

# Referenciais de Formação

# COMPONENTE

# ESPECÍFICA

**GRAU III**

**FUTSAL**

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE FUTEBOL

**VERSÃO**  
**2020**



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.

**AUTOR:** Federação Portuguesa de Futebol  
**EDIÇÃO:** Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. - 2021  
**COORDENAÇÃO:** Departamento de Formação e Qualificação  
**PAGINAÇÃO:** BrunoBate-DesignStudio

**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

<b>A. Preâmbulo</b>	<b>5</b>
<b>B. Unidades de Formação</b>	<b>7</b>
1. TÉCNICO-TÁTICA	8
2. METODOLOGIA DO TREINO DO FUTSAL	14
3. PSICOLOGIA APLICADA AO FUTSAL	19
4. ARBITRAGEM E LEIS DE JOGO DE FUTSAL	22
5. GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DO FUTSAL	24
<b>C. Organização da Formação</b>	<b>26</b>
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	27
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	27

# A. Preâmbulo



# A. Preâmbulo

Os referenciais de formação específica visam 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 idêntica 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

Grau III

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. TÉCNICO-TÁTICA	64
2. METODOLOGIA DO TREINO DO FUTSAL	60
3. PSICOLOGIA APLICADA AO FUTSAL	18
4. ARBITRAGEM E LEIS DE JOGO DE FUTSAL	12
5. GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DO FUTSAL	6
Total	160

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

# 1. Técnico-Tático

GRAU DE FORMAÇÃO\_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
1.1. AÇÕES DE JOGO COLETIVAS COMPLEXAS – SISTEMAS DE JOGO (PRINCÍPIOS E FUNDAMENTOS DO JOGO COMO SUPORTE)	9	3/6/0
1.2. A MODELAÇÃO DO JOGO EM FUTSAL	15	3/9/3
1.3. OPERACIONALIZAÇÃO DAS IDEIAS DE JOGO ATRAVÉS DO EXERCÍCIO DE TREINO	10	0/10/0
1.4. PLANIFICAÇÃO CONCEPTUAL EM FUTSAL	1	1/0/0
1.5. PLANIFICAÇÃO ESTRATÉGICA EM FUTSAL	8	2/6/0
1.6. PLANIFICAÇÃO E GESTÃO DO JOGO DE FUTSAL	5	2/3/0
1.7. TREINO ESPECÍFICO DO GUARDA-REDES DE FUTSAL	3	1/2/0
1.8. ANÁLISE DO JOGO E AS TECNOLOGIAS DIGITAIS	13	3/4/6
Total	64	15/40/9

SUBUNIDADE 1.

## 1.1. Ações de jogo coletivas complexas - Sistemas de jogo

(Princípios e fundamentos do jogo como suporte)

### 1.1.1. Estrutura da equipa (sistemas – conceptualização)

a. Sistemas Ofensivos e Defensivos

### 1.1.2. Fundamentos do jogo essenciais para a adequada execução das ações de jogo

### 1.1.3. Relações dinâmicas grupais – Unidades base para ações complexas

*Revisão/Re-conceptualização dos conceitos do grau II*

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir os elementos de análise associados a cada Sistema de Jogo / estrutura da equipa
- Identificar as vantagens e as desvantagens de jogar em determinada estrutura
- Descrever as características das diferentes ações coletivas ofensivas e defensivas do jogo de Futsal

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Associa a organização estrutural da equipa à ocupação dos espaços de jogo e das missões táticas dos jogadores
- Elabora e orienta exercícios para a aprendizagem e o desenvolvimento das ações coletivas complexas de acordo com os objetivos

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir cumulativamente:

1. Trabalho de grupo que contenha, no mínimo: Modelo de jogo; Planificação da época desportiva; Definição de microciclo tipo; Exemplo de até 3 micro-ciclos de treino; Exemplo análise adversário e planificação estratégica; Estratégias de controlo do treino; Estratégias de recuperação preferenciais; Estratégias de prevenção de lesões
2. Orientação e condução (prática pedagógica em contexto real) de um exercício de treino que tenha por base microciclos de treino apresentados
3. Teste escrito

**SUBUNIDADE 2.**

## 1.2. A modelação do jogo em Futsal

- 1.2.1. Tendências evolutivas do jogo de Futsal
  - a. Jogo situacional de implicação cognitiva
  - b. Organização estrutural e funcional do jogo
- 1.2.2. A especialização da dinâmica ofensiva/defensiva
- 1.2.3. A gestão dos momentos de jogo
- 1.2.4. Treino dos momentos de jogo
  - a. Organização ofensiva
  - b. Transição ataque-defesa
  - c. Organização defensiva
  - d. Transição defesa-ataque
- 1.2.5. A articulação dos vários momentos do jogo
- 1.2.6. Exercícios de preparação específicos
- 1.2.7. Continuidade do jogo

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e diferenciar as tendências evolutivas do jogo de Futsal
- Descrever o jogo com base nos momentos que o caracterizam e a sua dinâmica
- Articular os momentos de jogo para a criação de exercícios adequados à dinâmica de jogo pretendida

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as principais tendências evolutivas do jogo
- Descreve e explica cada momento do jogo e sua lógica interna
- Elabora exercícios para a aprendizagem e o desenvolvimento dos diferentes momentos do jogo de forma articulada

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir cumulativamente:

1. Trabalho de grupo que contenha, no mínimo: Modelo de jogo; Planificação da época desportiva; Definição de microciclo tipo; Exemplo de até 3 micro-ciclos de treino; Exemplo análise adversário e planificação estratégica; Estratégias de controlo do treino; Estratégias de recuperação preferenciais; Estratégias de prevenção de lesões
2. Orientação e condução (prática pedagógica em contexto real) de um exercício de treino que tenha por base microciclos de treino apresentados
3. Teste escrito

**SUBUNIDADE 3.**

## 1.3. Operacionalização das ideias de jogo através do exercício de treino

- 1.3.1. Planeamento de aspetos específicos do jogo coletivo
- 1.3.2. Prioridades na operacionalização de exercícios para desenvolvimento da ideia de jogo.
- 1.3.3. Operacionalização do exercício de treino
- 1.3.4. Intervenção e Interrupção da prática
- 1.3.5. Liderança do processo de treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar critérios e prioridades associados ao planeamento do treino e do jogo em função da ideia de jogo</li> <li>Conhecer e interpretar os efeitos da manipulação do exercício para a operacionalização da ideia de jogo</li> <li>Prescrever e gerir o exercício de treino de forma ajustada aos objetivos e às características dos jogadores</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Planifica e orienta o exercício de treino identificativo da ideia de jogo</li> <li>Manipula os exercícios de treino em função dos objetivos pretendidos para operacionalização da ideia de jogo</li> <li>Operacionaliza o exercício de forma clara e adequada aos objetivos</li> </ul>

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir cumulativamente:

- Trabalho de grupo que contenha, no mínimo: Modelo de jogo; Planificação da época desportiva; Definição de microciclo tipo; Exemplo de até 3 micro-ciclos de treino; Exemplo análise adversário e planificação estratégica; Estratégias de controlo do treino; Estratégias de recuperação preferenciais; Estratégias de prevenção de lesões
- Orientação e condução (prática pedagógica em contexto real) de um exercício de treino que tenha por base microciclos de treino apresentados
- Teste escrito

#### SUBUNIDADE 4.

### 1.4. Planificação conceptual em Futsal

- 1.4.1. Conceito, natureza e objetivos
- 1.4.2. Etapas da planificação conceptual
  - a. Avaliação da época desportiva anterior
  - b. Descrição do modelo de jogo a adotar
- 1.4.3. O treinador - Um interveniente de ideias próprias gerador de conceções de jogo...e de treino;
- 1.4.4. Gestão do conhecimento do treinador
- 1.4.5. Gestão e supervisão da equipa técnica

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>Distinguir os elementos definidores da planificação conceptual em Futsal</li> <li>Conceptualizar um modelo de jogo com lógica e racionalidade</li> <li>Identificar tarefas e funções dos treinadores da equipa técnica em função do Grau correspondente e funções</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Explicita os elementos definidores da planificação conceptual em Futsal</li> <li>Define um modelo de jogo adequado ao contexto e define princípios orientadores que o norteiam</li> <li>Define um modelo de funcionamento e gestão da equipa técnica</li> </ul>

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir cumulativamente:

- Trabalho de grupo que contenha, no mínimo: Modelo de jogo; Planificação da época desportiva; Definição de microciclo tipo; Exemplo de até 3 micro-ciclos de treino; Exemplo análise adversário e planificação estratégica; Estratégias de controlo do treino; Estratégias de recuperação preferenciais; Estratégias de prevenção de lesões
- Orientação e condução (prática pedagógica em contexto real) de um exercício de treino que tenha por base microciclos de treino apresentados
- Teste escrito

**SUBUNIDADE 5.**

## 1.5. Planificação estratégica em Futsal

- 1.5.1. Conceptualizar cenários de jogo
  - a. A criação de contextos de treino e transferência de comportamentos para cenários competitivos
- 1.5.2. Recolha de dados
  - a. Conhecimento da equipa adversária, terreno de jogo e circunstâncias em que a competição se irá desenrolar
- 1.5.3. Plano estratégico/tático
  - a. Orientação geral do jogo coletivo, adaptação dos métodos de jogo, planeamento de ações diferentes, constituição da equipa
- 1.5.4. Reconhecimento do adversário
  - a. Diagnóstico e análise SWOT do adversário (pontos fortes, fracos, ameaças e oportunidades)
- 1.5.5. Programa de preparação
  - a. Elaboração do programa de preparação para o ciclo de treino
- 1.5.6. As horas que antecedem a competição
  - a. A concentração, último treino, reunião de preparação para o jogo, aquecimento para o jogo, últimas palavras, escolha do campo
- 1.5.7. Reunião de análise do jogo
  - a. Identificação de pontos forte e fracos da equipa na abordagem estratégica ao jogo
- 1.5.8. Limites da Planificação estratégica

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever os elementos que definem a planificação estratégica em Futsal
- Identificar os meios e as variáveis a recolher para análise jogo do adversário
- Identificar o perfil de jogo do adversário tendo por base análise SWOT
- Preparar e aplicar plano estratégico para competição

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os elementos definidores da planificação estratégica em Futsal
- Define de forma ajustada e utiliza a análise do adversário para a definição do plano estratégico da equipa
- Define o plano estratégico de acordo com o seu plano de jogo e análise SWOT
- Prepara e aplica um plano estratégico para a competição em função das características do adversário

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir cumulativamente:

1. Trabalho de grupo que contenha, no mínimo: Modelo de jogo; Planificação da época desportiva; Definição de microciclo tipo; Exemplo de até 3 micro-ciclos de treino; Exemplo análise adversário e planificação estratégica; Estratégias de controlo do treino; Estratégias de recuperação preferenciais; Estratégias de prevenção de lesões
2. Orientação e condução (prática pedagógica em contexto real) de um exercício de treino que tenha por base microciclos de treino apresentados
3. Teste escrito

## SUBUNIDADE 6.

**1.6. Planificação e gestão do jogo de Futsal**

- 1.6.1. Aspetos fundamentais da planificação tática
  - a. Responsabilidade do treinador versus jogadores
- 1.6.2. Direção da equipa durante o jogo
  - a. Informações de retorno, substituições, gerir o banco de suplentes, etc.
- 1.6.3. Direção da equipa durante o intervalo de jogo
  - a. Descanso, vigilância médica, preparação para a 2ª parte
- 1.6.4. Direção da equipa após o final do jogo
  - a. Partilhar o resultado, rever lesões, avaliação preliminar da eficácia da equipa

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar os elementos definidores da planificação tática em Futsal
- Preparar e intervir de forma adequada, plano estratégico para a equipa e jogadores nos diferentes momentos do jogo

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Explicita os elementos definidores da planificação tática em Futsal
- Realiza de forma adequada preparação estratégica em função do adversário e dos diferentes momentos do jogo

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

Cumprir cumulativamente:

1. Trabalho de grupo que contenha, no mínimo: Modelo de jogo; Planificação da época desportiva; Definição de microciclo tipo; Exemplo de até 3 micro-ciclos de treino; Exemplo análise adversário e planificação estratégica; Estratégias de controlo do treino; Estratégias de recuperação preferenciais; Estratégias de prevenção de lesões
2. Orientação e condução (prática pedagógica em contexto real) de um exercício de treino que tenha por base microciclos de treino apresentados
3. Teste escrito

## SUBUNIDADE 7.

**1.7. Treino específico de guarda-redes de Futsal**

- 1.7.1. Preparação técnico/tática do guarda-redes
- 1.7.2. O guarda-redes no momento de transição defesa/ataque
- 1.7.3. Colocação e deslocamentos específicos nas situações de bola parada

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Operacionalizar o treino específico do guarda-redes dentro da organização global da equipa

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Elabora e aplica exercícios para a aprendizagem e para o desenvolvimento da função específica de guarda-redes

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

Cumprir cumulativamente:

1. Trabalho de grupo que contenha, no mínimo: Modelo de jogo; Planificação da época desportiva; Definição de microciclo tipo; Exemplo de até 3 micro-ciclos de treino; Exemplo análise adversário e planificação estratégica; Estratégias de controlo do treino; Estratégias de recuperação preferenciais; Estratégias de prevenção de lesões
2. Orientação e condução (prática pedagógica em contexto real) de um exercício de treino que tenha por base microciclos de treino apresentados
3. Teste escrito

**SUBUNIDADE 8.**

## 1.8. Análise do jogo e as tecnologias digitais

- 1.8.1. Necessidade e importância da análise de jogo
- 1.8.2. Elaborar planos de intervenção estratégico/táticos
- 1.8.3. Observação e análise – “Scouting”
- 1.8.4. Variáveis prioritárias na observação
- 1.8.5. Tipos de observação
- 1.8.6. Meios de observação
- 1.8.7. Categorias de Informação
- 1.8.8. Relatório de *Scouting*
  - a. Limitações e subjetividade
  - b. Utilização de tecnologias digitais de suporte
- 1.8.9. Evolução dos instrumentos de análise

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir e relacionar observação e análise do jogo e as suas implicações na elaboração de planos estratégico/táticos
- Realizar uma análise de jogo e preparar respetivo relatório de *scouting*

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identificar a problemática associada à observação, à utilização de tecnologias e à evolução dos sistemas de análise do jogo
- Desenvolve modelos de análise de jogo e prepara relatórios de *scouting* de acordo com os objetivos

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir cumulativamente:

1. Trabalho de grupo que contenha, no mínimo: Modelo de jogo; Planificação da época desportiva; Definição de microciclo tipo; Exemplo de até 3 micro-ciclos de treino; Exemplo análise adversário e planificação estratégica; Estratégias de controlo do treino; Estratégias de recuperação preferenciais; Estratégias de prevenção de lesões
2. Orientação e condução (prática pedagógica em contexto real) de um exercício de treino que tenha por base microciclos de treino apresentados
3. Teste escrito

### PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de Futsal Grau III (UEFA “A” ou equivalente)

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 2. Metodologia do treino do Futsal

GRAU DE FORMAÇÃO\_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
2.1. METODOLOGIA DO TREINO EM FUTSAL - PRESSUPOSTOS PARA UMA IDENTIDADE PRÓPRIA	3	3/0/0
2.2. ESTRUTURAS DE PLANIFICAÇÃO A LONGO (MACRO), MÉDIO (MESO) E CURTO (MICRO) PRAZO	18	6/6/6
2.3. AVALIAÇÃO E CONTROLO DO TREINO NO FUTSAL	21	9/6/6
2.4. FADIGA E RECUPERAÇÃO EM FUTSAL	9	3/6/0
2.5. PREVENÇÃO DE LESÕES EM FUTSAL	9	3/6/0
Total	60	24/24/12

SUBUNIDADE 1.

### 2.1. Metodologia do treino em Futsal - Pressupostos para uma identidade própria

- 2.1.1. Respeitar a integridade do jogo
  - a. Modelar a complexidade do jogo em vez de a decompor
- 2.1.2. Criar contextos de jogo que induzam a decisões/ações específicas
- 2.1.3. Variabilidade versus adaptabilidade, rotinas de jogo e criatividade
- 2.1.4. A especificidade de uma metodologia funda-se num modelo de jogo
- 2.1.5. Enquadrar os diferentes fatores de preparação
- 2.1.6. Relações entre informação e energia
- 2.1.7. Aproximar os processos de treino e competição
  - a. Fomentar a interdependência entre processos de treino e competitivo

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Fundamentar a metodologia de treino no futsal tendo por base a modelação da complexidade do jogo
- Identificar o modelo de jogo como base para a definição do processo de treino
- Elaborar o processo de treino tendo por base a complementaridade treino - competição

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Fundamenta a metodologia de treino no futsal para a modelação da complexidade do jogo
- Identifica e descreve o conceito de modelo de jogo, seus pressupostos e implicações para a definição do processo de treino
- Elabora o processo de treino articulando as exigências da competição - treino

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir cumulativamente:

1. Trabalho de grupo que contenha, no mínimo: Modelo de jogo; Planificação da época desportiva; Definição de microciclo tipo; Exemplo de até 3 microciclos de treino; Exemplo análise adversário e planificação estratégica; Estratégias de controlo do treino; Estratégias de recuperação preferenciais; Estratégias de prevenção de lesões
2. Orientação e condução (prática pedagógica em contexto real) de um exercício de treino que tenha por base microciclos de treino apresentados
3. Teste escrito

**SUBUNIDADE 2.****2.2. Estruturas de planificação a longo prazo (Macro), médio (Meso) e curto (Micro) prazo**

- 2.2.1.** Planificação desportiva a longo prazo do jogador de futsal.
  - a. Perfil do jogador de futsal. Modelos de DALP.
  - b. Objetivos da competição nas diferentes etapas de formação
- 2.2.2.** Conceitos avançados de planeamento do treino
- 2.2.3.** Análise crítica do paradigma da periodização – Novo conceito?
- 2.2.4.** Planificação dos diferentes períodos da época desportiva (preparatório, competitivo, transição, pré-transição, períodos especiais, etc.)
  - a. Visão a médio prazo (operacionalizar em função da programação)
- 2.2.5.** Planificação balizada pela competição
  - a. Visão a curto prazo (operacionalizar com a programação)
    - i. Microciclos
    - ii. Unidade base – exercício de treino
- 2.2.6.** Conceito de Taper aplicado ao médio e curto prazo
- 2.2.7.** Especificidade versus globalidade
  - i. Direcionar a preparação da equipa de acordo com o confronto competitivo (estratégico-tático)

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Relacionar os pressupostos para a planificação desportiva a longo prazo no futsal
- Construir modelos de DALP em função da modalidade e de realidades concretas (Objetivos, características e disponibilidades das infraestruturas, número e graus dos treinadores, etc.)
- Construir modelos de DALP adequados à especificidade do futsal
- Conhecer, interpretar e aplicar coerentemente os modelos de periodização que melhor se adequam à modalidade, para os vários níveis de formação
- Planear e periodizar o processo de treino de modo a otimizar os momentos chave de competição
- Conhecer, interpretar e aplicar coerentemente os modelos de periodização no Futsal
- Elaborar a planificação de uma época desportiva tendo por base pressupostos regulamentares e estratégicos
- Elaborar a planificação do microciclo de treino tendo em consideração as exigências da competição e a visão a médio longo prazo

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Define estratégias para a planificação a longo prazo tendo por base o perfil de jogador, os objetivos da competição e as exigências da modalidade
- Em presença de uma determinada realidade elabora um modelo de DALP, desde a fase de desenvolvimento inicial até ao alto rendimento
- Elabora modelos de DALP para o jogador de Futsal, tendo em consideração as exigências da modalidade e o contexto de aplicação
- Identifica e discute os pressupostos para a aplicação de um modelo de periodização do treino aplicado às exigências do Futsal
- Elabora a planificação de uma época desportiva criando cenários de acordo com pressupostos regulamentares, resultados e objetivos estratégico-tático da equipa
- Elabora microciclos de treinos ajustados a diferentes períodos da época desportiva tendo por base pressupostos regulamentares, resultados e objetivos estratégico-tático da equipa

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

Cumprir cumulativamente:

1. Trabalho de grupo que contenha, no mínimo: Modelo de jogo; Planificação da época desportiva; Definição de microciclo tipo; Exemplo de até 3 microciclos de treino; Exemplo análise adversário e planificação estratégica; Estratégias de controlo do treino; Estratégias de recuperação preferenciais; Estratégias de prevenção de lesões
2. Orientação e condução (prática pedagógica em contexto real) de um exercício de treino que tenha por base microciclos de treino apresentados
3. Teste escrito

## SUBUNIDADE 3.

## 2.3. Avaliação e controlo do treino no futsal

- 2.3.1. Análise das exigências do jogo de Futsal;
- 2.3.2. Caracterização dos esforços (carga) em Futsal. O que nos diz a investigação sobre o treino e competição?:
  - a. Carga interna
  - b. Carga externa
- 2.3.3. O controlo do treino e competição
  - a. Estratégias para o controlo das cargas
  - b. Estratégias para o controlo tático-técnico
  - c. Meios e metodologias de controlo do treino e competição
  - d. Operacionalização do controlo do treino e competição
  - e. Controlo efetivo da qualidade de jogo
- 2.3.4. Baterias de Testes específicas para aferição de forma desportiva no Futsal
- 2.3.5. Implicações do controlo do treino e implicações para a construção do exercício de treino ao nível:
  - a. Implicações condicionais e coordenativas
  - b. Treino do metabolismo aeróbio e anaeróbio
  - c. Treino neuromuscular
- 2.3.6. Especificidades da Mulher atleta
  - a. Especificidades maturacionais e hormonais
  - b. Especificidades anatómicas
- 2.3.7. A importância da constituição de uma equipa multidisciplinar no apoio ao treinador

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Realizar avaliação e controlo do desempenho para controle das cargas competitivas e de treino
- Conhecer e adotar os modelos de controlo e avaliação do processo de treino, em conformidade com as particularidades da sua modalidade
- Aplicar baterias de testes para aferição de forma desportiva no futsal
- Definir protocolo de avaliação e monitorização da equipa ao longo da época
- Discutir os resultados das avaliações e suas implicações para o treino das capacidades motoras no futsal
- Conhecer as especificidades bio estruturais da mulher, que poderão influenciar o seu desempenho em treino e em competição
- Conhecer e selecionar os especialistas em áreas determinadas e a sua pertinência no processo de controlo e avaliação do treino

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Realiza de forma adequada avaliação e controlo do desempenho para controle das cargas competitivas e de treino
- Aplica baterias de testes adequadas às exigências do futsal, para aferição de forma desportiva no futsal
- Selecionar e periodizar os momentos de controlo do treino, requerendo de modo pertinente a colaboração do(s) especialista(s) para operacionalização correspondente
- Define protocolos de avaliação e monitorização coerentes com os objetivos e momentos da época
- Ajusta o treino das capacidades motoras em função dos resultados das avaliações realizadas
- Define a planificação do treino em função das especificidades da mulher atleta em diferentes períodos da época desportiva
- Identificar os especialistas a integrar no processo de controlo e avaliação do treino, face às especificidades da sua modalidade

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir cumulativamente:

1. Trabalho de grupo que contenha, no mínimo: Modelo de jogo; Planificação da época desportiva; Definição de microciclo tipo; Exemplo de até 3 microciclos de treino; Exemplo análise adversário e planificação estratégica; Estratégias de controlo do treino; Estratégias de recuperação preferenciais; Estratégias de prevenção de lesões
2. Orientação e condução (prática pedagógica em contexto real) de um exercício de treino que tenha por base microciclos de treino apresentados
3. Teste escrito

**SUBUNIDADE 4.**

## 2.4. Fadiga e recuperação em futsal

- 2.4.1. A ativação geral/específica no Futsal
  - a. A estrutura da sessão de treino e a gestão da fadiga
  - b. Estratégias de recuperação após esforço e ao longo dos diferentes ciclos de treino
- 2.4.2. Meios ergogénicos de treino
- 2.4.3. Ritmos circadianos
- 2.4.4. Sono: talvez o mais importante fator de carga e adaptação
- 2.4.5. Efeitos das viagens
- 2.4.6. Treino em altitude

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Organizar e enquadrar exercícios de preparação para o esforço de acordo com a estrutura da sessão de treino
- Adequar a estrutura e sequência dos exercícios de treino de acordo com as capacidades motoras e os objetivos da sessão de treino
- Justificar a estrutura e sequência dos exercícios de treino para a gestão da fadiga de acordo com os objetivos da sessão de treino e do microciclo
- Aplicar estratégias de recuperação após esforço de acordo com as necessidades dos jogadores, dos períodos do microciclo e da época
- Conhecer e interpretar as problemáticas resultantes das alterações aos ritmos circadianos
- Conhecer e relacionar as particularidades, efeitos e riscos do treino em altitude
- Reconhecer estratégias de mitigação do impacto da exposição ao treino e jogo em altitude

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora e ajusta os exercícios de preparação para o esforço de acordo com a estrutura da sessão de treino
- Define a estrutura e sequência dos exercícios de treino de acordo com os objetivos das sessões de treino
- Articula e justifica a gestão dos exercícios de acordo com os objetivos da sessão de treino e do microciclo
- Define estratégias de recuperação após esforço em função do estado do atleta
- Define estratégias preventivas de alterações aos ritmos circadianos ajustadas à especificidade do Futsal
- Planear e controlar o processo de treino em altitude (real ou simulado), quer em momentos isolados, quer num processo de médio e longo prazo
- Perante situações concretas, define estratégias preventivas de alterações aos ritmos circadianos

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir cumulativamente:

1. Trabalho de grupo que contenha, no mínimo: Modelo de jogo; Planificação da época desportiva; Definição de microciclo tipo; Exemplo de até 3 microciclos de treino; Exemplo análise adversário e planificação estratégica; Estratégias de controlo do treino; Estratégias de recuperação preferenciais; Estratégias de prevenção de lesões
2. Orientação e condução (prática pedagógica em contexto real) de um exercício de treino que tenha por base microciclos de treino apresentados
3. Teste escrito

**SUBUNIDADE 5.**

## 2.5. Prevenção de lesões em Futsal

- 2.5.1. Perfil lesões da modalidade
  - a. Lesões de sobrecarga
  - b. Lesões traumáticas
- 2.5.2. Fatores de risco modalidade-específicos
- 2.5.3. Ferramentas de avaliação funcional e rastreio de lesões

- 2.5.4. Prevenção de lesões em futsalistas de elite
- 2.5.5. O treino como coadjuvante da reabilitação
- 2.5.6. Programas de treino neuromuscular e prevenção
- 2.5.7. Componentes chave de um programa de prevenção
- 2.5.8. Exemplos e aplicação prática

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer os padrões de lesão específicos da modalidade
- Descrever genericamente as principais lesões de sobrecarga e as lesões traumáticas associadas à modalidade
- Distinguir fatores de risco intrínsecos e extrínsecos
- Reconhecer a biomecânica do(s) gesto(s) desportivo(s) e considerar a sua relação causal com a ocorrência de lesão
- Reconhecer a existência de ferramentas de rastreio e identificação dos atletas em risco
- Nomear vantagens e desvantagens e dar exemplos de baterias de testes
- Definir o modelo de treino neuromuscular integrado
- Reconhecer a sua eficácia tanto na prevenção de lesões como no aumento do rendimento desportivo
- Caracterizar e identificar os componentes chave do programa de prevenção neuromuscular
- Identificar exemplos validados na literatura
- Planear a implementação de programas de prevenção
- Descrever estratégias de prevenção de lesões em Futsalistas de elite
- Definir programas de prevenção de lesões e de treino coadjuvante para reabilitação ajustados à especificidade do Futsal

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Reconhece a epidemiologia e o perfil lesional típico da modalidade
- Identifica as lesões mais frequentes da modalidade
- Distingue entre fatores de risco intrínsecos e extrínsecos
- Reconhece a biomecânica das tarefas específicas da modalidade e a sua relação com a ocorrência de lesão
- Identifica ferramentas de avaliação funcional e rastreio de atletas em risco
- Identifica vantagens e desvantagens das mesmas, nomeia exemplos e reflete nos aspetos em comum
- Define programas de treino neuromuscular integrado
- Aponta a sua eficácia na prevenção de lesões e no aumento do rendimento desportivo
- Descreve os componentes chave de um programa de prevenção
- Demonstra conhecimento sobre estratégias de prevenção de lesões no futsal
- Elabora e aplica programas de treino de prevenção de lesões e de treino coadjuvante para reabilitação ajustados à especificidade do Futsal

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir cumulativamente:

1. Trabalho de grupo que contenha, no mínimo: Modelo de jogo; Planificação da época desportiva; Definição de microciclo tipo; Exemplo de até 3 microciclos de treino; Exemplo análise adversário e planificação estratégica; Estratégias de controlo do treino; Estratégias de recuperação preferenciais; Estratégias de prevenção de lesões
2. Orientação e condução (prática pedagógica em contexto real) de um exercício de treino que tenha por base microciclos de treino apresentados
3. Teste escrito

#### PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de Futsal Grau III (UEFA "A" ou equivalente) que apresente experiência comprovada de 8 épocas desportivas completas de prática na direção de equipas de clubes ou seleções de Futsal das Associações de Futebol ou seleções de Futsal da FPF e possuir Licenciatura em Educação Física e/ou Desporto

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 3. Psicologia aplicada ao Futsal

GRAU DE FORMAÇÃO\_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
3.1. LIDERANÇA NO FUTSAL II	4	2/2/0
3.2. DESENVOLVIMENTO DE EQUIPAS DE FUTSAL II	6	2/4/0
3.3. TREINO PSICOLÓGICO NO FUTSAL	8	6/2/0
Total	18	10/8/0

SUBUNIDADE 1.

### 3.1. Liderança no Futsal II

- 3.1.1. Aplicações dos conceitos de liderança na constituição e gestão da equipa técnica, jogadores e outros agentes do clube de futsal (revisão de conhecimentos adquiridos anteriormente)
- 3.1.2. O Líder na relação com os outros agentes desportivos
- 3.1.3. Desenvolvimento de competências comunicacionais em contextos de imprevisibilidade e/ou fragilidade emocional dos jogadores e/ou equipa

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever e explicar, com alguma profundidade, quais os processos de liderança e de desenvolvimento de equipas técnicas pluridisciplinares
- Distinguir e debater as diferentes funções de um líder no plano individual e coletivo
- Diferenciar e adotar os diferentes conhecimentos sobre liderança, na gestão das equipas técnica, de jogadores e restantes agentes no clube
- Diferenciar os papéis relativos a cada elemento da equipa técnica
- Compreender a necessidade de apresentar estilos de comunicação e interação distintos com o público e com a comunicação social
- Distinguir a forma ajustada de comunicar em contextos de imprevisibilidade e/ou fragilidade emocional dos jogadores e/ou equipa

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Compreende de que modo o treinador pode desenvolver-se como líder e de que forma pode contribuir para o desenvolvimento da sua equipa
- Demonstra e estabelece relações entre os conhecimentos teóricos aprendidos para explicar a sua realidade
- Diferencia estilo de interação e comunicação do treinador com os elementos pertencentes à equipa técnica e outros, externos a esta
- Desenvolve soluções em casos práticos que demonstram a sua capacidade de organizar e mobilizar a informação teórica com vista a resolução de situações do dia-a-dia

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Análise e discussão de casos práticos e/ou Teste escrito

## SUBUNIDADE 2.

### 3.2. Desenvolvimento de equipas de Futsal II

- 3.2.1. A análise da prestação individual e coletiva, seus antecedentes e consequências psicológicas como fator crucial para o desenvolvimento das equipas de futsal
- 3.2.2. Construção, desenvolvimento e realização de atividades de *teambuilding* com vista ao desenvolvimento de aspetos estruturais ou processuais das equipas de futsal
- 3.2.3. Princípios de linearidade /não linearidade associados aos modelos de etapas de desenvolvimento de equipas e seu impacto nas mesmas. Análise de casos no futsal

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Organizar e interagir com os jogadores para analisar a prestação individual e coletiva, seus antecedentes e consequências psicológicas
- Identificar e preparar exercícios de *teambuilding* com vista ao desenvolvimento de aspetos estruturais ou processuais das equipas
- Distinguir as diferentes fases de crescimento das equipas de futsal e o impacto dos diferentes tipos de modelos teóricos no desenvolvimento das equipas

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra e estabelece relações entre os conhecimentos teóricos aprendidos para explicar a sua realidade
- Desenvolve soluções em casos práticos que demonstram a sua capacidade de organizar e mobilizar a informação teórica com vista a resolução de situações do dia-a-dia
- Planifica, demonstra e/ou organiza como construir e desenvolver atividades de *teambuilding* com vista ao desenvolvimento de aspetos estruturais ou processuais das equipas

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Análise e discussão de casos práticos e/ou Teste escrito

## SUBUNIDADE 3.

### 3.3. Treino psicológico no Futsal

- 3.3.1. Atletas
  - a. Orientadas para o processo de treino
  - b. Orientadas para a competição
- 3.3.2. Dos treinadores
  - a. Orientadas para o processo de treino
  - b. Orientadas para a competição
- 3.3.3. Treino mental e concentração no futsal: especificidades para as diferentes posições de campo (guarda-redes, fixo, ala, ...)
- 3.3.4. Rotinas pessoais no futsal. A sua ligação com “rotinas” disfuncionais comuns neste contexto devido à abundância de atletas de diferentes culturas (ex: superstições mágicas, bruxarias, etc.), cruzada com a cultura conservadora da própria modalidade
- 3.3.5. Regulação psicológica no futsal: ativação, relaxamento
- 3.3.6. Estratégias de antecipação e sua aplicação no contexto do futsal. A importância da articulação clara com as diferentes estruturas (responsáveis de logística, “staff” clínico, etc.) como forma de gestão dos mecanismos antecipatórios dos problemas/solução dos mesmos
- 3.3.7. Planeamento de tarefas e formulação de objetivos e suas aplicações no futsal: discussão de informação científica acerca de programas de intervenção com esta técnica no futsal, levando em conta as suas particularidades culturais e contextuais
- 3.3.8. Treino de criatividade aplicado ao futsal: atividades “out of the box” que levam em conta a cultura da modalidade, com o objetivo de estimular o sentido criativo dos jogadores e/ou estimular o clima positivo da equipa

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Compreender quais os principais processos de desenvolvimento e treino de competências psicológicas dos atletas em contexto de treino e competição
- Identificar e descrever os principais processos de desenvolvimento e treino de competências psicológicas do treinador em contexto de treino e competição
- Descrever e diferenciar os principais conceitos aprendidos sobre treino psicológico
- Interpretar a realidade dos casos vividos/observados e perspetivar qual o melhor tipo de treino psicológico a aplicar

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os fatores que potenciam, em contextos de treino e de competição, o desenvolvimento de competências psicológicas dos atletas
- Identifica as competências psicológicas que o treinador deve potenciar em contextos de treino e de competição
- Usa a informação aprendida para atuar criticamente de forma a otimizar o funcionamento dos jogadores e da equipa

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Análise e discussão de casos práticos e/ou Teste escrito

#### PERFIL DO FORMADOR

Possuir a Licenciatura em Psicologia em cursos anteriores à implantação do Processo de Bolonha ou o 1º+2º ciclos de estudos superiores em Psicologia posteriores a esse Processo (designadamente Licenciatura + Mestrado ou Mestrado integrado) e, simultaneamente ser detentor de:

- Uma especialidade comprovada em Psicologia do Desporto, nomeadamente especialidade avançada da Ordem dos Psicólogos Portugueses, pós-graduação, mestrado ou doutoramento, e
- Um mínimo de 8 anos de experiência profissional comprovada com praticantes de Futsal, clubes de Futsal, seleções de Futsal das Associações de Futebol, seleções de Futsal da FPF ou treinadores de Futsal

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 4. Arbitragem e leis de jogo de Futsal

GRAU DE FORMAÇÃO\_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
4.1. ARBITRAGEM	5	5/0/0
4.2. LEIS DE JOGO	7	7/0/0
Total	12	12/0/0

SUBUNIDADE 1.

### 4.1. Arbitragem

- 4.1.1. O árbitro como agente do jogo
- Relacionamento do árbitro com os jogadores
  - Relacionamento árbitro-treinador face às respetivas missões
  - Perfil de intervenção
- 4.1.2. Princípios da arbitragem – como interpretar a intervenção do árbitro
- Uniformidade e consistência
  - Movimentação e colocação
  - Sinalética
  - Atuação junto do banco de suplentes
  - Exibição de cartões
  - Apresentação de casos concretos com recurso a vídeo

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Reconhecer e interpretar a intervenção do árbitro no jogo para além da aplicação estrita das Leis de Jogo

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Distingue os diferentes quadros de intervenção do árbitro e é capaz de analisar a atuação do árbitro enquanto agente do jogo

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

Teste escrito

SUBUNIDADE 2.

### 4.2. Leis de jogo

- 4.2.1. Esclarecimento, aperfeiçoamento conceptual e atualização
- Diagnóstico e autoavaliação
  - Análise e discussão de questões
  - O porquê das dúvidas
  - A lógica das leis e a essência do jogo
  - Alterações recentes

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Interpretar e relacionar com destreza as diferentes Leis de Jogo

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Expressa adequadamente soluções para problemas práticos de elevada complexidade que necessitem de resposta sustentada nas Leis de Jogo

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

Teste escrito

**PERFIL DO FORMADOR**

Instrutor de arbitragem ou (Ex-)Árbitro da categoria C1

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 5. Gestão e Organização do Futsal

GRAU DE FORMAÇÃO\_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
5.1. A INTERVENÇÃO DOS PODERES PÚBLICOS E DOS MOVIMENTOS DESPORTIVOS NA EUROPA	0,5	0,5/0/0
5.2. O FUTSAL NO SISTEMA DESPORTIVO PORTUGUÊS E NO CONTEXTO EUROPEU	1	1/0/0
5.3. FATORES DE DESENVOLVIMENTO DO FUTSAL E ORGANIZAÇÃO DAS PRÁTICAS	3,5	3,5/0/0
5.4. O TREINADOR DE FUTSAL E OS COMPORTAMENTOS ANTIDSPORTIVOS FRAUDULENTOS	1	1/0/0
Total	6	6/0/0

SUBUNIDADE 1.

### 5.1. A intervenção dos poderes públicos e dos movimentos desportivos na Europa

- 5.1.1. Estatuto e papéis – Complementar e principal
- 5.1.2. Cooperação e relações com parceiros – poderes públicos e federações
- 5.1.3. Reconhecimento da especificidade do desporto e exclusão de harmonização
- 5.1.4. Direito às práticas de Futsal e à sua qualidade
- 5.1.5. Função do voluntariado no Futsal
- 5.1.6. Educação e formação de jogadores de topo

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir o tipo de intervenção cometida tanto aos poderes públicos como ao movimento desportivo
- Diferenciar as intervenções diversas nas diferentes práticas

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Equaciona os limites da intervenção dos poderes públicos e do movimento desportivo

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

SUBUNIDADE 2.

### 5.2. O Futsal no sistema desportivo português e no contexto europeu

- 5.2.1. Conceito e propriedades dos sistemas
- 5.2.2. Instrumentos de intervenção
- 5.2.3. O desenvolvimento, as estruturas e os organismos do Futsal

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever o conceito de sistema e as suas quatro propriedades
- Dominar os principais instrumentos de identificação do funcionamento do sistema desportivo português e da respetiva intervenção de nível de base

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona os quadros de intervenção dos diferentes atores do sistema

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

## SUBUNIDADE 3.

### 5.3. Fatores de desenvolvimento do Futsal e organização das práticas

- 5.3.1. Os fatores no contexto
- 5.3.2. Gestão da informação no Futsal – processos, criação de indicadores e padrões
- 5.3.3. Processos de gestão e desenvolvimento – principais referentes
- 5.3.4. Comunicação de *marketing*
- 5.3.5. O papel das tecnologias de informação e comunicação no Futsal

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os âmbitos de intervenção e os principais fatores de desenvolvimento desportivo como processos de decisão e operadores sobre a realidade desportiva
- Planificar uma sessão de comunicação específica, num determinado período da época

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Diferencia os efeitos resultantes da aplicação dos fatores de desenvolvimento
- Simula a produção de instrumentos de medida: dados e indicadores
- Elabora um plano de comunicação para uma intervenção do treinador

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

## SUBUNIDADE 4.

### 5.4. O Treinador de Futsal e os comportamentos antidesportivos fraudulentos

- 5.4.1. Contratos dos Treinadores nas diversas competições
- 5.4.2. Responsabilidade penal
- 5.4.3. Responsabilidade disciplinar desportiva
- 5.4.4. No quadro das competições da FPF
- 5.4.5. No quadro das competições das Associações de Futebol

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as normas que protegem a sua ação no contexto das competições profissionais e descrever as implicações disciplinares associadas a comportamentos penalizadores

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona as diferentes implicações disciplinares quando são ultrapassados os limites da sua intervenção

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

#### PERFIL DO FORMADOR

(Ex) Dirigente Federativo com Licenciatura em Educação Física e Desporto, ou em Gestão do Desporto, e com especialização em Futsal

# c. Organização da Formação



## 1. Requisitos específicos de acesso ao Curso de Treinadores a cumprir pelos candidatos

Ter exercido a função de Treinador(a) de Futsal com habilitação UEFA "Basic" / Grau II durante um mínimo de duas (2) épocas desportivas em campeonatos nacionais;

e simultaneamente:

- não estar sob efeito de medida disciplinar grave ou muito grave em Portugal ou outro país nos termos do Regulamento Disciplinar da FPF.
- ser titular, no caso de candidatos que realizaram formação em federações estrangeiras, do correspondente documento "cross-border" solicitando a possibilidade de admissão ao curso, nos termos da Convenção de Treinadores da UEFA, juntamente com um certificado de proficiência em língua portuguesa correspondente ao nível B2 do Quadro Europeu Comum de Referência para as Línguas, do Conselho da Europa.

## 2. Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Local de alojamento (formação específica funciona em regime de internato)</li> <li>• Pavilhão Desportivo (dimensões oficiais de Futsal)</li> <li>• Sala de aula ou auditório com um mínimo de 30 lugares</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bolas, cones, sinalizadores e coletes (aulas práticas)</li> <li>• Flipchart</li> <li>• Projetor multimédia</li> <li>• Televisão</li> </ul>



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.