

Durante mais de quatro anos (1972/1976) tivemos a oportunidade e a honra de titular a Cadeira de Futebol da Escola de Educação Física do Exército.

Nesta Escola, como em todos os estabelecimentos de ensino do Exército, o oficial que é nomeado instrutor (professor) pode desenvolver, intensamente, atividades ligadas ao assunto, que deve ministrar, pela considerável gama de meios que lhe é propiciada, além de tempo suficiente tanto para a preparação das aulas, como para a pesquisa que visa a constante atualização dos conhecimentos inerentes à matéria.

Assim por exemplo, na Cadeira de Futebol mantínhamos um fluxo contínuo de informações, captando o que estava ocorrendo com o Futebol no mundo, através das notícias veiculadas pela imprensa e revistas técnicas, coletando subsídios em conferências e palestras, vivendo o dia-a-dia dos clubes para sentir os problemas dos dirigentes, técnicos e jogadores; enfim, absorvendo tudo o que se relacionasse com o Futebol.

Determinadas notícias, depois de devidamente avaliadas e analisadas, revelavam conclusões importantes, como por exemplo a mudança ocorrida no comportamento tático de algumas equipes na Copa do Mundo de 1974. Graças às informações captadas, avaliadas e analisadas, publicamos no final do ano de 1972 um artigo sobre sistemas e táticas, que preconizava sensíveis mudanças na maneira de se organizar uma equipe de Futebol em campo. Demos-lhe, inclusive, o nome de Sistema Permutativo (determinados jogadores trocam constantemente, entre si, suas posições em campo) e prevíamos que a Copa de 74 seria marcada pela evolução tática.

Mesmo tendo recebido o referido artigo publicado, o técnico Zagalo, da Seleção Brasileira, declarou após a Copa "ter sido surpreendido pelo Sistema Carrossel (Permutativo?) adotado pela Holanda".

A "surpresa" demonstrada pelo então técnico da Seleção Brasileira nos levou, logo após a Copa/74, a observar as condições de trabalho dos técnicos dos clubes brasileiros. Afinal, se o principal técnico se declarava tão desinformado, seria interessante verificar o estágio da atividade de técnico quanto aos aspectos de preparo profissional, atualização e aperfeiçoamento.

Inicialmente, é interessante informar que a atividade de técnico de futebol não é profissão regulamentada, o que contribui para ocasionar uma instabilidade muito grande, uma vez que a permanência na tarefa depende, tradicionalmente, "dos resultados dos jogos e da benevolência dos dirigentes".

Um segundo aspecto é a inexistência de infra-estrutura adequada

CURSO DE TREINADOR DE FUTEBOL: UMA SUGESTÃO

Maj. Reginaldo Pontes Bielinski — Ex-Instrutor da EsEFE



Pelé e Tostão, exceções dentro e fora do campo

nos clubes, com raríssimas exceções, que possa propiciar condições de trabalho para a preparação satisfatória dos atletas e das equipes.

Um terceiro aspecto é o baixo nível de escolaridade da maioria dos técnicos, muitos deles ex-jogadores que não tiveram oportunidade para estudar, mas que possuem uma boa vivência no ramo. Esse aspecto tem ocasionado uma certa prevenção (auto-defesa?) contra os que possuem o diploma de professor de Educação Física que, no máximo, conseguem ser preparadores físicos com remuneração bem inferior. Contudo, como em qualquer outro setor profissional, o que se evidencia é a competência que é, em síntese, resultado de quem mais se prepara. Estão aí, pa-

ra comprovar esta assertiva, os exemplos de Cláudio Coutinho, formado pela Escola de Educação Física do Exército e Carlos Alberto, formado pela Escola de Educação Física de Minas Gerais, técnicos das principais equipes do país na atualidade: Flamengo e Guarani.

Existem outros aspectos igualmente importantes, mas os três citados já demonstram a necessidade de se fazer algo mais concreto pela profissão de técnico de futebol e, em particular, pelos ex-jogadores que fatalmente perderão o mercado de trabalho.

A nossa proposta é sugerir a criação do Curso de Treinador de Futebol destinado, em princípio, a ex-jogadores profissionais que preenchessem determinados quesitos previamente estabelecidos co-

mo por exemplo: nível de escolaridade mínimo, tempo como jogador profissional etc., e que fosse devidamente legalizado pelo Ministério da Educação.

Como complemento a esta idéia que estamos lançando apresentamos, a seguir, um Currículo do Cur-

so de Treinador de Futebol, acompanhado dos Planos de Unidades Didáticas, colaboração esta que resultou de um trabalho metódico, em que contamos com a cooperação dos companheiros Major Kleber Camerino, Capitão Paulo Sérgio Oliveira da Rocha e Capitão Médico

Dino Garcia de Abreu.

Esperamos desta forma contribuir para a solução de um problema social, ao mesmo tempo que estaremos elevando o nível cultural daqueles que são os responsáveis diretos pela formação das equipes de futebol, o nosso principal esporte.

PROPOSTA

CURSO DE TREINADOR DE FUTEBOL CURRÍCULO

a. DURAÇÃO DO CURSO: 147 horas

b. OBJETIVOS GERAIS DO CURSO

- Propiciar oportunidade aos cursistas para a descoberta e aplicação de novos métodos e técnicas relativos à direção de equipes de Futebol
- Proporcionar aos cursistas subsídios para a identificação de padrões de comportamento e desempenho adequados ao jogador de Futebol

c. ROL DE MATÉRIA — CARGA HORÁRIA

NOME DAS MATÉRIAS CURRICULARES	CARGA HORÁRIA
— Futebol	61
— Treinamento Desportivo Aplicado ao Futebol	37
— Princípios de Chefia	6
— Administração Esportiva	14
— Pedagogia Aplicada	12
— Psicologia	5
— Higiene e Primeiros Socorros	7
— Fisiologia e Biometria	5
SOMA	147

d. OBJETIVOS PARTICULARES DE CADA MATÉRIA NO CURSO

1) FUTEBOL

Objetivos particulares:

- Assimilação de conhecimentos necessários à preparação e condução de equipes de Futebol.
- Assimilação de conhecimentos necessários à preparação do jogador de Futebol.

2) TREINAMENTO DESPORTIVO APLICADO AO FUTEBOL

Objetivos particulares:

- Aquisição de conhecimentos relativos à moderna concepção do Treinamento Desportivo.
- Aquisição de conhecimentos relativos à aplicação de métodos atuais, visando ao preparo orgânico do jogador de Futebol.
- Aquisição de conhecimentos que permitam um trabalho racional, estruturado no treinamento total e sedimentado em bases científicas.

3) PRINCÍPIOS DE CHEFIA

Objetivos particulares:

- Aquisição de conhecimentos básicos que permitam a correta aplicação dos princípios de chefia.

4) ADMINISTRAÇÃO ESPORTIVA

Objetivos particulares:

- Aquisição de noções básicas sobre administração de Clube de Futebol.
- Assimilação de noções básicas sobre Legislação Esportiva.
- Assimilação de noções sobre atividades complementares.

5) PEDAGOGIA APLICADA

Objetivos particulares:

- Assimilação de conhecimentos relativos às regras pedagógicas necessárias à direção de equipes de Futebol.

6) PSICOLOGIA

Objetivos particulares:

- Assimilação do conhecimento através de noções sucintas acerca da psicologia dos atletas.

7) HIGIENE E PRIMEIROS SOCORROS

Objetivos particulares:

- Assimilação do conhecimento através de noções sucintas da importância da aplicação dos primeiros socorros e higiene na prática do Futebol.

8) FISILOGIA E BIOMETRIA

Objetivos particulares:

- Assimilação de conhecimentos sucintos de biometria e fisiologia aplicáveis ao Futebol.

PLANOS DE UNIDADES DIDÁTICAS

MATÉRIA: FUTEBOL

**CARGA HORÁRIA:
61 HORAS**

1. OBJETIVOS PARTICULARES DA MATÉRIA NO CURSO

- Assimilação de conhecimentos necessários à preparação e condução de equipes de Futebol.
- Assimilação de conhecimentos necessários à preparação do jogador de Futebol.

2. UNIDADES DIDÁTICAS — PROCESSOS DE ENSINO — INSTRUÇÕES METODOLÓGICAS — REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

UNIDADE I — ABERTURA DO CURSO — HISTÓRICO DO FUTEBOL — Nº DE SESSÕES: 2	
CONTEÚDOS	PROCESSOS DE ENSINO
— Orientação didático-pedagógica do Curso. Histórico do Futebol: origem — situação atual.	2 PAL

UNIDADE II — REGRAS E ARBITRAGEM DO FUTEBOL — Nº DE SESSÕES: 11	
CONTEÚDOS	PROCESSOS DE ENSINO
— Regras I e II.	1 EXP
— Regras III e IV.	1 EXP
— Regras V e VI.	1 EXP
— Regras VII — VIII — IX e X.	1 EXP
— Regra XI.	2 EXP-DEM
— Regra XII.	2 EXP-DEM
— Regras XIII — XIV — XV — XVI e XVII.	1 EXP
— Decisões da "International Board".	1 EXP
— Sistema de arbitragem.	1 EXP

UNIDADE III — TÉCNICA INDIVIDUAL — Nº DE SESSÕES: 18	
CONTEÚDOS	PROCESSOS DE ENSINO
— Chutes: tipos e maneiras de chutar. Mecânica do chute.	1 EXP-DEM
— Passes: tipos e maneiras de passar.	1 EXP-DEM
— Domínio de bola: maneiras de dominar.	1 EXP-DEM
— Condução de bola: maneiras de conduzir.	1 EXP-DEM
— Dribles: maneiras de driblar.	1 EXP-DEM
— Cabeceio: maneiras de cabecear.	1 EXP-DEM
— Tiraçadas: tipos e maneiras.	1 EXP-DEM
— Pegadas: tipos e maneiras.	1 EXP-DEM
— Treinamento da técnica individual: exercícios específicos e de aplicação no conjunto.	10 EXP-DEM-APL

UNIDADE IV — TÁTICA DE FUTEBOL — Nº DE SESSÕES: 26	
CONTEÚDOS	PROCESSOS DE ENSINO
— Sistema de jogo: histórico — evolução.	1 PAL
— Sistema 4-2-4.	1 EXP-DEM
— Sistema 4-3-3.	2 EXP-DEM
— Sistema 4-4-2.	1 EXP-DEM
— Sistema do Líbero.	2 EXP-DEM
— Tática: definição. Defesa e ataque.	1 PAL
— Trabalho de defesa. Marcação. Cobertura.	2 EXP-DEM
— Trabalho de meio de campo.	2 EXP-DEM
— Trabalho de ataque.	2 EXP-DEM
— Treinamento: tática individual.	2 EXP-DEM
— Treinamento: tática de conjunto.	2 EXP-DEM
— Emprego dos sistemas e táticas. Prática.	8 EXP-DEM-APL

— INSTRUÇÕES METODOLÓGICAS

— As sessões serão ministradas através de aulas teóricas (palestra, exposição) e aulas práticas (aplicação, demonstração).

— REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- TE "SISTEMAS DE FUTEBOL"
- GUIA UNIVERSAL PARA ÁRBITROS (REGRAS DE FUTEBOL DA CBD).
- NOTAS DE AULA DA EsEFE

3. VERIFICAÇÕES DA APRENDIZAGEM

CONTEÚDOS	PROCESSOS DE ENSINO	UNIDADES DIDÁTICAS
1ª Verificação Corrente: prova escrita	2 APL	I — II e III
2ª Verificação Corrente: prova escrita	2 APL	IV

MATÉRIA: TREINAMENTO DESPORTIVO APLICADO AO FUTEBOL
PLANO DE UNIDADES DIDÁTICAS
CARGA HORÁRIA: 37 HORAS

1. OBJETIVOS PARTICULARES DA MATÉRIA NO CURSO

- Aquisição de conhecimentos relativos à

moderna concepção do Treinamento Desportivo.

- Aquisição de conhecimentos relativos à aplicação de métodos atuais, visando ao preparo orgânico do jogador de futebol.
- Aquisição de conhecimentos que permitam um trabalho racional, estruturado no treinamento total e sedimentado em bases científicas.

2. UNIDADES DIDÁTICAS — PROCESSOS DE ENSINO — INSTRUÇÕES METODOLÓGICAS — REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

UNIDADE I — PLANEJAMENTO DO TREINAMENTO TOTAL — Nº DE SESSÕES: 2	
CONTEÚDOS	PROCESSOS DE ENSINO
— Elaboração de um programa de treinamento total. Fatores componentes do treinamento total.	2 PAL

UNIDADE II — TREINAMENTO E CONDIÇÃO FÍSICA — Nº DE SESSÕES: 3	
CONTEÚDOS	PROCESSOS DE ENSINO
— Condições: Condição física geral e específica. Preparação física, técnica, tática, psicológica e complementar.	3 PAL

UNIDADE III — PRINCÍPIOS BÁSICOS DO MODERNO TREINAMENTO DESPORTIVO — Nº DE SESSÕES: 3	
CONTEÚDOS	PROCESSOS DE ENSINO
— Individualidade biológica. Homeostase. Teoria do "Stress". Princípio da sobrecarga. Determinação, avaliação e controle das cargas. Periodicidade do treinamento. "Peak".	3 PAL

UNIDADE IV — CATEGORIA DOS EXERCÍCIOS — Nº DE SESSÕES: 2	
CONTEÚDOS	PROCESSOS DE ENSINO
— Isométricos. Metabólicos. Aeróbicos. Anaeróbicos. Aeróbico/Anaeróbicos.	2 PAL

UNIDADE V — QUALIDADES FÍSICAS DE BASE — Nº DE SESSÕES: 2	
CONTEÚDOS	PROCESSOS DE ENSINO
— Qualidades de forma física e habilidade motora.	2 PAL

UNIDADE VI — TESTES DE APTIDÃO FÍSICA — Nº DE SESSÕES: 4	
CONTEÚDOS	PROCESSOS DE ENSINO
— Finalidade. Provas e resultados. Verificação de aptidão cardio-pulmonar, neuromuscular e da mobilidade do jogador de futebol. Limite crítico.	4 PAL-DEM

UNIDADE VII — PREPARAÇÃO FÍSICA COM CARGAS CONTÍNUAS — Nº DE SESSÕES: 4	
CONTEÚDOS	PROCESSOS DE ENSINO
— Corridas de longa distância. Fartlek. Cross. Proeminente. Estudo comparativo dos métodos de cargas contínuas.	4 PAL-DEM-APL

UNIDADE VIII — PREPARAÇÃO FÍSICA COM CARGAS LOCALIZADAS — Nº DE SESSÕES: 2	
CONTEÚDOS	PROCESSOS DE ENSINO
— Simulação de ações localizadas: Circuit Training. Power Training. Cargas em circuito adaptado ao futebol.	2 PAL-DEM-APL

UNIDADE IX — PREPARAÇÃO FÍSICA COM CARGAS INTERVALADAS — Nº DE SESSÕES: 7	
CONTEÚDOS	PROCESSOS DE ENSINO
— Interval Training. Sprint Training. Estudo comparativo dos métodos intervalados. Treinamento intervalado adaptado ao futebol.	7 PAL-DEM-APL

— INSTRUÇÕES METODOLÓGICAS

— As sessões serão ministradas através de aulas teóricas (palestra) e aulas práticas (aplicação, demonstração).

— REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- NOTAS DE AULA DA EsEFE
- TE "TREINAMENTO DESPORTIVO" — 1.º e 2.º VOLUMES.

3. VERIFICAÇÕES DE APRENDIZAGEM

CONTEÚDOS	PROCESSOS DE ENSINO	UNIDADES DIDÁTICAS
Verificação Corrente	2 APL	I — II — III — IV — V — VI — VII — VIII e IX

MATÉRIA: PRINCÍPIOS DE CHEFIA
CARGA HORÁRIA: 6 HORAS
PLANO DE UNIDADES DIDÁTICAS

1. OBJETIVOS PARTICULARES DA MATÉRIA NO CURSO

- Aquisição de conhecimentos básicos que permitam a correta aplicação dos princípios de chefia.

2. UNIDADES DIDÁTICAS — PROCESSOS DE ENSINO — INSTRUÇÕES METODOLÓGICAS — REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

UNIDADE I — PRINCÍPIOS BÁSICOS DE CHEFIA — Nº DE SESSÕES: 5	
CONTEÚDOS	PROCESSOS DE ENSINO
— Conceituação. Definições. Características da chefia. Comando e chefia. Encargos.	1 PAL
— Considerações sobre os princípios de chefia. Papel da psicologia e da ética. Traços característicos.	1 PAL
— Qualidades de chefia. Considerações e definições.	1 PAL
— Técnica geral de chefia.	1 PAL
— Retrato moral do chefe.	1 PAL

— INSTRUÇÕES METODOLÓGICAS

As sessões serão ministradas através de aulas teóricas (palestras).

— REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- MANUAL — PRINCÍPIOS DE CHEFIA — Biblioteca do Exército
- O RETRATO MORAL DO CHEFE — COLONEL DE TORQUAT (Ex França)
- CHEFIA, SUA TÉCNICA, SEUS PROBLEMAS. Campos, Wagner Estelita. — Biblioteca do Exército

3. VERIFICAÇÕES DA APRENDIZAGEM

CONTEÚDOS	PROCESSOS DE ENSINO	UNIDADES DIDÁTICAS
Única Verificação Corrente: prova escrita.	1 APL	

MATÉRIA: ADMINISTRAÇÃO ESPORTIVA
PLANO DE UNIDADES DIDÁTICAS
CARGA HORÁRIA: 14 HORAS

1. OBJETIVOS PARTICULARES DA MATÉRIA NO CURSO

- Aquisição de noções básicas sobre administração de Clubes de Futebol.
- Assimilação de noções básicas sobre Legislação Esportiva.
- Assimilação de noções sobre atividades complementares.

2. UNIDADES DIDÁTICAS — PROCESSOS DE ENSINO — INSTRUÇÕES METODOLÓGICAS — REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

UNIDADE I — DEPARTAMENTO DE FUTEBOL — Nº DE SESSÕES: 1	
CONTEÚDOS	PROCESSOS DE ENSINO
— Organização: introdução — composição — organograma — atribuições e responsabilidades.	1 EXP

UNIDADE II — ORGANIZAÇÃO E MÉTODOS ADMINISTRATIVOS — Nº DE SESSÕES: 2	
CONTEÚDOS	PROCESSOS DE ENSINO
— Fases do Planejamento — Orçamento — Controle.	2 EXP
— Política de pessoal — Programação — Controle — Salários — Assistência Sócio-Educativa.	1 EXP

UNIDADE III — LEGISLAÇÃO DESPORTIVA — Nº DE SESSÕES: 2	
CONTEÚDOS	PROCESSOS DE ENSINO
— As infrações — As penalidades — Leis que regem.	2 EXP

UNIDADE IV — ATIVIDADES COMPLEMENTARES — Nº DE SESSÕES: 7	
CONTEÚDOS	PROCESSOS DE ENSINO
— Concentração — O atleta — Assistência.	1 EXP
— Visita a um clube.	6 hs

— INSTRUÇÕES METODOLÓGICAS

- As sessões serão ministradas através de aulas teóricas expositivas e de observação, mediante visita a um clube.
- REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS
- NOTAS DE AULA DA EsEFE
- CÓDIGO DESPORTIVO BRASILEIRO

3. VERIFICAÇÕES DA APRENDIZAGEM

CONTEÚDOS	PROCESSOS DE ENSINO	UNIDADES DIDÁTICAS
Verificação Corrente: prova escrita.	1 APL	I, II, III e IV

MATÉRIA: PEDAGOGIA APLICADA
PLANO DE UNIDADES DIDÁTICAS
CARGA HORÁRIA: 12 HORAS

1. OBJETIVOS PARTICULARES DA MATÉRIA NO CURSO

- Assimilação de conhecimentos relativos às regras pedagógicas necessárias à direção de equipes de Futebol.

2. UNIDADES DIDÁTICAS — PROCESSOS DE ENSINO — INSTRUÇÕES METODOLÓGICAS — REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

UNIDADE I — ABERTURA DO CURSO — Nº DE SESSÕES: 1	
CONTEÚDOS	PROCESSOS DE ENSINO
— Orientação didático-pedagógica do Curso. Objetivos.	1 PAL

UNIDADE II — EDUCAÇÃO E PEDAGOGIA — Nº DE SESSÕES: 2	
CONTEÚDOS	PROCESSOS DE ENSINO
— Conceito de Educação. A contribuição da Educação Física para a educação integral do homem. O papel da Educação Física no processo de Educação Permanente. Funções sociais de educação: educação como investimento em recursos humanos, contribuição da educação para o desenvolvimento econômico e o bem-estar social.	1 PAL
— Pedagogia: conceito, objeto, divisão. Didática: conceito, âmbito, didática tradicional e moderna, divisão e didática da Educação Física.	1 PAL

UNIDADE III — O EDUCANDO — Nº DE SESSÕES: 2	
CONTEÚDOS	PROCESSOS DE ENSINO
— Aspectos evolutivos da infância e adolescência. Características bio-psico-sociais da idade adulta. Problemas específicos do ensino de adultos.	1 PAL
— Atividades físicas e recreativas para crianças, adolescentes e adultos.	1 PAL

UNIDADE IV -- O TREINADOR DE FUTEBOL -- Nº DE SESSÕES: 1	
CONTEÚDOS	PROCESSOS DE ENSINO
<ul style="list-style-type: none"> Requisitos básicos para o exercício profissional. O Treinador de Futebol como membro do grupo profissional pedagógico. Ética profissional: deveres e direitos do Treinador. 	1 PAL

UNIDADE V -- PLANEJAMENTO DIDÁTICO -- Nº DE SESSÕES: 2	
CONTEÚDOS	PROCESSOS DE ENSINO
<ul style="list-style-type: none"> Plano de aula (sessão). 	1 PAL
<ul style="list-style-type: none"> Estudo dirigido: elaboração de um plano de aula (sessão). 	1 PAL

UNIDADE VI -- O PROCESSO DE ENSINO -- Nº DE SESSÕES: 2	
CONTEÚDOS	PROCESSOS DE ENSINO
<ul style="list-style-type: none"> Motivação e incentivação. A importância do reforço positivo na integração e fixação da aprendizagem. 	1 PAL
<ul style="list-style-type: none"> Disciplina e manejo do grupo. Causas da indisciplina no grupo. A liderança do processo ensino-aprendizagem 	1 PAL

— INSTRUÇÕES METODOLÓGICAS

As sessões serão ministradas através de aulas teóricas (palestra) e de parte prática (elaboração de um plano de aula).

— REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- SUMÁRIO DE DIDÁTICA GERAL "LUIZ ALVES DE MATTOS"
- NOTAS DE AULA DA ESEFE

3. VERIFICAÇÕES DA APRENDIZAGEM

CONTEÚDOS	PROCESSOS DE ENSINO	UNIDADES DIDÁTICAS
Única Verificação Corrente: prova escrita.	1 APL	II, III, IV, V e VI

MATÉRIA: PSICOLOGIA PLANO DE UNIDADES DIDÁTICAS

CARGA HORÁRIA: 5 HORAS

1. OBJETIVOS PARTICULARES DA MATÉRIA NO CURSO

- Assimilação do conhecimento através de noções acerca da psicologia dos atletas.

2. UNIDADES DIDÁTICAS — PROCESSOS DE ENSINO — INSTRUÇÕES METODOLÓGICAS — REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

UNIDADE I — CLASSIFICAÇÃO DOS DESPORTISTAS — Nº DE SESSÕES: 1	
CONTEÚDOS	PROCESSOS DE ENSINO
<ul style="list-style-type: none"> Classificação dos desportistas — Qualidades dos desportistas 	1 PAL

UNIDADE II — PERSONALIDADE E TEMPERAMENTOS — Nº DE SESSÕES: 1	
CONTEÚDOS	PROCESSOS DE ENSINO
<ul style="list-style-type: none"> Definição. — Estrutura da personalidade — As várias Escolas — Características dos temperamentos. 	1 PAL

UNIDADE III — CARÁTER E FUNÇÕES PSÍQUICAS GERAIS — Nº DE SESSÕES: 1	
CONTEÚDOS	PROCESSOS DE ENSINO
<ul style="list-style-type: none"> Fatores inatos — Fatores adquiridos — Inteligência — Atenção. 	1 PAL

UNIDADE IV — LIDERANÇA — Nº DE SESSÕES: 1	
CONTEÚDOS	PROCESSOS DE ENSINO
<ul style="list-style-type: none"> Psicologia no auxílio ao atleta (assistência) e na escolha do atleta. 	1 PAL

— INSTRUÇÕES METODOLÓGICAS

- As sessões serão ministradas através de aulas teóricas (palestras).
- REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS
- NOTAS DE AULA DA ESEFE

3. VERIFICAÇÕES DA APRENDIZAGEM

CONTEÚDOS	PROCESSOS DE ENSINO	UNIDADES DIDÁTICAS
Verificação Corrente: prova escrita	1 APL	I, II, III e IV

MATÉRIA: HIGIENE E PRIMEIROS SOCORROS PLANO DE UNIDADES DIDÁTICAS CARGA HORÁRIA: 7 HORAS

1. OBJETIVOS PARTICULARES DA MATÉRIA NO CURSO

- Assimilação do conhecimento através de noções sucintas da importância da aplicação dos primeiros socorros e da higiene na prática do Futebol.

2. UNIDADES DIDÁTICAS — PROCESSOS DE ENSINO — INSTRUÇÕES METODOLÓGICAS — REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

UNIDADE I — DEPARTAMENTO MÉDICO — Nº DE SESSÕES: 1	
CONTEÚDOS	PROCESSOS DE ENSINO
<ul style="list-style-type: none"> Importância do Departamento Médico no apoio ao trabalho do treinador de futebol. 	1 PAL

UNIDADE II — VESTIÁRIOS E UNIFORMES — Nº DE SESSÕES: 1	
CONTEÚDOS	PROCESSOS DE ENSINO
<ul style="list-style-type: none"> Higiene dos vestiários e material desportivo. 	1 PAL

UNIDADE III — TRAUMATOLOGIA — Nº DE SESSÕES: 1	
CONTEÚDOS	PROCESSOS DE ENSINO
<ul style="list-style-type: none"> Principais acidentes no futebol. 	1 PAL

UNIDADE IV — APARELHOS MÉDICOS — Nº DE SESSÕES: 1	
CONTEÚDOS	PROCESSOS DE ENSINO
<ul style="list-style-type: none"> Principais aparelhos utilizados na medicina desportiva. 	1 PAL-DEM

UNIDADE V — A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO PARA OS DESPORTISTAS — Nº DE SESSÕES: 1	
CONTEÚDOS	PROCESSOS DE ENSINO
<ul style="list-style-type: none"> Mesa do magro — vitamoterapia — Mesa do gordo — suporte de sais minerais. 	1 PAL

UNIDADE VI — "DOPPING" — Nº DE SESSÕES: 1	
CONTEÚDOS	PROCESSOS DE ENSINO
<ul style="list-style-type: none"> Perigos do "Dopping" 	1 PAL

— INSTRUÇÕES METODOLÓGICAS

- As sessões serão ministradas através de aulas teóricas (palestras).
- REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS
- NOTAS DE AULA DA EsEFE

3. VERIFICAÇÕES DA APRENDIZAGEM

CONTEÚDOS	PROCESSOS DE ENSINO	UNIDADES DIDÁTICAS
Verificação Corrente: prova escrita	1 APL	I, II, III, IV, V e VI

MATÉRIA: FISIOLOGIA E BIOMETRIA
PLANO DE UNIDADES DIDÁTICAS
CARGA HORÁRIA: 5 HORAS

1. OBJETIVOS PARTICULARES DA MATÉRIA NO CURSO

- Assimilação de conhecimentos sucintos de biometria e fisiologia aplicáveis ao futebol.

2. UNIDADES DIDÁTICAS— PROCESSOS DE ENSINO — INSTRUÇÕES METODOLÓGICAS — REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

UNIDADE I — TESTES SIMPLES DE APTIDÃO FÍSICA — Nº DE SESSÕES: 1	
CONTEÚDOS	PROCESSOS DE ENSINO
— Teste Lartigue — Rufier — Teste de Cooper.	1 PAL

UNIDADE II — TESTES MAIS SOFISTICADOS DE APTIDÃO FÍSICA (CAPACIDADE CARDIOPULMONAR) — Nº DE SESSÕES: 1	
CONTEÚDOS	PROCESSOS DE ENSINO
— Bicicleta ergométrica.	1 PAL-DEM

UNIDADE III — FORÇAS MUSCULARES — Nº DE SESSÕES: 1	
CONTEÚDOS	PROCESSOS DE ENSINO
— Força muscular (tipos) — Dinamômetros.	1 PAL-DEM

UNIDADE IV — QUALIDADE FÍSICAS (FISIOLÓGICAS) NECESSÁRIAS AO JOGADOR DE FÚTEBOL — Nº DE SESSÕES: 1	
CONTEÚDOS	PROCESSOS DE ENSINO
— Qualidades físicas — Qualidades fisiológicas.	1 PAL

— INSTRUÇÕES METODOLÓGICAS

- As sessões serão ministradas através de aulas teóricas (palestras) e de aulas práticas (demonstração e aplicação).

- REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS
- NOTAS DE AULA DA EsEFE

N.A.
A utilização do currículo e plano de unidades didáticas poderá ser feita desde que autorizada pelo autor.

3. VERIFICAÇÕES DA APRENDIZAGEM

CONTEÚDOS	PROCESSOS DE ENSINO	UNIDADES DIDÁTICAS
Verificação Corrente: prova escrita	1 APL	I, II, III e IV