que vão encontrar no terreno.

Penso que é fundamental existir um equilíbrio entre os conhecimentos teóricos e conhecimentos práticos. Ao longo da licenciatura fui adquirindo conteúdos teóricos e tive finalmente oportunidade de os colocar em prática nestas Unidades Curriculares. A variedade de experiências e conhecimentos transmitidos por tantos docentes da área ao longo da licenciatura permitiu-me manter sempre a mente aberta a novas formas de trabalhar.

Considero que a Unidade Curricular de Projeto de Intervenção Prática, se revelou a mais importante a nível geral pois dá-nos a possibilidade de inserção no mercado de trabalho em contexto real.

XI - REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

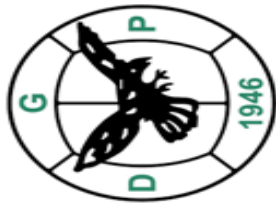
- Balyi, I., & Hamilton, A. (2004). *Long-term athlete development: Trainability in childhood and adolescence*. National Coaching Institute British Columbia & Advanced Training and Performance Ltd.
- Barata, M. (1999). *Futebol: Treino e Competição*. Lisboa: Edições FMH.
- Barbanti, V. J. (1996). *Treinamento físico: bases científicas* (3ª ed.). CLR Balieiro.
- Bompa, T. O. (1999). *Periodization: Theory and methodology of training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Braz, J., Mendes, J., & Palas, J. (2014). *Etapas de Formação do Jogador de Futsal – Perfil do Praticante de Futsal*. Federação Portuguesa de Futebol..
- Felder, R., & Henriques, E. (1995). Learning and teaching styles in foreign and second language education. *Foreign Language Annals*, 28(1), 21-31.
- Felder, R., & Silverman, L. (1988). Learning and teaching styles in engineering education. *Engineering Education*, 78(7), 674-681.
- Felder, R., & Soloman, B. (1991). *Index of Learning Styles Questionnaire*. North Carolina State University. Disponível em: <https://www.webtools.ncsu.edu/learningstyles/>
- Felder, R., & Soloman, B. (2017). *Index of Learning Styles Questionnaire*. North Carolina State University. Disponível em: <https://www.webtools.ncsu.edu/learningstyles/ilsweb.html>
- Garcia, C. M., Muíño, E. T., & Teleña, A. P. (1977). La preparación física en el fútbol. [s.n.].
- Gardner, H. (1995). *Inteligências Múltiplas: a Teoria na Prática*. Porto Alegre: Artes Médicas.
- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In F. Tavares (Ed.), *Jogos desportivos colectivos. Ensinar a Jogar* (pp. 199-264). Porto: CEJD/FCDEF-UP.
- Guilherme, J., & Braz, J. (2013). Proposta didático-metodológica para o ensino do jogo de Futsal. In F. Tavares (Ed.), *Jogos desportivos colectivos. Ensinar a Jogar* (pp. 265-301). Porto: CEJD/FCDEF-UP.
- Howard-Jones, P-A., Taylor, J.R., & Sutton, L. (2002). The effect of play on the creativity of young children during subsequent activity. *Early Child Development and Care*, 172(4), 323-328.
- Jung, C. (1971). *Tipos Psicológicos*. [S.l.]: Editora Vozes Limitadas.
- Kolb, D. (1984). *Experiential Learning: Experience as The Source of Learning and Development*. Prentice Hall.
- Kunze, A. (1987). Futebol. Em A. M. de Oliveira Mendonça (Trad.), E. Vingada (Revisão científica), *Colecção Desporto* (nº 10, pp. 129–141). Estampa.
- Lloyd, R. S., & Oliver, J. L. (2012). The youth physical development model: A new approach to long-term athletic development. *Strength and Conditioning Journal*, 34(3), 61–72.
- Lopes, W. (2002). *Inventário de Estilos de Aprendizagem de Felder-Soloman: investigação de sua validade em estudantes universitários de Belo Horizonte*. Dissertação de Mestrado, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.

- Mendes, J. (2014). *Etapas de formação para a especialização do jogador de futsal*. Tese de Mestrado não publicada, Universidade da Beira Interior, Covilhã.
- Morgans, R., Orme, P., Anderson, L., Drust, B., & Gregson, W. (2014). *Principles and practices of training for soccer*. ScienceDirect.
- Nicolau, P. (2022). *O treino nas etapas iniciais da formação desportiva*. Lisboa: Edições Desporto e Formação.
- Pacheco, R. (2001). O ensino do futebol de 7: um jogo de iniciação ao futebol de 11. Porto: Edições Grafiasa.
- Quinn, R., & Carr, D. (2006). Developmentally appropriate soccer activities for elementary school children. *JOPERD*, 77(5), 13-17.
- Ramos F (2002). Futebol – Da “Rua” à Competição. Centro de Estudos e Formação Desportiva, Lisboa.
- Reilly T, Williams A, Nevill A, Franks A (2000). A multidisciplinary approach to talent identification in soccer. *Journal of Sport Sciences*, 18: 695 – 702.
- Saracho, O. N. (2002). Young children’s creativity and pretend play. *Early Child Development and Care*, 172, 431-438.
- Serpa, S. (2016). *Psicologia do Desporto: Teoria, Investigação e Intervenção*. Lisboa: Edições FMH.
- Severino, V. (2010). Crescimento, Maturação e Potência Aeróbia. Estudo com futebolistas de 11 anos de idade. Mestrado em Treino Desportivo para Crianças e Jovens. Universidade de Coimbra.
- Severino, J. (2010). *Futebol de Formação: Da Iniciação ao Alto Rendimento*. Lisboa: Edições FMH.
- Sousa, P. (2007). Alternativa ao futebol de rua. *Jornal “A Bola”*, 19 de fevereiro.
- Trevlas, E., Matsouka, O., & Zachopoulou, E. (2003). Relationship between playfulness and motor creativity in preschool children. *Early Child Development and Care*, 173(5), 535-543.
- Wein, H. (2005). Requisitos necessários para la formación de jugadores creativos. *Abril de 2005*.

XII - ANEXOS

ANEXO A – Microciclos

GRUPO DESPORTIVO PAMPILHOSENSE Mapa Semanal - BENJAMINS						
	16 de Setembro	segunda-feira	FOLGA			
	17 de Setembro	terça-feira	Treino N.º 4 18:10 – 19:30 Estádio Municipal			
	18 de Setembro	quarta-feira	FOLGA			
	19 de Setembro	quinta-feira	Treino N.º 5 18:10 – 19:30 Estádio Municipal			
	20 de Setembro	sexta-feira	FOLGA			
	21 de Setembro	sábado	Jogo Amigável GDP vs Red School Casa 11H			
	22 de Setembro	domingo	FOLGA			
BENJAMINS						



GRUPO DESPORTIVO PAMPILHOSENSE

Mapa Semanal - BENJAMINS

BENJAMINS						
23 de Setembro segunda-feira	24 de Setembro terça-feira	25 de Setembro quarta-feira	26 de Setembro quinta-feira	27 de Setembro sexta-feira	28 de Setembro sábado	29 de Setembro domingo
FOLGA	Treino N.º 6 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	FOLGA	Treino N.º 7 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	FOLGA	Torneio Amigável Góis Fora 11H	FOLGA



GRUPO DESPORTIVO PAMPILHOSENSE

Mapa Semanal - BENJAMINS

BENJAMINS						
30 de Setembro segunda-feira	1 de Outubro terça-feira	2 de Outubro quarta-feira	3 de Outubro quinta-feira	4 de Outubro sexta-feira	5 de Outubro sábado	6 de Outubro domingo
FOLGA	Treino N.º 8 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	FOLGA	FOLGA	FOLGA	Jogo Amigável Cova Gala vs GDP Fora 12H	FOLGA



GRUPO DESPORTIVO PAMPILHOSENSE
Mapa Semanal - BENJAMINS

BENJAMINS	7 de Setembro segunda-feira	8 de Outubro terça-feira	9 de Outubro quarta-feira	10 de Outubro quinta-feira	11 de Outubro sexta-feira	12 de Outubro sábado	13 de Outubro domingo
	FOLGA	Treino N.º 8 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	FOLGA	Treino N.º 9 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	FOLGA	Jogo Amigável GDP vs Silvares Casa 11H	FOLGA



GRUPO DESPORTIVO PAMPILHOSENSE

Mapa Semanal - BENJAMINS

BENJAMINS						
14 de Outubro	15 de Outubro	16 de Outubro	17 de Outubro	18 de Outubro	19 de Outubro	20 de Outubro
segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
FOLGA	Treino N.º 10 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	FOLGA	Treino N.º 11 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	FOLGA	2º Jornada Campeonato GDP vs Coja Casa 11H	FOLGA



GRUPO DESPORTIVO PAMPILHOSENSE Mapa Semanal - BENJAMINS							BENJAMINS
21 de Outubro	22 de Outubro	23 de Outubro	24 de Outubro	25 de Outubro	26 de Outubro	27 de Outubro	
segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo	
FOLGA	Treino N.º 12 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	FOLGA	Treino N.º 13 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	FOLGA	FOLGA	FOLGA	



GRUPO DESPORTIVO PAMPILHOSENSE

Mapa Semanal - BENJAMINS

BENJAMINS						
28 de Outubro segunda-feira	29 de Outubro terça-feira	30 de Outubro quarta-feira	31 de Outubro quinta-feira	1 de Novembro sexta-feira	2 de Novembro sábado	3 de Novembro domingo
FOLGA	Treino N.º 14 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	FOLGA	Treino N.º 15 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	FOLGA	4. ^a Jornada Campeonato GDP vs AD Nogueirense Casa 11H	FOLGA

 GRUPO DESPORTIVO PAMPILHOSENSE Mapa Semanal - BENJAMINS							BENJAMINS	
4 de Novembro	5 de Novembro	6 de Novembro	7 de Novembro	8 de Novembro	9 de Novembro	10 de Novembro		
segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo		
FOLGA	Treino N.º 16 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	FOLGA	Treino N.º 17 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	FOLGA	5.ª Jornada Campeonato Aa Arganil vs GDP Fora 11H	FOLGA		

GRUPO DESPORTIVO PAMPILHOSENSE Mapa Semanal - BENJAMINS						
	11 de Novembro segunda-feira	12 de Novembro terça-feira	13 de Novembro quarta-feira	14 de Novembro quinta-feira	15 de Novembro sexta-feira	16 de Novembro sábado
	FOLGA	Treino N.º 18 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	FOLGA	Treino N.º 19 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	FOLGA	6.ª Jornada Campeonato GD Tabuense vs GDP Fora 11H
	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA
	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA
	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA
	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA
BENJAMINS						



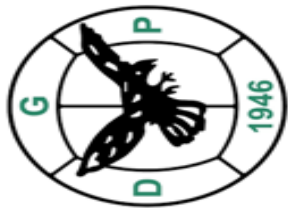
GRUPO DESPORTIVO PAMPILHOSENSE

Mapa Semanal - BENJAMINS

BENJAMINS					
18 de Novembro segunda-feira	19 de Novembro terça-feira	20 de Novembro quarta-feira	21 de Novembro quinta-feira	22 de Novembro sexta-feira	23 de Novembro sábado
FOLGA	Treino N.º 20 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	FOLGA	Treino N.º 21 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	FOLGA	7.ª Jornada Campeonato GDP vs Cdr Vasco Gama Fora 11H
FOLGA					
24 de Novembro domingo					

GRUPO DESPORTIVO PAMPILHOSENSE Mapa Semanal - BENJAMINS						
25 de Novembro segunda-feira	26 de Novembro terça-feira	27 de Novembro quarta-feira	28 de Novembro quinta-feira	29 de Novembro sexta-feira	30 de Novembro sábado	1 de Dezembro domingo
BENJAMINS	FOLGA	Treino N.º 22 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	FOLGA	Treino N.º 23 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	8.ª Jornada Campeonato Ad Poiares vs GDP Fora 11H	FOLGA





GRUPO DESPORTIVO PAMPILHOSENSE
Mapa Semanal - BENJAMINS

BENJAMINS	2 de Dezembro segunda-feira	3 de Dezembro terça-feira	4 de Dezembro quarta-feira	5 de Dezembro quinta-feira	6 de Dezembro sexta-feira	7 de Dezembro sábado	8 de Dezembro domingo
	FOLGA	Treino N.º 24 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	FOLGA	Treino N.º 25 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	FOLGA	Jogo Amigável Gd Sourense vs GDP Fora 11H	FOLGA

GRUPO DESPORTIVO PAMPILHOSENSE Mapa Semanal - BENJAMINS						
	9 de Dezembro	10 de	11 de Dezembro	12 de Dezembro	13 de Dezembro	14 de Dezembro
	segunda-feira	Dezembro terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado
	FOLGA	Treino N.º 25 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	FOLGA	Treino N.º 26 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	FOLGA	9.ª Jornada Campeonato GDP vs FC Oliveira do Hospital Casa 11H
BENJAMINS						
FOLGA						
FOLGA						
FOLGA						
FOLGA						
FOLGA						
FOLGA						



GRUPO DESPORTIVO PAMPILHOSENSE

Mapa Semanal - BENJAMINS

16 de Dezembro	17 de Dezembro	18 de Dezembro	19 de Dezembro	20 de	21 de Dezembro	22 de
segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	Dezembro	sábado	Dezembro
				sexta-feira		domingo
FOLGA	Treino N.º 27 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	FOLGA	Treino N.º 28 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	FOLGA	Jogo Amigável Ud Tocha vs GDP Fora 11H	FOLGA
BENJAMINS						

GRUPO DESPORTIVO PAMPILHOSENSE Mapa Semanal - BENJAMINS						
	23 de Dezembro segunda-feira	24 de Dezembro terça-feira	25 de Dezembro quarta-feira	26 de Dezembro quinta-feira	27 de Dezembro sexta-feira	28 de Dezembro sábado
	Treino N.º 29 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	FOLGA	FOLGA	Treino N.º 30 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	FOLGA	Jogo Amigável GDP vs Aer Góis Casa 11H
					FOLGA	
BENJAMINS						
FOLGA						



GRUPO DESPORTIVO PAMPILHOSENSE

Mapa Semanal - BENJAMINS

	30 de Dezembro segunda-feira	31 de Dezembro terça-feira	1 de Janeiro quarta-feira	2 de Janeiro quinta-feira	3 de Janeiro sexta-feira	4 de Janeiro sábado	5 de Janeiro domingo
	Treino N.º 31 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	FOLGA	FOLGA	Treino N.º 32 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	FOLGA	1.ª Jornada Apuramento Campeão Ar Casaense vs GDP Fora 11H	FOLGA
	BENJAMIN'S						

GRUPO DESPORTIVO PAMPILHOSENSE Mapa Semanal - BENJAMINS						
	6 de Janeiro	7 de Janeiro	8 de Janeiro	9 de Janeiro	10 de Janeiro	11 de Janeiro
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado
	FOLGA	Treino N.º 33 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	FOLGA	Treino N.º 34 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	FOLGA	Jogo Amigável GDP vs BEFPG Casa 11H
	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA
	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA
	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA
	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA
BENJAMINS						



GRUPO DESPORTIVO PAMPILHOS E

Mapa Semanal - BENJAMINS

	13 de Janeiro segunda-feira	14 de Janeiro terça-feira	15 de Janeiro quarta-feira	16 de Janeiro quinta-feira	17 de Janeiro sexta-feira	18 de Janeiro sábado	19 de Janeiro domingo
 BENJAMINS	FOLGA	Treino N.º 33 18:10 – 19:30	FOLGA	Treino N.º 34 18:10 – 19:30	FOLGA	2.ª Jornada Apuramento	FOLGA
		Estádio Municipal		Estádio Municipal		Campeão	
						GDP vs Naval	
						Casa 11H	

GRUPO DESPORTIVO PAMPILHOSENSE

Mapa Semanal - BENJAMINS



20 de Janeiro segunda-feira	21 de Janeiro terça-feira	22 de Janeiro quarta-feira	23 de Janeiro quinta-feira	24 de Janeiro sexta-feira	25 de Janeiro sábado	26 de Janeiro domingo
FOLGA	Treino N.º 35 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	FOLGA	Treino N.º 36 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	FOLGA	3.ª Jornada Apuramento Campeão GDP vs Red School Casa 11H	FOLGA
BENJAMINS						



GRUPO DESPORTIVO PAMPILHOSENSE
Mapa Semanal - BENJAMINS

BENJAMINS	27 de Janeiro segunda-feira	28 de Janeiro terça-feira	29 de Janeiro quarta-feira	30 de Janeiro quinta-feira	31 de Janeiro sexta-feira	1 de Fevereiro sábado	2 de Fevereiro domingo
	FOLGA	Treino N.º 37 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	FOLGA	Treino N.º 38 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	FOLGA	4.ª Jornada Apuramento Campeão Ançã vs GDP Fora 11H	FOLGA

GRUPO DESPORTIVO PAMPILHOSENSE Mapa Semanal - BENJAMINS						
3 de Fevereiro segunda-feira	4 de Fevereiro terça-feira	5 de Fevereiro quarta-feira	6 de Fevereiro quinta-feira	7 de Fevereiro sexta-feira	8 de Fevereiro sábado	9 de Fevereiro domingo
BENJAMINS	FOLGA	Treino N.º 39 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	FOLGA	Treino N.º 40 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	5.ª Jornada Apuramento Campeão GDP vs União 1919 Casa 11H	FOLGA





GRUPO DESPORTIVO PAMPILHOSENSE

Mapa Semanal - BENJAMINS

	10 de Fevereiro segunda-feira	11 de Fevereiro terça-feira	12 de Fevereiro quarta-feira	13 de Fevereiro quinta-feira	14 de Fevereiro sexta-feira	15 de Fevereiro sábado	16 de Fevereiro domingo
BENJAMINS	FOLGA	Treino N.º 41 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	FOLGA	Treino N.º 42 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	FOLGA	6.ª Jornada Apuramento Campeão CF Marialvas vs GDP Fora 11H	FOLGA

GRUPO DESPORTIVO PAMPILHOSENSE Mapa Semanal - BENJAMINS						
17 de Fevereiro segunda-feira	18 de Fevereiro terça-feira	19 de Fevereiro quarta-feira	20 de Fevereiro quinta-feira	21 de Fevereiro sexta-feira	22 de Fevereiro sábado	23 de Fevereiro domingo
BENJAMINS	FOLGA	Treino N.º 43 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	FOLGA	Treino N.º 44 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	7.ª Jornada Apuramento Campeão GDP vs AcadémicaOAF Casa 11H	FOLGA





GRUPO DESPORTIVO PAMPILHOSENSE

Mapa Semanal - BENJAMINS

24 de Fevereiro segunda-feira	25 de Fevereiro terça-feira	26 de Fevereiro quarta-feira	27 de Fevereiro quinta-feira	28 de Fevereiro sexta-feira	1 de Março sábado	2 de Março domingo
FOLGA	Treino N.º 45 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	FOLGA	Treino N.º 46 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	FOLGA	8. ^a Jornada Apuramento Campeão Montemorense vs GDP Fora 11H	FOLGA

BENJAMINS



GRUPO DESPORTIVO PAMPILHOSENSE

Mapa Semanal - BENJAMINS

3 de Março segunda-feira	4 de Março terça-feira	5 de Março quarta-feira	6 de Março quinta-feira	7 de Março sexta-feira	8 de Março sábado	9 de Março domingo
FOLGA	Treino N.º 47 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	FOLGA	Treino N.º 48 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	FOLGA	9.ª Jornada Apuramento Campeão GDP vs COJA Casa 11H	FOLGA
BENJAMINS						



GRUPO DESPORTIVO PAMPILHOSENSE

Mapa Semanal - BENJAMINS

10 de Março segunda-feira	11 de Março terça-feira	12 de Março quarta-feira	13 de Março quinta-feira	14 de Março sexta-feira	15 de Março sábado	16 de Março domingo
FOLGA	Treino N.º 49 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	FOLGA	Treino N.º 50 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	FOLGA	10.ª Jornada Apuramento Campeão GDP vs Casaense Casa 11H	FOLGA

BENJAMINS

GRUPO DESPORTIVO PAMPILHOSENSE Mapa Semanal - BENJAMINS						
 BENJAMINS	17 de Março segunda-feira	18 de Março terça-feira	19 de Março quarta-feira	20 de Março quinta-feira	21 de Março sexta-feira	22 de Março sábado
	FOLGA	Treino N.º 51 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	FOLGA	Treino N.º 52 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	FOLGA	4.ª Jornada Apuramento Campeão Ança FC vs GDP Fora 11H
23 de Março domingo						
FOLGA						

 GRUPO DESPORTIVO PAMPILHOSENSE Mapa Semanal - BENJAMINS							BENJAMINS	
24 de Março	25 de Março	26 de Março	27 de Março	28 de Março	29 de Março	30 de Março		
segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo		
FOLGA	Treino N.º 53 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	FOLGA	Treino N.º 54 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	FOLGA	11.ª Jornada Apuramento Campeão Naval vs GDP Fora 11H	FOLGA		

GRUPO DESPORTIVO PAMPILHOSENSE Mapa Semanal - BENJAMINS						
	31 de Março segunda-feira	1 de Abril terça-feira	2 de Abril quarta-feira	3 de Abril quinta-feira	4 de Abril sexta-feira	5 de Abril sábado
	FOLGA	Treino N.º 55 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	FOLGA	Treino N.º 56 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	FOLGA	12.ª Jornada Apuramento Campeão Red School vs GDP Fora 11H
BENJAMINS						
						6 de Abril domingo



GRUPO DESPORTIVO PAMPILHOSENSE

Mapa Semanal - BENJAMINS

	7 de Abril segunda-feira	8 de Abril terça-feira	9 de Abril quarta-feira	10 de Abril quinta-feira	11 de Abril sexta-feira	12 de Abril sábado	13 de Abril domingo
BENJAMINS	FOLGA	Treino N.º 57 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	FOLGA	Treino N.º 58 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	FOLGA	13.ª Jornada Apuramento Campeão GDP vs Ançã FC Casa 11H	FOLGA



GRUPO DESPORTIVO PAMPILHOSENSE

Mapa Semanal - BENJAMINS

14 de Abril segunda-feira	15 de Abril terça-feira	16 de Abril quarta-feira	17 de Abril quinta-feira	18 de Abril sexta-feira	19 de Abril sábado	20 de Abril domingo	BENJAMINS
FOLGA	Treino N.º 59 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	FOLGA	Treino N.º 60 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	FOLGA	FOLGA	FOLGA	



GRUPO DESPORTIVO PAMPILHOSENSE

Mapa Semanal - BENJAMINS

 BENJAMINS	21 de Abril segunda-feira	22 de Abril terça-feira	23 de Abril quarta-feira	24 de Abril quinta-feira	25 de Abril sexta-feira	26 de Abril sábado	27 de Abril domingo
		Treino N.º 61 18:10 – 19:30 Estádio Municipal		Treino N.º 62 18:10 – 19:30 Estádio Municipal		14. ^a Jornada Apuramento Campeão União 1919 vs GDP Fora 11H	
	FOLGA	18:10 – 19:30	FOLGA	18:10 – 19:30	FOLGA		

GRUPO DESPORTIVO PAMPILHOSENSE Mapa Semanal - BENJAMINS						
	28 de Abril segunda-feira	29 de Abril terça-feira	30 de Abril quarta-feira	1 de Maio quinta-feira	2 de Maio sexta-feira	3 de Maio sábado
	FOLGA	Treino N.º 63 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	FOLGA	Treino N.º 64 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	FOLGA	15.ª Jornada Apuramento Campeão GDP vs CF Marialvas Casa 11H
BENJAMINS						4 de Maio domingo

 GRUPO DESPORTIVO PAMPILHOSENSE Mapa Semanal - BENJAMINS							BENJAMINS	
5 de Maio segunda-feira	6 de Maio terça-feira	7 de Maio quarta-feira	8 de Maio quinta-feira	9 de Maio sexta-feira	10 de Maio sábado	11 de Maio domingo	16. ^a Jornada	
FOLGA	Treino N.º 65 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	FOLGA	Treino N.º 66 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	FOLGA	FOLGA	Apuramento	Campeão	Académica
						OAF vs GDP	Fora 11H	



GRUPO DESPORTIVO PAMPILHOSENSE Mapa Semanal - BENJAMINS							
BENJAMINS	12 de Maio segunda-feira	13 de Maio terça-feira	14 de Maio quarta-feira	15 de Maio quinta-feira	16 de Maio sexta-feira	17 de Maio sábado	18 de Maio domingo
	FOLGA	Treino N.º 67 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	FOLGA	Treino N.º 68 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	FOLGA	FOLGA	FOLGA



GRUPO DESPORTIVO PAMPILHOSENSE

Mapa Semanal - BENJAMINS

	19 de Maio segunda-feira	20 de Maio terça-feira	21 de Maio quarta-feira	22 de Maio quinta-feira	23 de Maio sexta-feira	24 de Maio sábado	25 de Maio domingo
BENJAMINS	FOLGA	Treino N.º 69 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	FOLGA	Treino N.º 70 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	FOLGA	17. ^a Jornada Apuramento Campeão GDP vs Montemorenses Casa 11H	



GRUPO DESPORTIVO PAMPILHOSENSE

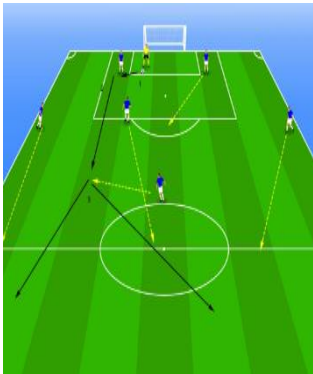
Mapa Semanal - BENJAMINS

BENJAMINS						
26 de Maio segunda-feira	27 de Maio terça-feira	28 de Maio quarta-feira	29 de Maio quinta-feira	30 de Maio sexta-feira	31 de Maio sábado	1 de Junho domingo
FOLGA	Treino N.º 71 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	FOLGA	Treino N.º 72 18:10 – 19:30 Estádio Municipal	FOLGA	18.ª Jornada Apuramento Campeão COJA vs GDP Fora 11H	FOLGA

</

ANEXO B – Planos de Treino

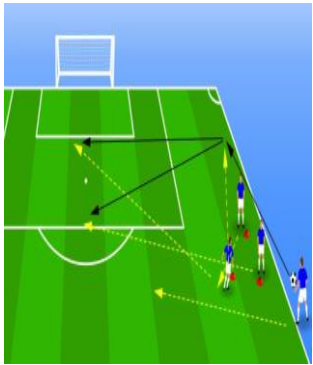
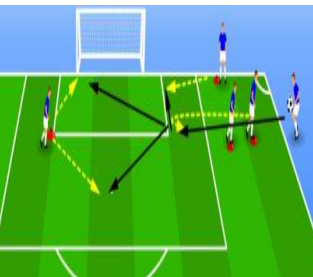
SESSÃO Nº: 2		DATA: 10/10/2024	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos	
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração	
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos	
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos	
2 minutos de pausa para hidratação						
3	Num quadrado vão estar cinco atletas, onde um deles vai ao meio, o objetivo dele é ganhar a bola, os outros quatro realizam passes entre eles, mas movimentando se, para criarem linhas de passe aos colegas. O exercício é feito cinco vezes, onde cada atleta vai ao meio durante três minutos.		Melhorar a posse de bola sob pressão, desenvolver a movimentação sem bola, melhorar a pressão e recuperação de bola, melhorar a tomada de decisão, desenvolver a visão de jogo e melhorar a	2 bolas 8 sinalizadores	15 minutos	

			capacidade de resistência.		
4	Saída de bola sob pressão. O pontapé de baliza é efetuado pelo guarda-redes do lado direito da pequena área, passa para o defesa direito, este conduz se tiver espaço ou faz um passe para o avançado, que baixa, para depois distribuir a bola nos alas. O médio centro no início tenta colocar se à frente do avançado da equipa adversária para que este não pressione, assim que o nosso defesa passe a bola, ele procura o espaço nas costas do nosso avançado.		Desenvolver a saída de bola com controlo e segurança, melhorar a criação de linhas de passe, preparar para quebrar a primeira linha de pressão, melhorar a tomada de decisão, melhorar a criação de espaços, melhorar a comunicação entre colegas.	1 bola 8 sinalizadores	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	20 minutos

SESSÃO Nº: 3		DATA: 15/10/2024	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos
2	Num quadrado vão estar cinco atletas, onde um deles vai ao meio, o objetivo dele é ganhar a bola, os outros quatro realizam passes entre eles, mas movimentando se, para criarem linhas de passe aos colegas. O exercício é feito cinco vezes, onde cada atleta vai ao meio durante três minutos.		Melhorar a posse de bola sob pressão, desenvolver a movimentação sem bola, melhorar a pressão e recuperação de bola, melhorar a tomada de decisão, desenvolver a visão de jogo e melhorar a capacidade de resistência.	2 bolas 8 sinalizadores	15 minutos
2 minutos de pausa para hidratação					
3	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	15 minutos

4	Saída de bola sob pressão. O pontapé de baliza é efetuado pelo guarda-redes do lado direito da pequena área, passa para o defesa direito, este conduz se tiver espaço ou faz um passe para o avançado, que baixa, para depois distribuir a bola nos alas. O médio centro no início tenta colocar-se à frente do avançado da equipa adversária para que este não pressione, assim que o nosso defesa passe a bola, ele procura o espaço nas costas do nosso avançado.		Desenvolver a saída de bola com controlo e segurança, melhorar a criação de linhas de passe, preparar para quebrar a primeira linha de pressão, melhorar a tomada de decisão, melhorar a criação de espaços, melhorar a comunicação entre colegas.	1 bola 8 sinalizadores	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	20 minutos

SESSÃO Nº: 4		DATA: 17/10/2024	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos
2 minutos de pausa para hidratação					
3	Num quadrado vão estar cinco atletas, onde um deles vai ao meio, o objetivo dele é ganhar a bola, os outros quatro realizam passes entre eles, mas movimentando se, para criarem linhas de passe aos colegas. O exercício é feito cinco vezes, onde cada atleta vai ao meio durante três minutos.		Melhorar a posse de bola sob pressão, desenvolver a movimentação sem bola, melhorar a pressão e recuperação de bola, melhorar a tomada de decisão, desenvolver a visão de jogo e melhorar a capacidade de resistência.	2 bolas 8 sinalizadores	15 minutos

4	Lançamentos antes da grande área adversária. O defesa é quem lança a bola, enquanto o avançado, o médio centro e o médio direito/esquerdo formam um triângulo. Ao sinal do defesa, o médio centro procura o espaço nas costas da defesa, o avançado vem fazer bloqueio ao médio centro adversário, correndo de seguida para o centro da área, o médio direito/esquerdo corre para a entrada da área depois o médio centro cruza a bola para a melhor opção.		Criação de movimentos ofensivos coordenados, criação de espaços com recurso a bloqueios e melhorar o entendimento tático.	1 bola 3 sinalizadores	10 minutos
5	Lançamentos ao pé da grande área adversária. O defesa é quem lança a bola, o avançado é quem se aproxima mais do defesa, o médio centro coloca-se atrás do avançado e o médio direito/esquerda coloca-se junto à linha de fundo. Ao sinal do defesa o avançado procura o espaço nas costas do médio centro e o médio centro, faz bloqueio ao atleta adversário que estiver a defender o avançado, passando a bola por cima de todos e assim o avançado pode finalizar ou procurar um colega em melhor posição. O médio do lado contrário do lançamento coloca-se na quina da pequena área contrária à do lançamento.		Criação de movimentos ofensivos coordenados, criação de espaços com recurso a bloqueios e melhorar o entendimento tático.	1 bola 4 sinalizadores	10 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em	2 balizas de futebol 7 1 bola	20 minutos

			diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.		
--	--	--	--	--	--

SESSÃO Nº: 5		DATA: 22/10/2024	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos	
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração	
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos	
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos	
2 minutos de pausa para hidratação						
3	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos	

4	Saída de bola sob pressão. O pontapé de baliza é efetuado pelo guarda-redes, passa para um dos defesas, em seguida passa para o outro defesa, este conduz um pouco a bola e faz um passe para o avançado ou para o médio direito/esquerdo, caso o passe do defesa seja para o avançado, o avançado mete a bola nas costas e o médio procura esse espaço para progredir com bola. Caso a bola do defesa seja passada para o médio, este faz um passe junto à linha e o avançado procura esse espaço, indo o médio para o lugar do avançado.		Desenvolver a saída de bola com controlo e segurança, melhorar a criação de linhas de passe, preparar para quebrar a primeira linha de pressão, melhorar a tomada de decisão, melhorar a criação de espaços, melhorar a comunicação entre colegas.	1 bola 8 sinalizadores	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

SESSÃO Nº: 6		DATA: 24/10/2024	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos	
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração	
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos	
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos	
2 minutos de pausa para hidratação						
3	O exercício começa antes dos sinalizadores, o objetivo é dois jogadores passarem pelos defesas com a bola controlada até ao outro lado do espaço definido. Em cada quadrado pode estar unicamente um defesas, não podendo passar para o quadrado seguinte para tirar a bola. Caso um dos defesas toque na bola, troca de lugar com o atleta que falhou o passe e o exercício recomeça.		Desenvolvimento do controlo de bola em espaços curtos, melhorar a tomada de decisão e melhorar a capacidade de recuperação	1 bola 7 sinalizadores	10 minutos	

4	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	25 minutos

SESSÃO Nº: 7		DATA: 29/10/2024	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos	
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração	
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos	
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos	
2 minutos de pausa para hidratação						
3	Os atletas vão se distribuir pelos corredores e vão posicionar se atrás do cone mais próximo da área. No corredor do meio vão estar os defesas e nos corredores dos lados vão estar os atacantes. O exercício é iniciado ao som do apito do treinador, e nesse momento os atletas têm de ir em sprint até ao cone que se encontra mais à frente e contorna lo, durante esse curto sprint o treinador faz um passe para um dos corredores dos lados e a partir desse momento é um exercício		Desenvolvimento da velocidade de reação, aprimorar a transição ofensiva em vantagem numérica, aprimorar a transição defensiva em desvantagem numérica e promover a adaptabilidade ao terem a oportunidade tanto	16 bola 6 sinalizadores	25 minutos	

	transição de dois contra um. No final de repetição trocam de lugar rodando para a fila da direita.		de atacar como de defender.		
4	Lançamentos antes da grande área adversária. O defesa é quem lança a bola, enquanto o avançado, o médio centro e o médio direito/esquerdo formam um triângulo. Ao sinal do defesa, o médio centro procura o espaço nas costas da defesa, o avançado vem fazer bloqueio ao médio centro adversário, correndo de seguida para o centro da área, o médio direito/esquerdo corre para a entrada da área depois o médio centro cruza a bola para a melhor opção.		Criação de movimentos ofensivos coordenados, criação de espaços com recurso a bloqueios e melhorar o entendimento tático.	1 bola 3 sinalizadores	10 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	20 minutos

SESSÃO Nº: 8		DATA: 31/10/2024	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos	
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração	
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos	
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos	
2 minutos de pausa para hidratação						
3	Os atletas vão se distribuir pelos corredores e vão posicionar se atrás do cone mais próximo da área. No corredor do meio vão estar os defesas e nos corredores dos lados vão estar os atacantes. O exercício é iniciado ao som do apito do treinador, e nesse momento os atletas têm de ir em sprint até ao cone que se encontra mais à frente e contorna lo, durante esse curto sprint o treinador faz um passe para um dos corredores dos lados e a partir		Desenvolvimento da velocidade de reação, aprimorar a transição ofensiva em vantagem numérica, aprimorar a transição defensiva em desvantagem numérica e promover a adaptabilidade ao terem a oportunidade tanto	16 bola 6 sinalizadores	25 minutos	

	desse momento é um exercício transição de dois contra um.		de atacar como de defender.		
4	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

SESSÃO Nº: 9		DATA: 5/11/2024	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos	
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração	
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos	
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos	
2 minutos de pausa para hidratação						
3	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos	

4	Jogo seis contra seis, com a condicionante de que um treinador será o “joker”, faz sempre parte da equipa que ataca não podendo fazer golo, mas tanto uma equipa como a outra só podem fazer golo, se a bola passar pelo “joker”.		Desenvolvimento da construção ofensiva e circulação de bola, criação e exploração de espaços, redução do risco do individualismo e desenvolvimento do pensamento tático.	2 balizas de futebol 7 1 bola	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

SESSÃO Nº: 10		DATA: 7/11/2024	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos	
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração	
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos	
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos	
2 minutos de pausa para hidratação						
3	Duas filas de atletas frente a frente, os jogadores da frente de cada fila defrontam se, começando por realizar passes de primeira entre eles, até que um deles decida atacar e fazer golo numa das duas balizas.		Aprimorar a técnica dos passes de primeira, desenvolver a leitura de jogo e antecipação, desenvolver o 1 vs 1 ofensivo e defensivo e aprimorar a agilidade.	2 balizas pequenas 6 bolas	20 minutos	

4	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

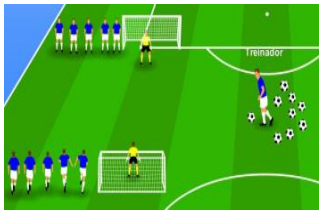
SESSÃO Nº: 11		DATA: 12/11/2024	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos	
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração	
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos	
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos	
2 minutos de pausa para hidratação						
3	Os atletas vão se distribuir pelos corredores e vão posicionar se atrás do cone mais próximo da área. No corredor do meio vão estar os defesas e nos corredores dos lados vão estar os atacantes. O exercício é iniciado ao som do apito do treinador, e nesse momento os atletas têm de ir em sprint até ao cone que se encontra mais à frente e contorna lo, durante esse curto sprint o treinador faz um passe para um dos corredores dos lados e a partir		Desenvolvimento da velocidade de reação, aprimorar a transição ofensiva em vantagem numérica, aprimorar a transição defensiva em desvantagem numérica e promover a adaptabilidade ao terem a oportunidade tanto	16 bola 6 sinalizadores	20 minutos	

	desse momento é um exercício transição de dois contra um.		de atacar como de defender.		
4	Jogo seis contra seis, com a condicionante de que um treinador será o “joker”, faz sempre parte da equipa que ataca não podendo fazer golo, mas tanto uma equipa como a outra só podem fazer golo, se a bola passar pelo “joker”.		Desenvolvimento da construção ofensiva e circulação de bola, criação e exploração de espaços, redução do risco do individualismo e desenvolvimento do pensamento tático.	2 balizas de futebol 7 1 bola	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

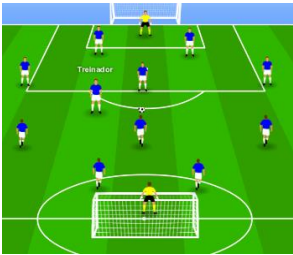
SESSÃO Nº: 12		DATA: 14/11/2024	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos	
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração	
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos	
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos	
2 minutos de pausa para hidratação						
3	Os atletas vão se distribuir pelos corredores e vão posicionar se atrás do cone mais próximo da área. No corredor do meio vão estar os defesas e nos corredores dos lados vão estar os atacantes. O exercício é iniciado ao som do apito do treinador, e nesse momento os atletas têm de ir em sprint até ao cone que se encontra mais à frente e contorna lo, durante esse curto sprint o treinador faz um passe para um dos corredores dos lados e a partir		Desenvolvimento da velocidade de reação, aprimorar a transição ofensiva em vantagem numérica, aprimorar a transição defensiva em desvantagem numérica e promover a adaptabilidade ao terem a oportunidade tanto	16 bola 6 sinalizadores	20 minutos	

	desse momento é um exercício de transição de dois contra um.		de atacar como de defender.		
4	Jogo seis contra seis, com a condicionante de que um treinador será o “joker”, faz sempre parte da equipa que ataca não podendo fazer golo, mas tanto uma equipa como a outra só podem fazer golo, se a bola passar pelo “joker”.		Desenvolvimento da construção ofensiva e circulação de bola, criação e exploração de espaços, redução do risco do individualismo e desenvolvimento do pensamento tático.	2 balizas de futebol 7 1 bola	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

SESSÃO Nº: 13		DATA: 19/11/2024	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos	
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração	
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos	
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos	
2 minutos de pausa para hidratação						
3	Os atletas vão se distribuir pelos corredores e vão posicionar se atrás do cone mais próximo da área. No corredor do meio vão estar os defesas e nos corredores dos lados vão estar os atacantes. O exercício é iniciado ao som do apito do treinador, e nesse momento os atletas têm de ir em sprint até ao cone que se encontra mais à frente e contorna lo, durante esse curto sprint o treinador faz um passe para um dos corredores dos lados e a partir		Desenvolvimento da velocidade de reação, aprimorar a transição ofensiva em vantagem numérica, aprimorar a transição defensiva em desvantagem numérica e promover a adaptabilidade ao terem a oportunidade tanto	16 bola 6 sinalizadores	20 minutos	

	desse momento é um exercício de transição de dois contra um.		de atacar como de defender.		
4	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

SESSÃO Nº: 14		DATA: 21/11/2024	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos	
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração	
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos	
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos	
2 minutos de pausa para hidratação						
3	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos	

4	Jogo seis contra seis, com a condicionante de que um treinador será o “joker”, faz sempre parte da equipa que ataca não podendo fazer golo, mas tanto uma equipa como a outra só podem fazer golo, se a bola passar pelo “joker”.		Desenvolvimento da construção ofensiva e circulação de bola, criação e exploração de espaços, redução do risco do individualismo e desenvolvimento do pensamento tático.	2 balizas de futebol 7 1 bola	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

SESSÃO Nº: 15		DATA: 26/11/2024	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos	
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração	
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos	
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos	
2 minutos de pausa para hidratação						
3	Duas filas de atletas frente a frente, os jogadores da frente de cada fila defrontam se, começando por realizar passes de primeira entre eles, até que um deles decida atacar e fazer golo numa das duas balizas.		Aprimorar a técnica dos passes de primeira, desenvolver a leitura de jogo e antecipação, desenvolver o 1 vs 1 ofensivo e defensivo e aprimorar a agilidade.	2 balizas pequenas 6 bolas	20 minutos	

4	Os atletas vão se distribuir pelos corredores e vão posicionar se atrás do cone mais próximo da área. No corredor do meio vão estar os defesas e nos corredores dos lados vão estar os atacantes. O exercício é iniciado ao som do apito do treinador, e nesse momento os atletas têm de ir em sprint até ao cone que se encontra mais à frente e contorna lo, durante esse curto sprint o treinador faz um passe para um dos corredores dos lados e a partir desse momento é um exercício transição de dois contra um.		Desenvolvimento da velocidade de reação, aprimorar a transição ofensiva em vantagem numérica, aprimorar a transição defensiva em desvantagem numérica e promover a adaptabilidade ao terem a oportunidade tanto de atacar como de defender.	16 bolas 6 sinalizadores	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

SESSÃO Nº: 16		DATA: 28/11/2024	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos	
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração	
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos	
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos	
2 minutos de pausa para hidratação						
3	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem gol.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos	

4	Os atletas vão se distribuir pelos corredores e vão posicionar se atrás do cone mais próximo da área. No corredor do meio vão estar os defesas e nos corredores dos lados vão estar os atacantes. O exercício é iniciado ao som do apito do treinador, e nesse momento os atletas têm de ir em sprint até ao cone que se encontra mais à frente e contorna lo, durante esse curto sprint o treinador faz um passe para um dos corredores dos lados e a partir desse momento é um exercício transição de dois contra um.		Desenvolvimento da velocidade de reação, aprimorar a transição ofensiva em vantagem numérica, aprimorar a transição defensiva em desvantagem numérica e promover a adaptabilidade ao terem a oportunidade tanto de atacar como de defender.	16 bolas 6 sinalizadores	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

SESSÃO Nº: 17		DATA: 3/12/2024	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos	
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração	
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos	
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos	
2 minutos de pausa para hidratação						
3	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem gol.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	25 minutos	
5 minutos de pausa para hidratação						

4	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	30 minutos
---	--	---	---	----------------------------------	------------

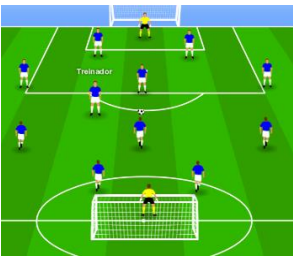
SESSÃO Nº: 18		DATA: 5/12/2024	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos	
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração	
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos	
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos	
2 minutos de pausa para hidratação						
3	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem gol.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos	

4	Exercício de finalização, 1 vs 1, com guarda-redes, alternam o pé para rematar em cada finalização, uma vez com o pé dominante outra vez com o não dominante.		Melhorar a finalização, melhorar o remate com o pé não dominante, melhorar a precisão sob pressão e melhorar a velocidade de execução.	3 sinalizadores 16 bolas	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

SESSÃO Nº: 19		DATA: 10/12/2024	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos	
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração	
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos	
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos	
2 minutos de pausa para hidratação						
3	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos	

4	Os atletas vão se distribuir pelos corredores e vão posicionar se atrás do cone mais próximo da área. No corredor do meio vão estar os defesas e nos corredores dos lados vão estar os atacantes. O exercício é iniciado ao som do apito do treinador, e nesse momento os atletas têm de ir em sprint até ao cone que se encontra mais à frente e contorna lo, durante esse curto sprint o treinador faz um passe para um dos corredores dos lados e a partir desse momento é um exercício transição de dois contra um.		Desenvolvimento da velocidade de reação, aprimorar a transição ofensiva em vantagem numérica, aprimorar a transição defensiva em desvantagem numérica e promover a adaptabilidade ao terem a oportunidade tanto de atacar como de defender.	16 bolas 6 sinalizadores	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

SESSÃO Nº: 20		DATA: 10/12/2024	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos	
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração	
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos	
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos	
2 minutos de pausa para hidratação						
3	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos	

4	Jogo seis contra seis, com a condicionante de que um treinador será o “joker”, faz sempre parte da equipa que ataca não podendo fazer golo, mas tanto uma equipa como a outra só podem fazer golo, se a bola passar pelo “joker”.		Desenvolvimento da construção ofensiva e circulação de bola, criação e exploração de espaços, redução do risco do individualismo e desenvolvimento do pensamento tático.	2 balizas de futebol 7 1 bola	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

SESSÃO Nº: 21		DATA: 12/12/2024	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos	
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração	
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos	
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos	
2 minutos de pausa para hidratação						
3	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem gol.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos	

4	Os atletas vão se distribuir pelos corredores e vão posicionar se atrás do cone mais próximo da área. No corredor do meio vão estar os defesas e nos corredores dos lados vão estar os atacantes. O exercício é iniciado ao som do apito do treinador, e nesse momento os atletas têm de ir em sprint até ao cone que se encontra mais à frente e contorna lo, durante esse curto sprint o treinador faz um passe para um dos corredores dos lados e a partir desse momento é um exercício transição de dois contra um.		Desenvolvimento da velocidade de reação, aprimorar a transição ofensiva em vantagem numérica, aprimorar a transição defensiva em desvantagem numérica e promover a adaptabilidade ao terem a oportunidade tanto de atacar como de defender.	16 bolas 6 sinalizadores	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

SESSÃO Nº: 22		DATA: 17/12/2024	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos	
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração	
1	Cada atleta e pai/mãe do atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Promover o convívio e a interação entre pais e filhos através do futebol, criar um ambiente de diversão e aprendizagem mútua.	10 bolas	15 minutos	
5 minutos de pausa para hidratação						
2	Jogo pais contra filhos.		Promover o convívio e a interação entre pais e filhos através do futebol, criar um ambiente de diversão e aprendizagem mútua.	2 balizas de futebol 7 1 bola	60 minutos	

SESSÃO Nº: 23		DATA: 19/12/2024	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos	
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração	
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos	
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos	
2 minutos de pausa para hidratação						
3	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos	
5 minutos de pausa para hidratação						

4	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	35 minutos
---	--	---	---	----------------------------------	------------

SESSÃO Nº: 24		DATA: 23/12/2024	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos	
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração	
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos	
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos	
2 minutos de pausa para hidratação						
3	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos	

4	Jogo seis contra seis, com a condicionante de que um treinador será o “joker”, faz sempre parte da equipa que ataca não podendo fazer golo, mas tanto uma equipa como a outra só podem fazer golo, se a bola passar pelo “joker”.	 Diagrama de um campo de futebol com 12 jogadores (6 de cada cor) e um treinador no centro do campo. O treinador é o "joker" que não pode fazer golos, mas a bola deve passar por ele para que as equipas possam marcar.	Desenvolvimento da construção ofensiva e circulação de bola, criação e exploração de espaços, redução do risco do individualismo e desenvolvimento do pensamento tático.	2 balizas de futebol 7 1 bola	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.	 Diagrama de um campo de futebol com 12 jogadores (6 de cada cor) e um treinador no centro do campo. Neste jogo, não há condicionantes adicionais.	Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

SESSÃO Nº: 25		DATA: 26/12/2024	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos	
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração	
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos	
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos	
2 minutos de pausa para hidratação						
3	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos	

4	Exercício de finalização, 1 vs guarda-redes, alternam o pé para rematar em cada finalização, uma vez com o pé dominante outra vez com o não dominante.		Melhorar a finalização, melhorar o remate com o pé não dominante, melhorar a precisão sob pressão e melhorar a velocidade de execução.	3 sinalizadores 16 bolas	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

SESSÃO Nº: 26		DATA: 30/12/2024	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos	
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração	
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos	
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos	
2 minutos de pausa para hidratação						
3	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos	

4	Os atletas vão se distribuir pelos corredores e vão posicionar se atrás do cone mais próximo da área. No corredor do meio vão estar os defesas e nos corredores dos lados vão estar os atacantes. O exercício é iniciado ao som do apito do treinador, e nesse momento os atletas têm de ir em sprint até ao cone que se encontra mais à frente e contorna lo, durante esse curto sprint o treinador faz um passe para um dos corredores dos lados e a partir desse momento é um exercício transição de dois contra um.		Desenvolvimento da velocidade de reação, aprimorar a transição ofensiva em vantagem numérica, aprimorar a transição defensiva em desvantagem numérica e promover a adaptabilidade ao terem a oportunidade tanto de atacar como de defender.	16 bolas 6 sinalizadores	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

SESSÃO Nº: 27		DATA: 2/1/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos	
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração	
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos	
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos	
2 minutos de pausa para hidratação						
3	O exercício começa antes dos sinalizadores, o objetivo é dois jogadores passarem pelos defesas com a bola controlada até ao outro lado do espaço definido. Em cada quadrado pode estar unicamente um defesa, não podendo passar para o quadrado seguinte para tirar a bola. Caso um dos defesas toque na bola, troca de lugar com o atleta que falhou o passe e o exercício recomeça.		Desenvolvimento do controlo de bola em espaços curtos, melhorar a tomada de decisão e melhorar a capacidade de recuperação	1 bola 7 sinalizadores	10 minutos	

4	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	25 minutos

SESSÃO Nº: 28		DATA: 7/1/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos	
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração	
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos	
2	Num quadrado vão estar cinco atletas, onde um deles vai ao meio, o objetivo dele é ganhar a bola, os outros quatro realizam passes entre eles, mas movimentando se, para criarem linhas de passe aos colegas. O exercício é feito cinco vezes, onde cada atleta vai ao meio durante três minutos.		Melhorar a posse de bola sob pressão, desenvolver a movimentação sem bola, melhorar a pressão e recuperação de bola, melhorar a tomada de decisão, desenvolver a visão de jogo e melhorar a capacidade de resistência.	2 bolas 8 sinalizadores	15 minutos	
2 minutos de pausa para hidratação						
3	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem gol.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	15 minutos	

4	Saída de bola sob pressão. O pontapé de baliza é efetuado pelo guarda-redes do lado direito da pequena área, passa para o defesa direito, este conduz se tiver espaço ou faz um passe para o avançado, que baixa, para depois distribuir a bola nos alas. O médio centro no início tenta colocar se à frente do avançado da equipa adversária para que este não pressione, assim que o nosso defesa passe a bola, ele procura o espaço nas costas do nosso avançado.		Desenvolver a saída de bola com controlo e segurança, melhorar a criação de linhas de passe, preparar para quebrar a primeira linha de pressão, melhorar a tomada de decisão, melhorar a criação de espaços, melhorar a comunicação entre colegas.	1 bola 8 sinalizadores	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	20 minutos

SESSÃO Nº: 29		DATA: 9/1/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos	
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração	
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos	
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos	
2 minutos de pausa para hidratação						
3	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos	

4	Os atletas vão se distribuir pelos corredores e vão posicionar se atrás do cone mais próximo da área. No corredor do meio vão estar os defesas e nos corredores dos lados vão estar os atacantes. O exercício é iniciado ao som do apito do treinador, e nesse momento os atletas têm de ir em sprint até ao cone que se encontra mais à frente e contorna lo, durante esse curto sprint o treinador faz um passe para um dos corredores dos lados e a partir desse momento é um exercício transição de dois contra um.		Desenvolvimento da velocidade de reação, aprimorar a transição ofensiva em vantagem numérica, aprimorar a transição defensiva em desvantagem numérica e promover a adaptabilidade ao terem a oportunidade tanto de atacar como de defender.	16 bolas 6 sinalizadores	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

SESSÃO Nº: 30		DATA: 14/1/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos	
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração	
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos	
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos	
2 minutos de pausa para hidratação						
3	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos	

4	Exercício de finalização, 1 vs 1, guarda-redes, alternam o pé para rematar em cada finalização, uma vez com o pé dominante outra vez com o não dominante.		Melhorar a finalização, melhorar o remate com o pé não dominante, melhorar a precisão sob pressão e melhorar a velocidade de execução.	3 sinalizadores 16 bolas	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

SESSÃO Nº: 31		DATA: 16/1/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos	
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração	
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos	
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos	
2 minutos de pausa para hidratação						
3	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos	

4	Os atletas vão se distribuir pelos corredores e vão posicionar se atrás do cone mais próximo da área. No corredor do meio vão estar os defesas e nos corredores dos lados vão estar os atacantes. O exercício é iniciado ao som do apito do treinador, e nesse momento os atletas têm de ir em sprint até ao cone que se encontra mais à frente e contorna lo, durante esse curto sprint o treinador faz um passe para um dos corredores dos lados e a partir desse momento é um exercício transição de dois contra um.		Desenvolvimento da velocidade de reação, aprimorar a transição ofensiva em vantagem numérica, aprimorar a transição defensiva em desvantagem numérica e promover a adaptabilidade ao terem a oportunidade tanto de atacar como de defender.	16 bolas 6 sinalizadores	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

SESSÃO Nº: 32		DATA: 21/1/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos	
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração	
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos	
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos	
2 minutos de pausa para hidratação						
3	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos	
5 minutos de pausa para hidratação						

4	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	35 minutos
---	--	---	---	----------------------------------	------------

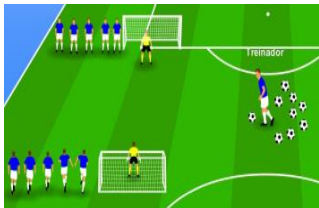
SESSÃO Nº: 33		DATA: 23/1/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos	
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração	
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos	
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos	
2 minutos de pausa para hidratação						
3	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos	

4	Os atletas vão se distribuir pelos corredores e vão posicionar se atrás do cone mais próximo da área. No corredor do meio vão estar os defesas e nos corredores dos lados vão estar os atacantes. O exercício é iniciado ao som do apito do treinador, e nesse momento os atletas têm de ir em sprint até ao cone que se encontra mais à frente e contorna lo, durante esse curto sprint o treinador faz um passe para um dos corredores dos lados e a partir desse momento é um exercício transição de dois contra um.		Desenvolvimento da velocidade de reação, aprimorar a transição ofensiva em vantagem numérica, aprimorar a transição defensiva em desvantagem numérica e promover a adaptabilidade ao terem a oportunidade tanto de atacar como de defender.	16 bolas 6 sinalizadores	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

SESSÃO Nº: 34		DATA: 28/1/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos	
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração	
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos	
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos	
2 minutos de pausa para hidratação						
3	O exercício começa antes dos sinalizadores, o objetivo é dois jogadores passarem pelos defesas com a bola controlada até ao outro lado do espaço definido. Em cada quadrado pode estar unicamente um defesa, não podendo passar para o quadrado seguinte para tirar a bola. Caso um dos defesas toque na bola, troca de lugar com o atleta que falhou o passe e o exercício recomeça.		Desenvolvimento do controlo de bola em espaços curtos, melhorar a tomada de decisão e melhorar a capacidade de recuperação	1 bola 7 sinalizadores	10 minutos	

4	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	25 minutos

SESSÃO Nº: 35		DATA: 30/1/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos	
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração	
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos	
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos	
2 minutos de pausa para hidratação						
3	Os atletas vão se distribuir pelos corredores e vão posicionar se atrás do cone mais próximo da área. No corredor do meio vão estar os defesas e nos corredores dos lados vão estar os atacantes. O exercício é iniciado ao som do apito do treinador, e nesse momento os atletas têm de ir em sprint até ao cone que se encontra mais à frente e contorna lo, durante esse curto sprint o treinador faz um passe para um dos corredores dos lados e a partir		Desenvolvimento da velocidade de reação, aprimorar a transição ofensiva em vantagem numérica, aprimorar a transição defensiva em desvantagem numérica e promover a adaptabilidade ao terem a oportunidade tanto	16 bolas 6 sinalizadores	20 minutos	

	desse momento é um exercício de transição de dois contra um.		de atacar como de defender.		
4	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

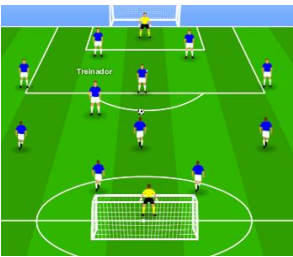
SESSÃO Nº: 36		DATA: 4/2/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos	
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração	
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos	
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos	
2 minutos de pausa para hidratação						
3	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos	

4	Exercício de finalização, 1 vs guarda-redes, alternam o pé para rematar em cada finalização, uma vez com o pé dominante outra vez com o não dominante.		Melhorar a finalização, melhorar o remate com o pé não dominante, melhorar a precisão sob pressão e melhorar a velocidade de execução.	3 sinalizadores 16 bolas	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

SESSÃO Nº: 37		DATA: 6/2/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos	
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração	
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos	
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos	
2 minutos de pausa para hidratação						
3	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos	

4	Os atletas vão se distribuir pelos corredores e vão posicionar se atrás do cone mais próximo da área. No corredor do meio vão estar os defesas e nos corredores dos lados vão estar os atacantes. O exercício é iniciado ao som do apito do treinador, e nesse momento os atletas têm de ir em sprint até ao cone que se encontra mais à frente e contorna lo, durante esse curto sprint o treinador faz um passe para um dos corredores dos lados e a partir desse momento é um exercício transição de dois contra um.		Desenvolvimento da velocidade de reação, aprimorar a transição ofensiva em vantagem numérica, aprimorar a transição defensiva em desvantagem numérica e promover a adaptabilidade ao terem a oportunidade tanto de atacar como de defender.	16 bolas 6 sinalizadores	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

SESSÃO Nº: 38		DATA: 11/2/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos	
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração	
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos	
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos	
2 minutos de pausa para hidratação						
3	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos	

4	Jogo seis contra seis, com a condicionante de que um treinador será o “joker”, faz sempre parte da equipa que ataca não podendo fazer golo, mas tanto uma equipa como a outra só podem fazer golo, se a bola passar pelo “joker”.		Desenvolvimento da construção ofensiva e circulação de bola, criação e exploração de espaços, redução do risco do individualismo e desenvolvimento do pensamento tático.	2 balizas de futebol 7 1 bola	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

SESSÃO Nº: 39		DATA: 13/2/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos	
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração	
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos	
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos	
2 minutos de pausa para hidratação						
3	O exercício começa antes dos sinalizadores, o objetivo é dois jogadores passarem pelos defesas com a bola controlada até ao outro lado do espaço definido. Em cada quadrado pode estar unicamente um defesa, não podendo passar para o quadrado seguinte para tirar a bola. Caso um dos defesas toque na bola, troca de lugar com o atleta que falhou o passe e o exercício recomeça.		Desenvolvimento do controlo de bola em espaços curtos, melhorar a tomada de decisão e melhorar a capacidade de recuperação	1 bola 7 sinalizadores	10 minutos	

4	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	25 minutos

SESSÃO Nº: 40		DATA: 18/2/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos	
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração	
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos	
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos	
2 minutos de pausa para hidratação						
3	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos	
5 minutos de pausa para hidratação						

4	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	35 minutos
---	--	---	---	----------------------------------	------------

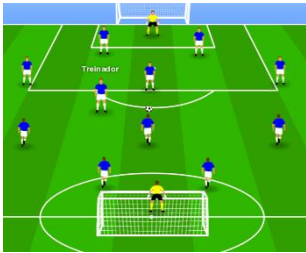
SESSÃO Nº: 41		DATA: 20/2/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos	
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração	
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos	
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos	
2 minutos de pausa para hidratação						
3	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos	

4	Os atletas vão se distribuir pelos corredores e vão posicionar se atrás do cone mais próximo da área. No corredor do meio vão estar os defesas e nos corredores dos lados vão estar os atacantes. O exercício é iniciado ao som do apito do treinador, e nesse momento os atletas têm de ir em sprint até ao cone que se encontra mais à frente e contorna lo, durante esse curto sprint o treinador faz um passe para um dos corredores dos lados e a partir desse momento é um exercício transição de dois contra um.		Desenvolvimento da velocidade de reação, aprimorar a transição ofensiva em vantagem numérica, aprimorar a transição defensiva em desvantagem numérica e promover a adaptabilidade ao terem a oportunidade tanto de atacar como de defender.	16 bolas 6 sinalizadores	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

SESSÃO Nº: 42		DATA: 25/2/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos	
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração	
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos	
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos	
2 minutos de pausa para hidratação						
3	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos	

4	Os atletas vão se distribuir pelos corredores e vão posicionar se atrás do cone mais próximo da área. No corredor do meio vão estar os defesas e nos corredores dos lados vão estar os atacantes. O exercício é iniciado ao som do apito do treinador, e nesse momento os atletas têm de ir em sprint até ao cone que se encontra mais à frente e contorna lo, durante esse curto sprint o treinador faz um passe para um dos corredores dos lados e a partir desse momento é um exercício transição de dois contra um.		Desenvolvimento da velocidade de reação, aprimorar a transição ofensiva em vantagem numérica, aprimorar a transição defensiva em desvantagem numérica e promover a adaptabilidade ao terem a oportunidade tanto de atacar como de defender.	16 bolas 6 sinalizadores	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

SESSÃO Nº: 43		DATA: 27/2/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos	
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração	
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos	
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos	
2 minutos de pausa para hidratação						
3	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos	

4	Jogo seis contra seis, com a condicionante de que um treinador será o “joker”, faz sempre parte da equipa que ataca não podendo fazer golo, mas tanto uma equipa como a outra só podem fazer golo, se a bola passar pelo “joker”.		Desenvolvimento da construção ofensiva e circulação de bola, criação e exploração de espaços, redução do risco do individualismo e desenvolvimento do pensamento tático.	2 balizas de futebol 7 1 bola	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

SESSÃO Nº: 44		DATA: 4/3/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos	
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração	
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos	
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos	
2 minutos de pausa para hidratação						
3	Duas filas de atletas frente a frente, os jogadores da frente de cada fila defrontam se, começando por realizar passes de primeira entre eles, até que um deles decida atacar e fazer golo numa das duas balizas.		Aprimorar a técnica dos passes de primeira, desenvolver a leitura de jogo e antecipação, desenvolver o 1 vs 1 ofensivo e defensivo e aprimorar a agilidade.	2 balizas pequenas 6 bolas	20 minutos	

4	Os atletas vão se distribuir pelos corredores e vão posicionar se atrás do cone mais próximo da área. No corredor do meio vão estar os defesas e nos corredores dos lados vão estar os atacantes. O exercício é iniciado ao som do apito do treinador, e nesse momento os atletas têm de ir em sprint até ao cone que se encontra mais à frente e contorna lo, durante esse curto sprint o treinador faz um passe para um dos corredores dos lados e a partir desse momento é um exercício transição de dois contra um.		Desenvolvimento da velocidade de reação, aprimorar a transição ofensiva em vantagem numérica, aprimorar a transição defensiva em desvantagem numérica e promover a adaptabilidade ao terem a oportunidade tanto de atacar como de defender.	16 bolas 6 sinalizadores	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

SESSÃO Nº: 45		DATA: 6/3/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos	
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração	
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos	
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos	
2 minutos de pausa para hidratação						
3	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos	

4	Os atletas vão se distribuir pelos corredores e vão posicionar se atrás do cone mais próximo da área. No corredor do meio vão estar os defesas e nos corredores dos lados vão estar os atacantes. O exercício é iniciado ao som do apito do treinador, e nesse momento os atletas têm de ir em sprint até ao cone que se encontra mais à frente e contorna lo, durante esse curto sprint o treinador faz um passe para um dos corredores dos lados e a partir desse momento é um exercício transição de dois contra um.		Desenvolvimento da velocidade de reação, aprimorar a transição ofensiva em vantagem numérica, aprimorar a transição defensiva em desvantagem numérica e promover a adaptabilidade ao terem a oportunidade tanto de atacar como de defender.	16 bolas 6 sinalizadores	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

SESSÃO Nº: 46		DATA: 11/3/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos	
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração	
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos	
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos	
2 minutos de pausa para hidratação						
3	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem gol.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos	

4	Exercício de finalização, 1 vs guarda-redes, alternam o pé para rematar em cada finalização, uma vez com o pé dominante outra vez com o não dominante.		Melhorar a finalização, melhorar o remate com o pé não dominante, melhorar a precisão sob pressão e melhorar a velocidade de execução.	3 sinalizadores 16 bolas	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

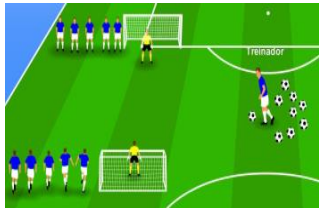
SESSÃO Nº: 47		DATA: 13/3/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos	
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração	
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos	
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos	
2 minutos de pausa para hidratação						
3	Num quadrado vão estar cinco atletas, onde um deles vai ao meio, o objetivo dele é ganhar a bola, os outros quatro realizam passes entre eles, mas movimentando se, para criarem linhas de passe aos colegas. O exercício é feito cinco vezes, onde cada atleta vai ao meio durante três minutos.		Melhorar a posse de bola sob pressão, desenvolver a movimentação sem bola, melhorar a pressão e recuperação de bola, melhorar a tomada de decisão, desenvolver a visão de jogo e melhorar a capacidade de resistência.	2 bolas 8 sinalizadores	15 minutos	

4	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	15 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	25 minutos

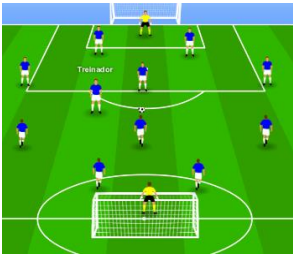
SESSÃO Nº: 48		DATA: 18/3/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos	
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração	
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos	
2	Num quadrado vão estar cinco atletas, onde um deles vai ao meio, o objetivo dele é ganhar a bola, os outros quatro realizam passes entre eles, mas movimentando se, para criarem linhas de passe aos colegas. O exercício é feito cinco vezes, onde cada atleta vai ao meio durante três minutos.		Melhorar a posse de bola sob pressão, desenvolver a movimentação sem bola, melhorar a pressão e recuperação de bola, melhorar a tomada de decisão, desenvolver a visão de jogo e melhorar a capacidade de resistência.	2 bolas 8 sinalizadores	15 minutos	
2 minutos de pausa para hidratação						
3	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem gol.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	15 minutos	

4	Saída de bola sob pressão. O pontapé de baliza é efetuado pelo guarda-redes do lado direito da pequena área, passa para o defesa direito, este conduz se tiver espaço ou faz um passe para o avançado, que baixa, para depois distribuir a bola nos alas. O médio centro no início tenta colocar-se à frente do avançado da equipa adversária para que este não pressione, assim que o nosso defesa passe a bola, ele procura o espaço nas costas do nosso avançado.		Desenvolver a saída de bola com controlo e segurança, melhorar a criação de linhas de passe, preparar para quebrar a primeira linha de pressão, melhorar a tomada de decisão, melhorar a criação de espaços, melhorar a comunicação entre colegas.	1 bola 8 sinalizadores	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	20 minutos

SESSÃO Nº: 49		DATA: 20/3/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos	
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração	
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos	
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos	
2 minutos de pausa para hidratação						
3	Os atletas vão se distribuir pelos corredores e vão posicionar se atrás do cone mais próximo da área. No corredor do meio vão estar os defesas e nos corredores dos lados vão estar os atacantes. O exercício é iniciado ao som do apito do treinador, e nesse momento os atletas têm de ir em sprint até ao cone que se encontra mais à frente e contorna lo, durante esse curto sprint o treinador faz um passe para um dos corredores dos lados e a partir		Desenvolvimento da velocidade de reação, aprimorar a transição ofensiva em vantagem numérica, aprimorar a transição defensiva em desvantagem numérica e promover a adaptabilidade ao terem a oportunidade tanto	16 bola 6 sinalizadores	25 minutos	

	desse momento é um exercício de transição de dois contra um.		de atacar como de defender.		
4	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

SESSÃO Nº: 50		DATA: 25/3/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos	
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração	
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos	
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos	
2 minutos de pausa para hidratação						
3	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos	

4	Jogo seis contra seis, com a condicionante de que um treinador será o “joker”, faz sempre parte da equipa que ataca não podendo fazer golo, mas tanto uma equipa como a outra só podem fazer golo, se a bola passar pelo “joker”.	 Diagrama de um jogo de futebol 6x6. O campo é verde com linhas brancas. Há dois golos, cada um com um guarda-redes amarelo. Um treinador, representado por uma figura amarela, está no campo. Os jogadores são representados por figuras azuis e brancas.	Desenvolvimento da construção ofensiva e circulação de bola, criação e exploração de espaços, redução do risco do individualismo e desenvolvimento do pensamento tático.	2 balizas de futebol 7 1 bola	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.	 Diagrama de um jogo de futebol 6x6. O campo é verde com linhas brancas. Há dois golos, cada um com um guarda-redes amarelo. Os jogadores são representados por figuras azuis e brancas.	Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

SESSÃO Nº: 51		DATA: 27/3/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos	
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração	
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos	
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos	
2 minutos de pausa para hidratação						
3	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	25 minutos	
5 minutos de pausa para hidratação						

4	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	30 minutos
---	--	---	---	----------------------------------	------------

SESSÃO Nº: 52		DATA: 1/4/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos	
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração	
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos	
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos	
2 minutos de pausa para hidratação						
3	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos	

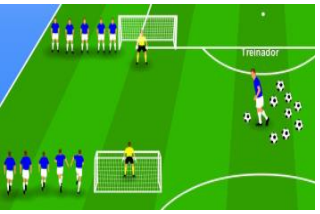
4	Jogo seis contra seis, com a condicionante de que um treinador será o “joker”, faz sempre parte da equipa que ataca não podendo fazer golo, mas tanto uma equipa como a outra só podem fazer golo, se a bola passar pelo “joker”.	 Diagrama de um campo de futebol com 12 jogadores (6 de cada cor) e um treinador no campo. O treinador está no meio do campo, entre as duas equipas. O jogo é 6x6 com a condicionante de que o treinador não pode fazer golos.	Desenvolvimento da construção ofensiva e circulação de bola, criação e exploração de espaços, redução do risco do individualismo e desenvolvimento do pensamento tático.	2 balizas de futebol 7 1 bola	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.	 Diagrama de um campo de futebol com 12 jogadores (6 de cada cor) e um treinador no campo. O jogo é 6x6 sem condicionantes.	Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

SESSÃO Nº: 53		DATA: 3/4/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos	
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração	
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos	
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos	
2 minutos de pausa para hidratação						
3	O exercício começa antes dos sinalizadores, o objetivo é dois jogadores passarem pelos defesas com a bola controlada até ao outro lado do espaço definido. Em cada quadrado pode estar unicamente um defesa, não podendo passar para o quadrado seguinte para tirar a bola. Caso um dos defesas toque na bola, troca de lugar com o atleta que falhou o passe e o exercício recomeça.		Desenvolvimento do controlo de bola em espaços curtos, melhorar a tomada de decisão e melhorar a capacidade de recuperação	1 bola 7 sinalizadores	10 minutos	

4	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	25 minutos

SESSÃO Nº: 54		DATA: 8/4/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos	
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração	
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos	
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos	
2 minutos de pausa para hidratação						
3	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem gol.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos	

4	Os atletas vão se distribuir pelos corredores e vão posicionar se atrás do cone mais próximo da área. No corredor do meio vão estar os defesas e nos corredores dos lados vão estar os atacantes. O exercício é iniciado ao som do apito do treinador, e nesse momento os atletas têm de ir em sprint até ao cone que se encontra mais à frente e contorna lo, durante esse curto sprint o treinador faz um passe para um dos corredores dos lados e a partir desse momento é um exercício transição de dois contra um.		Desenvolvimento da velocidade de reação, aprimorar a transição ofensiva em vantagem numérica, aprimorar a transição defensiva em desvantagem numérica e promover a adaptabilidade ao terem a oportunidade tanto de atacar como de defender.	16 bolas 6 sinalizadores	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

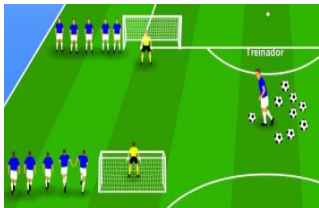
SESSÃO Nº: 55		DATA: 10/4/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos
2 minutos de pausa para hidratação					
3	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos

4	Os atletas vão se distribuir pelos corredores e vão posicionar se atrás do cone mais próximo da área. No corredor do meio vão estar os defesas e nos corredores dos lados vão estar os atacantes. O exercício é iniciado ao som do apito do treinador, e nesse momento os atletas têm de ir em sprint até ao cone que se encontra mais à frente e contorna lo, durante esse curto sprint o treinador faz um passe para um dos corredores dos lados e a partir desse momento é um exercício transição de dois contra um.		Desenvolvimento da velocidade de reação, aprimorar a transição ofensiva em vantagem numérica, aprimorar a transição defensiva em desvantagem numérica e promover a adaptabilidade ao terem a oportunidade tanto de atacar como de defender.	16 bolas 6 sinalizadores	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

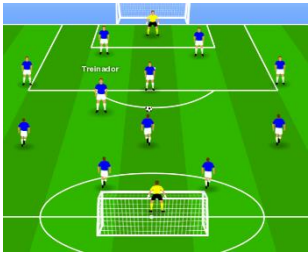
SESSÃO Nº: 56		DATA: 15/4/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos	
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração	
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos	
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos	
2 minutos de pausa para hidratação						
3	O exercício começa antes dos sinalizadores, o objetivo é dois jogadores passarem pelos defesas com a bola controlada até ao outro lado do espaço definido. Em cada quadrado pode estar unicamente um defesa, não podendo passar para o quadrado seguinte para tirar a bola. Caso um dos defesas toque na bola, troca de lugar com o atleta que falhou o passe e o exercício recomeça.		Desenvolvimento do controlo de bola em espaços curtos, melhorar a tomada de decisão e melhorar a capacidade de recuperação	1 bola 7 sinalizadores	10 minutos	

4	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	25 minutos

SESSÃO Nº: 57		DATA: 17/4/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos	
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração	
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos	
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos	
2 minutos de pausa para hidratação						
3	Os atletas vão se distribuir pelos corredores e vão posicionar se atrás do cone mais próximo da área. No corredor do meio vão estar os defesas e nos corredores dos lados vão estar os atacantes. O exercício é iniciado ao som do apito do treinador, e nesse momento os atletas têm de ir em sprint até ao cone que se encontra mais à frente e contorna lo, durante esse curto sprint o treinador faz um passe para um dos corredores dos lados e a partir		Desenvolvimento da velocidade de reação, aprimorar a transição ofensiva em vantagem numérica, aprimorar a transição defensiva em desvantagem numérica e promover a adaptabilidade ao terem a oportunidade tanto	16 bolas 6 sinalizadores	20 minutos	

	desse momento é um exercício de transição de dois contra um.		de atacar como de defender.		
4	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

SESSÃO Nº: 58		DATA: 22/4/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos	
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração	
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos	
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos	
2 minutos de pausa para hidratação						
3	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos	

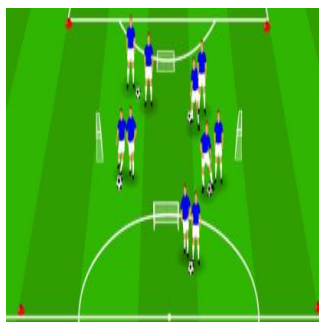
4	Jogo seis contra seis, com a condicionante de que um treinador será o “joker”, faz sempre parte da equipa que ataca não podendo fazer golo, mas tanto uma equipa como a outra só podem fazer golo, se a bola passar pelo “joker”.		Desenvolvimento da construção ofensiva e circulação de bola, criação e exploração de espaços, redução do risco do individualismo e desenvolvimento do pensamento tático.	2 balizas de futebol 7 1 bola	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

SESSÃO Nº: 59		DATA: 24/4/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos	
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração	
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos	
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos	
2 minutos de pausa para hidratação						
3	Duas filas de atletas frente a frente, os jogadores da frente de cada fila defrontam se, começando por realizar passes de primeira entre eles, até que um deles decida atacar e fazer golo numa das duas balizas.		Aprimorar a técnica dos passes de primeira, desenvolver a leitura de jogo e antecipação, desenvolver o 1 vs 1 ofensivo e defensivo e aprimorar a agilidade.	2 balizas pequenas 6 bolas	20 minutos	

4	Os atletas vão se distribuir pelos corredores e vão posicionar se atrás do cone mais próximo da área. No corredor do meio vão estar os defesas e nos corredores dos lados vão estar os atacantes. O exercício é iniciado ao som do apito do treinador, e nesse momento os atletas têm de ir em sprint até ao cone que se encontra mais à frente e contorna lo, durante esse curto sprint o treinador faz um passe para um dos corredores dos lados e a partir desse momento é um exercício transição de dois contra um.		Desenvolvimento da velocidade de reação, aprimorar a transição ofensiva em vantagem numérica, aprimorar a transição defensiva em desvantagem numérica e promover a adaptabilidade ao terem a oportunidade tanto de atacar como de defender.	16 bolas 6 sinalizadores	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

SESSÃO Nº: 60		DATA: 29/4/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos	
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração	
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos	
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos	
2 minutos de pausa para hidratação						
3	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos	

4	Exercício de finalização, 1 vs guarda-redes, alternam o pé para rematar em cada finalização, uma vez com o pé dominante outra vez com o não dominante.		Melhorar a finalização, melhorar o remate com o pé não dominante, melhorar a precisão sob pressão e melhorar a velocidade de execução.	3 sinalizadores 16 bolas	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

SESSÃO Nº: 61		DATA: 1/5/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos	
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração	
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos	
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos	
2 minutos de pausa para hidratação						
3	Num quadrado vão estar cinco atletas, onde um deles vai ao meio, o objetivo dele é ganhar a bola, os outros quatro realizam passes entre eles, mas movimentando se, para criarem linhas de passe aos colegas. O exercício é feito cinco vezes, onde cada atleta vai ao meio durante três minutos.		Melhorar a posse de bola sob pressão, desenvolver a movimentação sem bola, melhorar a pressão e recuperação de bola, melhorar a tomada de decisão, desenvolver a visão de jogo e melhorar a capacidade de resistência.	2 bolas 8 sinalizadores	15 minutos	

4	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	15 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	25 minutos

SESSÃO Nº: 62		DATA: 6/5/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos
2 minutos de pausa para hidratação					
3	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos

4	Os atletas vão se distribuir pelos corredores e vão posicionar se atrás do cone mais próximo da área. No corredor do meio vão estar os defesas e nos corredores dos lados vão estar os atacantes. O exercício é iniciado ao som do apito do treinador, e nesse momento os atletas têm de ir em sprint até ao cone que se encontra mais à frente e contorna lo, durante esse curto sprint o treinador faz um passe para um dos corredores dos lados e a partir desse momento é um exercício transição de dois contra um.		Desenvolvimento da velocidade de reação, aprimorar a transição ofensiva em vantagem numérica, aprimorar a transição defensiva em desvantagem numérica e promover a adaptabilidade ao terem a oportunidade tanto de atacar como de defender.	16 bolas 6 sinalizadores	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

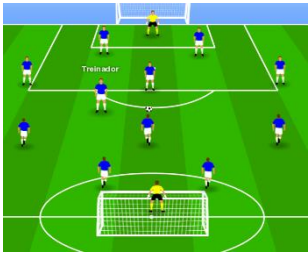
SESSÃO Nº: 63		DATA: 8/5/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos	
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração	
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos	
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos	
2 minutos de pausa para hidratação						
3	O exercício começa antes dos sinalizadores, o objetivo é dois jogadores passarem pelos defesas com a bola controlada até ao outro lado do espaço definido. Em cada quadrado pode estar unicamente um defesa, não podendo passar para o quadrado seguinte para tirar a bola. Caso um dos defesas toque na bola, troca de lugar com o atleta que falhou o passe e o exercício recomeça.		Desenvolvimento do controlo de bola em espaços curtos, melhorar a tomada de decisão e melhorar a capacidade de recuperação	1 bola 7 sinalizadores	10 minutos	

4	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	25 minutos

SESSÃO Nº: 64		DATA: 13/5/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos	
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração	
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos	
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos	
2 minutos de pausa para hidratação						
3	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos	

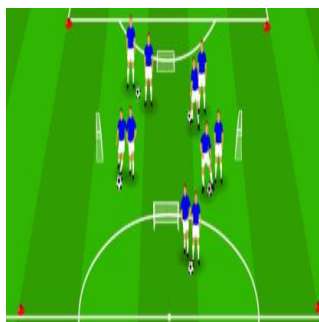
4	Os atletas vão se distribuir pelos corredores e vão posicionar se atrás do cone mais próximo da área. No corredor do meio vão estar os defesas e nos corredores dos lados vão estar os atacantes. O exercício é iniciado ao som do apito do treinador, e nesse momento os atletas têm de ir em sprint até ao cone que se encontra mais à frente e contorna lo, durante esse curto sprint o treinador faz um passe para um dos corredores dos lados e a partir desse momento é um exercício transição de dois contra um.		Desenvolvimento da velocidade de reação, aprimorar a transição ofensiva em vantagem numérica, aprimorar a transição defensiva em desvantagem numérica e promover a adaptabilidade ao terem a oportunidade tanto de atacar como de defender.	16 bolas 6 sinalizadores	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

SESSÃO Nº: 65		DATA: 15/5/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos
2 minutos de pausa para hidratação					
3	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos

4	Jogo seis contra seis, com a condicionante de que um treinador será o “joker”, faz sempre parte da equipa que ataca não podendo fazer golo, mas tanto uma equipa como a outra só podem fazer golo, se a bola passar pelo “joker”.		Desenvolvimento da construção ofensiva e circulação de bola, criação e exploração de espaços, redução do risco do individualismo e desenvolvimento do pensamento tático.	2 balizas de futebol 7 1 bola	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

SESSÃO Nº: 66		DATA: 20/5/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos	
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração	
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos	
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos	
2 minutos de pausa para hidratação						
3	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	25 minutos	
5 minutos de pausa para hidratação						

4	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	25 minutos
---	--	---	---	----------------------------------	------------

SESSÃO Nº: 67		DATA: 22/5/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos	
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração	
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos	
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos	
2 minutos de pausa para hidratação						
3	Num quadrado vão estar cinco atletas, onde um deles vai ao meio, o objetivo dele é ganhar a bola, os outros quatro realizam passes entre eles, mas movimentando se, para criarem linhas de passe aos colegas. O exercício é feito cinco vezes, onde cada atleta vai ao meio durante três minutos.		Melhorar a posse de bola sob pressão, desenvolver a movimentação sem bola, melhorar a pressão e recuperação de bola, melhorar a tomada de decisão, desenvolver a visão de jogo e melhorar a capacidade de resistência.	2 bolas 8 sinalizadores	15 minutos	

4	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	15 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	25 minutos

SESSÃO Nº: 68		DATA: 27/5/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos	
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração	
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos	
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos	
2 minutos de pausa para hidratação						
3	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos	

4	Os atletas vão se distribuir pelos corredores e vão posicionar se atrás do cone mais próximo da área. No corredor do meio vão estar os defesas e nos corredores dos lados vão estar os atacantes. O exercício é iniciado ao som do apito do treinador, e nesse momento os atletas têm de ir em sprint até ao cone que se encontra mais à frente e contorna lo, durante esse curto sprint o treinador faz um passe para um dos corredores dos lados e a partir desse momento é um exercício transição de dois contra um.		Desenvolvimento da velocidade de reação, aprimorar a transição ofensiva em vantagem numérica, aprimorar a transição defensiva em desvantagem numérica e promover a adaptabilidade ao terem a oportunidade tanto de atacar como de defender.	16 bolas 6 sinalizadores	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

SESSÃO Nº: 69		DATA: 29/5/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos	
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração	
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos	
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos	
2 minutos de pausa para hidratação						
3	O exercício começa antes dos sinalizadores, o objetivo é dois jogadores passarem pelos defesas com a bola controlada até ao outro lado do espaço definido. Em cada quadrado pode estar unicamente um defesa, não podendo passar para o quadrado seguinte para tirar a bola. Caso um dos defesas toque na bola, troca de lugar com o atleta que falhou o passe e o exercício recomeça.		Desenvolvimento do controlo de bola em espaços curtos, melhorar a tomada de decisão e melhorar a capacidade de recuperação	1 bola 7 sinalizadores	10 minutos	

4	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	25 minutos

SESSÃO Nº: 70		DATA: 3/6/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos
2 minutos de pausa para hidratação					
3	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos

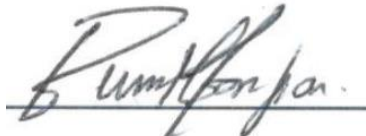
4	Exercício de finalização, 1 vs guarda-redes, alternam o pé para rematar em cada finalização, uma vez com o pé dominante outra vez com o não dominante.		Melhorar a finalização, melhorar o remate com o pé não dominante, melhorar a precisão sob pressão e melhorar a velocidade de execução.	3 sinalizadores 16 bolas	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

SESSÃO Nº: 71		DATA: 5/6/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos	
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração	
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos	
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos	
2 minutos de pausa para hidratação						
3	Os atletas vão se distribuir pelos corredores e vão posicionar se atrás do cone mais próximo da área. No corredor do meio vão estar os defesas e nos corredores dos lados vão estar os atacantes. O exercício é iniciado ao som do apito do treinador, e nesse momento os atletas têm de ir em sprint até ao cone que se encontra mais à frente e contorna lo, durante esse curto sprint o treinador faz um passe para um dos corredores dos lados e a partir		Desenvolvimento da velocidade de reação, aprimorar a transição ofensiva em vantagem numérica, aprimorar a transição defensiva em desvantagem numérica e promover a adaptabilidade ao terem a oportunidade tanto	16 bolas 6 sinalizadores	20 minutos	

	desse momento é um exercício de transição de dois contra um.		de atacar como de defender.		
4	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

ANEXO C – Registo Semanal de Atividades

2.ª Semana	De 15/10/2024 a 19/10/2024
15/10/2024 17/10/2024 19/10/2024	Sessão nº 3 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins Sessão nº 4 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins 2ª Jornada do Campeonato Distrital Benjamins Sub 11 - GDP vs Coja
Apreciação Semanal: A segunda semana consistiu essencialmente na minha adaptação ao clube e às suas metodologias.	Assinatura do Tutor: 
Aspetos a melhorar: - À vontade no comando dos treinos; - Momento certo para intervir no treino; - Qualidade do feedback.	

3.ª Semana	De 22/10/2024 a 26/10/2024
22/10/2024 24/10/2024 25/10/2024 26/10/2024	Sessão nº 5 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins Sessão nº 6 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins Reunião GDP Torneio de Petizes e Traquinas em Pereira
Apreciação Semanal: A terceira semana consistiu essencialmente na minha adaptação ao clube e às suas metodologias. Reunião entre treinadores e direção. Acompanhamento das equipas de Petizes e Traquinas ao torneio em Pereira.	Assinatura do Tutor: 
Aspetos a melhorar: - À vontade no comando dos treinos; - Momento certo para intervir no treino; - Qualidade do feedback.	

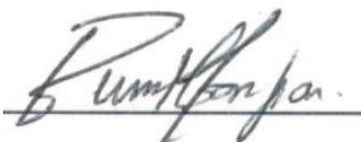
4.ª Semana	De 29/10/2024 a 02/11/2024	
29/10/2024 31/10/2024 02/11/2024	Sessão nº 7 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins Sessão nº 8 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins 4ª Jornada do Campeonato Distrital Benjamins Sub 11 - GDP vs Ad Nogueirense	
Apreciação Semanal: A quarta semana consistiu essencialmente na minha adaptação ao clube e às suas metodologias.		Assinatura do Tutor: 
Aspetos a melhorar: - À vontade no comando dos treinos; - Momento certo para intervir no treino; - Qualidade do feedback.		

5.ª Semana	De 05/11/2024 a 09/11/2024	
05/11/2024 07/11/2024 09/11/2024	Sessão nº 9 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins Sessão nº 10 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins 5ª Jornada do Campeonato Distrital Benjamins Sub 11 - Aa Arganil vs GDP	
Apreciação Semanal: A quinta semana consistiu essencialmente na condução das sessões de treino da equipa de Benjamins sub 11.		Assinatura do Tutor: 
Aspetos a melhorar: - À vontade no comando dos treinos; - Momento certo para intervir no treino; - Qualidade do feedback.		

6.ª Semana	De 12/11/2024 a 16/11/2024	
12/11/2024 14/11/2024 16/11/2024	Sessão nº 11 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins Sessão nº 12 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins 6ª Jornada do Campeonato Distrital Benjamins Sub 11 - GD Tabuense vs GDP e Torneio de Petizes em Arganil	
Apreciação Semanal: A sexta semana consistiu essencialmente na condução das sessões de treino da equipa de Benjamins sub 11. Acompanhei ainda a equipa de Petizes ao torneio que se realizou em Arganil.		Assinatura do Tutor: 
Aspetos a melhorar: - À vontade no comando dos treinos; - Momento certo para intervir no treino;		

7.ª Semana	De 19/11/2024 a 23/11/2024	
19/11/2024 21/11/2024 23/11/2024	Sessão nº 13 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins Sessão nº 14 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins 7ª Jornada do Campeonato Distrital Benjamins Sub 11 - GDP vs Cdr Vasco da Gama e Torneio dos Traquinas na Pampilhosa	
Apreciação Semanal: A sétima semana consistiu essencialmente na condução das sessões de treino da equipa de Benjamins sub 11. Estive ainda na organização do torneio de traquinas realizado na Pampilhosa.		Assinatura do Tutor: 
Aspetos a melhorar: - À vontade no comando dos treinos; - Momento certo para intervir no treino;		

8.ª Semana	De 26/11/2024 a 30/11/2024	
26/11/2024 28/11/2024 30/11/2024	Sessão nº 15 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins Sessão nº 16 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins Formação de Integridade e de Leis de Jogo - AFC 8ª Jornada do Campeonato Distrital Benjamins Sub 11 - Ad Poiares vs GDP	
Apreciação Semanal: A oitava semana consistiu essencialmente na condução das sessões de treino da equipa de Benjamins sub 11. Participação em 2 formações dadas pelas AFC. Estive ainda na organização do torneio de traquinas realizado na Pampilhosa.		Assinatura do Tutor: 
Aspetos a melhorar: - À vontade no comando dos treinos; - Momento certo para intervir no treino;		

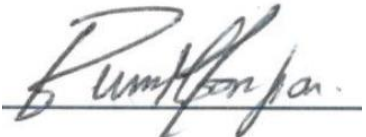
9.ª Semana	De 03/12/2024 a 07/12/2024	
03/12/2024 05/12/2024 07/12/2024	Sessão nº 17 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins Sessão nº 18 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins Jogo Amigável	
Apreciação Semanal: A nona semana consistiu essencialmente na condução das sessões de treino da equipa de Benjamins sub 11.		Assinatura do Tutor: 
Aspetos a melhorar: - À vontade no comando dos treinos; - Momento certo para intervir no treino;		

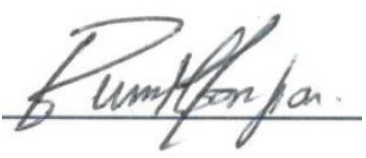
10.ª Semana	De 10/12/2024 a 14/12/2024
10/12/2024 12/12/2024 14/12/2024	Sessão nº 19 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins Reunião GDP Sessão nº 20 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins 9ª Jornada do Campeonato Distrital Benjamins Sub 11 - GDP vs FCOH
Apreciação Semanal: A décima semana consistiu essencialmente na condução das sessões de treino da equipa de Benjamins sub 11. Reunião entre treinadores e direção-	Assinatura do Tutor: 
Aspetos a melhorar: - Momento certo para intervir no treino;	

11.ª Semana	De 17/12/2024 a 21/12/2024
17/12/2024 19/12/2024 21/12/2024	Sessão nº 21 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins Reunião com os pais dos atletas dos Benjamins Sessão nº 22 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins Jogo Amigável
Apreciação Semanal: A décima primeira semana consistiu essencialmente na condução das sessões de treino da equipa de Benjamins sub 11. Realização de uma reunião com os pais para uma breve conversa acerca da 1 fase da época e abordar a 2 fase (apuramento de campeão)	Assinatura do Tutor: 
Aspetos a melhorar: - Momento certo para intervir no treino;	

12.ª Semana	De 23/12/2024 a 28/12/2024	
23/12/2024 26/12/2024 28/12/2024	Sessão nº 23 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins Sessão nº 24 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins Jogo Amigável	
Apreciação Semanal: A décima segunda semana consistiu essencialmente na condução das sessões de treino da equipa de Benjamins sub 11.		Assinatura do Tutor: 
Aspetos a melhorar: - Momento certo para intervir no treino;		

13.ª Semana	De 30/12/2024 a 04/1/2025	
30/12/2024 02/1/2025 04/1/2025	Sessão nº 25 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins Sessão nº 26 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins 1º Jornada do Apuramento de Campeão Benjamins Sub 11 - Ar Casaense vs GDP	
Apreciação Semanal: A décima terceira semana consistiu essencialmente na condução das sessões de treino da equipa de Benjamins sub 11.		Assinatura do Tutor: 
Aspetos a melhorar: - Momento certo para intervir no treino;		

14.ª Semana	De 07/1/2025 a 11/1/2025
07/1/2025 09/1/2025 11/1/2025	Sessão nº 27 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins Sessão nº 28 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins Jogo Amigável e Torneio de Petizes Jantar de Natal do GDP
Apreciação Semanal: A décima quarta semana consistiu essencialmente na condução das sessões de treino da equipa de Benjamins sub 11. Estive ainda na organização do torneio de petizes realizado na Pampilhosa. Participação no Jantar de Natal do Clube	Assinatura do Tutor: 
Aspetos a melhorar: - Momento certo para intervir no treino;	

15.ª Semana	De 14/1/2025 a 18/1/2025
14/1/2025 15/1/2025 16/1/2025 18/1/2025	Sessão nº 29 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins Reunião GDP Sessão nº 30 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins 2º Jornada do Apuramento de Campeão Benjamins Sub 11 - GDP vs Naval
Apreciação Semanal: A décima quinta semana consistiu essencialmente na condução das sessões de treino da equipa de Benjamins sub 11. Reunião entre treinadores e direção.	Assinatura do Tutor: 
Aspetos a melhorar: - Momento certo para intervir no treino;	

16.ª Semana	De 21/1/2025 a 25/1/2025	
21/1/2025 23/1/2025 25/1/2025	Sessão nº 31 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins Sessão nº 32 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins 3º Jornada do Apuramento de Campeão Benjamins Sub 11 - GDP vs Red School	
Apreciação Semanal: Ausência dos dias de treino devido a motivos académicos.		Assinatura do Tutor: 
Aspetos a melhorar: - Momento certo para intervir no treino;		

17.ª Semana	De 28/1/2025 a 1/2/2025	
28/1/2025 30/1/2025 1/2/2025	Sessão nº 33 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins Sessão nº 34 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins Torneio de Traquinas	
Apreciação Semanal: A décima sétima semana consistiu essencialmente na condução das sessões de treino da equipa de Benjamins sub 11. Acompanhamento da equipa de traquinas a um torneio em Góis.		Assinatura do Tutor: 
Aspetos a melhorar:		

18.ª Semana	De 4/2/2025 a 8/2/2025	
4/2/2025 6/2/2025 8/2/2025	Sessão nº 35 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins Sessão nº 36 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins 5º Jornada do Apuramento de Campeão Benjamins Sub 11 - GDP vs União 1919	
Apreciação Semanal: A décima oitava semana consistiu essencialmente na condução das sessões de treino da equipa de Benjamins sub 11.		Assinatura do Tutor: 
Aspetos a melhorar:		

19.ª Semana	De 11/2/2025 a 15/2/2025	
11/2/2025 13/2/2025 15/2/2025	Sessão nº 37 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins Sessão nº 38 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins 6º Jornada do Apuramento de Campeão Benjamins Sub 11 - CF Marialvas vs GDP Torneio de Traquinas	
Apreciação Semanal: A décima nona semana consistiu essencialmente na condução das sessões de treino da equipa de Benjamins sub 11. Estive ainda na organização do torneio de traquinas realizado na Pampilhosa.		Assinatura do Tutor: 
Aspetos a melhorar:		

20.ª Semana	De 18/2/2025 a 22/2/2025	
18/2/2025 20/2/2025 22/2/2025	Sessão nº 39 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins Sessão nº 40 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins 7º Jornada do Apuramento de Campeão Benjamins Sub 11 - GDP vs AAC/OAF	
Apreciação Semanal: A vigésima semana consistiu essencialmente na condução das sessões de treino da equipa de Benjamins sub 11.		Assinatura do Tutor: 
Aspetos a melhorar:		

21.ª Semana	De 25/2/2025 a 1/3/2025	
25/2/2025 27/2/2025 1/3/2025	Sessão nº 41 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins Sessão nº 42 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins 8º Jornada do Apuramento de Campeão Benjamins Sub 11 - Montemorense vs GDP	
Apreciação Semanal: A vigésima primeira semana consistiu essencialmente na condução das sessões de treino da equipa de Benjamins sub 11.		Assinatura do Tutor: 
Aspetos a melhorar:		

22.ª Semana	De 4/3/2025 a 8/3/2025	
4/3/2025 6/3/2025 8/3/2025	Sessão nº 43 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins Sessão nº 44 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins 9º Jornada do Apuramento de Campeão Benjamins Sub 11 - GDP vs COJA	
Apreciação Semanal: A vigésima segunda semana consistiu essencialmente na condução das sessões de treino da equipa de Benjamins sub 11.		Assinatura do Tutor: 
Aspetos a melhorar:		

23.ª Semana	De 11/3/2025 a 15/3/2025	
11/3/2025 13/3/2025 15/3/2025	Sessão nº 45 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins Sessão nº 46 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins 10º Jornada do Apuramento de Campeão Benjamins Sub 11 - GDP vs Casaense Torneio de Traquinas	
Apreciação Semanal: A vigésima terceira semana consistiu essencialmente na condução das sessões de treino da equipa de Benjamins sub 11. Acompanhamento da equipa de traquinas a um torneio em Góis.		Assinatura do Tutor: 
Aspetos a melhorar:		

24.ª Semana	De 18/3/2025 a 23/3/2025	
18/3/2025 20/3/2025 22/3/2025 23/3/2025	Sessão nº 47 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins Sessão nº 48 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins 4º Jornada do Apuramento de Campeão Benjamins Sub 11 - Ançã vs GDP Atividade do Dia do Pai	
Apreciação Semanal: A vigésima quarta semana consistiu essencialmente na condução das sessões de treino da equipa de Benjamins sub 11. Participação na atividade do Dia do Pai, organizada pelo GDP e outras entidades.		Assinatura do Tutor: 
Aspetos a melhorar:		

25.ª Semana	De 25/3/2025 a 29/3/2025	
25/3/2025 27/3/2025 29/3/2025	Sessão nº 49 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins Sessão nº 50 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins 11º Jornada do Apuramento de Campeão Benjamins Sub 11 - Naval vs GDP	
Apreciação Semanal: A vigésima quinta semana consistiu essencialmente na condução das sessões de treino da equipa de Benjamins sub 11.		Assinatura do Tutor: 
Aspetos a melhorar:		

26.ª Semana	De 1/4/2025 a 5/4/2025	
1/4/2025 3/4/2025 5/4/2025	Sessão nº 51 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins Sessão nº 52 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins 12º Jornada do Apuramento de Campeão Benjamins Sub 11 - Red School vs GDP Torneio de Petizes e Traquinas	
Apreciação Semanal: A vigésima sexta semana consistiu essencialmente na condução das sessões de treino da equipa de Benjamins sub 11. Acompanhamento da equipa de petizes e traquinas a um torneio em Moinhos.		Assinatura do Tutor: 
Aspetos a melhorar:		

27.ª Semana	De 8/4/2025 a 12/4/2025	
8/4/2025 10/4/2025 12/4/2025	Sessão nº 53 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins Sessão nº 54 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins 13º Jornada do Apuramento de Campeão Benjamins Sub 11 - GDP vs Ançã	
Apreciação Semanal: A vigésima sétima semana consistiu essencialmente na condução das sessões de treino da equipa de Benjamins sub 11.		Assinatura do Tutor: 
Aspetos a melhorar:		

28.ª Semana	De 15/4/2025 a 17/4/2025	
15/4/2025 17/4/2025	Sessão nº 55 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins Sessão nº 56 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins	
Apreciação Semanal: A vigésima oitava semana consistiu essencialmente na condução das sessões de treino da equipa de Benjamins sub 11.		Assinatura do Tutor: 
Aspetos a melhorar:		

29.ª Semana	De 22/4/2025 a 26/4/2025	
22/4/2025 24/4/2025 26/4/2025	Sessão nº 57 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins Sessão nº 58 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins 14º Jornada do Apuramento de Campeão Benjamins Sub 11 - União 1919 vs GDP	
Apreciação Semanal: A vigésima nona semana consistiu essencialmente na condução das sessões de treino da equipa de Benjamins sub 11.		Assinatura do Tutor: 
Aspetos a melhorar:		

30.ª Semana	De 29/4/2025 a 4/5/2025	
29/4/2025 1/5/2025 3/5/2025 4/5/2025	Sessão nº 59 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins Sessão nº 60 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins 15º Jornada do Apuramento de Campeão Benjamins Sub 11 - GDP vs CF Marialvas Atividade do Dia da Mãe	
Apreciação Semanal: A trigésima semana consistiu essencialmente na condução das sessões de treino da equipa de Benjamins sub 11. Participação na atividade do Dia da Mãe, organizada pelo GDP e outras entidades.		Assinatura do Tutor: 
Aspetos a melhorar:		

31.ª Semana	De 6/5/2025 a 11/5/2025	
6/5/2025 8/5/2025 11/5/2025	Sessão nº 61 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins Sessão nº 62 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins 16º Jornada do Apuramento de Campeão Benjamins Sub 11 - AAC/OAF vs GDP	
Apreciação Semanal: A trigésima primeira semana consistiu essencialmente na condução das sessões de treino da equipa de Benjamins sub 11.		Assinatura do Tutor: 
Aspetos a melhorar:		

32.ª Semana	De 13/5/2025 a 15/5/2025	
13/5/2025 15/5/2025	Sessão nº 63 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins Sessão nº 64 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins	
Apreciação Semanal: A trigésima segunda semana consistiu essencialmente na condução das sessões de treino da equipa de Benjamins sub 11.		Assinatura do Tutor: 
Aspetos a melhorar:		

33.ª Semana	De 20/5/2025 a 24/5/2025	
20/5/2025 22/5/2025 24/5/2025	Sessão nº 65 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins Sessão nº 66 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins 17º Jornada do Apuramento de Campeão Benjamins Sub 11 - GDP vs Montemor	
Apreciação Semanal: A trigésima terceira semana consistiu essencialmente na condução das sessões de treino da equipa de Benjamins sub 11.		Assinatura do Tutor: 
Aspetos a melhorar:		

34.ª Semana	De 27/5/2025 a 31/5/2025
27/5/2025 29/5/2025 31/5/2025	Sessão nº 67 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins Sessão nº 68 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins 18º Jornada do Apuramento de Campeão Benjamins Sub 11 - COJA vs GDP
Apreciação Semanal: A trigésima quarta semana consistiu essencialmente na condução das sessões de treino da equipa de Benjamins sub 11.	Assinatura do Tutor: 
Aspetos a melhorar:	

35.ª Semana	De 3/6/2025 a 8/6/2025
3/6/2025 4/6/2025 5/6/2025 8/6/2025	Sessão nº 69 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins Reunião dedicada ao GDP CUP Sessão nº 70 no Estádio do Pampilhosense - Benjamins GDP CUP
Apreciação Semanal: A trigésima quinta semana consistiu essencialmente na condução das sessões de treino da equipa de Benjamins sub 11. Estar presente na organização do GDP CUP, estando envolvido na parte da manhã, na montagem dos campos, na documentação necessária do torneio e responsável por qualquer tipo de dúvidas a esclarecer às equipas que se encontravam no torneio. Na parte da tarde, acompanhamento da equipa de Benjamins no torneio, estando sempre disponível para o que fosse necessário.	Assinatura do Tutor: 
Aspetos a melhorar:	

ANEXO D – Fichas de Registo de Assiduidade

Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense
Estagiário: Francisco José Almeida Neves
Orientador de prática (Instituição): Bruno Gaspar
Supervisor de prática (ESECB): Professor Doutor Rui Paulo

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1			17		
2	3h	Francisco Neves	18		
3			19	2h	Francisco Neves
4			20		
5	2h	Francisco Neves	21	2h	Francisco Neves
6			22		
7	2h	Francisco Neves	23	9h	Francisco Neves
8			24		
9	9h	Francisco Neves	25		
10			26	2h	Francisco Neves
11			27		
12	2h	Francisco Neves	28	4h	Francisco Neves
13			29		
14	2h	Francisco Neves	30	10h	Francisco Neves
15					
16	10h30	Francisco Neves		MÊS: Novembro	

O Tutor da Instituição:



Instituição:	Grupo Desportivo Pampilhosense
Estagiário:	Francisco José Almeida Neves
Orientador de prática (Instituição):	Bruno Gaspar
Supervisor de prática (ESECB):	Professor Doutor Rui Paulo

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1			17	2h30	Francisco Neves
2			18		
3	2h	Francisco Neves	19	2h	Francisco Neves
4			20		
5	2h	Francisco Neves	21	7h	Francisco Neves
6			22		
7	7h	Francisco Neves	23	2h	Francisco Neves
8			24		
9			25		
10	4h30	Francisco Neves	26	2h	Francisco Neves
11			27		
12	2h	Francisco Neves	28	5h	Francisco Neves
13			29		
14	3h	Francisco Neves	30	2h	Francisco Neves
15			31		
16			MÊS: Dezembro		

Bruno Gaspar

Instituição:	Grupo Desportivo Pampilhosense
Estagiário:	Francisco José Almeida Neves
Orientador de prática (Instituição):	Bruno Gaspar
Supervisor de prática (ESECB):	Professor Doutor Rui Paulo

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1			17		
2	2h	Francisco Neves	18	3h	Francisco Neves
3			19		
4	10h	Francisco Neves	20		
5			21	2h	Francisco Neves
6			22		
7	2h	Francisco Neves	23	2h	Francisco Neves
8			24		
9	2h	Francisco Neves	25	9h	Francisco Neves
10			26		
11	12h	Francisco Neves	27		
12			28	2h	Francisco Neves
13			29		
14	2h	Francisco Neves	30	2h	Francisco Neves
15	1h30	Francisco Neves	31		
16	2h	Francisco Neves		MÊS: Janeiro	



Instituição:	Grupo Desportivo Pampilhosense
Estagiário:	Francisco José Almeida Neves
Orientador de prática (Instituição):	Bruno Gaspar
Supervisor de prática (ESECB):	Professor Doutor Rui Paulo

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1	4h	Francisco Neves	17		
2			18	2h	Francisco Neves
3			19		
4	2h	Francisco Neves	20	2h	Francisco Neves
5			21		
6	2h	Francisco Neves	22	7h	Francisco Neves
7			23		
8	3h	Francisco Neves	24		
9			25	2h	Francisco Neves
10			26		
11	2h	Francisco Neves	27	2h	Francisco Neves
12			28		
13	2h	Francisco Neves	29		
14			30		
15	12h	Francisco Neves	31		
16			MÊS: Fevereiro		

Bruno Gaspar

Instituição:	Grupo Desportivo Pampilhosense ,
Estagiário:	Francisco José Almeida Neves
Orientador de prática (Instituição):	Bruno Gaspar
Supervisor de prática (ESECB):	Professor Doutor Rui Paulo

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1	9h30	Francisco Neves	17		
2			18	2h	Francisco Neves
3			19		
4	2h	Francisco Neves	20	2h	Francisco Neves
5			21		
6	2h	Francisco Neves	22	9h30	Francisco Neves
7			23	5h	Francisco Neves
8	3h	Francisco Neves	24		
9			25	2h	Francisco Neves
10			26		
11	2h	Francisco Neves	27	2h	Francisco Neves
12			28		
13	2h	Francisco Neves	29	11h	Francisco Neves
14			30		
15	9h	Francisco Neves	31		
16				MÊS: Março	

Bruno Gaspar

Instituição:	Grupo Desportivo Pampilhosense
Estagiário:	Francisco José Almeida Neves
Orientador de prática (Instituição):	Bruno Gaspar
Supervisor de prática (ESECB):	Professor Doutor Rui Paulo

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1	2h	Francisco Neves	17	2h	Francisco Neves
2			18		
3	2h	Francisco Neves	19		
4			20		
5	10h30	Francisco Neves	21		
6			22	2h	Francisco Neves
7			23		
8	2h	Francisco Neves	24	2h	Francisco Neves
9			25		
10	2h	Francisco Neves	26	9h	Francisco Neves
11			27		
12	5h30	Francisco Neves	28		
13			29	2h	Francisco Neves
14			30		
15	2h	Francisco Neves	31		
16			MÊS: Abril		

Bruno Gaspar

Instituição:	Grupo Desportivo Pampilhosense
Estagiário:	Francisco José Almeida Neves
Orientador de prática (Instituição):	Bruno Gaspar
Supervisor de prática (ESECB):	Professor Doutor Rui Paulo

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1	2h	Francisco Neves	17		
2			18		
3	3h	Francisco Neves	19		
4	4h30	Francisco Neves	20	2h	Francisco Neves
5			21		
6	2h	Francisco Neves	22	2h	Francisco Neves
7			23		
8	2h	Francisco Neves	24	3h	Francisco Neves
9			25		
10			26		
11	8h	Francisco Neves	27	2h	Francisco Neves
12			28		
13	2h	Francisco Neves	29	2h	Francisco Neves
14			30		
15	2h	Francisco Neves	31	7h30	Francisco Neves
16					MÊS: Maio



Instituição:	Grupo Desportivo Pampilhosense
Estagiário:	Francisco José Almeida Neves
Orientador de prática (Instituição):	Bruno Gaspar
Supervisor de prática (ESECB):	Professor Doutor Rui Paulo

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1			17		
2			18		
3	2h	Francisco Neves	19		
4	1h30	Francisco Neves	20		
5	2h30	Francisco Neves	21		
6			22		
7			23		
8	11h	Francisco Neves	24		
9			25		
10			26		
11			27		
12			28		
13			29		
14			30		
15			31		
16				MÊS: Junho	

Bruno Gaspar

ANEXO E – Fichas de Reflexão

Estudante Interveniante: Francisco Neves	Sessão/Intervenção Nº: 2	Data: 10/10/2024		
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense				
		Graus de Avaliação		
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x		
	Tempo de Transição	x		
	Tempo Disponível para a Prática			x
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		x	
	Feedback			x
	Observação		x	
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Esta fase de trabalho foi essencial para compreender a dinâmica do grupo, avaliar as suas habilidades e promover uma interação mais eficiente entre treinador e jogadores. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves		Sessão/Intervenção Nº: 3		Data: 15/10/2024	
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis		Pouco	Algum	Muito
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X		
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução			X	
	Feedback				X
	Observação			X	
	Demonstração		X		
	Organização				X
	Afetividade			X	
	Interações Verbais			X	
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa		X		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves		Sessão/Intervenção Nº: 4		Data: 17/10/2024	
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição	X			
	Tempo Disponível para a Prática			X	
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução		X		
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração	X			
	Organização			X	
	Afetividade		X		
	Interações Verbais		X		
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves		Sessão/Intervenção Nº: 5		Data: 22/10/2024	
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis		Pouco	Algum	Muito
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X		
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução			X	
	Feedback				X
	Observação			X	
	Demonstração		X		
	Organização				X
	Afetividade			X	
	Interações Verbais			X	
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa		X		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves		Sessão/Intervenção Nº: 6		Data: 24/10/2024	
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis		Pouco	Algum	Muito
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X		
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução			X	
	Feedback				X
	Observação			X	
	Demonstração		X		
	Organização				X
	Afetividade			X	
	Interações Verbais			X	
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa		X		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves		Sessão/Intervenção Nº: 7		Data: 29/10/2024	
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis		Pouco	Algum	Muito
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X		
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução			X	
	Feedback				X
	Observação			X	
	Demonstração		X		
	Organização				X
	Afetividade			X	
	Interações Verbais			X	
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa		X		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves		Sessão/Intervenção Nº: 8		Data: 31/10/2024	
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis		Pouco	Algum	Muito
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X		
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução			X	
	Feedback				X
	Observação			X	
	Demonstração		X		
	Organização				X
	Afetividade			X	
	Interações Verbais			X	
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa		X		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves		Sessão/Intervenção Nº: 9		Data: 5/11/2024	
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis		Pouco	Algum	Muito
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X		
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução			X	
	Feedback				X
	Observação			X	
	Demonstração		X		
	Organização				X
	Afetividade			X	
	Interações Verbais			X	
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa		X		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves	Sessão/Intervenção Nº: 10	Data: 7/11/2024
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X		
	Tempo de Transição	X		
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		X	
	Feedback			X
	Observação		X	
	Demonstração	X		
	Organização			X
	Afetividade		X	
	Interações Verbais		X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X
	Alunos fora da tarefa	X		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves		Sessão/Intervenção Nº: 11		Data: 12/11/2024	
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis		Pouco	Algum	Muito
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X		
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução			X	
	Feedback				X
	Observação			X	
	Demonstração		X		
	Organização				X
	Afetividade			X	
	Interações Verbais			X	
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa		X		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves		Sessão/Intervenção Nº: 12		Data: 14/11/2024	
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição	X			
	Tempo Disponível para a Prática			X	
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução		X		
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração	X			
	Organização			X	
	Afetividade		X		
	Interações Verbais		X		
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves		Sessão/Intervenção Nº: 13		Data: 19/11/2024	
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis		Pouco	Algum	Muito
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X		
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução			X	
	Feedback				X
	Observação			X	
	Demonstração		X		
	Organização				X
	Afetividade			X	
	Interações Verbais			X	
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa		X		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves		Sessão/Intervenção Nº: 14		Data: 21/11/2024	
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis		Pouco	Algum	Muito
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X		
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução			X	
	Feedback				X
	Observação			X	
	Demonstração		X		
	Organização				X
	Afetividade			X	
	Interações Verbais			X	
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa		X		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves		Sessão/Intervenção Nº: 15		Data: 26/11/2024	
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis		Pouco	Algum	Muito
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X		
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução			X	
	Feedback				X
	Observação			X	
	Demonstração		X		
	Organização				X
	Afetividade			X	
	Interações Verbais			X	
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa		X		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves		Sessão/Intervenção Nº: 16		Data: 28/11/2024	
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis		Pouco	Algum	Muito
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X		
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução			X	
	Feedback				X
	Observação			X	
	Demonstração		X		
	Organização				X
	Afetividade			X	
	Interações Verbais			X	
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa		X		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves		Sessão/Intervenção Nº: 17		Data: 3/12/2024	
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis		Pouco	Algum	Muito
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X		
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução			X	
	Feedback				X
	Observação			X	
	Demonstração		X		
	Organização				X
	Afetividade			X	
	Interações Verbais			X	
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa		X		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves		Sessão/Intervenção Nº: 18		Data: 5/12/2024	
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis		Pouco	Algum	Muito
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X		
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução			X	
	Feedback				X
	Observação			X	
	Demonstração		X		
	Organização				X
	Afetividade			X	
	Interações Verbais			X	
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa		X		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves		Sessão/Intervenção Nº: 19		Data: 10/12/2024	
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis		Pouco	Algum	Muito
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X		
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução			X	
	Feedback				X
	Observação			X	
	Demonstração		X		
	Organização				X
	Afetividade			X	
	Interações Verbais			X	
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa		X		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves		Sessão/Intervenção Nº: 20		Data: 12/12/2024	
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X		
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução			X	
	Feedback				X
	Observação			X	
	Demonstração		X		
	Organização				X
	Afetividade			X	
	Interações Verbais			X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa		X		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves		Sessão/Intervenção Nº: 21		Data: 17/12/2024	
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis		Pouco	Algum	Muito
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X		
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução		X		
	Feedback		X		
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização				X
	Afetividade				X
	Interações Verbais		X		
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa		X		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
Os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas e pais nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves		Sessão/Intervenção Nº: 22		Data: 19/12/2024	
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis		Pouco	Algum	Muito
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X		
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução			X	
	Feedback				X
	Observação			X	
	Demonstração		X		
	Organização				X
	Afetividade			X	
	Interações Verbais			X	
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa		X		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves		Sessão/Intervenção Nº: 23		Data: 23/12/2024	
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis		Pouco	Algum	Muito
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X		
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução			X	
	Feedback				X
	Observação			X	
	Demonstração		X		
	Organização				X
	Afetividade			X	
	Interações Verbais			X	
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa		X		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves		Sessão/Intervenção Nº: 24		Data: 26/12/2024	
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição	X			
	Tempo Disponível para a Prática			X	
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução		X		
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração	X			
	Organização			X	
	Afetividade		X		
	Interações Verbais		X		
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves		Sessão/Intervenção Nº: 25		Data: 30/12/2024	
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis		Pouco	Algum	Muito
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X		
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução			X	
	Feedback				X
	Observação			X	
	Demonstração		X		
	Organização				X
	Afetividade			X	
	Interações Verbais			X	
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa		X		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves		Sessão/Intervenção Nº: 26		Data: 2/1/2025	
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis		Pouco	Algum	Muito
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X		
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução			X	
	Feedback				X
	Observação			X	
	Demonstração		X		
	Organização				X
	Afetividade			X	
	Interações Verbais			X	
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa		X		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Estudante Intervieniente: Francisco Neves	Sessão/Intervenção Nº: 27	Data: 7/1/2025
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X		
	Tempo de Transição	X		
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Intervieniente	Instrução		X	
	Feedback			X
	Observação		X	
	Demonstração	X		
	Organização			X
	Afetividade		X	
	Interações Verbais		X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X
	Alunos fora da tarefa	X		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves		Sessão/Intervenção Nº: 28		Data: 9/1/2025	
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição	X			
	Tempo Disponível para a Prática			X	
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução		X		
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração	X			
	Organização			X	
	Afetividade		X		
	Interações Verbais		X		
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves		Sessão/Intervenção Nº: 29		Data: 14/1/2025	
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição	X			
	Tempo Disponível para a Prática			X	
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução		X		
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração	X			
	Organização			X	
	Afetividade		X		
	Interações Verbais		X		
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves		Sessão/Intervenção Nº: 30		Data: 16/1/2025	
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X		
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução			X	
	Feedback				X
	Observação			X	
	Demonstração		X		
	Organização				X
	Afetividade			X	
	Interações Verbais			X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa		X		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves	Sessão/Intervenção Nº: 31	Data: 21/1/2025
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X		
	Tempo de Transição	X		
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		X	
	Feedback			X
	Observação		X	
	Demonstração	X		
	Organização			X
	Afetividade		X	
	Interações Verbais		X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X
	Alunos fora da tarefa	X		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves		Sessão/Intervenção Nº: 32		Data: 23/1/2025	
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis		Pouco	Algum	Muito
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X		
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
👉 Comportamentos do Interviente	Instrução			X	
	Feedback				X
	Observação			X	
	Demonstração		X		
	Organização				X
	Afetividade			X	
	Interações Verbais			X	
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa		X		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves		Sessão/Intervenção Nº: 33		Data: 28/1/2025	
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis		Pouco	Algum	Muito
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X		
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução			X	
	Feedback				X
	Observação			X	
	Demonstração		X		
	Organização				X
	Afetividade			X	
	Interações Verbais			X	
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa		X		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves		Sessão/Intervenção Nº: 34		Data: 30/1/2025	
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição	X			
	Tempo Disponível para a Prática			X	
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução		X		
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração	X			
	Organização			X	
	Afetividade		X		
	Interações Verbais		X		
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves		Sessão/Intervenção Nº: 35		Data: 4/2/2025	
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição	X			
	Tempo Disponível para a Prática			X	
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução		X		
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração	X			
	Organização			X	
	Afetividade		X		
	Interações Verbais		X		
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves		Sessão/Intervenção Nº: 36		Data: 6/2/2025	
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição	X			
	Tempo Disponível para a Prática			X	
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução		X		
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração	X			
	Organização			X	
	Afetividade		X		
	Interações Verbais		X		
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves		Sessão/Intervenção Nº: 37		Data: 11/2/2025	
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis		Pouco	Algum	Muito
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X		
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução			X	
	Feedback				X
	Observação			X	
	Demonstração		X		
	Organização				X
	Afetividade			X	
	Interações Verbais			X	
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa		X		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves		Sessão/Intervenção Nº: 38		Data: 13/2/2025	
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição	X			
	Tempo Disponível para a Prática			X	
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução		X		
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração	X			
	Organização			X	
	Afetividade		X		
	Interações Verbais		X		
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves		Sessão/Intervenção Nº: 39		Data: 18/2/2025	
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição	X			
	Tempo Disponível para a Prática			X	
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução		X		
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração	X			
	Organização			X	
	Afetividade		X		
	Interações Verbais		X		
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves		Sessão/Intervenção Nº: 40		Data: 20/2/2025	
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis		Pouco	Algum	Muito
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X		
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução			X	
	Feedback				X
	Observação			X	
	Demonstração		X		
	Organização				X
	Afetividade			X	
	Interações Verbais			X	
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa		X		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves		Sessão/Intervenção Nº: 41		Data: 25/2/2025	
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis		Pouco	Algum	Muito
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X		
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução			X	
	Feedback				X
	Observação			X	
	Demonstração		X		
	Organização				X
	Afetividade			X	
	Interações Verbais			X	
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa		X		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves		Sessão/Intervenção Nº: 42		Data: 27/2/2025	
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição	X			
	Tempo Disponível para a Prática			X	
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução		X		
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração	X			
	Organização			X	
	Afetividade		X		
	Interações Verbais		X		
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves	Sessão/Intervenção Nº: 43	Data: 4/3/2025
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X		
	Tempo de Transição	X		
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		X	
	Feedback			X
	Observação		X	
	Demonstração	X		
	Organização			X
	Afetividade		X	
	Interações Verbais		X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X
	Alunos fora da tarefa	X		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves		Sessão/Intervenção Nº: 44		Data: 6/3/2025	
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição	X			
	Tempo Disponível para a Prática			X	
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução		X		
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração	X			
	Organização			X	
	Afetividade		X		
	Interações Verbais		X		
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves		Sessão/Intervenção Nº: 45		Data: 11/3/2025	
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis		Pouco	Algum	Muito
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X		
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução			X	
	Feedback				X
	Observação			X	
	Demonstração		X		
	Organização				X
	Afetividade			X	
	Interações Verbais			X	
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa		X		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves		Sessão/Intervenção Nº: 46		Data: 13/3/2025	
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição	X			
	Tempo Disponível para a Prática			X	
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução		X		
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração	X			
	Organização			X	
	Afetividade		X		
	Interações Verbais		X		
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves		Sessão/Intervenção Nº: 47		Data: 18/3/2025	
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis		Pouco	Algum	Muito
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X		
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução			X	
	Feedback				X
	Observação			X	
	Demonstração		X		
	Organização				X
	Afetividade			X	
	Interações Verbais			X	
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa		X		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves		Sessão/Intervenção Nº: 48		Data: 20/3/2025	
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição	X			
	Tempo Disponível para a Prática			X	
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução		X		
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração	X			
	Organização			X	
	Afetividade		X		
	Interações Verbais		X		
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves		Sessão/Intervenção Nº: 49		Data: 25/3/2025	
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis		Pouco	Algum	Muito
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X		
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução			X	
	Feedback				X
	Observação			X	
	Demonstração		X		
	Organização				X
	Afetividade			X	
	Interações Verbais			X	
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa		X		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves		Sessão/Intervenção Nº: 50		Data: 27/3/2025	
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição	X			
	Tempo Disponível para a Prática			X	
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução		X		
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração	X			
	Organização			X	
	Afetividade		X		
	Interações Verbais		X		
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves		Sessão/Intervenção Nº: 51		Data: 1/4/2025	
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis		Pouco	Algum	Muito
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X		
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução			X	
	Feedback				X
	Observação			X	
	Demonstração		X		
	Organização				X
	Afetividade			X	
	Interações Verbais			X	
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa		X		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves		Sessão/Intervenção Nº: 52		Data: 3/4/2025	
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição	X			
	Tempo Disponível para a Prática			X	
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução		X		
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração	X			
	Organização			X	
	Afetividade		X		
	Interações Verbais		X		
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves		Sessão/Intervenção Nº: 53		Data: 8/4/2025	
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição	X			
	Tempo Disponível para a Prática			X	
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução		X		
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração	X			
	Organização			X	
	Afetividade		X		
	Interações Verbais		X		
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves		Sessão/Intervenção Nº: 54		Data: 10/4/2025	
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição	X			
	Tempo Disponível para a Prática			X	
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução		X		
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração	X			
	Organização			X	
	Afetividade		X		
	Interações Verbais		X		
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves		Sessão/Intervenção Nº: 55		Data: 15/4/2025	
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição	X			
	Tempo Disponível para a Prática			X	
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução		X		
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração	X			
	Organização			X	
	Afetividade		X		
	Interações Verbais		X		
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves		Sessão/Intervenção Nº: 56		Data: 17/4/2025	
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X		
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução			X	
	Feedback				X
	Observação			X	
	Demonstração		X		
	Organização				X
	Afetividade			X	
	Interações Verbais			X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa		X		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves		Sessão/Intervenção Nº: 57		Data: 22/4/2025	
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição	X			
	Tempo Disponível para a Prática			X	
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução		X		
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração	X			
	Organização			X	
	Afetividade		X		
	Interações Verbais		X		
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves		Sessão/Intervenção Nº: 58		Data: 24/4/2025	
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X		
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução			X	
	Feedback				X
	Observação			X	
	Demonstração		X		
	Organização				X
	Afetividade			X	
	Interações Verbais			X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa		X		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves		Sessão/Intervenção Nº: 59		Data: 29/4/2025	
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis		Pouco	Algum	Muito
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X		
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução			X	
	Feedback				X
	Observação			X	
	Demonstração		X		
	Organização				X
	Afetividade			X	
	Interações Verbais			X	
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa		X		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves		Sessão/Intervenção Nº: 60		Data: 1/5/2025	
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição	X			
	Tempo Disponível para a Prática			X	
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução		X		
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração	X			
	Organização			X	
	Afetividade		X		
	Interações Verbais		X		
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves		Sessão/Intervenção Nº: 61		Data: 6/5/2025	
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição	X			
	Tempo Disponível para a Prática			X	
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução		X		
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração	X			
	Organização			X	
	Afetividade		X		
	Interações Verbais		X		
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves		Sessão/Intervenção Nº: 62		Data: 8/5/2025	
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição	X			
	Tempo Disponível para a Prática			X	
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução		X		
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração	X			
	Organização			X	
	Afetividade		X		
	Interações Verbais		X		
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves		Sessão/Intervenção Nº: 63		Data: 13/5/2025	
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição	X			
	Tempo Disponível para a Prática			X	
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução		X		
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração	X			
	Organização			X	
	Afetividade		X		
	Interações Verbais		X		
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves		Sessão/Intervenção Nº: 64		Data: 15/5/2025	
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X		
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução			X	
	Feedback				X
	Observação			X	
	Demonstração		X		
	Organização				X
	Afetividade			X	
	Interações Verbais			X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa		X		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves		Sessão/Intervenção Nº: 65		Data: 20/5/2025	
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição	X			
	Tempo Disponível para a Prática			X	
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução		X		
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração	X			
	Organização			X	
	Afetividade		X		
	Interações Verbais		X		
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves		Sessão/Intervenção Nº: 66		Data: 22/5/2025	
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis		Pouco	Algum	Muito
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X		
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução			X	
	Feedback				X
	Observação			X	
	Demonstração		X		
	Organização				X
	Afetividade			X	
	Interações Verbais			X	
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa		X		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves		Sessão/Intervenção Nº: 67		Data: 27/5/2025	
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição	X			
	Tempo Disponível para a Prática			X	
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução		X		
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração	X			
	Organização			X	
	Afetividade		X		
	Interações Verbais		X		
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves		Sessão/Intervenção Nº: 68		Data: 29/5/2025	
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição	X			
	Tempo Disponível para a Prática			X	
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução		X		
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração	X			
	Organização			X	
	Afetividade		X		
	Interações Verbais		X		
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Francisco Neves		Sessão/Intervenção Nº: 69		Data: 3/6/2025	
Instituição: Grupo Desportivo Pampilhosense					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição	X			
	Tempo Disponível para a Prática			X	
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução		X		
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração	X			
	Organização			X	
	Afetividade		X		
	Interações Verbais		X		
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi composto por exercícios técnico-táticos, uma vez que considero estes aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, os exercícios e jogos aplicados estimularam um alto nível de participação motora, criaram um ambiente motivador e asseguraram o envolvimento ativo de todos os atletas nas atividades propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo;
Aspetos a melhorar nesta sessão
Observações / Comentários

ANEXO F – Inventário do Grupo Desportivo Pampilhosense

Nome	Quantidade	Estado do material
Almofadas de marco	22	Razoável
Arcos	20	Razoável
Balizas de futebol de 7	2	Bom
Balizas de futebol de 11	2	Bom
Balizas de futsal	4	Bom
Balizas para petizes	4	Bom
Balizas para traquinas	3	Bom
Balizas para 1º passos	6	Muito Bom
Bandeirolas de canto	4	Muito Bom
Barras de obstáculos	40	Bom
Barreira de manequins	1	Razoável
Barreiras de treino pequenas	30	Muito Bom
Barreiras de obstáculos médias	14	Bom
Bases	120	Razoável
Bolas de futsal tamanho 1	15	Muito Bom
Bolas de futsal tamanho 2	15	Muito Bom
Bolas de futebol tamanho 4	16	Muito Bom
Bolas de futebol tamanho 5	20	Muito Bom
Bolas suíças	4	Bom
Coletes pequenos	35	Bom
Coletes grandes	70	Bom
Cones	50	Razoável
Cones rígidos	15	Bom
Cordas	10	Razoável
Escadas de coordenação	2	Bom
Kettelbell (2/3/4kg)	10	Bom
Manequim de ar	1	Muito Bom
Sacos de areia de proteção	12	Bom
Trampolins	4	Bom

ANEXO G – Registos Fotográficos



