

Referenciais de FORMAÇÃO GOALBALL

Grau I



Referenciais de FORMAÇÃO GOALBALL

Grau I



Edição: Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.

Conteúdos: Federação Portuguesa de Desporto
para Pessoas com Deficiência

Data: Fevereiro'15

Linguagem inclusiva: Por economia de espaço e simplificação da leitura, este documento não faz recurso a uma referência explícita a ambos os sexos através da marcação sistemática e simétrica do género gramatical, pelo que o uso da forma masculina refere-se invariavelmente também à forma feminina.

Notas úteis: Se já efetuou o carregamento deste documento há algum tempo, verifique se existe uma versão mais atualizada, confirmando o número na capa (canto superior esquerdo).



Por uma questão ambiental, evite imprimir o documento.



Índice

A. PREÂMBULO	4
B. UNIDADES DE FORMAÇÃO	6
1. DEFICIÊNCIA VISUAL	8
2. DESPORTO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA	12
3. GOALBALL	17
4. INICIAÇÃO AO GOALBALL	22
5. TREINO DE GOALBALL	26



A. Preâmbulo



Preâmbulo

Os referenciais de formação específica vão caracterizar a segunda componente de formação dos cursos de treinadores, contemplando as unidades de formação e os temas associados às competências do treinador diretamente relacionadas com os aspetos particulares da modalidade desportiva em causa, respeitando, naturalmente, o perfil de treinador estabelecido legalmente para essa qualificação e as necessidades da preparação dos praticantes nas etapas em que ele pode intervir.

Seguindo uma estrutura e uma apresentação idênticas às utilizadas nos referenciais de formação geral, este documento estará na base da homologação dos cursos de treinadores correspondentes, realizados por qualquer entidade formadora devidamente certificada e em condições de organizar este tipo de formação.

A autoria deste documento pertence à Federação com Estatuto de Utilidade Pública Desportiva que regula a modalidade, correspondendo, por isso, à opção por si assumida relativamente às necessidades de formação dos respetivos treinadores.

O Programa Nacional de Formação de Treinadores estabelece, para cada grau, uma carga horária mínima, podendo, cada federação de modalidade chegar a valores superiores, em função das suas próprias características e necessidades.

B. Unidades de Formação



Unidades de Formação e Cargas Horárias – Goalball Grau I

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. DEFICIÊNCIA VISUAL	4,5
2. DESPORTO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA	4,5
3. GOALBALL	7
4. INICIAÇÃO AO GOALBALL	8
5. TREINO DE GOALBALL	16
Total	40



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Deficiência Visual

GRAU DE FORMAÇÃO_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. DEFICIÊNCIA VISUAL	1,5	1,5/0
2. ORIENTAÇÃO E MOBILIDADE	1,5	0,5/1
3. TÉCNICAS PARA A PESSOA COM DEFICIÊNCIA VISUAL	1,5	1/0,5
Total	4,5	3/1,5



DEFICIÊNCIA VISUAL

SUBUNIDADE 1.

DEFICIÊNCIA VISUAL

- 1.1. O que é a Deficiência Visual
 - 1.1.1. A visão na hierarquia dos sentidos
 - 1.1.2. Visão normal, baixa visão, cegueira
 - 1.1.3. Fatores dos quais depende a eficiência visual
 - 1.1.4. Manifestação da deficiência visual
 - 1.1.4.1. Congénita
 - 1.1.4.2. Adquirida
 - . Perda súbita
 - . Perda progressiva
- 1.2. Conceitos do funcionamento visual
 - 1.2.1. Acuidade visual
 - 1.2.2. Binocularidade
 - 1.2.3. Campo Visual
 - 1.2.4. Visão de cores
 - 1.2.5. Sensibilidade à luz
 - 1.2.6. Sensibilidade ao contraste
- 1.3. Causas mais frequentes da Deficiência Visual
 - 1.3.1. Cataratas
 - 1.3.2. Retinopatia da prematuridade
 - 1.3.3. Carência de vitamina A
 - 1.3.4. Erros refrativos
 - 1.3.5. Retinopatia diabética
 - 1.3.6. Degeneração da mácula
 - 1.3.7. Glaucoma
 - 1.3.8. Retinose pigmentar

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Descrever o que é a Deficiência Visual.
- . Identificar a etiologia da Deficiência Visual.
- . Conhecer os conceitos do funcionamento visual.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Descreve o que é a Deficiência Visual.
- . Caracteriza as causas da Deficiência Visual.
- . Identifica os conceitos do funcionamento visual.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Questionamento durante o período de formação.
 - . Teste escrito.
-



SUBUNIDADE 2.

ORIENTAÇÃO E MOBILIDADE

2.1. Caracterizar os conceitos de orientação e de mobilidade para a pessoa com deficiência visual

2.1.1. Orientação

2.1.2.1. Fases do processo

2.1.2.2. Papel dos sentidos

2.1.2. Mobilidade

2.1.2.1. Conceitos

- . Corporais
- . Espaciais
- . De medida
- . Topográficos
- . Ambientais
- . De textura

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Reconhecer as noções básicas e conceitos, para a ajuda na orientação e mobilidade da pessoa com Deficiência Visual

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Emprega e demonstra as noções básicas e conceitos, para ajudar na orientação e mobilidade da pessoa com Deficiência Visual

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Trabalho em pequeno grupo.

SUBUNIDADE 3.

TÉCNICAS PARA A PESSOA COM DEFICIÊNCIA VISUAL

3.1. Técnicas de autoproteção

3.1.1. Proteção inferior

3.1.2. Proteção superior

3.2. Técnicas de guia-vidente

3.2.1. Posição de base

3.2.2. Troca de lado

3.2.3. Passagem estreita

3.2.4. Curvas

3.2.5. Abordagem às escadas

3.2.5.1. Subir escadas

3.2.5.2. Descer escadas

3.2.6. Passagem por portas

3.2.7. Localizar cadeiras

3.2.7.1. Aproximação pela frente da cadeira

3.2.7.2. Aproximação pelo encosto

3.2.7.3. Cadeiras perfiladas (tipo auditório)

3.2.8. Sentar-se à mesa



- 3.3. Utilização de um Cão-Guia
- 3.4. Utilização de produtos de apoio
 - 3.4.1. Definição
 - 3.4.2. Âmbitos
- 3.5. Componente prática – apoio à pessoa com deficiência visual

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, distinguir e compreender as técnicas a utilizar com a/pela pessoa com Deficiência Visual

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e orienta a aplicação das diferentes técnicas abordadas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho em pequenos grupos
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Desporto para Pessoas com Deficiência Visual

GRAU DE FORMAÇÃO_1/

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (Mins)
1. AO ENCONTRO DE UM CONCEITO E DAS SUAS ORIGENS	15	15/0
2. A DEFICIÊNCIA VISUAL EM PORTUGAL	30	30/0
3. O TREINO E A PESSOA COM DEFICIÊNCIA VISUAL	105	90/15
4. NOÇÕES DE ELEGIBILIDADE E CLASSIFICAÇÃO	60	30/30
5. A ORGANIZAÇÃO NACIONAL E INTERNACIONAL DO DESPORTO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA VISUAL	30	30/30
6. MODALIDADES PRATICADAS POR PESSOAS COM DEFICIÊNCIA VISUAL	30	30/30
Total	270	225/45



DESPORTO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA VISUAL

SUBUNIDADE 1.

AO ENCONTRO DE UM CONCEITO E DAS SUAS ORIGENS

1.1. Conceito de “desporto adaptado” e “modalidade específica”

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">Conhecer o conceito de Desporto Adaptado.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">Conhece o conceito de Desporto Adaptado.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">Questionamento durante o período de formação.	

SUBUNIDADE 2.

A DEFICIÊNCIA VISUAL EM PORTUGAL

- 2.1. Prevalência
- 2.2. Captação e fidelização de novos praticantes
- 2.3. Promoção da prática desportiva
 - 2.3.1. Como apoio à vida ativa
 - 2.3.2. Alto rendimento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">Conhecer a prevalência da Deficiência Visual em Portugal.Identificar estratégias para captação e fidelização de novos praticantes, como forma de promoção da prática desportiva.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">Conhece a prevalência da Deficiência Visual em Portugal.Identifica estratégias para captação e fidelização de novos praticantes, como forma de promoção da prática desportiva.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">Trabalho individual sujeito a temas previamente definido implicando algum grau de pesquisa e envolvimento prático na sociedade.	

SUBUNIDADE 3.

O TREINO E A PESSOA COM DEFICIÊNCIA VISUAL

- 3.1. Benefícios da prática desportiva
 - 3.1.1. Fisiológicos
 - 3.1.2. Psicológicos
 - 3.1.3. Sociais



- 3.1.4. Terapêuticos
- 3.1.5. Recreativos
- 3.2. Barreiras vs. Facilitadores
 - 3.2.1. Comunicação
 - 3.2.2. Espaço
 - 3.2.3. Materiais
 - 3.2.4. Envolvimento dos pais:
 - 3.2.4.1. Lidar com os pais “super-protetores”
 - 3.2.4.2. Encorajar os pais a serem parceiros
 - 3.2.5. Transportes – acessos aos treinos
 - 3.2.6. Edifícios, instalações e locais de ar livre (requisitos de acessibilidade, previstos na legislação)
- 3.3. Fases pelas quais os treinadores passam quando trabalham pela 1ª vez com um atleta com deficiência visual
 - 3.3.1. Fase 1 – Primeiras reações (treinar um atleta com deficiência pela primeira vez)
 - 3.3.2. Fase 2 - Fazer suposições (especular sobre as capacidades do atleta)
 - 3.3.3. Fase 3 – Acomodar a situação (superar as suposições iniciais e descobrir mais sobre a deficiência)
 - 3.3.4. Fase 4 – Desenvolvimento dos aspetos técnicos (processos de treino)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer os benefícios da prática desportiva.
- Compreender o percurso do Treinador quando começa a treinar um atleta com deficiência.
- Compreender e avaliar as barreiras e facilitadores ao treino de um atleta com deficiência visual e sugerir adequações necessárias.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e relaciona cada um dos benefícios da prática desportiva.
- Conhece as diferentes fases do percurso do treinador e situa-se (se se aplicar)
- Prevê as barreiras e os facilitadores no treino do atleta com deficiência e sugere estratégias necessárias.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento durante o período de formação.
- Trabalho individual de reflexão/partilha de experiências.
- Teste escrito.

SUBUNIDADE 4.**NOÇÕES DE ELEGIBILIDADE E CLASSIFICAÇÃO**

- 4.1 Conceito de elegibilidade desportiva
- 4.2 Classificação desportiva: Deficiência Visual
 - 4.2.1.1. B1, B2 e B3

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**



- Compreender o conceito de elegibilidade desportiva.
- Conhecer e distinguir a classificação desportiva dos atletas com Deficiência Visual.

- Compreende o conceito de elegibilidade desportiva
- Conhece e distingue a classificação desportiva B1, B2 e B3.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Estudo de casos.
- Teste escrito.

SUBUNIDADE 5.

A ORGANIZAÇÃO NACIONAL E INTERNACIONAL DO DESPORTO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA VISUAL – GOALBALL

- 5.1 Organização Internacional do Desporto para Pessoas com Deficiência Visual
 - 5.1.1. International Paralympic Committee
 - 5.1.1.1. Regional Organizations – European Paralympic Committee
 - 5.1.1.2. National Paralympic Committees – Comité Paralímpico de Portugal
 - 5.1.2. International Organisations of Sport for the Disabled - International Blind Sports Federation
 - 5.1.2.1. IBSA Regional Structure (IBSA Europe)
 - 5.1.2.2. Sports Committees - Goalball Sport Committee
- 5.2 Organização Nacional do Desporto para Pessoas com Deficiência Visual
 - 5.2.1. Instituto Português do Desporto e Juventude
 - 5.2.2. Comité Paralímpico de Portugal
 - 5.2.3. Federação Portuguesa de Desporto para pessoas com Deficiência
 - 5.2.4. Associação Nacional de Desporto para pessoas com Deficiência Visual
 - 5.2.5. Clubes
 - 5.2.6. Outras Organizações não Específicas para pessoas com Deficiência
 - 5.2.6.1. Comité Olímpico de Portugal
 - 5.2.6.2. Confederação de Desporto de Portugal
 - 5.2.6.3. Fundação do Desporto

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, distinguir e compreender cada uma das organizações e de que forma estão relacionadas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Compreende a organização do desporto para pessoas com deficiência visual a nível nacional e internacional.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento durante o período de formação.
- Teste escrito.



SUBUNIDADE 6.

MODALIDADES PRATICADAS POR PESSOAS COM DEFICIÊNCIA VISUAL

- 6.1 Modalidades praticadas por pessoas com deficiência visual
 - 6.1.1. Goalball
 - 6.1.2. Atletismo
 - 6.1.3. Judo
 - 6.1.4. Remo
 - 6.1.5. Futebol de 5
 - 6.1.6. Ciclismo Tandem
 - 6.1.7. Vela
 - 6.1.8. Natação
 - 6.1.9. Torball
 - 6.1.10. Outras
- 6.2 Análise crítica da prática de outras modalidades para o Goalball
- 6.3 Novas correntes sobre a prática desportiva para pessoas com deficiência visual
- 6.4 Modalidades desportivas, individuais e coletivas, mais praticadas em Portugal por pessoas com deficiência visual

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as modalidades praticadas por pessoas com deficiência visual.
- Conhecer o panorama português no que se refere à prática desportiva das pessoas com deficiência visual.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as modalidades específicas praticadas por pessoas com deficiência visual.
- Conhece as modalidades mais praticadas pelas pessoas com deficiência visual em Portugal.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento durante o período de formação.
- Teste escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Goalball

GRAU DE FORMAÇÃO_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. HISTÓRIA E DESENVOLVIMENTO DO GOALBALL	0,5	0,5/0
2. REGULAMENTOS DA MODALIDADE	2,5	1/1,5
3. REGRAS DO JOGO	3,5	2,5/1,0
4. COMPETIÇÕES NACIONAIS	0,5	0,5/0
Total	7	4,5/2,5



GOALBALL

SUBUNIDADE 1.

HISTÓRIA E DESENVOLVIMENTO DO GOALBALL

1.1 A génese e a evolução da modalidade

- 1.1.1. Origem e dados históricos mais relevantes do Goalball
- 1.1.2. Desenvolvimento e Crescimento Mundial do Goalball
- 1.1.3. Desenvolvimento e Crescimento Nacional do Goalball

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Caracterizar a história do Goalball a nível Mundial e Nacional.
- . Identificar e analisar criticamente a realidade do Goalball português.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Descreve e interpreta a história do Goalball a nível Mundial e Nacional.
- . Desenvolve uma atitude de crítica construtiva perante a situação atual, que perspetiva o futuro dentro das suas realidades.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Discussão oral.
- . Teste escrito.

SUBUNIDADE 2.

REGULAMENTOS DA MODALIDADE

2.1 Pavilhão

- 2.1.1. Adequação acústica
- 2.1.2. Dimensões
- 2.1.3. Piso
- 2.1.4. Área dos espetadores
- 2.1.5. Campo de jogo
 - 2.1.5.1. Dimensões
 - 2.1.5.2. Áreas
 - . Áreas de equipa: Área de orientação e Área de aterragem
 - . Área neutra
 - . Área do banco

2.2 Equipamentos

- 2.2.1. Balizas
- 2.2.2. Marcador
- 2.2.3. Relógio
- 2.2.4. Cronómetros
- 2.2.5. Folhas de registo
- 2.2.6. Placas de substituição
- 2.2.7. Bola



- 2.2.8. Eyeshades/Vendas
- 2.2.9. Pensos oftalmológicos
- 2.2.10. Cordel sisal e fita
- 2.3 Constituição da Equipa de Arbitragem
 - 2.3.1. Delegado Técnico
 - 2.3.2. Árbitros
 - 2.3.3. Juízes de Mesa
 - 2.3.4. Juízes de Baliza
 - 2.3.5. Comité de Protesto
- 2.4 Equipas participantes
 - 2.4.1. Constituição
 - 2.4.1.1. Atletas
 - 2.4.1.2. Equipa Técnica
 - 2.4.2. Equipamento regulamentar
 - 2.4.3. Número máximo de jogos por dia
 - 2.4.4. Expulsões
- 2.5 Protocolo do Jogo
 - 2.5.1. Chegada da Equipa e Sorteio
 - 2.5.2. Aquecimento
 - 2.5.3. Entrada em Campo/Apresentação
- 2.6 Componente prática – Montagem do campo e Simulação do Protocolo de Jogo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Conhecer os requisitos ao nível do pavilhão e dos equipamentos para a prática do Goalball.
- . Conhecer a constituição da Equipa de Arbitragem.
- . Conhecer as regras inerentes às equipas participantes.
- . Conhecer as diferentes fases do protocolo de jogo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Conhece os requisitos ao nível do pavilhão e dos equipamentos para a prática do Goalball.
- . Conhece e distingue os diferentes elementos e funções da Equipa de Arbitragem.
- . Conhece as regras inerentes às equipas participantes. Conhece as diferentes fases do protocolo de jogo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Avaliação prática.
- . Teste escrito.
- . Questionamento durante as aulas.



SUBUNIDADE 3.

REGRAS DO JOGO

- 3.1. Hierarquização do ensino das regras
- 3.2. Duração do Jogo
 - 3.2.1. Tempo regulamentar
 - 3.2.2. Intervalo
- 3.3. Golo/Resultado
- 3.4. Time out
 - 3.4.1. Team time out
 - 3.4.2. Official's time out
 - 3.4.3. Medical time out
- 3.5. Regra do sangue
- 3.6. Substituição
 - 3.6.1. Equipa
 - 3.6.2. Médica
- 3.7. Infrações
 - 3.7.1. Lançamento Prematuro
 - 3.7.2. Pass out
 - 3.7.3. Ball over
- 3.8. Penaltis
 - 3.8.1. Penaltis Pessoais
 - 3.8.1.1. Short Ball
 - 3.8.1.2. High Ball
 - 3.8.1.3. Long Ball
 - 3.8.1.4. Eyeshades
 - 3.8.1.5. Defesa Illegal
 - 3.8.1.6. Atraso de jogo pessoal
 - 3.8.1.7. Conduta antidesportiva
 - 3.8.1.8. Ruído
 - 3.8.2. Penaltis de Equipa
 - 3.8.2.1. 10 Segundos
 - 3.8.2.2. Atraso de jogo de equipa
 - 3.8.2.3. Conduta antidesportiva de equipa
 - 3.8.2.4. Illegal coaching
 - 3.8.2.5. Ruído
- 3.9. Prolongamento
- 3.10. Lançamentos Livres
 - 3.10.1. Morte súbita
- 3.11. Protocolo de final de jogo



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">. Identificar e descrever as regras e procedimentos específicos do Goalball.. Interpretar as regras com o propósito de melhorar a sua intervenção no treino e na competição.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">. Identifica e descreve as regras e procedimentos específicos do Goalball.. Interpreta as regras com o propósito de melhorar a sua intervenção no treino e na competição.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">. Questionamento durante o período de formação.. Teste escrito.	

SUBUNIDADE 4.

COMPETIÇÕES NACIONAIS

- 4.1. Competições Nacionais Seniores
 - 4.1.1. Campeonato Nacional Sénior
 - 4.1.1.1. Regulamento do Campeonato Nacional Sénior
 - 4.1.2. Taça de Portugal
 - 4.1.2.1. Regulamento da Taça de Portugal
 - 4.1.3. Supertaça de Portugal
 - 4.1.3.1. Regulamento da Supertaça de Portugal
 - 4.1.4. Torneios Nacionais
 - 4.1.4.1. Regulamento dos Torneios Nacionais
- 4.2. Competições Nacionais Juvenis
 - 4.2.1. Campeonato Nacional Juvenil
 - 4.2.1.1. Regulamento do Campeonato Nacional Juvenil
 - 4.2.2. Taça de Portugal (Taça Irís)
 - 4.2.2.1. Regulamento da Taça Irís
 - 4.2.3. Torneios Nacionais
 - 4.2.3.1. Regulamento dos Torneios Nacionais
- 4.3. Competições Nacionais Femininas
 - 4.3.1. Torneios Nacionais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">. Conhecer as competições de Goalball existentes a nível nacional e distinguir as suas especificidades de acordo com o tipo de prova, escalão e género.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">. Conhece as competições de Goalball existentes a nível nacional.. Conhece as especificidades de acordo com o tipo de prova, escalão e género.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">. Discussão oral.. Teste escrito.	



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Iniciação ao Goalball

GRAU DE FORMAÇÃO_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. MODELO CONCEPTUAL DE INICIAÇÃO AO GOALBALL	8	3/5
Total	8	3/5



INICIAÇÃO AO GOALBALL

SUBUNIDADE 1.

MODELO CONCEPTUAL DE INICIAÇÃO AO GOALBALL

- 1.1. O jogo como a forma fundamental de aprendizagem do Goalball
- 1.2. Etapas de aprendizagem do Goalball
 - 1.2.1. 1ª Etapa – Pré-Jogo (Desenvolvimento de Competências Gerais Básicas)
 - 1.2.1.1. Características Observadas
 - . No que diz respeito à noção corporal
 - . No que diz respeito à coordenação e manipulação
 - 1.2.1.2. Fases de desenvolvimento
 - . Fase do Eu – Noção Corporal
 - Competências a desenvolver: Noção do corpo e do seu movimento
 - Exercícios / Formas Jogadas
 - . Fase do Eu + Bola – Coordenação e Manipulação
 - Competências a desenvolver: Pega da bola e Controlo e manipulação da bola
 - Exercícios / Formas Jogadas
 - 1.2.2. 2ª Etapa – O Jogo Estático
 - 1.2.2.1. Características Observadas
 - . Dinâmica Coletiva
 - . Ataque
 - . Defesa
 - 1.2.2.2. Fases de desenvolvimento
 - 1.2.2.3. Fase do Eu + Bola + Som – Perceção e discriminação auditiva
 - . Competências a desenvolver
 - Discriminação do som da bola em relação a outros estímulos
 - Localização da bola através do som (Princípio da Descoberta)
 - Perceção do movimento e da trajetória da bola pelo seu som
 - Perceção da velocidade da bola pelo seu som
 - . Exercícios / Formas Jogadas/ Jogo
 - 1.2.2.4. Fase do Eu + Bola + Som + Outro (Fase de Interação)
 - . Competências a desenvolver
 - Comunicação com o outro / Localização do outro
 - Troca de bola com o outro
 - Passe rasteiro
 - Passe picado
 - Iniciação à técnica de lançamento
 - Iniciação à técnica de defesa
 - . Determinação da trajetória da bola
 - . Determinação da velocidade da bola
 - . Exercícios / Formas Jogadas / Jogo: O “Outro” enquanto colega (ex: exercícios de 1+1)
 - 1.2.2.5. Fase do Eu + Bola + Som + Outro + Campo (Fase de Orientação Espacial)
 - . Competências a desenvolver



- Construção de uma imagem mental
 - Campo de jogo
 - Baliza (divisão em 5 pontos)
 - . Técnicas de Orientação
 - Orientação através das linhas de marcação do campo
 - Orientação através da baliza
 - Orientação através dos companheiros de equipa
 - . Exercícios / Formas Jogadas / Jogo: O “Outro” enquanto adversário (ex: exercícios de 1x1)
- 1.2.3. 3ª Etapa – O Jogo Anárquico
- 1.2.3.1. Características Observadas
- . Dinâmica Coletiva
 - . Ataque
 - . Defesa
- 1.2.3.2. Fases de desenvolvimento
- . Fase do EU + BOLA + SOM + OUTRO + CAMPO + JOGO (2x2)
 - Competências a desenvolver
 - Técnica individual de ataque
 - Passe
 - Passe em mão
 - Passe alto
 - Lançamento
 - Lançamento em frente
 - Lançamento na diagonal / cruzado
 - Outros tipos de Lançamentos (depois de consolidados os anteriores)
 - . Técnica individual de defesa – Defesa
 - Defesa de pé
 - Defesa de cócoras / agachado
 - Defesa de joelhos
 - Defesa com um joelho no chão
 - Defesa com a anca no chão
 - . Técnicas de Orientação
 - Orientação através dos adversários
 - Orientação através do som da bola
 - Orientação através do posicionamento do árbitro
 - Orientação através do treinador
 - . Posicionamento tático defensivo
 - Defesa em Triângulo
 - Defesa Basculante (iniciação)
 - . Exercícios / Formas Jogadas / Jogo: (ex: jogo 2x2)
- 1.2.4. 4ª Etapa – O Jogo de elaboração rudimentar
- 1.2.4.1. Características Observadas
- . Dinâmica Coletiva
 - Ataque
 - Defesa



1.2.4.2. Fases de desenvolvimento

- . Fase do EU + BOLA + SOM + OUTRO + CAMPO + JOGO (3x3 – jogo formal)
- . Competências a desenvolver
 - Técnica individual de ataque – Lançamento
 - Aprimorar as técnicas de lançamento em frente e na diagonal
 - Precisão e Força
 - Aprendizagem de outros tipos de lançamentos
 - Técnica individual de defesa – Defesa
 - Defesa de penáltis (em pé ou de cócoras)
 - Aprimorar as técnicas de defesa com um joelho no chão
 - Aprimorar as técnicas de defesa com a anca no chão
 - Posicionamento tático defensivo
 - Defesa em Triângulo
 - Defesa Basculante
- . Exercícios / Formas Jogadas / Jogo: (ex: jogo 3x3)

1.2.5. 5ª Etapa – O Jogo de elaboração complexa (Apenas fazer referência à existência desta fase – Matéria para Nível II)

1.2.5.1. Características Observadas

- . Dinâmica Coletiva
- . Ataque
- . Defesa

1.2.5.2. Fases de desenvolvimento

- . Fase do EU + BOLA + SOM + OUTRO + CAMPO + JOGO (jogo de rendimento)
 - Competências a desenvolver
- . Exercícios / Formas Jogadas / Jogo: (ex: jogo 3x3)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar e descrever as Etapas do modelo conceptual de iniciação ao Goalball.
- . Identificar e descrever as fases de desenvolvimento integrantes de cada etapa do modelo conceptual de iniciação ao Goalball.
- . Observar, desenvolver e criar um conjunto de exercícios específicos para desenvolver as competências necessárias em cada fase de desenvolvimento integrante das etapas que compõem este modelo conceptual de iniciação ao Goalball.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Identifica e descreve as Etapas de desenvolvimento do modelo conceptual.
- . Identifica e descreve as fases de desenvolvimento do modelo conceptual.
- . Observa, desenvolve e cria um conjunto de exercícios específicos para desenvolver as competências necessárias em cada fase de desenvolvimento integrante das etapas que compõem este modelo conceptual de iniciação ao Goalball.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Trabalho em pequeno grupo e apresentação prática de exercícios de treino ou progressões pedagógicas para desenvolver as competências necessárias em cada fase de desenvolvimento integrante das etapas que compõem este modelo conceptual de iniciação ao Goalball.
- . Teste escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Competições Nacionais

GRAU DE FORMAÇÃO_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. ESTRUTURAÇÃO DO JOGO DE GOALBALL – FASES E PRINCÍPIOS DO JOGO	1,5	0,5/1
2. AÇÕES TÉCNICO-TÁTICAS - TÉCNICA INDIVIDUAL OFENSIVA	3,5	1,5/2
3. AÇÕES TÉCNICO-TÁTICAS - TÉCNICA INDIVIDUAL DEFENSIVA	2	1/1
4. AÇÕES TÉCNICO-TÁTICAS – TÁTICA OFENSIVA	4,5	2,0/2,5
5. AÇÕES TÉCNICO-TÁTICAS – TÁTICA DEFENSIVA	3,5	1,5/2
6. PLANEAMENTO, PROGRAMAÇÃO E PERIODIZAÇÃO DO TREINO DE GOALBALL	1	1/0
Total	16	7,5/8,5



TREINO DE GOALBALL

SUBUNIDADE 1.

ESTRUTURAÇÃO DO JOGO DE GOALBALL

1.1. Fases do Jogo

1.1.1. Ataque – Processo Ofensivo (Posse de bola)

1.1.1.1. Objetivos

- . Construção das ações ofensivas
- . Criar situações de finalização
- . Finalização

1.1.2. Defesa – Processo Defensivo (Sem posse de bola)

1.1.2.1. Objetivos

- . Impedir a construção das ações ofensivas (identificando o local de partida da bola)
- . Anular as situações de finalização (absorvendo todas as referências cedidas pela equipa adversária)
- . Defender a baliza
- . Recuperação da posse da bola

1.2. Princípios do Jogo

1.2.1. Princípios do Ataque

1.2.1.1. “Camuflar”

- . Esconder a posse da bola
- . Tornar o local de partida da bola imprevisível

1.2.1.2. Cobertura ofensiva

- . Apoio ao companheiro com bola

1.2.1.3. Mobilidade ofensiva

- . Variabilidade das ações possíveis
- . Criação de linhas de passe
- . Criação de espaços livres para o colega que vai lançar
- . Rutura e desequilíbrio da estrutura defensiva adversária (através de vários tipos de simulações)

1.2.1.4. Imprevisibilidade do ataque

- . Estruturação e racionalização das ações ofensivas coletivas no sentido de tornar o ataque mais imprevisível

1.2.2. Princípios da Defesa

1.2.2.1. Descoberta

- . Identificar a posse da bola / local da bola
- . Identificar o local de partida da bola

1.2.2.2. Concentração defensiva

- . Centralizar a organização defensiva em função das trajetórias de bola possíveis

1.2.2.3. Equilíbrio defensivo

- . Cobertura dos espaços
- . Cobertura de eventuais trajetórias da bola
- . Alteração funcional do posicionamento em função do local de partida da bola

1.2.2.4. Previsibilidade do ataque

- . Estruturação e racionalização das ações defensivas coletivas no sentido de retirar imprevisibilidade ao ataque



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none">Identificar e reconhecer as fases e os princípios do jogo.	<ul style="list-style-type: none">Identifica e reconhece as fases e os princípios do jogo.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS	
<ul style="list-style-type: none">Trabalho em pequeno grupo: realização de exercícios de treino para cada fase/princípio do jogo.Teste escrito.	

SUBUNIDADE 2.

AÇÕES TÉCNICO-TÁTICAS: TÉCNICA INDIVIDUAL OFENSIVA

- 2.1. Tipos de lançamentos e suas fases
 - 2.1.1. Lançamento em linha reta
 - 2.1.2. Lançamento cruzado
 - 2.1.3. Lançamento em rotação
 - 2.1.4. Lançamento picado
 - 2.1.5. Lançamento com efeito
 - 2.1.6. Lançamento com mudança de direção
 - 2.1.7. Lançamento de contra-ataque
- 2.2. Tipos de passes e suas fases
 - 2.2.1. Em mão
 - 2.2.1.1. Do lateral para o central
 - 2.2.1.2. Do central para o lateral
 - 2.2.1.3. Do lateral para o outro lateral
 - 2.2.2. Rasteiro
 - 2.2.2.1. Do lateral para o central
 - 2.2.2.2. Do central para o lateral
 - 2.2.2.3. Do lateral para o outro lateral
 - 2.2.3. Picado
 - 2.2.3.1. Do lateral para o central
 - 2.2.3.2. Do central para o lateral
 - 2.2.3.3. Do lateral para o outro lateral
 - 2.2.4. Alto
 - 2.2.4.1. Do lateral para o outro lateral
- 2.2. Análise técnica da execução correta dos diferentes tipos de lançamentos e passes com apoio de imagens em vídeo
- 2.3. Componente prática – Realização de exercícios e visualização de vídeos



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">Identificar e descrever os diferentes tipos de lançamentos abordados no tema.Dominar os princípios das fases dos lançamentos apresentados no tema.Identificar e descrever os diferentes tipos de passes abordados no tema.Perceber os princípios da troca de bola entre os jogadores da equipa.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">Identifica e descreve os diferentes tipos de lançamentos.Ensina e emprega as fases do lançamento de acordo e de forma adequada ao nível de desenvolvimento dos jogadores.Identifica e descreve os diferentes tipos de passes.Identifica e reconhece a importância destas trocas de bola entre os jogadores da equipa.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">Trabalho em pequeno grupo: elaboração e apresentação de uma unidade de treino com exercícios sobre os temas apresentados.Teste escrito.	

SUBUNIDADE 3.**AÇÕES TÉCNICO-TÁTICAS: TÉCNICA INDIVIDUAL DEFENSIVA**

- 3.1. Tipos de Defesa e suas fases
 - 3.1.1. Defesa em pé (defesa para a esquerda; para a direita e ao centro)
 - 3.1.2. Defesa Agachado
 - 3.1.3. Defesa de Joelhos
 - 3.1.4. Defesa com um joelho no chão
 - 3.1.5. Defesa com a anca no chão
- 3.2. Análise técnica da execução correta dos diferentes tipos de defesas com apoio de imagens em vídeo
- 3.3. Componente prática – Realização de exercícios e visualização de vídeos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">Dominar os princípios das fases de defesa e as várias formas de defender.Identificar qual a melhor posição de defesa em cada momento de jogo em consonância com as características de cada jogador.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">Ensina e emprega as fases de defesa, de acordo e de forma adequada ao nível de desenvolvimento dos jogadores.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">Trabalho em pequeno grupo: elaboração e apresentação de uma unidade de treino com exercícios sobre os temas apresentados.Teste escrito.	



SUBUNIDADE 4.

AÇÕES TÉCNICO-TÁTICAS: TÁTICA OFENSIVA

- 4.1. Funções ofensivas dos jogadores
 - 4.1.1. Funções do central
 - 4.1.2. Funções dos laterais
- 4.2. Métodos de Jogo Ofensivo
 - 4.2.1. Contra-ataque
 - 4.2.1.1. Características
 - 4.2.1.2. Vantagens e desvantagens
 - 4.2.2. Ataque rápido
 - 4.2.2.1. Características
 - 4.2.2.2. Vantagens e desvantagens
 - 4.2.3. Ataque organizado
 - 4.2.3.1. Características
 - 4.2.3.2. Vantagens e desvantagens
 - 4.2.3.3. Estratégias Táticas Ofensivas
 - . Posicionamento e movimentações em campo no sentido de esconder a bola e o seu ponto de partida
 - Lateral ir rematar entre o central e o outro lateral
 - Lateral ir buscar a bola ao outro lateral e rematar do mesmo lado
 - Com ou sem simulação do lateral ou do central e rematar do outro lado
 - Com ou sem simulação do lateral ou do central do lado oposto ou do mesmo lado
 - O central ir buscar a bola a uma lateral e rematar da zona central
 - Com ou sem simulação de um ou outro lateral, do mesmo lado ou do lado oposto
 - O central ir rematar a uma lateral
 - Com ou sem simulação de um ou outro lateral, do mesmo lado ou do lado oposto
 - O central ir buscar a bola a uma lateral e rematar na mesma lateral
 - Com ou sem simulação de um ou outro lateral, do mesmo lado ou do lado oposto
 - O central ir buscar a bola a uma lateral e rematar na outra lateral
 - Com ou sem simulação de um ou outro lateral, do mesmo lado ou do lado oposto
 - 4.2.3.4. Coberturas ofensivas / compensações e permutações baseadas na situação de ataque realizada
 - . Posicionamento do Central quando o Lateral remata
 - Numa posição mais central
 - . Posicionamento do Lateral quando o Central remata
 - Numa posição mais lateral
 - . Posicionamento do Lateral e do Central quando o outro Lateral vai rematar ao lado oposto
 - Numa posição entre o Central e o Lateral
 - 4.2.3.5. Ajudas ao portador da bola com simulações
 - . Simular que vai buscar a bola e simular lançamento
 - No local onde foi hipoteticamente buscar ou noutra local
 - 4.2.3.6. Estratégia específica de finalização – colocação de remates
 - . Divisão da baliza em 5 pontos de referência
 - Pontos específicos de incisão e colocação da bola
 - Pontos específicos para marcação de golos
 - Estruturação e adaptação da estratégia ofensiva consoante o modelo de jogo e/ou o adversário
- 4.3. Esquemas táticos ofensivos – Marcação de Penaltis



- 4.4. Ritmos de Jogo
 - 4.4.1. Controlo dos ritmos de jogo ofensivos
 - 4.4.1.1. Tempos de construção do processo ofensivo
- 4.5. Observação e análise do processo tático ofensivo da equipa, em situação de exercício prático ou com apoio de imagens em vídeo.
- 4.6. Componente prática – Realização de exercícios e visualização de vídeos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none">. Conhecer as funções ofensivas dos jogadores.. Identificar e discriminar os métodos de jogo ofensivo e as estratégias táticas.. Conhecer os esquemas táticos ofensivos para a marcação de penaltis.. Reconhecer a importância do controlo dos ritmos do jogo.. Analisar o processo tático ofensivo da equipa e aplicar as estratégias ofensivas lecionadas.	<ul style="list-style-type: none">. Conhece as funções ofensivas dos jogadores.. Identifica e discrimina os métodos de jogo ofensivo e as estratégias táticas.. Conhece os esquemas táticos ofensivos para a marcação de penaltis.. Reconhece a importância do controlo dos ritmos do jogo.. Analisa o processo tático ofensivo da equipa e aplica as estratégias ofensivas lecionadas.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">. Análise das situações de jogo propostas.. Avaliar as indicações e feedbacks transmitidos aos jogadores na realização da componente prática.. Teste escrito.	

SUBUNIDADE 5.

AÇÕES TÉCNICO-TÁTICAS: TÁTICA DEFENSIVA

- 5.1. Funções Defensivas dos jogadores
 - 5.1.1. Funções do central
 - 5.1.2. Funções dos Laterais
- 5.2. Métodos de Jogo Defensivo
 - 5.2.1. Defesa Organizada à zona
 - 5.2.1.1. Defesa zona em triângulo – Central avançado
 - 5.2.1.2. Defesa zona em triângulo invertido – Central recuado
 - 5.2.1.3. Defesa zona em linha avançada
 - 5.2.1.4. Defesa zona em linha recuada
 - 5.2.2. Defesa Organizada em função do posicionamento da bola
 - 5.2.2.1. Defesa basculante
 - . Com central à frente dos 3 metros
 - . Com central atrás dos 3 metros
- 5.3. Estratégias defensivas
 - 5.3.1. Atitude defensiva
 - 5.3.1.1. Jogador que rematou
 - . Recuperação defensiva
 - 5.3.1.2. Equipa



- . Comunicação sem ruído
- . Focalização na bola e nos adversários – concentração máxima
- 5.3.2. Defesa de lançamentos
 - 5.3.2.1. Jogadores que recebem a bola
 - . Posição base
 - . Atacar a bola
 - . Bola alta - recuar para defender a bola
 - . Bola picada
 - Recuar para defender a bola
 - Atacar a bola na fase aérea
 - 5.3.2.2. Jogadores que não recebem a bola
 - . Coberturas defensivas
 - . Bola alta - recuar para defender a bola
- 5.4. Esquemas táticos defensivos – Defesa de Penaltis
 - 5.4.1. Defesa na linha de baliza – Defesa Recuada
 - 5.4.1.1. Vantagens
 - 5.4.1.2. Desvantagens
 - 5.4.2. Defesa na linha de 3 metros – Defesa Intermédia
 - 5.4.2.1. Vantagens
 - 5.4.2.2. Desvantagens
 - 5.4.3. Defesa na linha dos 6 metros – Defesa Avançada
 - 5.4.3.1. Vantagens
 - 5.4.3.2. Desvantagens
- 5.5. Ritmos de Jogo
 - 5.5.1. Controlo dos ritmos de jogo a partir da ação defensiva
- 5.6. Observação e análise técnica do processo tático defensivo da equipa, em situação de exercício prático ou com apoio de imagens em vídeo
- 5.7. Componente prática – Realização de exercícios e visualização de vídeos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Conhecer as funções defensivas dos jogadores.
- . Identificar e discriminar os métodos de jogo defensivo e as estratégias táticas.
- . Conhecer os esquemas táticos defensivos para a marcação de penaltis.
- . Reconhecer a importância do controlo dos ritmos do jogo.
- . Analisar o processo tático defensivo da equipa e aplicar as estratégias ofensivas lecionadas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Conhece as funções defensivas dos jogadores.
- . Identifica e discrimina os métodos de jogo defensivo e as estratégias táticas.
- . Conhece os esquemas táticos defensivos para a marcação de penaltis.
- . Reconhece a importância do controlo dos ritmos do jogo.
- . Analisa o processo tático defensivo da equipa e aplica as estratégias ofensivas lecionadas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Análise das situações de jogo apresentadas.
- . Avaliar as indicações e feedbacks transmitidos aos jogadores na realização da componente prática.
- . Teste escrito.



SUBUNIDADE 6.

PLANEAMENTO, PROGRAMAÇÃO E PERIODIZAÇÃO DO TREINO DE GOALBALL

6.1. Especificidades no Planeamento Geral da Época Desportiva no Goalball

6.1.1. Análise da Situação

6.1.1.1. Diagnóstico

- . Características dos Jogadores
 - Quantos são?
 - Quem são?
 - Como são?
 - Como estão?
- . Características do Nível Competitivo
 - Características da modalidade
 - Características do quadro competitivo
 - Características dos adversários
 - Outras caracterizações
- . Caracterização das Condições de Trabalho
 - Recursos materiais
 - Recursos humanos
 - Apoio logístico
 - Recursos económicos
 - Tempo de preparação

6.1.1.2. Prognóstico

- . Definição de Objetivos
 - Grande Metas
 - Objetivos Intermédios
 - Hierarquização dos Objetivos
- . Definição dos Princípios Orientadores do Trabalho
 - Fundamentos Teóricos (aspetos técnico-táticos, de formação, biológicos, psicológicos, etc.)

6.1.2. Organização do Processo de Treino

6.1.2.1. Programação do processo de treino (7 Fases)

- . Periodização do treino
- . Definição de conteúdos, métodos, meios
- . Dinâmica das Cargas
- . Fatores de Treino
- . Avaliação, Conteúdos
- . Meios de Apoio
- . Quadro de necessidades

6.1.3. Execução do Programa / Processo de treino

6.1.3.1. Cronograma

- . Calendário com sessões de treino e competições

6.1.3.2. Sessões de Treino

- . Plano Anual
- . Macrociclos
- . Mesociclos



- . Microciclos
- . Unidades de treino
- . Observações e Registo
- . Análise do treino
- 6.1.3.3. Competições
 - . Observações e Registo
 - . Análise da Competição
- 6.1.4. Avaliação e Controlo do Plano
 - 6.1.4.1. Controlo dos Objetivos
 - . Reuniões periódicas
 - 6.1.4.2. Análise do produto
 - 6.1.4.3. Correções e ajustamentos
 - . Causas Sucesso (reforça)
 - . Causas insucesso (rejeita)
- 6.2. Elaboração do planeamento geral de uma época desportiva
 - 6.2.1. Para uma equipa de formação
 - 6.1.4.4. Etapas de aprendizagem do Goalball
 - . Exercícios para desenvolvimento de competências por etapa
- 6.3. Elaboração de uma sessão de treino
 - 6.3.1. Parte introdutória
 - 6.1.4.5. Objetivos e explicação das tarefas do treino
 - 6.3.2. Parte preparatória
 - 6.1.4.6. Aquecimento geral
 - 6.1.4.7. Aquecimento específico
 - 6.3.3. Parte Principal
 - 6.1.4.8. Trabalho específico
 - 6.3.4. Parte Final
 - 6.1.4.9. Retorno à calma

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Conhecer e distinguir as diferentes fases da planificação/planeamento geral da época.
- . Ser capaz de realizar o planeamento geral de uma época desportiva.
- . Ser capaz de elaborar uma sessão de treino.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Conhece e distingue as diferentes fases da planificação/planeamento geral da época.
- . Elabora o planeamento geral de uma época desportiva.
- . Elabora uma sessão de treino.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Trabalho em pequeno grupo.
- . Teste escrito.



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.