



JUNTA DE FREGUESIA
DA MISERICÓRDIA

Reunião de Executivo

15/06/2022

Deliberação:

☒ Aprovado ☐ Rejeitado

☐ Manter na ordem dos trabalhos

Ass.: Cal Nle

PROPOSTA Nº 054/JFM/2023 ALTERAÇÃO À TABELA DE TAXAS E PREÇOS.

Considerando que:

- O Projeto “Escola de Futebol”, melhor explicitado no anexo à presente Proposta, da qual faz parte integrante, tem como objetivo primordial fazer chegar a todas as crianças e jovens praticantes, uma formação desportiva, de qualidade, através da prática da modalidade de futebol, bem como contribuir para a sua formação em todas as suas vertentes, desenvolvendo hábitos de vida saudáveis e o gosto pela prática desportiva regular;
- A equipa técnica da “Escola de Futebol” possui a formação adequada e a experiência profissional considerada necessária para exercer as suas funções na formação desportiva de crianças e jovens praticantes;
- A metodologia de treino e de ensino do futebol implementado permite às crianças e aos jovens praticantes desenvolverem continuamente e de forma progressiva as suas aptidões e competências técnico-táticas, psicológicas e sociais;
- Os treinos na Escola de Futebol decorrerão durante a semana, de segunda a quinta-feira e encontram-se divididos pelos seguintes escalões: Sub5-7, Sub9, Sub11, Sub13, Sub15-17;
- Para além dos treinos, a Escola de Futebol promove também a participação em atividades com outras escolas, por forma a que sejam colocadas em prática os ensinamentos do treino, em contexto de jogo;
- A Junta de Freguesia da Misericórdia pretende que as inscrições na Escola de Futebol, que incluem a entrega de uma camisola e calção, um par de meias de treino e o seguro desportivo, se iniciem no próximo mês de setembro, razão pela qual, para tanto, urge proceder a uma alteração da Tabela de Taxas e Preços que integra o Regulamento Geral



JUNTA DE FREGUESIA
DA MISERICÓRDIA

Reunião de Executivo _____

Deliberação:

☐ Aprovado ☐ Rejeitado

☐ Manter na ordem dos trabalhos

Ass.: _____

de Taxas e Preços em vigor, de molde a permitir a cobrança pelo órgão executivo da autarquia dos valores respeitantes à inscrição e frequência da referida atividade desportiva.

Tenho a honra de propor que a Junta de Freguesia da Misericórdia delibere, nos termos e ao abrigo do disposto nas alíneas h) e xx) do n.º 1 do artigo 16.º do Regime Jurídico das Autarquias Locais, aprovado pela Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, na redação atual, aprovar e submeter à Assembleia de Freguesia, para efeitos de aprovação, nos termos e ao abrigo das disposições conjugadas das alíneas d) e f) do n.º 1 do artigo 9.º do mesmo Regime Jurídico, e dos artigos 23.º e 25.º do Regulamento Geral de Taxas e Preços em vigor, a alteração à Tabela de Taxas e Preços que integra o Regulamento Geral de Taxas e Preços da Junta de Freguesia da Misericórdia em vigor, em conformidade com o documento anexado à presente Proposta, da qual faz parte integrante, com dispensa de audiência dos interessados por motivos de urgência, nos termos da alínea a) do n.º 2 do artigo 100.º do Código do Procedimento Administrativo;

Lisboa, 15 de junho de 2023.

O Tesoureiro,

(Domingos Alvarez)



JUNTA DE FREGUESIA
DA MISERICÓRDIA

Reunião de Executivo _____

Deliberação:

☐ Aprovado ☐ Rejeitado

☐ Manter na ordem dos trabalhos

Ass.: _____

ALTERAÇÃO À TABELA DE TAXAS E PREÇOS DA JUNTA DE FREGUESIA DA MISERICÓRDIA

Artigo 1.º

Aditamento à Tabela de Taxas

É aditado ao 'Anexo I - Tabela de Taxas e Preços da JFM' do Regulamento Geral de Taxas e Preços da Junta de Freguesia da Misericórdia o Capítulo VII com a seguinte redação:

N.º de Ordem	Cap/N.º	Designação	Valores		Iva
			Residentes na Freguesia	Não residentes na Freguesia	
134	1.	Capítulo VII – Atividade Desportiva Futebol			
135	1.1	Taxa de Inscrição*	35,00 €	40,00 €	Ise
136	1.2	2x semana	10,00 €	15,00 €	Ise

* Inclui Kit de equipamento de treino (camisola, calção e meias) e Seguro

DESCONTOS: Pais que inscrevam mais que um filho, têm 10% de desconto na mensalidade do segundo inscrito.

Artigo 2.º

Entrada em vigor

A alteração a que se refere o artigo anterior entra em vigor no dia seguinte ao da sua publicação.

O Vogal do pelouro de Desporto

(Domingos Alvarez)



JUNTA DE FREGUESIA
DA MISERICÓRDIA

Reunião de Executivo _____

Deliberação:

☐ Aprovado ☐ Rejeitado

☐ Manter na ordem dos trabalhos

Ass.: _____

ATIVIDADE DESPORTIVA FUTEBOL

Nas nossas aulas de futebol poderás aprender a jogar futebol, com excelentes condições desportivas e pedagógicas.

As aulas são dirigidas a crianças e jovens de ambos os géneros, dos 5 aos 17 anos e as aulas decorrem no Polidesportivo de Santa Catarina durante o período escolar normal (setembro a junho).

Mensalidade	Residentes na Freguesia	Não residentes na Freguesia
Taxa de inscrição *	35€	40€
2x Semana	10€	15€

* Inclui Kit de equipamento de treino (camisola, calção e meias) e Seguro

DESCONTOS:

Pais que inscrevam mais que um filho, têm 10% de desconto na mensalidade do segundo inscrito.

INSCRIÇÕES

Através do formulário que estará disponível online (FORMS)

Ou dirige-te à Sede da Junta de Freguesia com:

- Cartão de Cidadão
- Uma fotografia
- Declaração médica com indicação de apto para a modalidade de futebol devidamente assinada e com vinheta do médico.



HORÁRIOS

Ano	Horário
2016/2017 PETIZES	3ªf 5ªf (18h às 19h)

Ano	Horário
2014/2015 TRAQUINAS	3ªf 5ªf (18h às 19h)

Ano	Horário
2012/2013 BENJAMINS	2ªf 4ªf (18h às 19h)

Ano	Horário
2010/2011 INFANTIS	2ªf 4ªf (19h às 20h)

Ano	Horário
2006/2009	3ªf 5ªf (19h às 20h)

ATIVIDADE DESPORTIVA FUTEBOL

INTRODUÇÃO

O Futebol, enquanto atividade desportiva, acarreta inúmeros benefícios no que concerne ao desenvolvimento pessoal, social e cultural dos seus praticantes, garantindo dessa forma a elevação das suas possibilidades de desenvolvimento profissional (Pangrazi, 2000; Smith, Ullrich-French, Walker II, & Hurley, 2006). Todavia, para que esse potencial seja concretizado, é fundamental avaliar as necessidades existentes e traçar uma metodologia que procure aproveitar o seu potencial para satisfazer essas mesmas necessidades.

A formação desportiva não existe no vácuo social e, por esse motivo, o treino de jovens deve aproveitar o potencial do desporto para contribuir para o desenvolvimento integral dos atletas e para níveis mais elevados de cidadania, bem-estar e felicidade. De forma a promover um ensino de qualidade, a existência de competências técnicas por parte do professor/treinador é, por si só, insuficiente. Nessa lógica, o agente de ensino deve possuir um conjunto de competências pedagógicas que permitam o desenvolvimento dos praticantes enquanto atletas, mas principalmente, enquanto seres humanos. Como elemento fundamental do processo evolutivo dos atletas, o professor/treinador deve ter a sensibilidade para lidar com os seus atletas e, nomeadamente, com os seus erros. O erro e o reconhecimento dos aspetos a melhorar fazem parte do caminho até à excelência e, por isso, o atleta deve estar confortável com esse tipo de situações. Contudo, é nesse tipo de situações que o feedback pedagógico por parte do professor/treinador é determinante, devendo intervir para que o atleta não repita as lacunas verificadas.

O Futebol pertence ao grupo de modalidades com características próprias e comuns, designado por Jogos Desportivos Coletivos, sendo caracterizado pela relação de oposição entre os elementos das duas equipas em confronto e a relação de cooperação entre os elementos da mesma equipa, num contexto aleatório (Garganta, 2001). Como tal, o jogo de Futebol pressupõe por parte dos jogadores uma sucessão de decisões no tempo e no espaço com vista ao objetivo central: marcar golo.

Ao longo dos tempos, o Futebol tem sofrido alterações ao nível das leis do jogo, dos sistemas de jogo, do melhoramento das capacidades de prestação desportiva dos jogadores, entre outros. Tudo isto, faz com que, na atualidade, o jogo de Futebol se desenrole com uma maior complexidade associada à maior velocidade nas ações de jogo, menos espaço e tempo, menos tempo para pensar/executar, assim como à evolução significativa ao nível dos conhecimentos sobre metodologia de treino. Nessa perspetiva, o Futebol da atualidade não requer unicamente por parte dos jogadores competências físicas e técnicas, exigindo igualmente uma maior velocidade e qualidade na tomada de decisão.

Tendo como base o contexto em que o jogo decorre, é fundamental que os atletas compreendam "o que fazer" para que, posteriormente, possam resolver o problema, "como fazer", através de uma elevada capacidade de decisão (dimensão cognitiva). Todos estes pressupostos estão consubstanciados

ATIVIDADE DESPORTIVA FUTEBOL

na existência de uma adequada leitura de jogo bem como nas capacidades condicionais e coordenativas determinantes para atuar no móbil do jogo.

Em analogia com alguns problemas que se verificam no sistema de ensino, em que os alunos são muitas vezes formatados para responder a questões-tipo dentro de um leque de soluções fechado sem compreenderem os pressupostos que estão na base da tomada de decisão, verifica-se que o ensino do Futebol está muito orientado para a existência de resultados a curto prazo. Como consequência, inibe-se, para tal, as principais qualidades dos atletas, isto é, a imprevisibilidade e a inteligência tática. Muitos dos atletas estão a ser formados com base num rigor tático excessivo que descarta o principal indicador para a tomada de decisão: o envolvimento.

Segundo Castelo (1994) a aprendizagem e o aperfeiçoamento dos jogadores e da equipa só são rentabilizados em situações de treino que estejam contextualizadas com as realidades competitivas. Como tal, a situação de exercitação deve conter elementos fundamentais do jogo como a bola, balizas, oposição cooperação, entre outros. Tendo em consideração que o jogo decorre num contexto aleatório, é impossível prever e pré-definir as ações dos atletas e, por esse motivo, a nossa metodologia de ensino tem como alicerce fundamental o acoplamento percepção-ação, ou seja, os atletas devem ser educados com base em automatismos conscientes, para que compreendam qual a melhor solução a ser tomada num dado momento espacial e temporal com uma dada relação numérica de oposição-cooperação. Por exemplo, a técnica deve ser vista como o recurso que sustenta a inteligência dos jogadores e, portanto, a capacidade de decisão tática da equipa. Por isso, o ensino da técnica deve ser operacionalizado tendo como base o modelo de Constrangimentos de Newell, ou seja, deve ser considerada a interação entre os constrangimentos do Indivíduo, Tarefa e Envolvimento.

MEIOS E ESTRATÉGIAS DE ENSINO

O ensino do Futebol deve ser tão global quanto possível e tão analítico quanto necessário.

Nessa linha de concordância, é fundamental contextualizar os exercícios de aula/treino às situações reais de jogo, pelo que em cada situação de aprendizagem devem existir os seguintes elementos: Bola; Oposição; Escolha; Cooperação; Zonas de Maior ou Menor Pressão e Linhas de Jogo.

ATIVIDADE DESPORTIVA FUTEBOL

O principal meio de ensino é a utilização de formas jogadas simples e complexas com base em pressupostos cognitivos e psicológicos.

Alguns exemplos de formas jogadas:

- | | |
|---------------|---------------------------|
| - 1x0 + GR | - Gr + 3x3 + GR |
| - 1x1 + GR | - 3x3 + 2 GR |
| - 1x1 x 2 GR | - 4x2 + GR |
| - 2x1 + GR | - Gr +4 +2 J x 4+ 2J + GR |
| - GR+2x2 + GR | - 2 GR + 6 x 4 + 2 GR |

Estilo de Ensino Dominante:

O Estilo de Ensino privilegiado neste projeto será o Ensino por **Descoberta Guiada**.

O conceito das nossas aulas, pretende ensinar os praticantes a decidir no contexto do jogo, estimulando, para tal, a criatividade para encontrarem as melhores soluções em função do que o envolvimento pede. Nessa lógica, o agente de ensino tem um papel de mediador, dando-lhe problemas assim como mais do que uma solução para os resolver e, em função das suas decisões, deve guiá-lo durante o processo de descoberta.

Características Fundamentais:

- Promover no aluno/atleta a atividade de exploração, investigação e descoberta da resposta mais adequada ao problema;
- Promover a capacidade de raciocínio na elaboração de respostas;
- Promover a autocondução na progressão de uma aprendizagem individual;
- Promover a consciência de que o aluno/atleta é capaz de descobrir uma solução para uma dada tarefa/problema.

Este estilo de ensino pretende reforçar a importância da reflexão e da capacidade de tomar decisões, preparando o aluno/atleta para as exigências das futuras vivências pessoais e profissionais.

O racional da escolha deste Estilo está também associado a razões do foro psicológico, uma vez que um dos requisitos facilitadores de qualquer aprendizagem está assente no gosto, motivações e interesses existentes por parte dos alunos. Nessa linha de pensamento e, sabendo que uma das três

ATIVIDADE DESPORTIVA FUTEBOL

necessidades psicológicas básicas de um indivíduo é a autonomia, esta metodologia de ensino utiliza também a relevância dos processos cognitivos no ensino, utilizando exercícios em que os alunos/atletas têm várias soluções para escolher, criando também um clima mais dinâmico e estimulante.

Feedback Pedagógico

O feedback pedagógico é a principal ferramenta de ensino na medida em que permite uma reação à prestação motora com o objetivo de proporcionar uma informação sobre a sua qualidade.

A nossa metodologia pressupõe uma maior predominância do **Feedback Interrogativo**. É nessa lógica de questionamento que promovemos nos alunos/atletas a capacidade de raciocinar para chegar à solução do problema, dando coerência a uma concepção assente em pressupostos cognitivos e psicológico.

RECURSOS MATERIAIS

- Bolas
- Mini-Balizas
- Cones
- Marcadores
- Coletes
- Material para Coordenação (ex: escadas)

RECURSOS TEMPORAIS

- Dois treinos por semana de 60 minutos

ATIVIDADE DESPORTIVA FUTEBOL

TIPOS DE EXERCÍCIOS

O plano de aula/treino encontra-se dividido em três momentos/partes: (Parte Introdutória; Parte Principal; Parte Final)

Parte Introdutória:

Caça- Bolas

Espaço: 10 x 15 m

Tempo: 10-15 minutos

Organização: Toda a turma no espaço

Descrição:

Metade dos alunos têm bola e procuram conservá-la enquanto os restantes alunos têm como objetivo recuperar a posse de bola

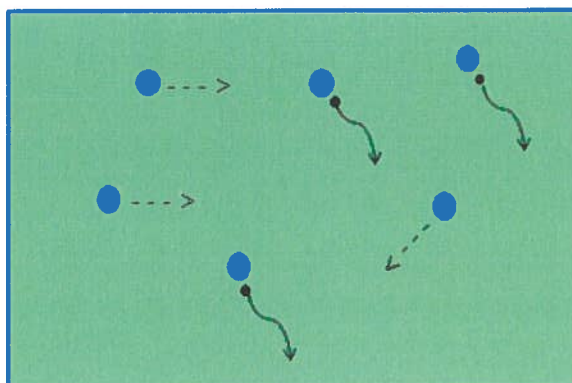
Variante:

Conduzir a bola com pé não dominante;

Reduzir número de bolas no espaço;

Reduzir ou Aumentar Espaço;

Formar Pares;



ATIVIDADE DESPORTIVA

FUTEBOL

Andebol com golos de cabeça

Espaço: 35 x 25 m

Tempo: 10-15 minutos

Organização: Toda a turma no espaço:

Descrição:

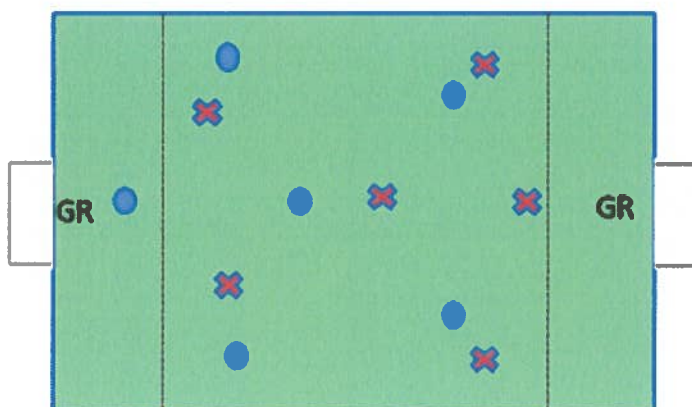
Duas equipas em situação; de oposição; para progredir no terreno de jogo os alunos devem realizar passes entre si com a mão, podendo finalizar após a linha de área definida através de cabeceamento.

Variantes:

Não é permitido passar ao colega de quem recebeu a bola;

Introduzir golo de pontapé de bicicleta após passe com a mão;

Sempre que a bola cair no chão, a posse de bola passa para a equipa adversária



Jogo do Crocodilo

Espaço: 20 m x 20 m

Tempo: 10 minutos

Organização: Toda a turma no espaço

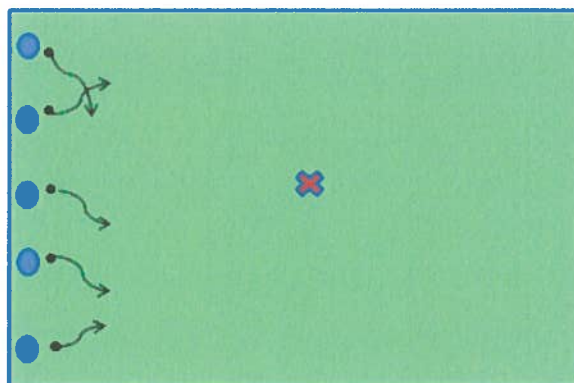
Descrição:

Jogadores com bola ao longo da linha, sendo que se encontra um defesa sem bola no meio do espaço definido. Os Jogadores com bola têm como objetivo chegar ao outro lado do espaço sem que o defesa consiga interceptar a bola. O defesa apenas pode descolar-se lateralmente. Sempre que ficar sem bola, o aluno em questão passa a defesa.

Variantes:

Condução de bola com o pé menos dominante;

Colocar inicialmente mais do que um defesa.



ATIVIDADE DESPORTIVA

FUTEBOL

Jogo da Rabia

Espaço: 8 x 8 m; 10x 10 m; 15 x 15 m

Tempo: 10-15 minutos

Organização: 4x1; 4x2; 5 x1; 5x2; 6x2 ...

Descrição:

Alunos formam uma roda, sendo que a equipa em Superioridade tem como objetivo manter a posse de bola, sendo que o aluno /equipa que se encontra sem bola tem como objetivo a sua recuperação.

Variantes:

Não é permitido passar ao jogador de quem recebeu;

Jogo ao 1º toque;

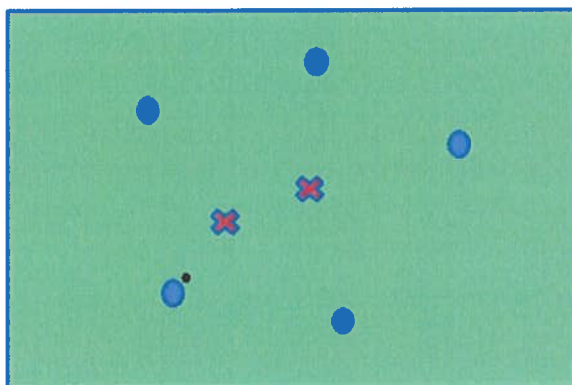
Passar com o pé contrário ao do colega que lhe passou a bola;

Jogar com pé não dominante;

Antes de passar deve dizer que "direito" ou "esquerdo" que será o pé com o qual o colega deverá efetuar o passe.

Se o colega realizou um passe rasteiro, o aluno seguinte deve realizar um passe alto

Meinho de Transição (Após passe passar para outro espaço de Rabia)



ATIVIDADE DESPORTIVA

FUTEBOL

Parte Principal:

Jogo do Drible

Espaço: 35 m x 25 m

Tempo: 20 minutos

Organização: 10 a 14 alunos

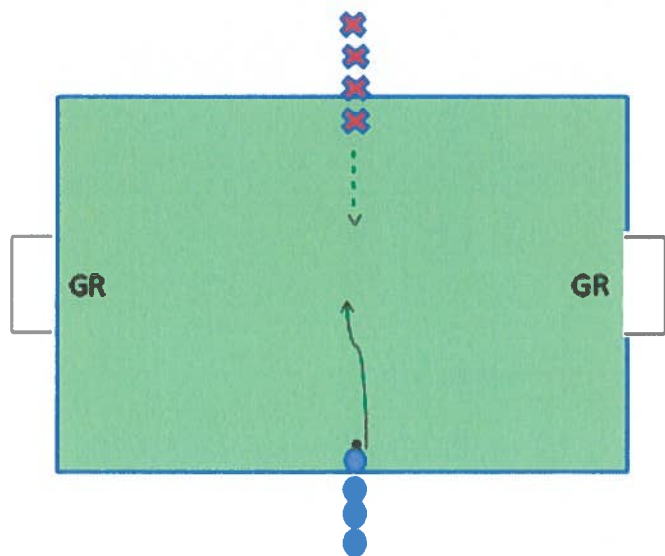
Descrição:

Metade dos alunos com bola, a outra metade sem bola.

Alunos com bola têm que conduzir a bola até meio do campo e a partir desse momento realizar uma finta para uma das duas balizas. O defensor caso recupere a bola, pode fazer igualmente golo numa das duas balizas.

Variantes:

- Exercício a iniciar através de passe alto do defensor;
- Colocar área para remate fora da área. Se entrar dentro da área, apenas pode marcar através do gesto técnico "Letra" ou com o pé não dominante;
- Colocar área e guarda-redes fora da área.
- 4 balizas (2 em cada lado)
- 1 baliza em frente da outra com o GR a ter que defender as duas.



ATIVIDADE DESPORTIVA FUTEBOL

Jogo das Minas

Espaço: 30 x 10 m; 20 x 15 m

Tempo: 15-20 minutos

Organização: 10 a 14 alunos

1 x 0 + Gr; 1 x 1 + GR

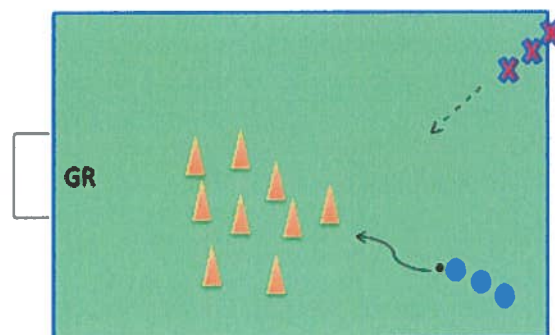
Descrição:

Metade dos alunos com bola, os restantes sem bola

Alunos com bola têm que conduzir a bola passando pelo meio dos chapéus e varas (minas) sem lhes tocar. Para além dos obstáculos referidos, terá também que conseguir fazer golo, evitando que o defesa que está em perseguição consiga recuperar a bola.

Variantes:

- Colocar minas mais ou menos afastadas;
- Ajustar distância do defesa em perseguição;
- Colocar balizas lateralmente;
- Adicionar mais 1 defesa e mais 1 atacante perto da baliza;
- 2 balizas para fazer golo.



Jogo de Corredores

Espaço: 35 m x 25 m

Tempo: até 30 minutos

Organização: Gr + 4 (+2) x 4 (+2) + Gr

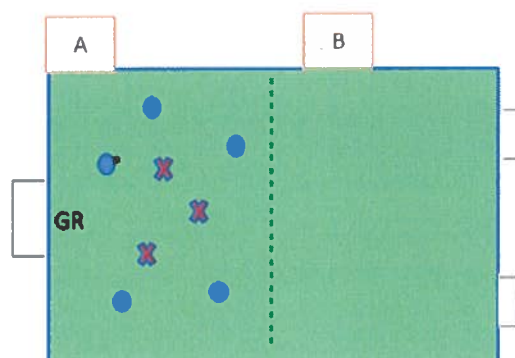
Gr + 5 (+2) x 5 (+2) + GR

Descrição:

Jogo condicionado no qual os alunos que estão no corredor lateral jogam da equipa que tem a posse de bola.

Variantes:

- Apenas o "Joker" podem entrar no corredor lateral;
- Golo através de cruzamento a partir do corredor lateral;



ATIVIDADE DESPORTIVA

FUTEBOL

Manutenção de Posse de Bola I

Espaço: 30 m x 25 m

Tempo: até 30 minutos

Organização: Gr + 5 x 3 + GR

Descrição:

Equipa em superioridade tem que fazer 4/5/6 passes no Espaço A e, de seguida transitar para o espaço B onde terá que realizar o mesmo número de passes. Após ter concluído a tarefa, têm que marcar golo na baliza que está no Espaço A, sendo que sempre que os defesas conseguirem recuperar a bola podem marcar em qualquer uma das balizas.

Variantes:

- Variar o espaço
- Introduzir um Joker
- Alterar a forma do exercício

Manutenção de Posse de Bola II

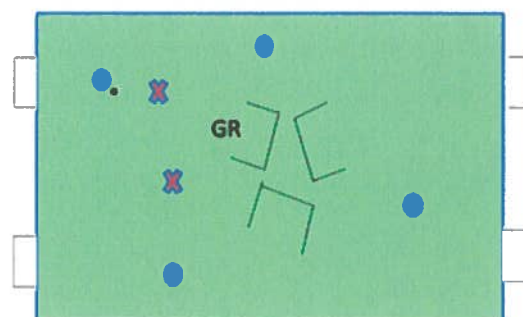
Espaço: 25 m x 25 m

Tempo: até 30 minutos

Organização: 4 x 2 + GR

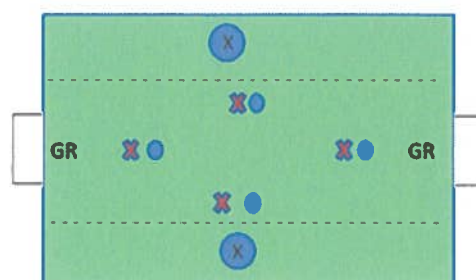
Descrição:

A equipa em superioridade mantém a posse de bola até encontrar espaço para marcar golo numa das três balizas que se encontram juntas, formando um triângulo no meio do espaço. A equipa em inferioridade quando recuperar a posse de bola tem 4 balizas pequenas para pontuar.



Variantes:

- Variar o espaço
- Introduzir um Joker
- Alterar a forma do exercício
- Introduzir mais um guarda-redes na equipa em inferioridade



ATIVIDADE DESPORTIVA FUTEBOL

Exercício Global

Espaço: 40 m x 25 m

Tempo: até 30 minutos

Organização: Gr + 6 x 4 + 2

2 Gr + 6 x 4 + 2

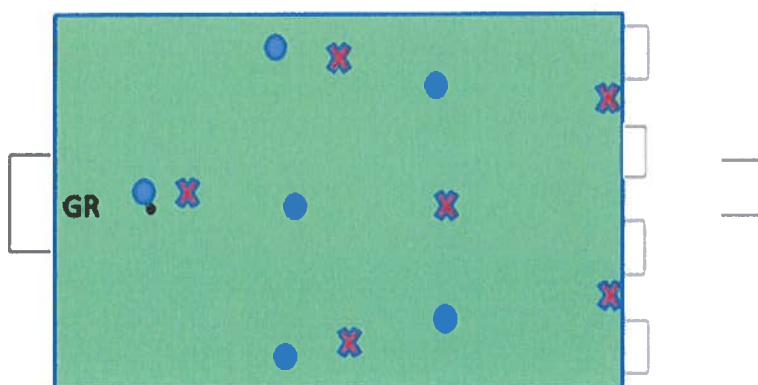
Descrição:

Equipa em superioridade marca golo nas 4 mini-balizas ou na baliza de 5;

Equipa em Inferioridade tem como objetivo fazer golo na baliza de 7

Variantes:

- Variar o espaço;
- Colocar mais uma baliza de 7 na equipa em superioridade e uma baliza de 5 atrás das minis-balizas.
- Introduzir um Joker;



ATIVIDADE DESPORTIVA

FUTEBOL

Parte Final:

Jogo do Gigante e do Anão

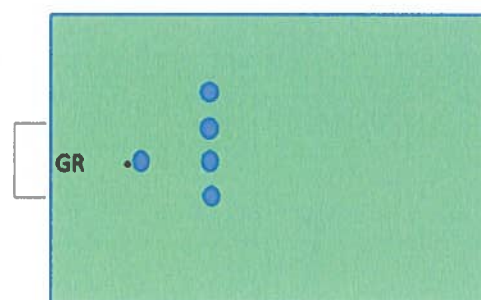
Espaço: 10 m x 15 m

Organização: Toda a turma no espaço

Tempo: 5-10 minutos

Descrição:

Os alunos encontram-se dispostos lateralmente ao longo de uma linha, sendo que o treinador define cerca de 4 movimentos que terão que imitar como, por exemplo, Gigante, Anão, Kamehamen e Dança do Malhão. De seguida, os alunos devem realizar o movimento em função do estímulo sonoro do treinador, que pode tentar confundir os alunos através de movimentos corporais diferentes do estímulo dado.



Variantes:

- Aumentar o número de movimentos;
- Introduzir uma bola na realização dos movimentos;

Penalties

Organização: Toda a turma no espaço

Tempo: 5-10 minutos

Descrição:

Cada jogador marca um penalty, sendo que, caso concretize com êxito, continua no jogo.

Variantes:

- Marcação do penalty com o pé não dominante;

Alongamentos Estáticos

Organização: Toda a turma no espaço

Individual ou a Pares

Tempo: 5-10 minutos

