

# BOLA SOCIAL FUTEBOL DE RUA

MANUAL DO RECURSO

---



BOLA PRA FRENTE

desenvolvimento de  
competências pessoais  
e sociais



BOLAPRAFRENTE.PE@FUTRUA.ORG

# ÍNDICE

- 03 \_\_\_\_ APRESENTAÇÃO
- 05 \_\_\_\_ BREVE CONCEPTUALIZAÇÃO TEÓRICA DA INCLUSÃO  
NO E PELO DESPORTO
- 08 \_\_\_\_ O PROJETO BOLA PRA FRENTE:  
PRÁTICA DE INCLUSÃO NO E PELO DESPORTO
- 12 \_\_\_\_ ACERCA DA PRÁTICA DO FUTEBOL DE RUA
- 19 \_\_\_\_ REGRAS DO JOGO
- 23 \_\_\_\_ DA TEORIA À PRÁTICA: TREINOS SOCIODESSPORTIVOS  
DE FUTEBOL DE RUA
- 29 \_\_\_\_ NOTAS
- 33 \_\_\_\_ SESSÕES
- 83 \_\_\_\_ AVALIAÇÃO DE TREINOS SOCIODESSPORTIVOS DE  
FUTEBOL DE RUA
- 85 \_\_\_\_ INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO DOS TREINOS
- 97 \_\_\_\_ BIBLIOGRAFIA
- 100 \_\_\_\_ FICHA TÉCNICA



# APRESENTAÇÃO

“O Futebol é uma forma de vida que encoraja a integração e a inclusão social. É primariamente uma atividade social; uma das melhores formas de alguém se integrar numa nova região, cidade ou escola e de construir amigos. O futebol é um desporto de equipa onde se adquirem valores como o fair play, respeito e como vencer ou perder. Fair Play é mais do que cumprir simplesmente as regras do jogo. Fair Play é sobre a atitude geral do jogador ou pessoa na sociedade. O Fair Play é igualmente válido fora do desporto e forma uma base importante de respeito mútuo em todas as dimensões da vida”

**Senes Erzik, Vice-Presidente da UE**

O presente manual surge no âmbito da formação contínua do Programa Escolhas, que desafiou os projetos a criarem produtos inerentes às boas práticas e/ou soluções inovadoras dos mesmos.

Sendo o Projeto Bola P´ra Frente, um projeto inovador no que concerne à aplicação do Futebol de Rua enquanto metodologia de inclusão social no e pelo desporto, apostou-se na construção do manual “Bola-Social-Treino Sociodesportivos de Futebol de Rua”, que apresenta como objetivos:

- > Criar um suporte teórico-prático acerca da metodologia sociodesportiva, nomeadamente do Futebol de Rua;
- > Contribuir para a capacitação técnica dos recursos humanos a nível do desporto inclusivo;
- > Contribuir para o desenvolvimento de competências pessoais, sociais, e desportivas do público destinatário do recurso;
- > Promover a prática do Futebol de Rua, essencialmente mas não exclusivamente em contextos de vulnerabilidade, e exclusão social;

- > Promover a adoção de comportamentos saudáveis e o desenvolvimento de experiências inclusivas e de cidadania através da prática desportiva.

O manual está organizado de forma a que, técnicos/as formandos/as nas áreas das ciências sociais e do desporto possam desenvolver treinos sociodesportivos de Futebol de Rua com crianças e jovens residentes em territórios com maior índice de exclusão social e com poucas respostas institucionais de forma integrada e planificada.

Neste sentido, o manual integra a componente teórico-prática da modalidade, organizado em quatro partes principais. Na primeira é realizada uma breve conceptualização teórica da inclusão no e pelo desporto.

Num segundo momento, tendo por base a experiência de três anos da Associação Nacional de Futebol de Rua, promotora do Projeto Bola Pra Frente, na área anteriormente conceptualizada, são partilhadas algumas dificuldades, estratégias e sucessos vivenciados ao longo do processo de implementação do Futebol de Rua no Bairro Padre Cruz (Lisboa).

A terceira aborda diretamente a metodologia do Futebol de Rua, na qual se efetua uma breve contextualização histórica e se apresentam os seus objetivos e regras.

Por fim, a quarta parte, apresenta a componente de utilização prática da metodologia do Futebol de Rua que integra: uma breve explicação da organização geral do treino; um enquadramento das competências de desenvolvimento psicossociais; cinquenta planos de sessões de Futebol de Rua bem como as técnicas e instrumentos de avaliação aplicados.

No sentido de proporcionar aos técnicos/as utilizadores/as do recurso uma visão prática dos treinos, o manual inclui um DVD demonstrativo de um treino de Futebol de Rua.

Crentes que através do Futebol de Rua é possível vencer em todos os campos, o manual constitui uma ferramenta de fácil e flexível aplicação prática para todos os agentes de intervenção que acreditem na inclusão social no e pelo desporto.



# BREVE CONCEPÇÃO TEÓRICA DA INCLUSÃO NO E PELO DESPORTO

No que respeita à produção científica da inclusão no e pelo desporto, em Portugal são quase inexistentes estudos sobre a temática, contudo as correntes do desporto inclusivo têm penetrado a intervenção social na última década, tendo-se estabelecido um novo corpo de práticas que carecem de sistematização e validação teórica.

No sentido de compreendermos a relação entre a inclusão e desporto, partimos do conceito de exclusão como fenómeno social, resultante de uma agudização das desigualdades sociais, em que se observa uma rutura entre as diferentes partes da sociedade e os indivíduos, geradora de uma não participação plena na sociedade por parte dos excluídos.

Recontextualizações teóricas atuais sobre o conceito de exclusão não o limitam apenas ao fenómeno da pobreza, abrangendo também a ausência de integração cívica, económica, social e interpessoal. Nesta perspetiva, a exclusão social pode implicar privação, falta de recursos ou de ausência de cidadania, se considerarmos a participação plena na sociedade nas suas várias dimensões: ambiental, cultural, económica, política e social.

Deste modo, segundo Roque Amaro (s.d.: 1) citado em Ramalho, Vanda et al. (2009), a inclusão social reflete-se em 6 dimensões principais do quotidiano dos indivíduos, ao nível:

- > “do SER, ou seja da personalidade, da dignidade e da autoestima;
- > do ESTAR, ou seja das redes de pertença social, desde a família, às redes de vizinhança, aos grupos de convívio e de interação social;
- > do FAZER, ou seja das tarefas realizadas e socialmente reconhecidas, quer sob a forma de emprego remunerado, quer sob a forma de trabalho voluntário não remunerado;

- > do CRIAR, ou seja da capacidade de empreender, de assumir iniciativas, de definir e concretizar projetos, de inventar e criar ações;
- > do SABER, ou seja do acesso à informação necessária à tomada fundamentada de decisões, e da capacidade crítica face à sociedade e ao ambiente envolvente;
- > do TER, ou seja do rendimento, do poder de compra, do acesso a níveis de consumo médios da sociedade, da capacidade aquisitiva.”

Nesta perspetiva, a exclusão social passa pela privação múltipla ou de não realização de algumas ou de todas as dimensões: “ser”, “estar”, “fazer”, “criar”, “saber” e/ou “ter”.

Ao trabalharmos no âmbito da intervenção social com públicos excluídos, devemos potenciar o desenvolvimento de todas as dimensões mencionadas, ajustando os projetos às reais necessidades e potencialidades dos públicos, apostando em estratégias capacitadoras e inovadoras, no qual se insere o desporto.

Justamente, a Carta Europeia do Desporto (1992), define-o como “todas as formas de atividades físicas que, através de uma participação organizada ou não, têm por objetivo a expressão ou o melhoramento da condição física e psíquica, o desenvolvimento das relações sociais ou a obtenção de resultados na competição a todos os níveis”.

Na sua dimensão formativa, o desporto deve veicular um conjunto de valores alicerçados nos seus princípios éticos, tais como a tolerância, a cidadania, a amizade, o respeito pelo outro e pela dignidade humana, e pelas regras comumente partilhadas, expressos no designado espírito desportivo ou fair-play (Marivoet, 2007). Decorrentemente, o espaço social desportivo constitui-se como um espaço inclusivo, e por isso, de combate ao racismo, à discriminação, à xenofobia e a qualquer outra intolerância baseada em preconceitos sociais

O desporto apresenta-se assim como um espaço privilegiado para a experimentação de relações sociais, pois nele se conjugam comportamentos complexos tais como a competição, a cooperação, os conflitos e a harmonia, constituindo-se uma ferramenta potenciadora de competências socio afetivas.

Estes surgem de forma intrínseca no contexto desportivo, possibilitando a avaliação de comportamentos individuais e sociais (Elias e Dunnig, 1992; Kleber, 2000; Marivoet, 2002).

Autores como Melvin Delgado (2000), Mike Collins e Tess Kay (2003), Kostas Alexandris (2004); Baley Richard (2005) citados em Ramalho, Vanda et al. (2009), são algumas das referências no que concerne à relação do desporto com a inclusão social, assinalando quer as realidades sociológicas da pobreza e exclusão social, quer o papel do desporto como elemento facilitador da inclusão e instrumento de intervenção comunitária. Os recentes contributos teóricos destes autores têm vindo a validar o desenvolvimento de estratégias sociodesportivas na prevenção e combate à exclusão social, pensadas à medida dos interesses dos destinatários, operadas nos seus espaços de sociabilidade habituais, aproveitando as suas potencialidades e interesses.

Nesta linha, surge a denominada inclusão no e pelo desporto, no qual intrinsecamente se promovem os valores associados aos seus princípios éticos, em particular, o sentido de justiça alicerçado na igualdade, cooperação, tolerância e cidadania expressos no fair-play, que podem ser potenciados e explorados de forma inovadora através da intervenção social, refletindo-se em novas estratégias de ação sociodesportiva para a inclusão social.

Em suma, o desporto alicerçado a estratégias de intervenção social poderá produzir efeitos positivos junto das populações excluídas, combatendo as problemáticas a estas inerentes de forma articulada e integrada, tendo em vista a inclusão social, o desenvolvimento humano e comunitário, a capacitação e o diálogo intercultural, como metas e pilares de bem-estar e inclusão social.

O Projeto Bola Pra Frente, financiado pelo Programa Escolhas 4ª Geração, e promovido pela Associação Nacional de Futebol de Rua, teve início em janeiro de 2010. O Projeto consiste no desenvolvimento de atividades sociodesportivas fundadas em modelos de educação não formal e formal.

Pretende-se assim, contribuir para a melhoria das competências dos jovens dos 12 aos 18 anos residentes no bairro Padre Cruz, com percurso marcado por absentismo ou insucesso escolar e problemas de pobreza ou exclusão social, associados à residência num bairro social onde diferentes origens e culturas se entrecruzam nem sempre da forma mais saudável.

# O PROJETO BOLA PRA FRENTE: PRÁTICA DE INCLUSÃO NO E PELO DESPORTO



O Futebol de Rua surge como uma metodologia de intervenção social, em que se pretende trabalhar as áreas da saúde e dos estilos de vida saudáveis, da igualdade de oportunidades, do diálogo intercultural, da inclusão social, da promoção de valores de paz, de solidariedade, de responsabilidade social e do desenvolvimento humano.

O projeto apresenta e desenvolve as seguintes valências e atividades:

- > Encaminhamento e reintegração escolar de crianças e jovens que tenham abandonado a escola precocemente: Gabinete de Atendimento e Encaminhamento;
- > Atividades de prevenção do abandono e insucesso escolar: Treino de Competências Psicossociais; Oficina de Estudo; Cursos de Formação Desportiva;
- > Coresponsabilização das famílias no processo de supervisão parental: Clube de Pais (voluntariado, treinos de Futebol de Rua, atividades recreativas, formação parental);
- > Atividades lúdico pedagógicas: campos de férias; férias desportivas; visitas culturais e de estudo; jornal de parede; fórum Crescer Temático (sensibilização comunitária); criação e gestão de blogue e publicação de notícias;
- > Atividades desportivas: treino sociodesportivo de Futebol de Rua; intercâmbios com projetos de desporto inclusivo; torneios comunitários de Futebol de Rua;
- > Acesso a Tecnologias de Informação: Centro de Inclusão Digital (de informática); utilização livre, apoio à procura de emprego, cursos e ações de formação informais e certificados para jovens e familiares; recursos educativos on-line (Escola Virtual).
- > Promoção de dinâmicas de empreendedorismo social, a definir com os jovens

do BPC: Escola de empreendedores; cursos de gestão organizacional; atividades empreendedoras no bairro;

> Ações de sensibilização ambiental e outras.

No âmbito do projeto, até novembro de 2011, foram realizados 110 treinos sociodesportivos de Futebol de Rua, com uma participação de 94 jovens.

Tendo por base as escalas de competências aplicadas, 30 dos jovens participantes aumentaram a sua escala de competências. Haverá ainda a considerar os treinos de competências psicossociais desenvolvidos em contexto de sala na sede do projeto.

Tendo em conta o historial futebolístico existente na freguesia e o número significativo de clubes federados existentes, considera-se bastante positivo o número de jovens envolvidos nos treinos, sendo que o mesmo acaba por abranger muitos dos jovens que por limitações cognitivas ou físicas não se integram nestes clubes, verificando-se um processo de aceitação e integração bastante positivo por parte dos mesmos.

Destacam-se casos de jovens com deficiências motoras e autismo que têm vindo a participar nos treinos, observando-se uma aceitação e valorização da diferença por parte dos restantes jovens, e um aumento da autoestima e sentimento de pertença por parte dos mesmos.

Outro aspeto bastante positivo, consiste no facto de no mesmo espaço treinarem jovens oriundos das várias etnias existentes no bairro, nomeadamente ciganos, portugueses, africanos, descendentes de imigrantes africanos, indianos, franceses, espanhóis, entre outros.

Tal realidade tem-se revelado um importante contributo para a promoção da interculturalidade e combate ao racismo, xenofobia, discriminação, assim como de resolução de conflitos étnicos existentes no bairro.

No que concerne à promoção da igualdade de género e combate ao preconceito ainda existente na área futebolística, destaca-se o facto dos treinos serem assegurados por duas técnicas e contarem com a participação de jovens raparigas, apesar de em número ainda pouco significativo.

Será ainda de destacar o facto dos treinos possibilitarem a participação de jovens entre os 12 e 21 anos, o que permite a troca de experiências entre diferentes faixas etárias e um sentido de responsabilização e proteção, por parte dos mais velhos, promotor de um espírito de coesão social.

Ao nível das dificuldades sentidas, salienta-se o facto dos treinos apresentarem uma participação flutuante, muito devido à inexistência de competições regulares, uma vez que o Futebol de Rua enquanto prática regular, ainda é pouco disseminado em Portugal.

Como estratégia de resolução da falta de assiduidade, maior promoção de competências, controlo comportamental e articulação com os restantes objetivos previstos no projeto implementou-se a constituição da “Equipa A” e “Equipa B” do Bola Pra Frente.

Da “Equipa A” fazem parte os jovens que apresentam de uma forma geral: maior assiduidade; participação positiva; fair-play; participação em outras ações do projeto e resultados positivos a nível escolar.

Esta equipa é recompensada através da participação em torneios; visitas de estudo; campos de férias e outras ações irregulares realizadas no âmbito do projeto.

Da “equipa B” fazem parte os jovens que ainda apresentam défices essencialmente no que concerne à assiduidade; comportamentos desadequados; falta de cumprimentos de regras, entre outros.

Esta distinção constitui uma estratégia de recompensa, sendo que face à avaliação regular dos critérios de integração propostos, os jovens podem a qualquer altura passar para “Equipa A” ou vice-versa, em consonância com o desempenho demonstrado.

Já ao nível do treino esta distinção não se reflete, ocorrendo apenas nas atividades compensatórias, extra-treinos. Esta metodologia poderá ser aplicada e/ou adaptada em outros contextos.

De uma forma geral, considera-se que os treinos de Futebol de Rua bem como

torneios realizados no bairro Padre Cruz, e difundidos já em outros contextos, tem vindo a surtir impactos positivos a vários níveis, nomeadamente:

- > Promoção de estilos de vida saudáveis e acesso à prática desportiva;
- > Promoção de competências psicossociais;
- > Respeito e valorização da diversidade e diferença;
- > Promoção do diálogo intercultural;
- > Fomento das relações de inter-pares do bairro;
- > Aumento do sentido comunitário;
- > Promoção da igualdade de género;
- > Estratégia de mobilização para outras ações pedagógicas do projeto;
- > Disseminação e implementação de novas estratégias e paradigmas de intervenção social.

Em suma, o Futebol de Rua, e em particular - o jogo, são o campo ideal para o desenvolvimento de sentimentos de pertença, espírito de equipa, luta por um objetivo comum, e neste caso, a partilha de um campo para a vida!

# ACERCA DA PRÁTICA DO FUTEBOL DE RUA



O futebol, desde as suas origens mais básicas, isto é, praticado na rua entre crianças vizinhas que o jogam com uma simples “bola de trapos”, pode ser encarado como um elemento socializador.

Constitui também um instrumento de estreitamento de laços e aquisição de competências bio-psicossociais, potenciador de uma vida saudável e mutuamente responsável.

A modalidade de Futebol de Rua inova essa tendência de entretenimento, formalizando a sua prática como instrumento de intervenção social, pelas suas características facilitadoras da sociabilidade positiva e do desenvolvimento de espírito comunitário.

Tendo por adquirida esta realidade, é pertinente apostar, de forma criativa e inovadora, em canalizar essa energia solidária e capacitadora, para a promoção de sociedades mais justas e equitativas, com base no diálogo intercultural e na promoção de igualdade de oportunidades, quando se trata de inclusão social.

A modalidade de Futebol de Rua, pretende assim recuperar as raízes do futebol, para a promoção de estilos de vida saudáveis e para a resolução de problemas sociais tão graves e atuais como a pobreza, a exclusão ou a xenofobia.

O jogo é o contexto ideal para o desenvolvimento de sentimentos de pertença e partilha de responsabilidades, no gosto pelo jogar em si mesmo, de melhorar prestações individuais e coletivas.

Espírito esse que pode ser transportado para políticas e práticas sociais, e sobretudo para os projetos de vida de cada cidadão, através de uma estratégia que revela criatividade e inovação nas formas de intervir socialmente.

Atraindo as pessoas pelo jogo, pelo estímulo da auto-superação, da participação e da cooperação, são gerados sentimentos gregários, espírito de equipa e objetivos comuns pelos quais lutar, tornando-se assim possível derrubar inúmeras barreiras sociais, e predispor os participantes para uma nova motivação, um novo projeto de

vida, e para as vitórias que poderão ser capazes de alcançar fora de campo, muito em particular as que se prendem com a resolução dos seus próprios problemas.

Deste modo, são trabalhados e consolidados tópicos como o desenvolvimento da confiança, da comunicação, da cooperação, afirmação, autoestima, autoconhecimento, tolerância à frustração, gestão de conflitos, espírito de equipa, entre outros, permitindo aos jogadores participantes munirem-se de ferramentas para a vida em sociedade e para uma mais facilitada inclusão social.

Em territórios socialmente excluídos ou desfavorecidos encontramos populações com elevados fatores de risco de exclusão social. Nestes contextos sociais, as crianças e jovens encontram-se no cerne da possibilidade de rompermos com o ciclo vicioso e geracional da pobreza.

Aproveitando o interesse da maioria da população portuguesa pela modalidade de futebol, a sua utilização como estratégia de intervenção torna-se um caminho inovador para a mudança social.

O desporto é considerado um dos melhores meios de criação e afirmação de identidades (nacional, regional, local), contribuindo assim para a coesão e desenvolvimento social da comunidade.

Trabalhar as áreas da saúde e dos estilos de vida saudáveis, da igualdade de oportunidades, do diálogo intercultural, da inclusão social, da promoção de valores de paz, da solidariedade, de responsabilidade social, do ambiente e do desenvolvimento humano são alguns dos desafios de intervenção social que a modalidade de Futebol de Rua permite.

Deste modo, o Futebol de Rua é uma competição intrinsecamente social mas, em termos técnicos, baseia-se nas leis internacionais do futebol com adaptações, sendo que os grandes objetivos do Futebol de Rua não são os de encontrar vencedores ou de saber qual é a melhor equipa ou os melhores jogadores.

O grande fim é o de constituir uma estrutura social que transmita valores, sentido de compromisso social e autoconfiança através da prática de uma atividade que, devido à simplicidade das suas regras e nenhum investimento em termos de infraestruturas,

sempre atraiu os jovens e os mais desfavorecidos economicamente. Também é importante referir que ao ocupar o tempo no Futebol de Rua também se afastam os jovens de situações e práticas ilegais.

O Futebol de Rua acaba assim por ser uma forma subtil e cativante de transmitir valores quase sem que os participantes disso se apercebam. A expectativa é a de que esses valores e hábitos de comportamento se venham a refletir nas outras dimensões da vida.

### **Breve contextualização histórica**

O Futebol de Rua, tal como é conhecido, deu os seus primeiros passos em 1950, quando no Rio de Janeiro se praticava o futebol de amigos nos quintais das urbanizações luxuosas da Tijuca, tendo, portanto, uma origem burguesa como prática que se foi complexificando.

O primeiro campo oficialmente construído para a modalidade surgiu na rua Uruguai, 574 - Tijuca. O seu proprietário José Coelho, conhecido por Juca, foi um dos grandes impulsionadores do desenvolvimento da tradicional 'peladinha'.

Na época, Juca serviu de motivação para outras famílias que viviam em urbanizações luxuosas, como o da Rua São Paulo, no Bairro Sampaio e na casa das pedras no alto da Boa Vista, que acabaram por criar também os seus próprios campos para a prática de Futebol de Rua. As regras eram adaptadas do futebol, mas sem impedimento, com marcação de faltas diretas, sem árbitro. Havia, somente, uma área e o campo era de 25x50 mts, dentro dos padrões da época.

O Country Clube da Tijuca (Rio de Janeiro) ocupa hoje o endereço do 1º campo. Em 1981, os cariocas criaram uma entidade estadual com a finalidade de dirigir este desporto informal, ainda com as mesmas características.

Um outro Estado, o Rio Grande do Sul, iniciou um movimento semelhante. As primeiras disputas tiveram a participação de equipas do Uruguai, da cidade de Riviera. O movimento foi crescendo, e em 1968 vários desportistas fundaram a Liga

Santanense da modalidade, na altura conhecida no Brasil como futebol society ou futebol sete (<http://www.portalsaofrancisco.com.br/alfa/futebol-society/historia-do-futebol-society.php>).

Este desporto implantou-se em 1980, sem regras padronizadas atravessando fronteiras. Em 1986 surge a primeira entidade reguladora da modalidade no Brasil, estabelecendo regras próprias para a prática do Futebol de Rua.

O movimento do 'futebol society', assim denominado pela sua origem 'burguesa' e por ser jogado inicialmente por personalidades da sociedade brasileira (atualmente chamado Futebol de Rua) em São Paulo, deu-se por volta de 1985. Os primeiros campos, com o objetivo de locação para a prática extraoficial do público em geral, foram construídos de areia e surgiram no bairro do Itaim por volta de 1988.

Nada era organizado, e as regras utilizadas eram também as mesmas do futebol sem impedimento, assim como a bola utilizada era a do futebol. O campo variava de tamanho de acordo com o espaço disponível. Os participantes tinham em sua maioria a idade de 40 anos.

Este movimento tornou-se popular, pois, apesar de ser praticado por classes de condição social alta que o associavam a festas e churrascos luxuosos, não acarretava em si grandes custos, mas apenas a disponibilidade de um terreno baldio livre e a substituição da bola real e das balizas por pedras e bola de trapos. Crianças, jovens e mesmo adultos de todas as idades adotaram a 'peladinha' de rua como prática diária do seu quotidiano de bairro, nos momentos de lazer.

Também em 1988 aproveitando o entusiasmo pela prática das comunidades mais desfavorecidas, a Associação de Futebol Social do Estado de São Paulo foi propulsora da Federação Paulista, que foi criada em 1989.

Nesta época, o desportista Milton Mattani, iniciou o trabalho de padronização das regras oficiais da modalidade, organizando e criando regras próprias. Inclusive, atualmente lançou um novo tipo de bola oficial, para uma melhor adaptação da prática deste desporto, e que teve imediatamente aceitação comercial ([www.distintivos.com.br](http://www.distintivos.com.br)).

Foi com o espírito de inovação social, que no final dos anos 80 algumas ONG's brasileiras aproveitaram a prática informal de futebol por crianças e jovens desfavorecidos nas ruas dos seus bairros, para estabelecer estratégias de intervenção junto dos mesmos.

Assim, deu-se o início da utilização do Futebol de Rua como instrumento de intervenção social, pelas suas características de sociabilidade positiva, descontração e atividade natural que integrou os hábitos de todos os estratos da sociedade brasileira, facilitando as estratégias de inclusão social da população maioritariamente pobre do país. Nos Estados Unidos, uma das organizações pioneiras foi a Soccer in the Street, que em 1989 começou a formalizar a utilização social da modalidade.

Como podemos ver, o Futebol de Rua, apesar de ser uma prática informal e que desde as origens do futebol foi praticada nas comunidades, só a partir dos finais da década de 80 se veio a tornar numa modalidade formal, embora sempre amadora, utilizada apenas com objetivos sociais, apesar de englobar aspetos inerentes ao seu carácter desportivo ([www.fedpaulistasociety.com.br](http://www.fedpaulistasociety.com.br)).

Assim, podemos dizer, que o movimento de Futebol de Rua, atualmente entendido na sua missão social, teve início no continente americano, sobretudo no Brasil e posteriormente nos Estados Unidos, quando crianças e jovens desfavorecidos não tinham onde praticar o futebol, jogando na rua desenvolvendo novas habilidades motoras, cognitivas e sociais, que chamaram à atenção do espírito inovador de organizações não governamentais que iniciaram os primeiros projetos de intervenção social na rua, através da utilização da modalidade.

Ainda hoje, o Peladão, com alguma sofisticação e regras próprias, é um dos maiores torneios de futebol amador do mundo com mais de 500 equipas participantes. É realizado em Manaus, Brasil, desde 1973, unindo as diferentes comunidades do Estado do Amazonas numa gigantesca celebração, não apenas desportiva, mas social e cívica por excelência.

Desde então, a modalidade tem vindo a desenvolver-se, até que nos anos 90 a FIFA a reconhece como futebol amador potenciador do desenvolvimento humano, criando regras específicas e adaptadas universal e internacionalmente, que o demarcam

Futebol de Rua do futebol profissional ou do que se joga em recintos desportivos, encontrando-se estas adaptadas às condições de espaços públicos.

Campos com dimensões entre os 12 por 16 metros e os 16 e 21 metros, sem linha de meio campo, com áreas únicas em semi-circulo, balizas de 4 metros por 1,30 metros de altura, número de jogadores entre 3 a 5 por equipa, formas específicas de marcação de cantos, foras e penalties, introdução do cartão azul, entre outras diferenças.

A partir do ano 2000 surgem com mais força as correntes de desporto inclusivo, e em todo o mundo iniciam-se projetos de Futebol de Rua para intervir em diferentes problemas sociais e com diferentes populações. Surgem as primeiras redes internacionais de Futebol de Rua, que agregam em si as várias organizações do setor ([www.7society.com.br](http://www.7society.com.br)).

Em 2003, o Futebol de Rua ganha destaque por ser associado à intervenção junto de pessoas sem-abrigo, com o surgimento do projeto Homeless World Cup em parceria com a UEFA, um campeonato do mundo anual destinado a vítimas de exclusão habitacional, atualmente uma fundação que promove o futebol misto e inclusivo.

Na mesma altura, surge a rede internacional Streetfootballworld, que estrategicamente realiza uma parceria com a FIFA, promovendo o Futebol de Rua como modalidade do desenvolvimento humano, da mudança social, da paz e da resolução de problemas sociais a nível mundial, agregando todas as organizações que trabalham com o futebol como estratégia de intervenção social. Em 2006, esta rede internacional organizou o primeiro Campeonato do Mundo de Futebol de Rua para diferentes idades e públicos-alvo, intitulado o Streetfootball Festival (<http://www.streetfootballworld.org>).

Desenvolveram-se ainda agências e redes internacionais on-line de Futebol de Rua, que foram chamando a atenção de agências de comunicação e responsabilidade social, dada a criatividade e inovação dos projetos e atividades da modalidade.

Em Portugal, o Futebol de Rua surge em 2004, através da primeira participação no Homeless World Cup, uma experiência que mostrou o poder da modalidade para integrar pessoas vítimas de exclusão, e o seu potencial para trabalhar com diferentes

públicos-alvo, que dificilmente recorrem a suporte psicossocial de forma tradicional.

Dessa experiência surgiu a necessidade de em 2007 se criar a Associação Nacional de Futebol de Rua, por forma a expandir as boas práticas da modalidade.

Hoje em dia, as competições da modalidade de Futebol de Rua são utilizadas com fins exclusivamente sociais em diferentes partes do mundo. São cerca de 300 organizações as que utilizam o Futebol de Rua como instrumento de intervenção social nos seus projetos (<http://www.streetfootballworld.org>).

# Regras do Jogo

*(Baseado nas Leis Internacionais de Futebol – da FIFA para Futebol de Rua)*

*Participantes:* As equipas podem ser constituídas, só por jogadores do sexo masculino, só feminino ou mistas;

*Dimensões da bola:* nº4 (futsal). Nas competições internacionais oficiais é utilizada a bola nº5 (fut11)

*Início do Jogo:* O jogo inicia-se com o lançamento da bola para campo pelo juiz de campo. No primeiro tempo para uma equipa e no segundo tempo para a outra equipa. Quando for marcado um golo a bola segue do guarda-redes.

*Jogadores:* devem estar em campo 1 guarda-redes e 3 jogadores de campo. O jogo só poderá iniciar ou continuar no mínimo com um guarda-redes e um jogador de campo. Caso as condições mínimas não existam a equipa em falta perderá o jogo.

*Substituições:* O número de substituições durante um jogo é livre e sem ser necessária a autorização do juiz de campo.

*Guarda-Redes:*

- O guarda-redes não pode marcar golos, se marcar o golo é anulado;
- O guarda-redes não deve sair da grande área, se sair é grande penalidade;
- O guarda-redes não pode ter demasiado tempo a bola em seu poder (5");
- O Guarda-redes não pode apanhar a bola com a mão se esta for passada por um colega de equipa. Será livre, marcado do local onde foi efectuado o atraso.

*Regras da Grande área:*

- O guarda-redes não deve sair da grande área, se sair é livre mas se tocar na bola é grande penalidade;
- Os jogadores não devem entrar na grande área independentemente da sua posição ofensiva ou defensiva (ir buscar a bola não é permitido). Se um jogador da equipa que defende entrar na grande área, a outra equipa terá direito à marcação de uma grande penalidade;
- Se um jogador da equipa atacante entrar na grande área, a outra equipa terá direito a um pontapé de baliza.

*Grandes Penalidades:*

- As grandes penalidades são marcadas quando:
- Um jogador da equipa defensiva em disputa da bola entra na grande área;
- Surgirem três passes consecutivos para o guarda-redes sem que nenhum jogador da equipa adversária tenha ainda tocado a bola;

- O guarda-redes mantiver a bola mais tempo que o necessário na grande área (5 ");
- Existirem faltas graves;
- Aquando da marcação de uma grande penalidade, o jogador deve colocar a bola na marca de grande penalidade e marcar da forma que desejar até a o limite da grande área (bola corrida).
- *Marcação de Livres*: a marcação de um livre surge como consequência de uma falta de um jogador de uma equipa em relação à outra. Todos os livres devem ser marcados de forma indirecta. Se a bola entrar na baliza sem ter tocado em algum jogador, não será golo. O livre é marcado com o pé.
- *Distância entre Jogadores (barreira)*: nos livres, foras ou cantos os jogadores da equipa contrária devem estar no mínimo a 2 metros de distância.
- *Bola Fora*: sempre que a bola bate na rede ou sai fora do perímetro de jogo. O lançamento da bola lateral é marcado com a mão e com a bola junto ao chão.
- *Canto*: é canto sempre que um jogador de campo da equipa que defende, tocar na bola e ela sair pela linha de fundo. Se for o guarda-redes a tocar na bola por último não é canto. O canto é marcado com a mão e com a bola junto ao chão.
- *Regra do meio campo*: a equipa que defende só o pode fazer com 2 jogadores de campo e o guarda-redes, atrás da linha de meio campo. Ficando sempre um jogador no ataque para além do meio campo. Em caso de desrespeito desta regra é marcado um livre.

#### *Características do Campo de Jogo:*

- Dimensões do campo: 21 metros de comprimento x 16 metros de largura;
- Tabelas de delimitação: de 1 metro a 1,30 de altura;
- Entrada para o recinto de jogo: duas entradas numa das laterais.
- Arbitro: 2 juizes de campo, um principal outro auxiliar;
- Dimensões das Balizas: 4metros de comprimento x 1,30metros de altura. 1metro de profundidade;
- Grande área: 4metros de diâmetro;

- Piso: superfície plana.
- Redes: atrás de cada baliza devem existir redes para que a bola não cause estragos.

*Sanções Disciplinares:*

- Cartão amarelo: serve de aviso. Dois cartões dão direito a um azul. A utilização de linguagem menos própria, (asneiras/calão) insultos ou desrespeito por qualquer pessoa dentro ou fora de campo dá direito a um cartão amarelo;
- Cartão azul: (tempo de exclusão) quando um jogador ignora as regras pode ser excluído do jogo por 2 minutos. A equipa terá de jogar com menos 1 jogador.

A marcação de um golo pela equipa adversária não suspende a exclusão do jogador antes do término dos 2 minutos; Dois Cartões azuis no mesmo jogo dão direito a um vermelho, não podendo jogar no jogo seguinte. O jogador que recebe por acumulação no mesmo torneio 3 cartões azuis não poderá jogar no jogo seguinte.

- Cartão Vermelho: (má conduta - agressões verbais e desrespeito pelo juiz de campo, por outro jogador, audiência ou organização) o jogador será expulso. A equipa terá que jogar com menos 1 jogador até ao fim do jogo. O jogador que recebe cartão vermelho não poderá jogar no jogo seguinte. A acumulação de 2 cartões vermelhos no mesmo torneio dá expulsão do torneio.





# DA TEORIA À PRÁTICA: TREINOS SOCIODESPORTIVOS DE FUTEBOL DE RUA

Os cinquenta planos de treinos sociodesportivos propostos neste manual são fruto de uma aplicação prática, nos quais se compilaram as dinâmicas de competências psicossociais, essencialmente de movimento, que melhores resultados demonstraram ao longo dos mais de duzentos treinos já realizados com jovens no Bairro Padre Cruz.

O treino de competências surge alicerçado e integrado nos treinos desportivos, uma vez que a conciliação no tempo e no espaço destas duas componentes, possibilita uma análise mais aprofundada dos défices de competências dos jovens, e consequente construção mais integrada e técnica de planos de intervenção em grupo e individuais.

Tendo em conta o desenvolvimento das competências sociais como veículo para a inclusão social, os treinos devem ser sempre assegurados por um/a técnico/a de desporto e um/a técnico/a de intervenção social, de modo a que se complementem as perspetivas desportivas e sociais, daí a denominação de treinos sociodesportivos.

No que respeita ao local de treino, apesar das dimensões oficiais do campo, o Futebol de Rua, pode ser adaptado a qualquer superfície plana na rua que ofereça o mínimo de condições de segurança aos jogadores, onde seja possível delimitar o espaço com as dimensões previstas de forma exata ou aproximada. Note-se entretanto, que nos meses de chuva e frio, poderão adaptar-se às condições oferecidas pelos pavilhões desportivos.

Os 50 planos apresentados estão estruturados para treinos com a duração de duas horas, com uma regularidade de duas vezes por semana.

São apresentados os objetivos desportivos e sociais, sendo que ambos poderão ser adaptados às necessidades, potencialidades e diferentes ritmos do grupo. Para facilitar este processo, apresentamos um índice de dinâmicas de desenvolvimento de competências para que os utilizadores possam adequar as sessões.

## **O Desenvolvimento de Competências Pessoais e Sociais**

Competência social é uma série de comportamentos inter-relacionais, dirigidos para um objetivo, que podem ser aprendidos e que estão sob o controle do indivíduo. Estas competências são aprendidas ou “aprendíveis”; por isso são baseadas na aprendizagem, e não em traços, necessidades ou processos intrapsíquicos.

De fato, os aspectos básicos do comportamento social são aprendidos na infância, sendo que reportórios mais complexos são adquiridos mais tarde (Silva, 2004).

Uma vez que as competências sociais são adquiridas por aprendizagem, todos os aspectos do comportamento social podem ser modificados pela experiência e pelo treino, utilizando técnicas básicas de inspiração comportamental-cognitiva, como observação (ou modelagem), reforço, moldagem e generalização.

Destaca-se a definição de Caballo (2000), que define competência social pelo “conjunto de condutas emitidas por um indivíduo num contexto interpessoal que expressa os sentimentos, atitudes, desejos, opiniões (ou direito desse indivíduo) de um modo adequado à situação, respeitando as condutas dos outros, e que geralmente resolve os problemas imediatos da situação minimizando a probabilidade de futuros problemas” (p.12).

Entretanto, é fundamental compreender que a socialização depende do que se espera que as pessoas façam num determinado lugar, contexto, idade e tempo. Numa escola valoriza-se a concentração, já outra coisa é esperada num recinto musical ou desportivo.

Por exemplo, diferentes comportamentos são solicitados à assistência e aos jogadores dentro de campo num mesmo estádio. Deste modo, é irrelevante tentar treinar competências sociais no vácuo, sem ter em atenção os contextos onde elas revelam a sua utilidade.

Nesta linha, salientam-se dois tipos fundamentais de fatores de risco relativos a défices de competências sociais:

> Fatores de ecologia familiar - baixos níveis educativos, doenças psiquiátricas,

abuso de substâncias, criminalidade, problemas conjugais, violência doméstica, pobreza e condições de habitação degradada, desemprego, monoparentalidade associada a baixos rendimento;

- > Fatores relativos aos estilos de educação parental - as funções parentais incluem a proteção, a alimentação, o alojamento, vestuário e o afeto, o estabelecimento de regras e limites. Conforme o estilo persuasivo, autoritário ou negligente, diferentes graus de competências ocorrem.

Assim sendo, ao planificarmos um conjunto de dinâmicas de promoção de competências a desenvolver com os destinatários da ação, importa identificar *a priori* os défices de competência. Segundo, Lopes (2006), existem 3 tipos de défices de competências:

- > De aquisição - a pessoa não percebe quais os comportamentos típicos que compõem a competência e não é capaz de a desempenhar de forma adequada; (não consigo);
- > De desempenho - incapacidade de executar uma competência a um nível aceitável, apesar de a pessoa saber como fazê-lo e saber em que situações ela é adequada. Muitas vezes deriva de problemas de motivação;
- > De fluência - a utilização da competência é pouco refinada e imprecisa. A pessoa conhece os comportamentos sociais e quer utilizá-los, mas executa-os de forma imprecisa.

As competências podem ser avaliadas antes, durante e depois, através de escalas de medição e classificação, que segundo o autor acima referido, devem incluir a análise:

- > Das relações com pares (interação, comportamento pró social, capacidades sociais preferidas pelos pares, empatia, participação social);
- > Auto-gestão (auto-controlo, convenção social, independência social, responsabilidade, conformidade);
- > Habitações (adaptação ao sistema de sentido, respeito pelas regras sociais na escola e trabalho, orientação para a tarefa, responsabilidade académica ou

profissional);

- > Conformidade (cooperação social, competência, cooperação);
- > Afirmação (assertividade, iniciativa social, ativador social).

Após avaliado o grau de competências individuais e grupais, deverá ser traçado o programa a aplicar. Para Silva (2004: 70-1), “o objetivo de um programa de treino de competências sociais consiste em oferecer ao indivíduo um aumento das suas opções e oportunidades de expressar adequadamente as suas emoções para o tornar capaz de decidir, diminuir ou eliminar o seu desconforto em situações de relacionamento interpessoal. Não se trata de o ensinar a comportar-se ou de lhe oferecer uma panaceia para a resolução dos seus problemas ou ainda assegurar o sucesso em todas as situações”.

Nas sessões sociodesportivas apresentadas neste manual, as dinâmicas sugeridas são de formato grupal, uma vez que são desenvolvidas em contexto de treino.

É de referir que, no formato grupal, o treino em competências sociais é composto em três fases sucessivas:

- > Treino em competências sociais básicas - saber escutar, saber cumprimentar e apresentar-se, estar atento à componente não-verbal da conduta social;
- > Treino em competências sociais específicas - iniciar e manter uma conversa, fazer e receber pedidos difíceis, dar e receber elogios, saber dizer não, lidar com a autoridade e com as reclamações, etc.;
- > Treino em competências sociais avançadas - resolução de problemas: saber o que tem de fazer numa determinada situação, procurar alternativas, selecionar a melhor solução para o problema, definir objetivos, organizar os problemas pela importância, tomar decisões.

As dinâmicas sugeridas no manual concentram-se essencialmente nas duas primeiras fases, apostando-se essencialmente no desenvolvimento de dinâmicas de movimento, de modo a enquadrarem-se na modalidade em treino com o objetivo de serem integradas quase de forma despercebida para os jovens.

Por fim, importa compreender que o treino de competências sociais terá pouco impacto se não estiver fortemente relacionado com os resultados e aspetos académicos, sociais, desportivos, culturais ou outros, que a pessoa valoriza, e que dizem respeito ao seu funcionamento na sociedade e comunidade, na escola, trabalho, na família e entre pares.

Se o indivíduo não achar os resultados da intervenção recompensadores, será improvável que adira completamente ao treino, deste modo, devem ser pensadas estratégias de motivação e articulação com as componentes de interesse do grupo.



## 50 Planos de Treino Sociodesportivo de Futebol de Rua

Tabela de Dinâmicas de Desenvolvimento Pessoal e Social

Dinâmica	Nº das Sessões
Apresentação	1, 3, 4, 5.
Conhecimento e afirmação	2, 7,19, 22.
Auto-estima	25, 31, 37, 43.
Assertividade	10, 30, 33, 45.
Criatividade	6, 26, 29, 40.
Concentração e memória	14, 23, 35, 44.
Comunicação	9,12,13,32.
Confiança	28, 39, 49, 50.
Cooperação	8, 17, 27, 42, 46.
Movimento e expressão corporal	20, 21, 36, 38.
Expressão de sentimentos	24, 34, 41, 48.
Quebra-gelo	11, 16, 18, 47.



NOTAS







# SESSÕES

## SESSÃO 1 - TREINO SOCIODESPORTIVO DE FUTEBOL DE RUA

Módulo da Componente Desportiva	Iniciação aos aspetos básicos do Futebol de Rua
Módulo da Componente Psicossocial	Apresentação
Objetivos	Trabalhar o passe e receção; Promover a apresentação entre os elementos do grupo.
Material	10 bolas, 20 pinos, 5 coletes, canetas e folhas A4.
Desenvolvimento do TSD	<p>1. Aquecimento: - Corrida contínua à volta do campo (5m); Corrida de ala a ala com aquecimento localizado (braços, pernas, virilhas, etc.).</p> <p>2. Passe e Receção: - 2 a 2, os jogadores colocam-se frente a frente (a distância é estipulada pelo treinador) e iniciam o passe e a receção com a sola do pé. O exercício repete-se várias vezes alterando a distância entre os jogadores</p> <p>3. Força Média e Alongamentos: - alongamentos (7m); 2 Séries de 25 abdominais; 2 Séries de 7 flexões cada.</p> <p>4. Dinâmica Social: - “Encontro Musical” Os participantes movimentam-se ao som da música. No momento em que esta parar de soar os participantes dão o braço à pessoa que estiver mais próxima. Os pares dão um aperto de mão e apresentam-se um ao outro. A música recomeça e os pares continuam a andar pela sala enquanto conversam. Quando a música pára o primeiro par liga-se a outro par e apresentam-se uns aos outros.</p> <p>5. Situação de jogo: - O principal objetivo será aplicar os conteúdos trabalhados anteriormente (passe e receção).</p>
Sugestões/Variantes	No exercício 1. o aquecimento pode ser dado pelo treinador ou por um jogador escolhido por ele.

SESSÃO 2- TREINO SOCIODESPORTIVO DE FUTEBOL DE RUA	
Módulo da Componente Desportiva	Iniciação aos aspetos básicos do Futebol de Rua
Módulo da Componente Psicossocial	Auto-conhecimento e Auto-conceito
Objetivos	Trabalhar o passe e receção; Refletir acerca das qualidades e características ideais de um jogador de futebol; Refletir sobre si próprios e sobre a equipa. Relacionar as qualidades identificadas em si próprios com as qualidades ideais para um jogador de futebol.
Material	10 bolas, 20 pinos, 5 coletes, canetas e folhas A4.
Desenvolvimento do TSD	<p>1. Aquecimento: - Corrida contínua à volta do campo (5m)/Corrida contínua à volta do campo com sprints: quando ouvirem o apito os jogadores têm de correr em velocidade máxima até ouvirem o apito novamente/Corrida de ala a ala com aquecimento localizado (braços, pernas, virilhas, etc.).</p> <p>2. Passe e Receção com os dois pés: - Em pares, os jogadores colocam-se frente a frente (a distância é estipulada pelo treinador) e iniciam o passe e a receção com a sola do pé. O exercício repete-se várias vezes alterando a distância entre os jogadores. Os jogadores devem ir alternando o pé com o qual fazem a receção e o passe.</p> <p>3. Força Média e Alongamentos: - alongamentos (7m)/2 Séries de 25 abdominais/2 Séries de 20 dorsais cada.</p> <p>4. Dinâmica Social: - “O jogador ideal”</p> <p>Cada um dos jovens deve desenhar uma bola de futebol e dividi-la em diversos setores, onde coloca de acordo com a importância que lhe atribui as características que reconhece em si próprio e que considera serem ideais para um jogador de futebol. Seguidamente deve fazer-se uma partilha de grupo. No final, o grupo deve fazer uma lista dessas qualidades e decidir qual o seu grau de importância no preenchimento dos setores da bola de futebol.</p> <p>5. Situação de jogo: - O principal objetivo será aplicar os conteúdos trabalhados anteriormente (passe e receção com os dois pés). Os primeiros 10m de jogo são jogados com a condicionante de a bola ter de passar por todos os jogadores da equipa para o golo ser válido.</p>
Sugestões/Variantes	No exercício 1, o aquecimento pode ser dado pelo treinador ou por um jogador escolhido por ele e o intervalo de tempo entre os apitos pode ir alterando (3seg/5seg/7seg).

SESSÃO 3- TREINO SOCIOESPORATIVO DE FUTEBOL DE RUA	
Módulo da Componente Desportiva	Iniciação aos aspetos básicos do Futebol de Rua
Módulo da Componente Psicossocial	Apresentação
Objetivos	Trabalhar o passe e receção; Reforçar as características individuais; Apresentar os participantes uns aos outros.
Material	10 bolas, 20 pinos e 5 coletes.
Desenvolvimento do TSD	<p>1. Aquecimento: - Corrida contínua à volta do campo (5m)/ Corrida de ala a ala com aquecimento localizado (braços, pernas, virilhas, etc.).</p> <p>2. Passe e Receção: - Em pares, os jogadores colocam-se frente a frente (a distância é estipulada pelo treinador) e iniciam o passe e a receção com a sola do pé. O exercício repete-se várias vezes alterando a distância entre os jogadores. Os jogadores têm de ir alternando o pé com o qual fazem a receção e o passe. São trabalhados vários tipos de passe: passe de primeira, passe picado e passe com receção orientada.</p> <p>3. Força Média e Alongamentos: - Alongamentos (7m)/ Séries de 20 abdominais/3 Séries de 10 dorsais cada; (intervalado com os abdominais)/2 Séries de 8 flexões.</p> <p>4. Dinâmica Social: - “Jogo da Bola”</p> <p>Os participantes formam uma roda. Um dos participantes atira a bola para outra pessoa da roda gritando o seu nome (se não souber o seu nome deve dirigir-se a esse elemento e perguntar-lhe o seu nome e repeti-lo três vezes antes de lhe entregar a bola. A pessoa que recebe a bola repete o procedimento. O jogo continua até todos os elementos terem passado/recebido a bola.</p> <p>5. Situação de jogo: O principal objetivo será aplicar os conteúdos trabalhados anteriormente. Os primeiros 10m de jogo são jogados com a condicionante de todos os jogadores terem de estar à frente da linha do meio campo adversário para o golo ser válido.</p>
Sugestões/Variantes	No exercício 1, o aquecimento pode ser dado pelo treinador ou por um jogador escolhido por ele.
	Iniciação aos aspetos básicos do Futebol de Rua

SESSÃO 4- TREINO SOCIODESPORTIVO DE FUTEBOL DE RUA	
Módulo da Componente Desportiva	Componente Física
Módulo da Componente Psicossocial	Apresentação
Objetivos	Trabalhar a resistência; Apresentar todos os elementos do grupo.
Material	Caneta, post-it, 1 bola e 5 coletes
Desenvolvimento do TSD	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aquecimento: - Alongamentos (5m);</li> <li>2. Resistência: - Corrida contínua (15m)/Corrida contínua com sprints (10m)/ Intervalo de 7m entre os dois exercícios/ Cada jogador com uma bola, colocam a bola no chão e quando o treinador apitar têm de saltar para um lado e para outro por cima da bola de pés juntos.</li> <li>3. Força Média: - “Virar o espeto”, os jogadores deitam-se no chão começando a fazer abdominais de barriga para cima, sempre que o treinador apitar dão meia volta, fazendo depois abdominais laterais e dorsais. Trabalham assim toda a parte abdominal. O tempo de cada série é de 15seg/ Flexões de pernas (agachamentos) - 3 séries de 20 repetições.</li> <li>4. Alongamentos: dados pelo treinador (10m);</li> <li>5. Dinâmica Social: “Adivinha quem eu sou!”</li> </ol> <p>Será atribuída uma personagem a cada um dos elementos sem o conhecimento do mesmo. Todo o grupo deve ajudar cada um dos participantes a adivinhar a personagem que tem escrita no post-it na sua testa, respondendo a questões colocadas por cada um dos participantes, através de Sim/Não.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Situação de jogo normal.</li> </ol>
Sugestões/Variantes	No exercício 2, a repetição das séries de saltar por cima da bola e a sua duração é gerido pelo treinador consoante o estado de cansaço dos jogadores. O ideal será fazer três séries de 10seg, 20seg e 30seg, respetivamente.

SESSÃO 5- TREINO SOCIODESPORTIVO DE FUTEBOL DE RUA	
Módulo da Componente Desportiva	Iniciação aos aspetos básicos do Futebol de Rua
Módulo da Componente Psicossocial	Apresentação
Objetivos	Trabalhar a condução de bola/ Apresentar os diferentes elementos do grupo entre si
Material	10 Bolas, 20 pinos, 15 chapéus / marcadores de campo, 5 coletes.
Desenvolvimento do TSD	<p>1. Aquecimento: - Corrida de ala a ala com aquecimento localizado (braços, pernas, virilhas, etc.)/ Jogo da apanhada só num meio-campo.</p> <p>2. Condução de bola em corrida contínua: - Cada jogador com uma bola corre à volta do campo e o treinador vai dando várias orientações: condução de bola só com o pé direito, só com pé esquerdo, só com a sola do pé, só com a parte interna do pé e com os dois pés;</p> <p>3. Circuito com condução de bola: - Monta-se um circuito no chão só num meio campo. Este circuito engloba corrida contínua com condução de bola e duas estações (colocadas paralelamente uma à outra) com os pinos colocados em fila de forma a que se faça condução de bola em zig-zag. O exercício repete-se mas estende-se a todo o campo e montam-se mais duas estações com os “chapéus” igualmente em zig-zag mas fazendo uma oscilação maior entre eles. Ficam assim duas estações com variações de direção mais pequenas e duas estações com variações de direção maiores.</p> <p>4. Alongamentos: - alongamentos dados por um jogador escolhido pelo treinador (7m);</p> <p>5. Dinâmica Social: “Apresentação do equipamento”: O grupo forma uma roda. O dinamizador coloca-se no centro e explica que, quando apontar para alguém e disser “bola”,o participante deverá dizer seu nome; quando disser “chuteira”, deverá dizer o nome do participante da sua direita; quando disser “colete”, deverá dizer o nome do companheiro da esquerda. Quando o dinamizador disser “fora de jogo”, todos os elementos da roda deverão mudar de lugar, ficando parado ao lado de diferentes participantes. Caso a pessoa que seja apontada responder incorretamente, esta passará para o centro da roda, e ficará a dinamizar o jogo.</p> <p>5. Situação de jogo.</p>
Sugestões/Variantes	No exercício 3, o espaço entre os pinos pode ser alterado consoante o objetivo do treino, sendo que quanto menor for a distância entre os pinos maior é a complexidade do exercício.

SESSÃO 6- TREINO SOCIODESPORTIVO DE FUTEBOL DE RUA	
Módulo da Componente Desportiva	Iniciação aos aspetos básicos do Futebol de Rua
Módulo da Componente Psicossocial	Auto-conhecimento e Auto-conceito
Objetivos	Trabalhar o passe e receção; Reforçar as características individuais; Confrontar o auto-conceito de cada um dos elementos do grupo com o conceito que o outro tem de si próprio.
Material	10 bolas, 20 pinos e 5 coletes.
Desenvolvimento do TSD	<p>1. Aquecimento: - Corrida contínua à volta do campo (5m)/Corrida de ala a ala com aquecimento localizado (braços, pernas, virilhas, etc.).</p> <p>2. Passe e Receção: - Em pares, os jogadores colocam-se frente a frente (a distância é estipulada pelo treinador) e iniciam o passe e a receção com a sola do pé. O exercício repete-se várias vezes alterando a distância entre os jogadores. Os jogadores têm de ir alternando o pé com o qual fazem a receção e o passe. São trabalhados vários tipos de passe: passe de primeira, passe picado e passe com receção orientada.</p> <p>3. Força Média e Alongamentos: - Alongamentos (7m)/3 Séries de 20 abdominais/3 Séries de 10 dorsais cada; (intervalado com os abdominais)/2 Séries de 8 flexões.</p> <p>4. Dinâmica Social: - “Representa alguém do grupo!”</p> <p>Propor a cada um dos elementos do grupo que represente através de mímica outro participante na sessão. No final, refletir em grupo acerca das características que foram descritas e que o grupo desconhecia acerca de determinados elementos. Promover a reflexão sobre o auto-conceito de cada elemento e o conceito que foi representado pelo grupo acerca de si próprio. Reforçar as qualidades e características positivas descritas acerca de cada elemento.</p> <p>5. Situação de jogo: O principal objetivo será aplicar os conteúdos trabalhados anteriormente. Os primeiros 10m de jogo são jogados com a condicionante de todos os jogadores terem de estar à frente da linha do meio campo adversário para o golo ser válido.</p>
Sugestões/Variantes	No exercício 1, o aquecimento pode ser dado pelo treinador ou por um jogador escolhido por ele.

SESSÃO 7- TREINO SOCIOESPORTEIVO DE FUTEBOL DE RUA	
Módulo da Componente Desportiva	Iniciação aos aspetos básicos do futebol rua
Módulo da Componente Psicossocial	Auto-conhecimento e Auto-Conceito
Objetivos	Trabalhar a condução de bola; Reforçar a confiança entre os elementos do grupo; Verbalizar os aspetos positivos nos outros e receber feedback positivo acerca de si próprio.
Material	Rádio, 10 bolas, 20 pinos, 15 chapéus / marcadores de campo, 5 coletes
Desenvolvimento do TSD	<p>1. Aquecimento: - Corrida de ala a ala com aquecimento localizado (braços, pernas, virilhas, etc.);</p> <p>2. Condução de bola: - Cada jogador tem uma bola e espalham-se vários “chapéus” de várias cores pelo campo. O treinador apita e diz uma cor, os jogadores sempre com a bola controlada têm de se dirigir para o “chapéu” da cor indicada. O exercício repete-se, mas o último jogador a chegar ao pé do “chapéu” é penalizado com 25 abdominais.</p> <p>3. Condução de bola: - Cada jogador percorre o campo com uma bola. Sempre em condução de bola, os jogadores devem seguir as indicações dadas pelo treinador (esquerda, direita, trás e frente) e sem nunca perder o domínio da bola.</p> <p>O jogo continua até todos os participantes estarem todos de braço dado num único grupo.</p> <p>4. Dinâmica Social: - “Adivinha quem disse”</p> <p>Os elementos do grupo devem posicionar-se em círculo e escolher um dos elementos para se ausentar do local. Pede-se a alguns elementos que façam afirmações positivas a seu respeito (3-4), tentando incluir nelas informações mais específicas. Quando o elemento regressar ao grupo, insere-se na roda e alguém irá ler em voz alta as afirmações a seu respeito (uma de cada vez). O elemento deverá adivinhar quem proferiu cada uma das frases. Nota: As frases apenas podem ser referentes a aspetos positivos.</p> <p>5. Situação de jogo.</p>
Sugestões/Variantes	- No exercício 1, o aquecimento localizado pode ser dado pelo treinador ou por um jogador escolhido por ele. No exercício 2, o número de “chapéus”, a distância entre eles e a sua localização pode variar segundo os objetivos do treinador

SESSÃO 8- TREINO SOCIODESPORTIVO DE FUTEBOL DE RUA	
Módulo da Componente Desportiva	Componente Física
Módulo da Componente Psicossocial	Cooperação
Objetivos	Trabalhar a resistência e força; Treinar a relação interpessoal e a cooperação através de um objetivo comum.
Material	1 Bola e 5 coletes.
Desenvolvimento do TSD	<p>1. Aquecimento: - Alongamentos (5m);</p> <p>2. Resistência: - Corrida Contínua (15m) / Corrida contínua com sprints (15m)/ Intervalo de 7m entre os dois exercícios, (alongamentos)/Dois a dois os jogadores têm de carregar o colega às cavalitas (2x) de ala a ala, e depois na posição de “carrinho de mão” têm de transportar novamente o colega de ala a ala (2x).</p> <p>3. Força Média: - “Virar o espeto”, os jogadores deitam-se no chão começando a fazer abdominais de barriga para cima, sempre que o treinador apitar dão meia volta, fazendo depois abdominais laterais e dorsais. Trabalham assim toda a parte abdominal. O tempo de cada série é de 15seg; O exercício repete-se duas vezes. Flexões de pernas (agachamentos) - 3 séries de 20 repetições/ Flexões de braços - 2 séries de 10 repetições.</p> <p>4. Dinâmica Social: “Passa por nós!”</p> <p>Escolher três jovens para se posicionarem em três linhas paralelas, numa área significativas. Os restantes elementos do grupo devem passar de uma ponta à outra, devendo passar por esses três elementos, sem que estes lhes toquem. Se forem apanhados devem posicionar-se nessa mesma linha. Os elementos que conseguirem passar pelas três linhas devem atravessar o campo no sentido inverso, mas desta vez em grupo. No final propõe-se fazer uma reflexão conjunta.</p> <p>5. Situação de jogo normal.</p>
Sugestões/Variantes	

SESSÃO 9- TREINO SOCIOESPORTEIVO DE FUTEBOL DE RUA	
Módulo da Componente Desportiva	Aspetos básicos do Futebol de Rua
Módulo da Componente Psicossocial	Comunicação
Objetivos	Trabalhar o passe, receção e condução de bola/ Desenvolver a capacidade de escuta e avaliar sinais/expressões aliadas ao valor da verdade.
Material	10 bolas; 20 pinos, 15 chapéus / marcadores de campo e 5 coletes.
Desenvolvimento do TSD	<p>1. Aquecimento: Corrida contínua (7m)/ Corrida de ala a ala com aquecimento localizado (braços, pernas, virilhas, etc.);</p> <p>2. Domínio e controlo de bola: - Só num meio campo e com 5 bolas os jogadores jogam individualmente. O treinador vai retirando as bolas gradualmente até os elementos do grupo ficarem só a disputar uma bola.</p> <p>Os jogadores colocam-se todos dentro de área, cada um com uma bola, e o objetivo é controlarem e protegerem a sua bola ao mesmo tempo que tentam tirar a dos colegas. O exercício repete-se mas o espaço aumenta para a linha dos 9m.</p> <p>3. Passe, Receção e Condução de bola: - A pares os jogadores colocam-se frente a frente, fazem passe e receção e quando fazem a receção de bola, conduzem-na até ao meio da distância a que se encontram do colega e efetuam o passe, tendo que retomar a posição correndo de costas em sprint para receber a bola novamente. O exercício repete-se com a distância entre os jogadores sendo cada vez maior.</p> <p>4. Força Média: - 3 Séries de 20seg de abdominais/ 3 Séries de 8 flexões de braços/ 3 Séries de 10 flexões de pernas.</p> <p>5. Dinâmica Social: “É verdade”</p> <p>Desafiar cada jovem a contar uma história verdadeira/falsa para todo o grupo avaliar a veracidade da mesma.</p> <p>6. Situação de jogo: - O principal objetivo será aplicar os conteúdos de passe, receção e condução de bola.</p>
Sugestões/Variantes	No exercício 1, o aquecimento pode ser dado pelo treinador ou por um jogador escolhido por ele.

SESSÃO 10 - TREINO SOCIODESPORTIVO DE FUTEBOL DE RUA	
Módulo da Componente Desportiva	Aspetos básicos do Futebol de Rua
Módulo da Componente Psicossocial	Assertividade
Objetivos	Trabalhar o passe, receção e condução de bola; Trabalhar a assertividade através da reflexão acerca de algumas situações da vida real; Aprender a resolver conflitos e promover a capacidade de argumentação.
Material	10 bolas/ 20 pinos, 15 chapéus / marcadores de campo, 5 coletes, caixa com a descrição das situações/ canetas e folhas.
Desenvolvimento do TSD	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aquecimento: - Corrida contínua (7m)/ Corrida de ala a ala com aquecimento localizado (braços, pernas, virilhas, etc.).</li> <li>2. Condução e controlo de bola - Os jogadores colocam-se todos dentro de área, cada um com uma bola, e o objetivo é controlarem e protegerem a sua bola ao mesmo tempo que tentam tirar a dos colegas; o exercício repete-se mas o espaço aumenta para a linha dos 9m;</li> <li>3. Passe, Receção e Condução de bola: Os jogadores dividem-se pelos quatro cantos do campo, nas linhas de fundo os jogadores passam a bola e correm para o lugar do colega. Nas linhas laterais os jogadores conduzem a bola até ao colega e ocupam o seu lugar. O objetivo é que os jogadores andem em “quadrado”, treinando o passe e a receção (linhas fundo) e a condução de bola (linhas laterais.). O exercício repete-se mas desta vez trocam-se as linhas.</li> <li>4. Força Média: 3 Séries de 20seg de abdominais/3 Séries de 8 flexões de braços/3 Séries de 10 flexões de pernas.</li> <li>5. Dinâmica Social: “Que lhes diria” Pedir aos jovens que se sentem em círculo e que retirem um papel da caixa. Exemplos de Situações: Jovem que quer passar à frente de uma enorme fila e tem de explicar as razões para tal pedido; dono de uma fábrica falida que participa aos trabalhadores que serão dispensados; trabalhador de uma loja de eletrodomésticos que recebe um grupo de clientes que compraram televisões avariadas e que tem ordens para não as trocar; aluno de uma turma acusado de ter roubado o teste do professor; pai que comunica à família que vai trabalhar para outro país; jovem que comprou um equipamento do chelsea, deu parte do dinheiro garantindo ao vendedor que conseguia pagar-lhe o restante em breve. Não tendo forma de conseguir o dinheiro pede aos amigos. Espera-se que enquanto cada um dos jovens assume o seu papel, todo o grupo assuma os restantes papéis específicos de cada uma das situações.</li> <li>6. Jogo</li> </ol>
Sugestões/Variantes	Exercício 1 pode ser dado por um jovem.

SESSÃO 11 - TREINO SOCIODESPORTIVO DE FUTEBOL DE RUA	
Módulo da Componente Desportiva	Componente Física
Módulo da Componente Psicossocial	Quebra-gelo
Objetivos	Trabalhar a resistência e força; Despertar nos jovens o interesse em desenvolver a sua cultura acerca da modalidade desportiva que praticam.
Material	Cadeiras, questões acerca da história/ cultura futebolística, rádio, 1 bola e 5 coletes.
Desenvolvimento do TSD	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aquecimento: Alongamentos (5m)</li> <li>2. Resistência: Corrida Contínua (25m/ Os jogadores dispõem em fila virados para o treinador e têm de seguir os exercícios/movimentos que este fizer/ agachamentos, “bicicleta”, “tesoura”, “canguru” abdominais, flexões, dorsais, etc.;</li> <li>3. Alongamentos: Cada jogador é responsável por fazer um exercício de alongamento (10m);</li> <li>4. Força Média: Cada jogador escolhe o tipo de força média que quer fazer, o número de séries e de repetições, consoante o seu estado físico;</li> <li>5. Dinâmica Social: “O que sabes sobre futebol!”</li> </ol> <p>Colocar um número de cadeiras menor (em 2 cadeiras) ao número de participantes na atividade. Ao som da música os elementos do grupo devem movimentar-se livremente pelo espaço. Quando a música pára cada elemento deve sentar-se o mais rapidamente possível. Ficarão dois elementos sem cadeira aos se farão duas questões, o elemento que falhar sai do jogo. Retira-se uma cadeira e fazem-se novas rondas até se encontrar o elemento vencedor.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Jogo da parede: Cada jogador tem um número, o grupo vira-se para uma parede ampla e o número 1 remata contra essa parede, o número dois terá que rematar de primeira e fazer a bola tocar na mesma parede. Quem der mais de dois toques na bola e quem não fizer a bola tocar na parede é excluído do jogo.</li> </ol>
Sugestões/Variantes	No exercício 2, qualquer jogador poderá fazer o papel de treinador e indicar/criar exercícios para o grupo fazer.

SESSÃO 12 - TREINO SOCIODESPORTIVO DE FUTEBOL DE RUA	
Módulo da Componente Desportiva	Treino planeado e desenvolvido por um Jovem do grupo
Módulo da Componente Psicossocial	Comunicação
Objetivos	Estimular o espírito de grupo e o interesse pelo trabalho desenvolvido nos treinos; Responsabilizar os jovens enquanto inseridos num grupo; Trabalhar a Comunicação; Trabalhar a lógica aliada à comunicação oral.
Material	10 bolas, 20 pinos, 15 chapéus / marcadores de campo e 5 coletes.
Desenvolvimento do TSD	<p>1. Toda a componente desportiva é dinamizada por um jovem escolhido pelo treinador. O que se pretende é que o Jovem escolhido, tendo em conta os exercícios efetuados até ao momento, escolha um plano de treino para aplicar ao grupo com o auxílio do treinador.</p> <p>2. “Percular”</p> <p>Escolher um elemento para se ausentar do grupo. O grupo escolhe um verbo que irá substituir pela palavra “Percular”. Quando o elemento ausente regressar deve tentar adivinhar qual o verbo em questão através de perguntas dirigidas aos elementos do grupo.</p>
Sugestões/Variantes	<p>No exercício 1, o Jovem pode ser avisado previamente que será responsável pela sessão de treino, ou pode ser avisado no próprio momento da sessão;</p> <p>No exercício 1, o Jovem escolhido pelo treinador poderá ser um dos que apresente um comportamento menos adequado, de forma a que esta responsabilidade o leve a alterar a sua postura.</p>

SESSÃO 13 - TREINO SOCIODESPORTIVO DE FUTEBOL DE RUA	
Módulo da Componente Desportiva	Finalização
Módulo da Componente Psicossocial	Comunicação
Objetivos	Trabalhar a finalização simples; Trabalhar o sentido da audição.
Material	10 Bolas, 5 coletes e 2 vendas para os olhos.
Desenvolvimento do TSD	<p>1. Aquecimento: Corrida contínua à volta do campo (5m); cada jogador com uma bola: os jogadores percorrem o campo todo fazendo recriação com bola; os jogadores juntam-se dois a dois e fazem passe e receção em movimento pelo campo.</p> <p>2. Finalização simples: - O treinador coloca-se em frente à fila de jogadores que se posicionam no meio campo (pivô), cada jogador faz o passe, corre para a bola e remata frontal para a baliza.</p> <p>3. Finalização simples: - O treinador coloca-se em frente à fila de jogadores que se posicionam no meio campo (pivô), cada jogador faz o passe, corre para a bola e remata para a baliza, o remate vai alternando entre o lado esquerdo e o lado direito.</p> <p>4. Dinâmica Social: “Escuta e apanha-me”</p> <p>Todo o grupo se deve dispor em círculo, e escolher dois elementos que se coloquem no centro, que de olhos vendados devem jogar à apanhada. Todo o grupo deve manter-se em silêncio absoluto para que os jovens que estão no centro possam ter a perceção de onde se encontra o outro apenas através da audição. Escolhem-se outros pares estarem no centro. No final faz-se uma reflexão em grupo.</p> <p>5. Situação de jogo: o principal objetivo será aplicar os conteúdos trabalhados anteriormente. Nos primeiros 20m só serão validados os golos que forem marcados fora de área.</p>
Sugestões/Variantes	No exercício 2 e 3, os jogadores poderão ocupar o lugar do treinador e efetuar o passe para os colegas rematarem.

SESSÃO 14 - TREINO SOCIODESPORTIVO DE FUTEBOL DE RUA	
Módulo da Componente Desportiva	Finalização
Módulo da Componente Psicossocial	Concentração e memória
Objetivos	Trabalhar a finalização em sprint; Trabalhar a memória; Trabalhar a concentração aliada à repetição de movimentos e palavras.
Material	10 bolas/ 20 pinos /5 coletes.
Desenvolvimento do TSD	<p>1. Aquecimento: Corrida contínua à volta do campo (7m/ Corrida contínua à volta do campo, cada jogador com uma bola, ao apito os jogadores aceleram o ritmo sem perder o controlo da bola, repetem o mesmo exercício mas com finalização numa das balizas, também para aquecer o guarda-redes.</p> <p>2. Finalização com sprint: - os jogadores estão de costas para a baliza, a bola é posta em qualquer zona do meio campo, ao ouvir o seu nome cada jogador tem de se virar rápido para a baliza, correr para a bola na máxima velocidade e rematar de primeira;</p> <p>3. Finalização com sprint (pares) - Repetição do exercício anterior, mas em vez de sair um jogador saem dois ao mesmo tempo, o primeiro a chegar à bola remata.</p> <p>4. Dinâmica Social: “Vou viajar mas primeiro”</p> <p>Os jovens dispõem-se em círculo e após dizerem a frase “vou viajar mas primeiro” e fazem um gesto verbalizando o que significa aquilo que vão fazer. Percorrem a roda, acrescentando sempre um movimento ao que foi feito anteriormente.</p> <p>5. Situação de jogo: - O principal objetivo será aplicar os conteúdos trabalhados anteriormente.</p> <p>6. Marcação de grandes penalidades: - Cada jogador marca quatro penaltys.</p>
Sugestões/Variantes	No exercício 3, o jogador que chegar em último lugar à bola é penalizado com 20 abdominais.

SESSÃO 15 - TREINO SOCIODESPORTIVO DE FUTEBOL DE RUA	
Módulo da Componente Desportiva	Finalização
Módulo da Componente Psicossocial	Comunicação
Objetivos	Trabalhar a finalização com obstáculos; Treinar a comunicação oral e a imaginação.
Material	10 bolas/ 3 bancos/5 coletes.
Desenvolvimento do TSD	<p>1. Aquecimento: - Corrida contínua à volta do campo (7m)/ Os jogadores colocam-se todos num meio campo e correm. Quando o treinador apitar e disser, ou fazer com gestos, um número, os jogadores têm de se agrupar conforme esse número, os jogadores que ficarem de fora terão que dar em sprint uma volta ao campo.</p> <p>2. Finalização com obstáculos - São colocados pinos a fazer vários circuitos, os jogadores têm de ultrapassar os pinos com a bola controlada e rematar de primeira, o exercício é feito dos dois lados do campo;</p> <p>3. Finalização com obstáculos - São colocados três bancos corridos paralelamente uns aos outros no centro do campo em direção à baliza, os jogadores têm de saltar a pés juntos os bancos com uma bola na mão, depois dos saltos passam a bola para o treinador que irá efetuar o passe para os jogadores rematarem de primeira á baliza;</p> <p>O exercício repete-se mas em vez de rematarem de primeira, os jogadores conduzem a bola até à baliza e têm de fintar o guarda-redes.</p> <p>4. “A nossa história”</p> <p>Simultaneamente à realização de um jogo de Futebol de Rua, cada participante que passe a bola deve acrescentar uma frase com lógica, que dê continuidade a uma história imaginada pelo grupo.</p> <p>5. Situação de jogo: - O principal objetivo será aplicar os conteúdos trabalhados anteriormente.</p>
Sugestões/Variantes	

SESSÃO 16 - TREINO SOCIODESPORTIVO DE FUTEBOL DE RUA	
Módulo da Componente Desportiva	Componente Física
Módulo da Componente Psicossocial	Quebra-gelo
Objetivos	Trabalhar a resistência e força; Aperfeiçoar o Raciocínio lógico através de um jogo de descontração.
Material	1 bola/5 coletes/canetas e folha de papel.
Desenvolvimento do TSD	<p>1. Aquecimento: - Alongamentos (5m)</p> <p>2. Resistência: - Corrida Contínua (30m), cada jogador tem aproximadamente 5m para poder “descansar” e abrandar o seu ritmo, cada jogador gere este tempo da forma que achar mais adequada.</p> <p>3. Força Média: - “Virar o espeto”, os jogadores deitam-se no chão a fazer abdominais de barriga para cima, sempre que o treinador apitar dão meia volta, e fazem abdominais laterais e dorsais. O tempo de cada série é de 15seg: o exercício repete-se duas vezes/ Flexões de pernas (agachamentos): 3 séries de 20 repetições/ Flexões de braços - 3 séries de 10 repetições.</p> <p>4. Dinâmica Social: “Jogo do Lobo”</p> <p>É atribuído a cada participante um papel com uma personagem (que devem manter oculta). Existe um narrador, um/vários lobos; aldeões; um/vários detetives. O grupo deverá descobrir quem são os “lobos”, que ao longo do jogo vão matando os aldeões, quando toda a aldeia adormece (e todos os elementos fecham os olhos), ficando apenas o narrador e o lobo de olhos abertos, permitindo a estes apontar para os elementos que pretendem matar. Seguidamente, de acordo com as ordens do narrador, os lobos fecham os olhos e apenas os detetives podem abri-los para questionar acerca de uma pessoa, em silêncio, se o mesmo tem o papel de lobo. No final, o narrador indica que a aldeia acordou e qual o aldeão que foi morto pelo lobo. No final de cada uma das rondas, os aldeões têm a possibilidade de escolher quem querem caçar, e devem votar. A pessoa mais votada sai do jogo e o narrador diz se fizeram a escolha certa e venceram o lobo ou se escolheram um inocente e o lobo continua à solta.</p> <p>5. Situação de jogo normal: - Escolhem-se dois jogadores para serem os “capitães”, estes jogadores escolherão as suas equipas e irão gerir as substituições ao longo do exercício.</p>
Sugestões/Variantes	No exercício 5, sugere-se que os jogadores escolhidos sejam aqueles que têm menos influência no grupo ou que são vistos como “menos importantes” pelos colegas.

SESSÃO 17- TREINO SOCIODESPORTIVO DE FUTEBOL DE RUA	
Módulo da Componente Desportiva	Aspetos básicos do Futebol de Rua
Módulo da Componente Psicossocial	Cooperação
Objetivos	Trabalhar o passe, receção, condução de bola e finalização; Estimular a capacidade de trabalhar em equipa.
Material	10 bolas/20 pinos/ 5 coletes e vendas para os olhos.
Desenvolvimento do TSD	<p>1. Aquecimento: - Corrida contínua à volta do campo (5m)/ Corrida de ala a ala com aquecimento localizado (braços, pernas, virilhas, etc.).</p> <p>2. Passe, Receção, Condução de bola e finalização - É montado um circuito com vários obstáculos. Os jogadores partindo da linha de fundo têm de ultrapassar os obstáculos que estão paralelos à linha e tem de finalizar, continuam a fazer condução de bola, desta vez, junto à linha contrária e têm de fazer o mesmo processo. Andam em círculo à volta do campo (circuito, finalização, circuito, finalização). O exercício repete-se mas antes de fazer o circuito o jogador passa a bola ao treinador, que está no meio campo, recebe a bola e faz o exercício normalmente.</p> <p>3. Força Média e Alongamentos: Alongamentos (7m)/3 séries de 25 abdominais/3 Séries de 20 dorsais cada</p> <p>4. Dinâmica Social: “A Lagarta cega”</p> <p>O grupo (ou grupos) deverá dispor-se em fila indiana, com as mãos sobre os ombros do elemento da frente. Todos os elementos serão vendados à exceção do último. A este caberá a função de orientar o grupo, num percurso que o dinamizador irá indicar. Este elemento irá dar indicações “não-verbais” aos restantes, apenas apertando os ombros, de modo a que a “lagarta” se vá virando para a direita e/ ou para a esquerda. Este jogo poderá também ser realizado com o carácter de competição, com dois grupos em simultâneo.</p> <p>5. Situação de jogo: - O principal objetivo será aplicar os conteúdos trabalhados anteriormente.</p>
Sugestões/Variantes	No exercício 1, o aquecimento pode ser dado pelo/a treinador/a ou por um jogador escolhido por ele. No exercício 2, os obstáculos (chapéus e pinos) são posicionados conforme os objetivos do treinador.

SESSÃO 18- TREINO SOCIODESPORTIVO DE FUTEBOL DE RUA	
Módulo da Componente Desportiva	Aplicação de conhecimentos em contexto de jogo.
Módulo da Componente Psicossocial	Quebra-gelo
Objetivos	Aplicar todos os gestos técnicos e conteúdos trabalhados até ao momento num contexto de jogo; quebrar o gelo ou mudar de atividade.
Material	1 bola/ 5 coletes.
Desenvolvimento do TSD	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Aquecimento: corrida contínua à volta do campo (7m); corrida de ala a ala com aquecimento localizado (braços, pernas, virilhas, etc.). O aquecimento é dado pelo treinador.</li><li>2. Situação de jogo.</li><li>3. Dinâmica Social: "Hipnotismo" Formar duplas, de hipnotizador/ hipnotizado. O hipnotizado deve manter-se a uma distância pequena da mão do hipnotizador e seguir todos os movimentos do mesmo (podem ser lentos, repentinos).</li></ol>
Sugestões/Variantes	No exercício 2 é conveniente que as equipas de alterem durante a situação de jogo, de forma a que todos os jogadores ganhem as mesmas rotinas e se conheçam técnica e taticamente todos da mesma forma.

SESSÃO 19- TREINO SOCIODESPORTIVO DE FUTEBOL DE RUA	
Módulo da Componente Desportiva	Finalização
Módulo da Componente Psicossocial	Auto-conhecimento e auto-conceito
Objetivos	Trabalhar a finalização em situação de jogo; Confrontar o auto-conceito de cada um dos elementos do grupo com o conceito que o outro tem de si próprio.
Material	10 bolas/20 pinos/15 chapéus e 5 coletes.
Desenvolvimento do TSD	<p>1. Aquecimento: - Corrida contínua à volta do campo (7m)/ Jogo dos 10 passes: os jogadores dividem-se em duas equipas, e apenas num meio campo, têm de passar a bola com a mão. A equipa que conseguir fazer 10 passes seguidos, sem que a bola tenha sido intercetada por um jogador adversário, ou toque no chão, ganha um ponto.</p> <p>2. Finalização sequencial: - Colocam-se 4 bolas sobre a linha dos 9m, o jogador tem de rematar todas as bolas seguidas fazendo o intervalo entre elas com uma deslocação em sprint até a uma referência (pino) que está colocada 3m atrás da linha onde estão posicionadas as bolas;</p> <p>3. Finalização em situação de jogo: - Coloca-se uma baliza no centro do campo, o meio campo entre as duas balizas é o espaço definido para o exercício. Coloca-se um jogador com bola em cada linha de canto (4). O exercício é feito a pares. O jogador que está a atacar pode finalizar nas duas balizas e solicitar o passe de qualquer jogador que está na linha de campo mudando de direção e velocidade. A finalização tem de ser de primeira. O outro jogador tem de defender consoante as variações do colega. Repete-se o exercício mas com troca de posições entre os pares.</p> <p>Auto-conhecimento e Auto-conceito</p> <p>4. Dinâmica Social: - “Representa alguém do grupo!”</p> <p>Propor a cada um dos elementos do grupo que represente através de mímica outro participante na sessão. No final, refletir em grupo acerca das características que foram descritas e que o grupo desconhecia acerca de determinados elementos. Promover a reflexão sobre o auto-conceito de cada elemento e o conceito que foi representado pelo grupo acerca de si próprio. Reforçar as qualidades e características positivas descritas acerca de cada elemento.</p> <p>5. Situação de jogo.</p>
Sugestões/Variantes	No exercício 1, o espaço no jogo dos 10 passes pode ser alterado.

SESSÃO 20- TREINO SOCIODESPORTIVO DE FUTEBOL DE RUA	
Módulo da Componente Desportiva	Finalização
Módulo da Componente Psicossocial	Movimento e Expressão Corporal
Objetivos	Trabalhar a finalização em situação de jogo; Treinar a expressão de movimentos.
Material	10 bolas/20 pinos/ 15 chapéus /5 coletes.
Desenvolvimento do TSD	<p>1. Aquecimento: Corrida contínua à volta do campo (5m)/ Corrida contínua à volta do campo com sprints: quando ouvirem o apito os jogadores têm de correr em velocidade máxima até ouvirem o apito novamente/ Corrida de ala a ala com aquecimento localizado (braços, pernas, virilhas, etc.).</p> <p>2. Finalização em sprint com obstáculo defensivo - Colocam-se metade dos jogadores na linha de meio campo junto à linha lateral e a outra metade na mesma posição do lado oposto do campo, à vez cada guarda-redes repõe uma bola escolhendo um dos lados, o jogador que receber a bola tem de sair em sprint para uma das balizas e o outro jogador tem de sair em sprint para defender. O Jogador que parte para finalizar pode mudar de direção as vezes que entender.</p> <p>3. Finalização com limite de tempo - colocam-se 4 grupos de jogadores num meio campo em forma de quadrado, os passes saem cruzados para uma finalização de primeira. Em quatro minutos o grupo de jogadores que finaliza tem de marcar no mínimo 15 golos se não “enchem” 50 abdominal cada jogador. O exercício repete-se mas com troca de posições.</p> <p>4. Dinâmica Social: “Espelho Animado”</p> <p>Os participantes devem formar pares e colocar-se frente a frente. Um deles será a “pessoa” e o outro o “espelho”. Um dos elementos vai executar alguns movimentos que devem ser imitados pela outra pessoa, como se se tratasse da sua imagem refletida no espelho. Os movimentos podem referir-se a gestos concretos (lavar os dentes, escovar o cabelo) ou gestos abstratos.</p> <p>5. Situação de jogo: - O principal objetivo será aplicar os conteúdos trabalhados anteriormente.</p>
Sugestões/Variantes	<p>No exercício 1, o aquecimento pode ser dado pelo/a treinador/a ou por um jogador escolhido por ele;</p> <p>No exercício 1, o intervalo de tempo entre os apitos pode ir alterando (3seg/5seg/7seg).</p>

SESSÃO 21- TREINO SOCIODESPORTIVO DE FUTEBOL DE RUA	
Módulo da Componente Desportiva	Finalização
Módulo da Componente Psicossocial	Movimento e Expressão corporal
Objetivos	Trabalhar a finalização simples; Treinar a expressão corporal contrariando movimentos naturais e conceitos interiorizados.
Material	10 Bolas/ 5 coletes
Desenvolvimento do TSD	<p>1. Aquecimento: - Corrida contínua à volta do campo (10m);</p> <p>2. Finalização simples: - O treinador coloca-se em frente à fila de jogadores que se posicionam no meio campo (pivô), cada jogador faz o passe, corre para a bola e remata frontal para a baliza. O passe do treinador vai alternando (esquerda, direita, frontal, bola no ar, etc.);</p> <p>3. Finalização simples: - O treinador coloca-se junto da linha de pontapé de canto, os jogadores passam a bola, o treinador efetua o passe e os jogadores rematam do lado contrário ao treinador. O exercício repete-se mas o treinador troca de lado;</p> <p>4. Dinâmica Social: “Corrida em marcha lenta”</p> <p>Pedir ao grupo que forme duas equipas e que façam uma corrida em estafeta, em corrida normal, em pé coquinho e de costas. Mantendo as mesmas equipas, fazer novamente uma corrida (em corrida normal, em pé coquinho e de costas), sendo vencedora a equipa que chegar em último lugar.</p> <p>Nota: Os participantes não podem parar durante a corrida, sempre que um pé estiver no chão o outro deverá ser levantado.</p> <p>5. Situação de jogo: - O principal objetivo será aplicar os conteúdos trabalhados anteriormente. Os primeiros 20m só serão validados os golos que forem marcados fora de área.</p>
Sugestões/Variantes	No exercício 2 e 3, os jogadores poderão ocupar o lugar do treinador e efetuar o passe para os colegas rematarem.

SESSÃO 22- TREINO SOCIODESPORTIVO DE FUTEBOL DE RUA	
Módulo da Componente Desportiva	Componente Física
Módulo da Componente Psicossocial	Auto-conhecimento e Auto-conceito
Objetivos	Trabalhar a Resistência e Força; Desenvolver a forma como nos “vemos” e aprender a reconhecer/valorizar as nossas qualidades e os nossos defeitos.
Material	1 bola/ CD do teste dos “bips”/ 5 coletes, canetas coloridas e folhas de papel.
Desenvolvimento do TSD	<p>1. Aquecimento: - Alongamentos (5m)/Jogo dos 10 passes com os pés: os jogadores dividem-se em duas equipas, a primeira equipa a fazer 10 passes seguidos sem que a bola toque no adversário, ganha 1 ponto.</p> <p>2. Teste dos “bips”: - Os jogadores colocam-se numa linha de fundo e começam a correr até à outra linha. Vai estar a passar o cd do teste dos “bips”. O objetivo é que os jogadores corram de linha em linha antes de se ouvir o “bip”. Cada jogador tem direito a três falhas e pode usá-las para gerir o seu esforço. O tempo entre os “bips” vai diminuindo. O treinador aponta os resultados obtidos pelos jogadores para mais tarde comparar os valores repetindo o exercício.</p> <p>3. Força Média: - “Virar o espeto”: os jogadores deitam-se no chão começando a fazer abdominais de barriga para cima, sempre que o treinador apitar dão meia volta, fazendo depois abdominais laterais e dorsais. Trabalham assim toda a parte abdominal. O tempo de cada série é de 15seg; O exercício repete-se duas vezes/ Flexões de pernas (agachamentos) - 3 séries de 20 repetições/ Flexões de braços - 3 séries de 10 repetições.</p> <p>4. Dinâmica Social: - “Anúncio”:</p> <p>São disponibilizadas folhas de papel e canetas de colorir, dando a indicação de que todos os elementos deverão fazer um anúncio. O produto que irão publicitar são Eles Próprios. Deverão divulgar as suas qualidades e traduzi-las em texto ou desenhos a constar no papel. No final do exercício, todos deverão, perante o grupo, “publicitar-se”, e recolher as intenções de “aquisição”.</p> <p>5. Situação de jogo normal.</p>
Sugestões/Variantes	Para o exercício 2, é necessário o cd que contenha o teste dos bips. Este material será fácil de arranjar junto de qualquer Professor de Educação Física. No exercício 2, os intervalos de tempo entre os bips podem ser definidos pelo treinador.

SESSÃO 23- TREINO SOCIODESPORTIVO DE FUTEBOL DE RUA	
Módulo da Componente Desportiva	Treino planeado e desenvolvido por um Jovem do grupo
Módulo da Componente Psicossocial	Concentração e Memória
Objetivos	<p>Estimular o espírito de grupo e o interesse pelo trabalho desenvolvido nos treinos;</p> <p>Responsabilizar os jovens enquanto inseridos num grupo;</p> <p>Treinar a concentração.</p>
Material	10 bolas, 20 pinos, 15 chapéus / marcadores de campo e 5 coletes.
Desenvolvimento do TSD	<p>1. Toda a componente desportiva é dinamizada por um jovem escolhido pelo treinador. O que se pretende é que o Jovem escolhido, tendo em conta os exercícios efetuados até ao momento, escolha um plano de treino para aplicar ao grupo com o auxílio do treinador.</p> <p>2. “Código de Grupo”</p> <p>Pedir aos jovens que se sentem em grupo e decidam que comportamento adotar, combinando um código de grupo que vão adotar perante dois elementos que saíram provisoriamente da sala.</p>
Sugestões/Variantes	<p>No exercício 1, o Jovem pode ser avisado previamente que será responsável pela sessão de treino, ou pode ser avisado no próprio momento da sessão;</p> <p>No exercício 1, o Jovem escolhido pelo treinador poderá ser um dos que apresente um comportamento menos adequado, de forma a que esta responsabilidade o leve a alterar a sua postura.</p>

SESSÃO 24- TREINO SOCIODESPORTIVO DE FUTEBOL DE RUA	
Módulo da Componente Desportiva	Aspetos básicos do Futebol de Rua
Módulo da Componente Psicossocial	Expressão de sentimentos
Objetivos	Trabalhar o passe, receção, condução de bola e finalização; Trabalhar a capacidade de exprimir o que sentimos.
Material	10 bolas/5 coletes
Desenvolvimento do TSD	<p>1. Aquecimento: corrida contínua à volta do campo com bola controlada, ao apito os jogadores aceleram o ritmo sem perder o controlo da bola, repetem o mesmo exercício mas com finalização numa das balizas, também para aquecer o guarda-redes; corrida de ala a ala com aquecimento localizado (braços, pernas, virilhas, etc.).</p> <p>2. Passe, Receção, Condução de bola e Finalização - Os jogadores dispõem-se em fila numa linha de fundo e o treinador no centro do campo. O jogador faz o passe, recebe a bola do treinador, arranca em condução de bola até à entrada da área e finaliza. O exercício repete-se com o treinador a colocar-se a várias distâncias dos jogadores.</p> <p>3. Força Média e Alongamentos: alongamentos (7m/ 3 Séries de 25 abdominais/3 Séries de 25 dorsais/2 Séries de 12 flexões.</p> <p>4. Dinâmica Social: “Chapéu dos medos”</p> <p>São distribuídos pedaços de papel aos participantes, sendo pedido que escrevam nele algo de que tenham medo. Depois, todos os papéis serão depositados num chapéu. Depois de misturados os papéis, redistribuem-se os mesmos pelos elementos do grupo. É pedido a que, individualmente, representem o medo que lhes calhou. Todos os elementos terão oportunidade de ver representados os seus medos anonimamente.</p> <p>5. Situação de jogo: O principal objetivo será aplicar os conteúdos trabalhados anteriormente.</p>
Sugestões/Variantes	No exercício 1, o aquecimento pode ser dado pelo/a treinador/a ou por um jogador escolhido por ele.

SESSÃO 25- TREINO SOCIODESPORTIVO DE FUTEBOL DE RUA	
Módulo da Componente Desportiva	Aspetos básicos do Futebol de Rua
Módulo da Componente Psicossocial	Autoestima
Objetivos	Trabalhar o passe, receção, condução de bola e finalização; Trabalhar a autoestima.
Material	10 bolas/5 coletes.
Desenvolvimento do TSD	<p>1. Aquecimento: corrida contínua à volta do campo (10m)/ corrida de ala a ala com aquecimento localizado (braços, pernas, virilhas, etc.).</p> <p>2. Passe, Receção, Condução de bola e Finalização - Os jogadores dispõem-se em fila numa linha de fundo e o treinador no centro do campo. O jogador faz o passe, recebe a bola do treinador, arranca em condução de bola até à entrada da área e finaliza. O exercício repete-se com o treinador a colocar-se a várias distâncias dos jogadores.</p> <p>3. Força Média e Alongamentos: - Alongamentos (7m)/3 Séries de 25 abdominais/2 Séries de 12 flexões cada.</p> <p>4. Dinâmica Social: - “Berlinda”:</p> <p>Os elementos do grupo dispõem-se sentados no chão em círculo. O técnico escolhe uma pessoa ou pede um voluntário, que chama para perto de si, no centro da roda. Dá a indicação que cada um dos restantes elementos deverá dar um elogio sobre alguma característica que lhe identifica. Quando se cumprir a volta a todos os participantes, a pessoa que está no centro, nomeia outra para ir para a berlinda, prosseguindo o jogo.</p> <p>5. Situação de jogo: -O principal objetivo será aplicar os conteúdos trabalhados anteriormente.</p>
Sugestões/Variantes	No exercício 1. o aquecimento pode ser dado pelo treinador ou por um jogador escolhido por ele.

SESSÃO 26- TREINO SOCIODESPORTIVO DE FUTEBOL DE RUA	
Módulo da Componente Desportiva	Componente Física
Módulo da Componente Psicossocial	Criatividade
Objetivos	Trabalhar a resistência; Estimular a imaginação e a capacidade de criar.
Material	1 Bola /5 coletes
Desenvolvimento do TSD	<p>1. Aquecimento: - Alongamentos (10m)</p> <p>2. Resistência: - Corrida contínua (40m), o objetivo é que os jogadores não parem durante os 40m mesmo que o ritmo seja muito reduzido. O treinador registrará os resultados obtidos para mais tarde compará-los na repetição do exercício.</p> <p>3. Alongamentos (10m).</p> <p>4. Dinâmica Social: “Jogo das festas”</p> <p>Improvisa-se um contexto em que os elementos do grupo terão que preparar a receção de um jogador de futebol famoso, que visitará as instalações.</p> <p>Para esse efeito, terão que definir, por escrito, a atribuição de papéis por cada elemento, quais as tarefas a cumprir, quais as preocupações a atender.</p> <p>Pede-se a um elemento de outro grupo que possa assumir o papel de futebolista e que o grupo possa simular a receção, de acordo com as responsabilidades definidas.</p> <p>Discute-se sobre o que aconteceu, com respeito a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Definição de tarefas – critérios de prioridades;</li> <li>- Definição de papéis – critérios de atribuição;</li> <li>- Concretização de objetivos;</li> <li>- Preparação de outras atividades.</li> </ul> <p>5. Situação de jogo normal: - Os primeiros 10m de jogo têm a condicionante de que para ser validado o golo, a bola tem de passar por todos os jogadores da equipa.</p>
Sugestões/Variantes	***

SESSÃO 27- TREINO SOCIODESPORTIVO DE FUTEBOL DE RUA	
Módulo da Componente Desportiva	Aplicação de conhecimentos em contexto de jogo.
Módulo da Componente Psicossocial	Cooperação
Objetivos	<p>Aplicar todos os gestos técnicos e conteúdos trabalhados até ao momento num contexto de jogo;</p> <p>Treinar a cooperação e compreender a relação entre objetivos individuais vs objetivo de grupo.</p>
Material	1 bola, 5 coletes e revistas.
Desenvolvimento do TSD	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aquecimento: corrida contínua à volta do campo (7m)/ corrida de ala a ala com aquecimento localizado (braços, pernas, virilhas, etc.). O aquecimento é dado pelo treinador.</li> <li>2. Situação de jogo.</li> <li>3. Dinâmica Social: “A nossa revista”</li> </ol> <p>Dar a cada um dos Jovens uma revista que devem manter em equilíbrio na cabeça enquanto se movimentam em diferentes velocidades. Sempre que cada um dos jovens deixar a sua revista cair ao chão fica imobilizado, só podendo voltar a jogar quando algum dos elementos que tem a revista em cima da cabeça o ajude e a volte a colocar novamente em cima da cabeça. O objetivo deste jogo é que todos os elementos do grupo cheguem ao final com a sua revista na cabeça.</p>
Sugestões/Variantes	No exercício 2 é conveniente que as equipas de alterem durante a situação de jogo, de forma a que todos os jogadores ganhem as mesmas rotinas e se conheçam técnica e taticamente todos da mesma forma.

SESSÃO 28- TREINO SOCIODESPORTIVO DE FUTEBOL DE RUA	
Módulo da Componente Desportiva	Movimentações
Módulo da Componente Psicossocial	Confiança
Objetivos	Trabalhar a movimentação ofensiva 2x0; Trabalhar questões relacionadas com resistência ao toque; Promover a confiança entre os elementos do grupo.
Material	10 bolas/20 pinos /5 coletes.
Desenvolvimento do TSD	<p>1. Aquecimento: - Corrida contínua à volta do campo (7m)/ Fazem-se duas equipas, joga-se só num meio campo, sem balizas, o principal objetivo é a posse de bola.</p> <p>2. Movimentação ofensiva 2x0: - Fazem-se duas filas paralelas uma à outra no meio campo em direção à baliza, as bolas ficam com os jogadores de uma fila e os jogadores saem dois a dois trocando a bola entre si até chegarem à situação de 2x0 com o guarda-redes. Os passes têm de ser tensos, efetuados para a frente e esta transição tem de ser feita com alguma rapidez. Quando chegarem perto da baliza, o jogador escolhe a melhor forma de finalizar. Os jogadores vão intervalando a vez de finalizar e os pares.</p> <p>4. Dinâmica Social: “Descubro o outro”</p> <p>Pedir aos jovens que formem uma roda de mãos dadas e em silêncio explorem as mãos das duas pessoas que têm do seu lado, durante alguns minutos. Posteriormente, os jovens devem estar no centro, um de cada vez, com os olhos vendados, e ir de colega em colega tentar reconhecer as mãos dos colegas.</p> <p>5. Situação de jogo: o principal objetivo será aplicar os conteúdos trabalhados anteriormente. Nos primeiros 20m de jogo as equipas só podem marcar golo se todos os elementos da equipa estiverem à frente da linha do meio campo</p>
Sugestões/Variantes	No exercício 2, a distância entre as filas e a distância das filas em relação à baliza é gerida pelo treinador. Este exercício deve ser repetido durante algum tempo de forma a que a movimentação seja interiorizada.

SESSÃO 29- TREINO SOCIODESPORTIVO DE FUTEBOL DE RUA	
Módulo da Componente Desportiva	Movimentações
Módulo da Componente Psicossocial	Criatividade
Objetivos	Trabalhar a movimentação ofensiva 2x1; Trabalhar a capacidade de criar em grupo.
Material	10 bolas, 20 pinos e 5 coletes.
Desenvolvimento do TSD	<p>1. Aquecimento: corrida contínua à volta do campo (7m)/ Fazem-se duas equipas, joga-se só num meio campo, sem balizas, o principal objetivo é a posse de bola. Os toques por jogador vão aumentando de 5 em 5 minutos (1/2/3 toques).</p> <p>2. Movimentação ofensiva 2x1: fazem-se duas filas paralelas uma à outra no meio campo em direção à baliza, as bolas ficam com os jogadores de uma fila. Os jogadores saem dois a dois trocando a bola entre si até chegarem à situação de 2x1 com o treinador, que estará pouco antes da área, para fazer de defesa. Os passes têm de ser tensos, efetuados para a frente e esta transição tem de ser feita com alguma rapidez. Quando chegarem perto do defesa, o jogador que tiver a bola ataca o defesa e o outro jogador afasta-se ligeiramente para receber o passe. O defesa tem de ir recuando até ao ponto em que o guarda-redes consiga fazer de defesa para o jogador que está à espera do passe, fazendo uma espécie de situação de 2x2. Os jogadores vão intervalando a vez de finalizar, os pares e as posições de defesa.</p> <p>4. Dinâmica Social: “Coreografia de Freestyle” São formados subgrupos de 3/4 elementos. É proposto que cada subgrupo prepare uma coreografia de Freestyle, envolvendo toques e manobras com bola, de forma divertida e criativa. A coreografia é posteriormente apresentada ao grupo, podendo haver seleção da mais original, por um júri.</p> <p>5. Situação de jogo: - O principal objetivo será aplicar os conteúdos trabalhados anteriormente.</p>
Sugestões/Variantes	No exercício 2, a distância entre as filas e a distância das filas em relação à baliza é gerida pelo treinador. Este exercício deve ser repetido durante algum tempo de forma a que a movimentação seja interiorizada. Os jogadores também devem assumir o papel de defesa.

SESSÃO 30- TREINO SOCIODESPORTIVO DE FUTEBOL DE RUA	
Módulo da Componente Desportiva	Movimentações
Módulo da Componente Psicossocial	Assertividade
Objetivos	Trabalhar a movimentação ofensiva 2x1; Trabalhar a tomada de decisões e resolução de problemas;
Material	Papéis com profissões escolhidas/ 10 bolas/20 pinos/5 coletes.
Desenvolvimento do TSD	<p>1. Aquecimento: corrida contínua à volta do campo (7m). Fazem-se duas equipas, joga-se só num meio campo, sem balizas, o principal objetivo é a posse de bola. Os toques por jogador vão aumentando de 5 em 5 minutos (1/2/3 toques).</p> <p>2. Movimentação ofensiva 2x1: fazem-se duas filas paralelas uma à outra no meio campo em direção à baliza, as bolas ficam com os jogadores de uma fila. Os jogadores saem dois a dois trocando a bola entre si até chegarem à situação de 2x1 com o treinador, que estará pouco antes da área, para fazer de defesa. Os passes têm de ser tensos, efetuados para a frente e esta transição tem de ser feita com alguma rapidez. Quando chegarem perto do defesa, o jogador que tiver a bola ataca o defesa e o outro jogador afasta-se ligeiramente para receber o passe. O defesa tem de ir recuando até ao ponto em que o guarda-redes consiga fazer de defesa para o jogador que está à espera do passe, fazendo uma espécie de situação de 2x2. Os jogadores vão intervalando os papéis.</p> <p>3. Dinâmica Social: “Abrigo antiaéreo”</p> <p>O grupo é dividido em sub-grupos de 6 a 8 elemento. Cada um dos elementos irá retirar de um chapéu um papel onde encontram diferentes personagens (a definir mediante a realidade do grupo). É improvisado um contexto que há indicações de que irá ocorrer um bombardeamento atómico e que o Governo irá acolher num abrigo 4 pessoas, que poderão ser salvas do bombardeamento. Cada elemento deverá argumentar e convencer os restantes elemento a entrar no abrigo. Marca-se um limite de tempo para a discussão e conclusão sobre quem será abrigado. A seguir debate-se o modo como o grupo interagiu na tomada de decisões: quais as pessoas que tomaram parte ativa ou passiva, quais os argumentos e as formas de defesa da sua profissão, o grau de satisfação do papel que lhe ficou atribuído e também da decisão do grupo.</p> <p>4. Situação de jogo</p>
Sugestões/Variantes	

SESSÃO 31- TREINO SOCIODESPORTIVO DE FUTEBOL DE RUA	
Módulo da Componente Desportiva	Componente Física
Módulo da Componente Psicossocial	Autoestima
Objetivos	Trabalhar a Força; Reconhecer as qualidades no outro e perceber as qualidades que o outro reconhece em mim.
Material	1 bola/ 5 coletes/1 troféu.
Desenvolvimento do TSD	<p>1. Aquecimento: - Alongamentos (7m)</p> <p>2. Força: - 4 séries de 20 flexões de pernas; - 4 séries de 15 flexões de braços; - 4 Séries de abdominais; - As séries são intervaladas entre si (uma de flexões de pernas, outra de braços, etc.); - 2 a 2, os jogadores fazem duas viagens cada na posição de carrinho de mão, cavalitas e puxando o colega para si com as mãos na barriga evitando a sua progressão.</p> <p>3. Dinâmica Social: - “O troféu”</p> <p>Os elementos do grupo são dispostos em círculo.</p> <p>O técnico dá conhecimento que tem na sua posse um troféu (taça, medalha, figura de Óscar pintada de dourado), e que o irá atribuir à pessoa ao seu lado, por lhe reconhecer uma característica muito especial, merecedora de ser valorizada. Neste momento, entrega o troféu ao elemento ao seu lado, dizendo “Entrego-te este troféu, porque és uma pessoa... (característica positiva).</p> <p>Os elementos vão atribuindo o troféu ao seu companheiro do lado, transmitindo qual a característica positiva que lhe reconhece. No final, poder-se-á refletir se foi fácil ou não definir quais as características do companheiro. Poder-se-á também refletir se os elementos reconhecem em si as características que lhe foram dadas a conhecer.</p> <p>4. Situação de jogo normal.</p> <p>5. Marcação de grandes penalidades: cada jogador marcará 4 penaltys.</p>
Sugestões/Variantes	

SESSÃO 32- TREINO SOCIODESPORTIVO DE FUTEBOL DE RUA	
Módulo da Componente Desportiva	Movimentações
Módulo da Componente Psicossocial	Comunicação
Objetivos	Trabalhar a movimentação ofensiva 3x0; trabalhar a comunicação através da formulação de questões;
Material	10 bolas/20 pinos/ 5 coletes.
Desenvolvimento do TSD	<p>1.Aquecimento: - Corrida contínua à volta do campo (7m)/ Com pinos e obstáculos são montados vários circuitos que contemplam mudanças de direção e velocidade, forma de controlar a bola e condição física.</p> <p>2.Movimentação ofensiva 3x0: colocam-se os três jogadores na linha do meio campo, dois nas pontas e um no meio. A bola é passada do meio para a ala esquerda e esse jogador entra nas costas, o jogador que recebe a bola carrega-a para dentro e na zona dos 10m efetua o passe para o jogador que está a entrar na ala contrária (direita), que por sua vez efetua o passe para que o jogador que saiu do meio e entrou nas costas finalize ao segundo poste. O exercício repete-se mas alterando os lados.</p> <p>3. Dinâmica Social: “A entrevista de grupo”</p> <p>O dinamizador distribui o grupo em pares, atendendo a que deverá procurar separar as pessoas que já se conhecem. Dá indicações de que os elementos terão 5 minutos para se apresentar, falando de si e de dados considerados interessantes. No final do tempo, pede-se que todos os elementos que se sentem e que cada um apresente o seu “amigo” aos outros, com as informações recolhidas da entrevista</p> <p>4. Situação de jogo: - O principal objetivo será aplicar os conteúdos trabalhados anteriormente.</p>
Sugestões/Variantes	No exercício 2, a distância entre as filas e a distância das filas em relação à baliza é gerida pelo treinador. Este exercício deve ser repetido durante algum tempo, de forma a que a movimentação seja interiorizada.

SESSÃO 33- TREINO SOCIODESPORTIVO DE FUTEBOL DE RUA	
Módulo da Componente Desportiva	Movimentações
Módulo da Componente Psicossocial	Assertividade
Objetivos	Trabalhar a movimentação ofensiva 3x1; Trabalhar diferentes formas de expressar opiniões.
Material	10 bolas/ 20 pinos /5 coletes.
Desenvolvimento do TSD	<p>1. Aquecimento: - Corrida contínua à volta do campo (15m);</p> <p>2. Movimentação ofensiva 3x1 - Colocam-se os três jogadores na linha do meio campo, dois nas pontas e um no meio. A bola é passada do meio para a ala esquerda e esse jogador entra nas costas, o jogador que recebe a bola carrega-a para dentro em direção ao defesa, que estará pouco antes da área. O jogador que carrega a bola fixa o defesa e depois efetua o passe para o jogador que está a entrar na ala contrária (direita), que por sua vez efetua o passe para que o jogador que saiu do meio e entrou nas costas finalize ao segundo poste. As movimentações têm de ser rápidas e os passes precisos e tensos. O exercício repete-se mas alterando os lados.</p> <p>3. Dinâmica Social: “Levar a mal e apreciar”</p> <p>Dispõe-se o grupo em roda. A cada elemento pede-se que possam completar a frase “eu levo a mal que.../ eu não gosto de...”. Repete-se a roda, começando a frase por “Eu aprecio que.../ eu gosto de...”. Este jogo é utilizado para avaliar as opiniões pessoais, as prestações do grupo e para refletir sobre as dificuldades perante um trabalho de grupo,</p> <p>4. Situação de jogo: - O principal objetivo será aplicar os conteúdos trabalhados anteriormente.</p>
Sugestões/Variantes	No exercício 2, a distância entre as filas e a distância das filas em relação à baliza é gerida pelo treinador. Este exercício deve ser repetido durante algum tempo, de forma a que a movimentação seja interiorizada. Os jogadores também devem assumir o papel de defesa.

SESSÃO 34- TREINO SOCIODESPORTIVO DE FUTEBOL DE RUA	
Módulo da Componente Desportiva	Movimentações
Módulo da Componente Psicossocial	Expressão de sentimentos
Objetivos	Trabalhar a movimentação ofensiva 3x2; Trabalhar a capacidade de partilhar e expressar sentimentos em grupo.
Material	Baralho de cartas previamente preparado com sentimentos (alegria, tristeza, confiança, desilusão, euforia, sofrimento, vitória, derrota, etc.) e um “Joker da Amizade”/ 10 bolas/ 20 pinos /5 coletes.
Desenvolvimento do TSD	<p>1. Aquecimento: - Corrida contínua à volta do campo (15m);</p> <p>2.Movimentação ofensiva 3x2: colocam-se os três jogadores na linha do meio campo, dois nas pontas e um no meio. A bola é passada do meio para a ala esquerda e esse jogador entra nas costas, o jogador que recebe a bola carrega-a para dentro em direção aos defesas, que estarão pouco antes da área. O jogador que carrega a bola fixa um dos defesas e depois efetua o passe para o jogador que está a entrar na ala contrária (direita), que por sua vez efetua o passe para que o jogador que saiu do meio e entrou nas costas finalize ao segundo poste. Os defesas têm de ir recuando para que o guarda-redes possa ficar com o jogador que está sem marcação, fazendo uma espécie de 3x3. O exercício repete-se mas alterando os lados.</p> <p>3. Dinâmica Social: “Baralho dos sentimentos”</p> <p>Os participantes sentam-se em círculo. Distribui-se o baralho de “cartas sentimentos”. Cada jogador emparelha as cartas, em pares, com sentimentos comuns. Depois de selecionados, cada jogador deverá exibir cada par de cartas, partilhando com o grupo uma situação em que vivenciou aquele sentimento. No fim, o participante que mais cartas tiver apresenta o seu baralho, com o sentimento virado para baixo, ao colega da direita. Este escolhe uma carta e certifica-se se consegue emparelhar com uma carta sua, partilhando situação em que experimentou aquela emoção. Vai-se repetindo o processo até se fazerem todos os pares e sobrar apenas uma carta: “Joker da Amizade”. O jogador que ficar com esta carta ganha o jogo, se partilhar com o grupo uma experiência de Amizade que se tenha passado consigo. O “Joker” pode ser alterado de tema, conforme a necessidade do dinamizador querer explorar outro tema</p> <p>4. Situação de jogo.</p>
Sugestões/Variantes	

SESSÃO 35- TREINO SOCIODESPORTIVO DE FUTEBOL DE RUA	
Módulo da Componente Desportiva	Treino planeado e desenvolvido por um Jovem do grupo
Módulo da Componente Psicossocial	Concentração e Memória
Objetivos	<p>Estimular o espírito de grupo e o interesse pelo trabalho desenvolvido nos treinos;</p> <p>Responsabilizar os jovens enquanto inseridos num grupo;</p> <p>Treinar a concentração e a memória.</p>
Material	10 bolas/ 20 pinos/ 15 chapéus / marcadores de campo/5 coletes.
Desenvolvimento do TSD	<p>1. Toda a componente desportiva é dinamizada por um jovem escolhido pelo treinador. O que se pretende é que o Jovem escolhido, tendo em conta os exercícios efetuados até ao momento, escolha um plano de treino para aplicar ao grupo com o auxílio do treinador.</p> <p>2. Dinâmica Social: “Contar em gestos”</p> <p>Dividir o grupo em pares e pedir-lhes que se coloquem frente a frente. Cada um dos elementos deve ir contando alternadamente até ao número previamente estabelecido. A cada número deve ser atribuído um gesto que deve ser reproduzido ao mesmo tempo que se faz a contagem.</p>
Sugestões/Variantes	<p>No exercício 1, o Jovem pode ser avisado previamente que será responsável pela sessão de treino, ou pode ser avisado no próprio momento da sessão;</p> <p>No exercício 1, o Jovem escolhido pelo treinador poderá ser um dos que apresente um comportamento menos adequado, de forma a que esta responsabilidade o leve a alterar a sua postura.</p>

SESSÃO 36- TREINO SOCIODESPORTIVO DE FUTEBOL DE RUA	
Módulo da Componente Desportiva	Aplicação de conhecimentos em contexto de jogo
Módulo da Componente Psicossocial	Movimento e Expressão corporal
Objetivos	<p>Aplicar todos os gestos técnicos e conteúdos trabalhados até ao momento num contexto de jogo;</p> <p>Treinar a Expressão Corporal através da representação mímica de personagens/ papéis.</p>
Material	1 bola/ 5 coletes/caixa dos opostos.
Desenvolvimento do TSD	<p>1. Aquecimento: corrida contínua à volta do campo (7m)/corrida de ala a ala com aquecimento localizado (braços, pernas, virilhas, etc.). O aquecimento é dado pelo treinador.</p> <p>2. Situação de jogo.</p> <p>3. Dinâmica Social: “Jogo dos opostos”</p> <p>Dividir o grupo em pares e atribuir a cada equipa um papel onde estão duas situações opostas que devem ser representadas para que todo o grupo possa adivinhar de que se trata. (Ex: policia vs ladrão; ricos vs pobres; velhos vs jovens)</p>
Sugestões/Variantes	<p>No exercício 2 é conveniente que as equipas de alterem durante a situação de jogo, de forma a que todos os jogadores ganhem as mesmas rotinas e se conheçam técnica e taticamente todos da mesma forma.</p> <p>Aplicação de conhecimentos em contexto de jogo.</p>

SESSÃO 37- TREINO SOCIODESPORTIVO DE FUTEBOL DE RUA	
Módulo da Componente Desportiva	Aspetos básicos do Futebol de Rua
Módulo da Componente Psicossocial	Autoestima
Objetivos	Trabalhar o passe e receção e a finalização; trabalhar a autoestima a partir da expressão das qualidades identificadas e expressas verbalmente pela própria pessoa e pelos outros.
Material	10 bolas/20 pinos/5 coletes/canetas e folhas A4.
Desenvolvimento do TSD	<p>1. Aquecimento: corrida contínua à volta do campo (5m); corrida de ala a ala com aquecimento localizado (braços, pernas, virilhas, etc.).</p> <p>2. Passe e Receção: - 2 a 2, os jogadores colocam-se frente a frente (a distância é estipulada pelo treinador) e iniciam o passe e a receção com a sola do pé. O exercício repete-se várias vezes alterando a distância entre os jogadores.</p> <p>3. Força Média e Alongamentos: alongamentos (7m)/2 Séries de 25 abdominais/2 Séries de 7 flexões cada.</p> <p>4. Finalização simples: o treinador coloca-se em frente à fila de jogadores que se posicionam no meio campo (pivô), cada jogador faz o passe, corre para a bola e remata frontal para a baliza.</p> <p>5. Finalização simples: o treinador coloca-se em frente à fila de jogadores que se posicionam no meio campo (pivô), cada jogador faz o passe, corre para a bola e remata para a baliza, o remate vai alternando entre o lado esquerdo e o lado direito.</p> <p>6. Dinâmica Social: - " Futebol das Qualidades" Pedir ao grupo que se disponha em círculo e que cada pessoa escolha uma qualidade de si próprio e a verbalize para o grupo, repetindo duas a três vezes de forma a que possam memorizar as qualidades uns dos outros. Posteriormente realiza-se um jogo de Futebol de Rua introduzindo uma nova regra. Neste jogo cada jogador deverá dizer a qualidade referida anteriormente pelo colega a quem vai passar a bola. (caso isto não aconteça a bola passa de imediato para a equipa contrária).</p> <p>7. Situação de jogo: - Serão os jogadores responsáveis por assinalar todas as infrações que ocorrerem durante este exercício.</p>
Sugestões/Variantes	<p>No exercício 1. o aquecimento pode ser dado pelo treinador ou por um jogador escolhido por ele;</p> <p>No exercício 2 e 3, os jogadores podem ocupar o lugar do treinador.</p>

SESSÃO 38- TREINO SOCIODESPORTIVO DE FUTEBOL DE RUA	
Módulo da Componente Desportiva	Finalização e Movimentações
Módulo da Componente Psicossocial	Movimento e Expressão corporal
Objetivos	Trabalhar a finalização e a movimentação ofensiva 2x1; Trabalhar a expressão corporal através do equilíbrio.
Material	Giz/ bola pequena e leve/ 10 bolas/ 3 bancos/5 coletes.
Desenvolvimento do TSD	<p>1. Aquecimento: corrida contínua à volta do campo (15m);</p> <p>2. Finalização com obstáculos - São colocados pinos a fazer vários circuitos, os jogadores têm de ultrapassar os pinos com a bola controlada e rematar de primeira, o exercício é feito dos dois lados do campo;</p> <p>3. Movimentação ofensiva 2x1: - Fazem-se duas filas paralelas uma à outra no meio campo em direção à baliza, as bolas ficam com os jogadores de uma fila. Os jogadores saem dois a dois trocando a bola entre si até chegarem à situação de 2x1 com o treinador, que estará pouco antes da área, para fazer de defesa. Os passes têm de ser tensos, efetuados para a frente e esta transição tem de ser feita com alguma rapidez. Quando chegarem perto do defesa, o jogador que tiver a bola ataca o defesa e o outro jogador afasta-se ligeiramente para receber o passe. O defesa tem de ir recuando até ao ponto em que o guarda-redes consiga fazer de defesa para o jogador que está à espera do passe, fazendo uma espécie de situação de 2x2. Os jogadores vão intervalando a vez de finalizar, os pares e as posições de defesa.</p> <p>4. “ As Garças lutadoras” Desenhar um círculo que delimita o espaço onde está o grupo. A volta deste círculo desenha-se um outro círculo. O círculo menor representa uma ilha e o círculo maior um fosso. Os jogadores estão em pé e sustentam-se apenas numa perna, com os braços cruzados - representando garças. As garças são animais solitários, por isso vão tentar empurrar-se umas às outras para fora da ilha. Quem ficar com as duas pernas no chão, descruzar os braços ou cair no fosso, sai do jogo e deixa a ilha. O objetivo é avaliar qual a garça que consegue conquistar a ilha, permanecendo nesta até ao final sem descruzar os braços, colocar os dois pés no chão, ou cair no fosso.</p> <p>5. Situação de jogo: - O principal objetivo será aplicar os conteúdos trabalhados anteriormente.</p>
Sugestões/Variantes	

SESSÃO 39- TREINO SOCIODESPORTIVO DE FUTEBOL DE RUA	
Módulo da Componente Desportiva	Movimentações
Módulo da Componente Psicossocial	Confiança
Objetivos	Trabalhar a movimentação ofensiva 2x1 e 3x2; treinar a capacidade de confiar no outro.
Material	10 bolas/ 20 pinos/5 coletes.
Desenvolvimento do TSD	<p>1. Aquecimento: corrida contínua à volta do campo (15m);</p> <p>2. Movimentação ofensiva 2x1: fazem-se duas filas paralelas uma à outra no meio campo em direção à baliza, as bolas ficam com os jogadores de uma fila. Os jogadores saem dois a dois trocando a bola entre si até chegarem à situação de 2x1 com o treinador, que estará pouco antes da área, para fazer de defesa. Os passes têm de ser tensos, efetuados para a frente e esta transição tem de ser feita com alguma rapidez. Quando chegarem perto do defesa, o jogador que tiver a bola ataca o defesa e o outro jogador afasta-se ligeiramente para receber o passe. O defesa tem de ir recuando até ao ponto em que o guarda-redes consiga fazer de defesa para o jogador que está à espera do passe, fazendo uma espécie de situação de 2x2. Os jogadores vão intervalando a vez de finalizar, os pares e as posições de defesa.</p> <p>3. Movimentação ofensiva 3x2: colocam-se os 3 jogadores na linha do meio campo, 2 nas pontas e 1 no meio. A bola é passada do meio para a ala esquerda e esse jogador entra nas costas, o jogador que recebe a bola carrega-a para dentro em direção aos defesas, que estarão pouco antes da área. O jogador que carrega a bola fixa um dos defesas e depois efetua o passe para o jogador que está a entrar na ala contrária (direita), que por sua vez efetua o passe para que o jogador que saiu do meio e entrou nas costas finalize ao segundo poste. Os defesas têm de ir recuando para que o guarda-redes possa ficar com o jogador que está sem marcação, fazendo uma espécie de 3x3. O exercício repete-se mas alterando os lados.</p> <p>4. Dinâmica Social: “Cair para trás”</p> <p>Formar pares. Colocam-se a uma certa distância, um atrás do outro.. A pessoa que estiver à frente deixa-se cair para trás e é agarrado pelo parceiro. Desde que não se coloque em causa a segurança dos jovens, pode variar-se a distância entre os parceiros.</p> <p>5. Situação de jogo.</p>
Sugestões/Variantes	

SESSÃO 40- TREINO SOCIODESPORTIVO DE FUTEBOL DE RUA	
Módulo da Componente Desportiva	Componente Física
Módulo da Componente Psicossocial	Criatividade
Objetivos	Trabalhar a resistência; Trabalhar a criatividade associada à discussão de temas atuais.
Material	1 bola/ 5 coletes/recortes de revistas/ papel de cenário/ canetas coloridas.
Desenvolvimento do TSD	<p>1. Aquecimento: - Alongamentos (10m)</p> <p>2. Resistência: - Corrida contínua (40m), o objetivo é que os jogadores não parem durante os 40m mesmo que o ritmo seja muito reduzido. O treinador irá comparar os resultados obtidos pelos jogadores com os da sessão de treino 26.</p> <p>3. Alongamentos (10m)</p> <p>4. Dinâmica Social: “Mural grupal”</p> <p>É introduzido um tema a discutir/ refletir, de acordo com o programa que se deseja cumprir (ex: sexualidade; substâncias psicoativas; desporto; família; viagens; política / ou então aspetos da vida ou quotidiano - ex: aspetos da instituição; passeios,...).</p> <p>São dispostas em cima da mesa imagens de revistas, previamente recortadas, com figuras inacabadas ou abstratas.</p> <p>Cada elemento do grupo escolhe uma imagem e cola-a no papel de cenário, local que decidir.</p> <p>A partir dos contornos da imagem, deverá elaborar um desenho representativo do tema que estão a discutir, podendo completar com frases.</p> <p>No final, cada um apresenta ao grupo o significado do desenho e observa-se o conjunto que foi composto por todos os elementos.</p> <p>5. Situação de jogo normal: - Os primeiros 10m de jogo têm a condicionante de que para ser validado o gol a bola tem de passar por todos os jogadores da equipa.</p>
Sugestões/Variantes	

SESSÃO 41- TREINO SOCIODESPORTIVO DE FUTEBOL DE RUA	
Módulo da Componente Desportiva	Aplicação de conhecimentos em contexto de jogo.
Módulo da Componente Psicossocial	Expressão de sentimentos
Objetivos	Aplicar todos os gestos técnicos e conteúdos trabalhados até ao momento num contexto de jogo; Trabalhar a expressão de afetos.
Material	1 bola/5 coletes/1 urso de peluche.
Desenvolvimento do TSD	1. Aquecimento: corrida contínua à volta do campo (7m); corrida de ala a ala com aquecimento localizado (braços, pernas, virilhas, etc.). O aquecimento é dado pelo treinador. 2. Situação de jogo. 3. Dinâmica Social: “Carinhos” O grupo dispõe-se em círculo. Os elementos passam o peluche entre si e expressam emoções de carinho e afeto que este lhes despertar. Seguidamente, os participantes devem repetir os afetos expressados no peluche ao colega do lado direito.
Sugestões/Variantes	No exercício 2, é conveniente que as equipas de alterem durante a situação de jogo, de forma a que todos os jogadores ganhem as mesmas rotinas e se conheçam técnica e taticamente todos da mesma forma.

SESSÃO 42- TREINO SOCIODESPORTIVO DE FUTEBOL DE RUA	
Módulo da Componente Desportiva	Aspetos básicos do Futebol de Rua
Módulo da Componente Psicossocial	Cooperação
Objetivos	Trabalhar a condução de bola e a finalização; estimular o trabalho em grupo na obtenção de objetivos comuns
Material	Rádio/ cadeiras/10 bolas/ 20 pinos/ 15 chapéus / marcadores de campo/5 coletes.
Desenvolvimento do TSD	<p>1. Aquecimento: corrida de ala a ala com aquecimento localizado/ Jogo da apanhada com serpente só num meio-campo (quem é apanhado dá a mão ao colega e apanha também).</p> <p>2. Condução de bola em sprint: cada jogador com 1 bola corre continuamente à volta do campo e quando o treinador apitar conduz a bola em velocidade máxima até ouvir novamente o apito. O exercício repete-se várias vezes.</p> <p>3. Finalização com obstáculos: são colocados pinos a fazer vários circuitos, os jogadores têm de ultrapassa-los os com a bola controlada e rematar de primeira, o exercício é feito dos dois lados do campo;</p> <p>4. Alongamentos: dados por um jogador escolhido pelo treinador (7m)</p> <p>5. Dinâmica Social: “A jangada”</p> <p>Dispõem-se as cadeiras em 2 filas, juntando as costas. Os elementos do grupo dispõem-se à volta das cadeiras e integra-se o contexto, imaginando que o chão é um oceano e que as cadeiras constituem uma jangada. Dá-se a orientação que quando a música parar, todos os náufragos devem ocupar as cadeiras, sendo que não podem ter qualquer parte do corpo a tocar o chão. Dá-se início à música, mantendo os elementos a rodar à volta das cadeiras. Quando se verificar que todos estão com os pés no ar, retoma-se a música e retira-se uma cadeira. Vão-se retirando cadeiras, obrigando a uma maior cooperação. As cadeiras devem ser retiradas até ao limite que garanta as condições de segurança dos participantes.</p> <p>(Observação: possivelmente os elementos procurarão ocupar uma cadeira, sendo que sobrará alguém, a quem dirão que está excluído – conforme se processa no tradicional jogo das cadeiras. Porém, recorda-se a indicação de que ninguém poderá estar a tocar a “água”.</p> <p>6. Situação de jogo: o principal objetivo será aplicar todos conteúdos trabalhados até este treino.</p>
Sugestões/Variantes	No exercício 1, o aquecimento localizado pode ser dado pelo treinador ou por um jogador escolhido por ele.

SESSÃO 43- TREINO SOCIODESPORTIVO DE FUTEBOL DE RUA	
Módulo da Componente Desportiva	Movimentações
Módulo da Componente Psicossocial	Autoestima
Objetivos	Trabalhar a movimentação ofensiva 2x0 e 2x1; desenvolver a autoestima.
Material	Papéis com a frase: “os meus amigos pensam que eu sou...”/ Canetas coloridas/ fita-cola / alfinetes/ 10 bolas/ 20 pinos/ 5 coletes.
Desenvolvimento do TSD	<p>1. Aquecimento: corrida contínua à volta do campo (15m);</p> <p>2. Movimentação ofensiva 2x0: 2 filas paralelas 1 à outra no meio campo em direção à baliza, as bolas ficam com os jogadores de uma fila e saem 2 a 2 trocando a bola entre si até chegarem à situação de 2x0 com o guarda-redes. Os passes têm de ser tensos, efetuados para a frente e esta transição tem de ser feita com alguma rapidez. Quando chegarem perto da baliza, o jogador escolhe a melhor forma de finalizar. Os jogadores vão intervalando a vez de finalizar e os pares.</p> <p>3. Movimentação ofensiva 2x1: 2 filas paralelas 1 à outra no meio campo em direção à baliza, as bolas ficam com os jogadores de uma fila. Saem 2 a 2 trocando a bola entre si até chegarem à situação de 2x1 com o treinador, que estará pouco antes da área, para fazer de defesa. Os passes têm de ser tensos, efetuados para a frente e esta transição tem de ser feita com alguma rapidez. Quando chegarem perto do defesa, o jogador que tiver a bola ataca o defesa e o outro jogador afasta-se ligeiramente para receber o passe. O defesa tem de ir recuando até ao ponto em que o guarda-redes consiga fazer de defesa para o jogador que está à espera do passe, fazendo uma espécie de situação de 2x2. Os jogadores vão intervalando a vez de finalizar, os pares e as posições de defesa.</p> <p>4. Dinâmica Social: “Os meus amigos pensam que eu sou...”</p> <p>O dinamizador dá a escolher uma caneta colorida a cada elemento e fixa nas costas de cada um folha de papel branco, onde está escrito: “ os meus amigos pensam que eu sou...”. Depois dá-se indicações que todos deverão circular pela sala e escrever nas folhas de todos, utilizando as canetas de cores diferentes. Indicação importante a dar: SÓ PODERÃO ESCREVER COISAS POSÍTIVAS SOBRE A PESSOA. No final da atividade, cada elemento retira o seu papel e, um de cada vez lerá em voz altas as características positivas que lhe são reconhecidas pelos outros elementos.</p> <p>5. Situação de jogo.</p>
Sugestões/Variantes	

SESSÃO 44- TREINO SOCIODESPORTIVO DE FUTEBOL DE RUA	
Módulo da Componente Desportiva	Treino planeado e desenvolvido por um jovem do grupo
Módulo da Componente Psicossocial	Concentração e Memória
Objetivos	<p>Estimular o espírito de grupo e o interesse pelo trabalho desenvolvido nos treinos;</p> <p>Responsabilizar os jovens enquanto inseridos num grupo;</p> <p>Treinar a observação e concentração.</p>
Material	10 bolas/20 pinos/ 15 chapéus / marcadores de campo/ 5 coletes.
Desenvolvimento do TSD	<p>1. Toda a componente desportiva é dinamizada por um jovem escolhido pelo treinador. O que se pretende é que o Jovem escolhido, tendo em conta os exercícios efetuados até ao momento, escolha um plano de treino para aplicar ao grupo com o auxílio do treinador.</p> <p>2. Dinâmica Social: “Quem é o chefe?”</p> <p>Todo o grupo executa os movimentos feitos pelo elemento escolhido como o chefe. Um dos jovens que se ausentou momentaneamente da sala durante a escolha do líder, deve adivinhar quem é o chefe.</p>
Sugestões/Variantes	<p>No exercício 1, o Jovem pode ser avisado previamente que será responsável pela sessão de treino, ou pode ser avisado no próprio momento da sessão;</p> <p>No exercício 1, o Jovem escolhido pelo treinador poderá ser um dos que apresente um comportamento menos adequado, de forma a que esta responsabilidade o leve a alterar a sua postura.</p>

SESSÃO 45- TREINO SOCIODESPORTIVO DE FUTEBOL DE RUA	
Módulo da Componente Desportiva	Aspetos básicos do Futebol de Rua
Módulo da Componente Psicossocial	Assertividade
Objetivos	Trabalhar o passe, receção, condução de bola e finalização; Trabalhar formas de comunicar e expressar opiniões e ideias.
Material	10 bolas e 5 coletes.
Desenvolvimento do TSD	<p>1. Aquecimento: corrida contínua à volta do campo (10m)/ corrida de ala a ala com aquecimento localizado (braços, pernas, virilhas, etc.).</p> <p>2. Passe, Receção e Condução de bola: -Os jogadores dividem-se pelos quatro cantos do campo, nas linhas de fundo os jogadores passam a bola e correm para o lugar do colega. Nas linhas laterais os jogadores conduzem a bola até ao colega e ocupam o seu lugar. O objetivo é que os jogadores andem em “quadrado”, treinando o passe e a receção (linhas fundo) e a condução de bola (linhas laterais.)</p> <p>3. Passe, Receção, Condução de bola e Finalização - Os jogadores dispõem-se em fila numa linha de fundo e o treinador no centro do campo. O jogador faz o passe, recebe a bola do treinador, arranca em condução de bola até à entrada da área e finaliza. O exercício repete-se com o treinador a colocar-se a várias distâncias dos jogadores.</p> <p>4. Força Média e Alongamentos: alongamentos (7m)/ 3 Séries de 25 abdominais; 2 Séries de 12 flexões cada.</p> <p>5. Dinâmica Social: “Role-play”</p> <p>Os participantes são agrupados em pares. É proposto que cada um pense num professor, com quem tenham tido um problema, e que aquela será a oportunidade de lhe dizer o que pensa/sente. Depois de refletirem, um elemento do par finge ser o professor, enquanto o outro transmite aquilo que pensa ou sente pelo professor e pela situação que lhe trouxe transtorno. Seguidamente troca-se a função de cada elemento do par.</p> <p>Observação: a figura do professor pode ser alterada para amigo, pai/ mãe, colega, arbitro, treinador, etc.</p> <p>6. Situação de jogo: -O principal objetivo será aplicar os conteúdos trabalhados anteriormente.</p>
Sugestões/Variantes	No exercício 1. o aquecimento pode ser dado pelo treinador ou por um jogador escolhido por ele.

SESSÃO 46- TREINO SOCIODESPORTIVO DE FUTEBOL DE RUA	
Módulo da Componente Desportiva	Componente Física
Módulo da Componente Psicossocial	Cooperação
Objetivos	Trabalhar a resistência e força; Estimular o trabalho em equipa.
Material	1 bola/ CD do teste dos “bips”/ 5 coletes/ rolos de papel higiénico.
Desenvolvimento do TSD	<p>1. Aquecimento: alongamentos (5m)/ duas equipas: jogo em campo reduzido com balizas pequenas.</p> <p>2. Teste dos “bips”: - Os jogadores colocam-se numa linha de fundo e começam a correr até à outra linha. Vai estar a passar o cd do teste dos “bips”, o objetivo é os jogadores correrem de linha em linha antes de se ouvir o “bip”. Cada jogador tem direito a três falhas e pode usá-las para gerir o seu esforço. O tempo entre os “bips” vai diminuindo. O treinador aponta os resultados obtidos pelos jogadores e compara os níveis obtidos com os da sessão de treino 22.</p> <p>3. Força: cada jogador com uma bola, colocam a bola no chão e quando o treinador apitar têm de saltar para um lado e para outro por cima da bola de pés juntos. Dois a dois os jogadores têm de carregar o colega às cavalitas (2x) de ala a ala, e depois na posição de “carrinho de mão” têm de transportar novamente o colega de ala a ala (2x).</p> <p>4. Força Média: Cada jogador escolhe o tipo de força média que quer fazer, o número de séries e de repetições, consoante o seu estado físico.</p> <p>5. Dinâmica Social: “Amiba”</p> <p>Serão constituídos grupos de 4/ 5 pessoas que se juntarão num determinado ponto. O dinamizador enrolará, uma vez, o grupo com papel higiénico, segurando as pontas com fita adesiva, ou dando um nó. Os grupos deverão fazer uma corrida até determinado ponto, sem que rasguem o papel higiénico. Se assim acontecer, deverão voltar ao início do percurso.</p> <p>6. Situação de jogo normal: - Nos primeiros 15m de jogo o limite de toques é de 1 por jogador.</p>
Sugestões/Variantes	Para o exercício 2 é necessário o CD que contenha o teste dos bips, este material será fácil de arranjar junto de qualquer Professor de Educação Física. No exercício 2, os intervalos de tempo entre os bips podem ser definidos pelo treinador. No exercício 6, o tempo da condicionante e o limite de toques é estipulado pelo treinador.

SESSÃO 47- TREINO SOCIODESPORTIVO DE FUTEBOL DE RUA	
Módulo da Componente Desportiva	Movimentações
Módulo da Componente Psicossocial	Quebra-Gelo
Objetivos	Trabalhar a movimentação ofensiva 3x1 e 3x2; promover a descontração através de um jogo de hetero-conhecimento.
Material	10 bolas/20 pinos /5 coletes.
Desenvolvimento do TSD	<p>1. Aquecimento: corrida contínua à volta do campo (15m);</p> <p>2. Movimentação ofensiva 3x1: 3 jogadores na linha do meio campo, 2 nas pontas e 1 no meio. A bola é passada do meio para a ala esquerda e esse jogador entra nas costas, o jogador que recebe a bola carrega-a para dentro em direção ao defesa, que estará pouco antes da área. O jogador que carrega a bola fixa o defesa e depois efetua o passe para o jogador que está a entrar na ala contrária (direita), que por sua vez efetua o passe para que o jogador que saiu do meio e entrou nas costas finalize ao segundo. O exercício repete-se mas alterando os lados.</p> <p>3. Movimentação ofensiva 3x2: colocam-se os 3 jogadores na linha do meio campo, 2 nas pontas e um no meio. A bola é passada do meio para a ala esquerda e esse jogador entra nas costas, o jogador que recebe a bola carrega-a para dentro em direção aos defesas, que estarão pouco antes da área. O jogador que carrega a bola fixa um dos defesas e depois efetua o passe para o jogador que está a entrar na ala contrária (direita), que por sua vez efetua o passe para que o jogador que saiu do meio e entrou nas costas finalize ao segundo poste. Os defesas têm de ir recuando para que o guarda-redes possa ficar com o jogador que está sem marcação, fazendo uma espécie de 3x3. O exercício repete-se mas alterando os lados.</p> <p>4. Dinâmica Social: “Verdade ou Consequência - Futebol” Durante o jogo o técnico vai gritando nomes de jogadores. Cada vez que soar o nome de um dos jogadores o jogo pára e esse jogador deve escolher um elemento da equipa contrária. Pergunta-lhe: - Verdade ou Consequência? Se a pessoa escolher “Pergunta”, dirige-lhe uma pergunta elaborada por si sobre um tema pré-definido pelo técnico ou grupo acerca do mesmo. Se a pessoa não responder ou tiver escolhido “Consequência” decide com a sua equipa qual a tarefa/ação que deve ser realizada pelo mesmo. O jogo deve manter-se o tempo suficiente para que todos os elementos tenham sido realizado e respondido a questões. Entre as perguntas/consequências o jogo continua.</p> <p>5. Jogo.</p>
Sugestões/Variantes	O exercício 2 deve ser repetido durante algum tempo de forma a que a movimentação seja interiorizada. Os jogadores também devem assumir o papel de defesa.

SESSÃO 48- TREINO SOCIODESPORTIVO DE FUTEBOL DE RUA	
Módulo da Componente Desportiva	Aspetos básicos do Futebol de Rua
Módulo da Componente Psicossocial	Expressão de Sentimentos
Objetivos	Trabalhar o passe e receção; Desenvolver a capacidade de reconhecer e expressar sentimentos.
Material	10 bolas/ 20 pinos/ 20 marcadores de campo / “chapéus” /5 coletes.
Desenvolvimento do TSD	<p>1. Aquecimento: corrida contínua à volta do campo (5m)/ corrida de ala a ala com aquecimento localizado (braços, pernas, virilhas, etc.)/ Futvólei, fazem-se duas equipas e monta-se um campo de vólei no chão com os marcadores de campo. A única diferença em relação a um jogo de vólei normal é que os jogadores só podem tocar a bola com as pernas e pés.</p> <p>2. Passe e receção: em pares, os jogadores colocam-se frente a frente (a distância é estipulada pelo treinador) e iniciam o passe e a receção com a sola do pé. O exercício repete-se várias vezes alterando a distância entre os jogadores. Os jogadores têm de ir alternando o pé com o qual fazem a receção e o passe. São trabalhados vários tipos de passe: passe de primeira, passe picado e passe com receção orientada.</p> <p>3. Força Média e Alongamentos: alongamentos (7m)/3 Séries de 20 abdominais/ 3 Séries de 10 dorsais cada; (intervalado com os abdominais/2 Séries de 8 flexões.</p> <p>4.Dinâmica Social: - “Representa alguém do grupo!”</p> <p>Os participantes são agrupados em pares. Um dos elementos de cada par pensa num sentimento e “constrói” uma expressão facial que represente e transmita ao colega o sentimento em questão. O outro elemento observa a expressão facial exibida pelo colega e começa a moldar as diferentes partes do corpo deste, de forma a construir uma escultura humana, que represente simbolicamente o sentimento transmitido facialmente. Seguidamente troca-se a função de cada elemento do par.</p> <p>5.Situação de jogo</p>
Sugestões/Variantes	No exercício 1, o aquecimento pode ser dado pelo treinador ou por um jogador escolhido por ele.

SESSÃO 49- TREINO SOCIODESPORTIVO DE FUTEBOL DE RUA	
Módulo da Componente Desportiva	Treino planeado e desenvolvido por um Jovem do grupo
Módulo da Componente Psicossocial	Confiança
Objetivos	<p>Estimular o espírito de grupo e o interesse pelo trabalho desenvolvido nos treinos;</p> <p>Responsabilizar os jovens enquanto inseridos num grupo;</p> <p>Treinar a confiança.</p>
Material	10 bolas/20 pinos/ 15 chapéus / marcadores de campo/5 coletes.
Desenvolvimento do TSD	<p>1. Toda a componente desportiva é dinamizada por um jovem escolhido pelo treinador. O que se pretende é que o Jovem escolhido, tendo em conta os exercícios efetuados até ao momento, escolha um plano de treino para aplicar ao grupo com o auxílio do treinador.</p> <p>2. “Confiar sem ver”</p> <p>Pedir ao grupo que se divida em grupos de 2. Os pares devem percorrer um itinerário, durante o qual um dos jovens atuará como cego (a quem serão vendados os olhos) e deve deixar-se conduzir pelo parceiro. O guia deve prevenir o “cego” dos obstáculos e inspirar-lhe confiança. Para tal deve posicionar-se a seu lado e não lhe tocar. Após 5 minutos devem inverter os papéis. Fazer uma reflexão final de grupo.</p>
Sugestões/Variantes	<p>No exercício 1, o Jovem pode ser avisado previamente que será responsável pela sessão de treino, ou pode ser avisado no próprio momento da sessão;</p> <p>No exercício 1, o jovem escolhido pelo treinador poderá ser um dos que apresente um comportamento menos adequado, de forma a que esta responsabilidade o leve a alterar a sua postura.</p>

SESSÃO 50- TREINO SOCIODESPORTIVO DE FUTEBOL DE RUA	
Módulo da Componente Desportiva	Aplicação de conhecimentos em contexto de jogo.
Módulo da Componente Psicossocial	Confiança
Objetivos	Aplicar todos os gestos técnicos e conteúdos trabalhados até ao momento num contexto de jogo; Trabalhar a confiança no outro.
Material	1 bola/ 5 coletes.
Desenvolvimento do TSD	<p>1. Aquecimento: corrida contínua à volta do campo (7m)/ corrida de ala a ala com aquecimento localizado (braços, pernas, virilhas, etc.). O aquecimento é dado pelo treinador.</p> <p>2. Situação de jogo.</p> <p>3. Dinâmica Social: “Deixo-me ir”</p> <p>Divide-se o grupo em pares, um elemento do par fica em cima de uma linha lateral e o outro elemento em cima da linha lateral oposta. Venda-se os olhos a um elemento e este tem de correr em máxima velocidade até ao seu par confiando que ele o segurará. Depois trocam-se as posições.</p>
Sugestões/Variantes	No exercício 2, é conveniente que as equipas de alterem durante a situação de jogo, de forma a que todos os jogadores ganhem as mesmas rotinas e se conheçam técnica e taticamente todos da mesma forma.



# AVALIAÇÃO DE TREINOS SOCIODESPORTIVOS DE FUTEBOL DE RUA

Para avaliação dos treinos sociodesportivos de Futebol de Rua, o Projeto Bola Pra Frente, aposta numa avaliação contínua participada, de forma a que possam ser repensadas estratégias de melhoramento dos mesmos, tendo em vista os objetivos que se pretendem alcançar.

As técnicas de avaliação sugeridas são na sua maioria de carácter qualitativo e quantitativo, de modo a possibilitar uma melhor análise avaliativa do impacto da ação. Deste modo:

- > De entre as variadas escalas existentes para se avaliar e medir as competências sociais, optou pela escala multidimensional de expressão social – parte motora e cognitiva (emes-m / emes-c), do autor Caballo (1987). São aplicadas antes do início e após o fim do programa de treino;
- > Foi criada uma escala de medição de competências interna simplificada, aplicada semestralmente;
- > No final de cada treino é preenchida uma Tabela de Avaliação, que integra ambas as componentes trabalhas (desportiva e social), sendo por isso preenchida conjuntamente pelos/as técnicas/os;
- > No final de cada treino, é realizada uma reflexão conjunta com os jovens sobre os aspetos positivos e menos positivos do treino, apostando-se num diálogo de reforço positivo;
- > Avaliação mensal dos treinos realizada conjuntamente com os jovens nas quais através de dinâmicas avaliam as componentes inerentes ao treino, dando a oportunidade de sugestão de novas estratégias e melhorias.

Tendo por base os dados recolhidos, é realizado pelos/as técnicos/as responsáveis pelo treino, um relatório qualitativo mensalmente. Todos os instrumentos

mencionados são apresentados no subcapítulo seguinte.

Para além dos instrumentos de avaliação aplicados, é tido em consideração o indicador de presenças e assiduidade aos treinos, nos quais se têm em atenção critérios como a participação de género, jovens com limitações cognitivas e físicas, idades e etnias, uma vez que o Futebol de Rua tem como princípio fundamental a participação e inclusão.

Por fim, importa reforçar que se trata de um experiência piloto em Portugal, pelo que, os instrumentos apresentados devem ser entendidos como sugestões resultantes da experiência, e por isso, podem e devem ser adaptados às realidades e públicos de futuros projetos que venham a utilizar o Futebol de Rua como ferramenta de inclusão social.

# INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO DOS TREINOS SOCIODESSPORTIVOS

## **Escalas de avaliação de competências - Caballo (1987)**

Escala Multidimensional de Expressão Social - Parte Motora (EMES - M). Teste pré e pós-treino de competências sociais (avaliação do nível de competências individuais)

**O seguinte inventário foi elaborado para proporcionar informações sobre a forma como atuas normalmente e para te conhecermos melhor. Por favor responde às perguntas, na folha de respostas, pondo uma cruz na resposta que queres dar, de 0-4.**

**4. Sempre ou quase sempre (91% a 100% das vezes)**

**3. Muitas vezes (66% a 90% das vezes)**

**2. De vez em quando (35% a 65% das vezes)**

**1. Raramente (10% a 34% das vezes)**

**0. Nunca ou muito raramente (0 a 9% das vezes)**

A tua resposta deve refletir a quantidade de vezes com que realizas o tipo de comportamento descrito em cada pergunta.

1. Quando pessoas que conheço mal me elogiam, não acredito que tenho aquela qualidade.

2. Quando um vendedor tenta mostrar-me um produto que não me interessa, sou incapaz de dizer não.

3. Quando as pessoas me pressionam para fazer coisas por elas, é-me difícil dizer

que não.

4. Evito fazer perguntas a quem não conheço.
5. Sou incapaz de dizer que não quando o uma pessoa me pede algo.
6. Se um amigo me interrompe a meio de uma conversa importante, peço-lhe que espere até que a conversa termine. 'Quando um burro fala o outro baixa as orelhas'
7. Quando um professor ou os meus pais me irritam sou incapaz de dizê-lo.
8. Se um amigo a quem emprestei dinheiro parece ter-se esquecido de me pagar, eu lembro-lhe.
9. É fácil fazer com que os meus amigos se sintam bem, elogiando-os.
10. Afasto-me do meu caminho para evitar problemas com outras pessoas.
11. É um problema para mim mostrar aos outros o meu agrado por eles.
12. Se duas pessoas no cinema estão a falar demasiado alto digo-lhes que se calem.
13. Quando uma pessoa do sexo oposto, bonito(a), me pede algo, sou incapaz de dizer não.
14. Quando me sinto aborrecida(o) com uma pessoa, não o demonstro.
15. Reservo só para mim as minhas opiniões.
16. Tento não ofender ou magoar as outras pessoas.
17. Quando me interessa uma pessoa a quem não fui apresentada(o) tento fazer alguma coisa para conhecê-la.
18. Tenho dificuldade em falar em público.
19. Sou incapaz de dizer que não concordo com os meus amigos.
20. Evito fazer perguntas na aula ou trabalho por medo ou timidez.
21. É fácil fazer elogios a uma pessoa que conheço mal.

22. Quando um professor ou os meus pais me pedem que faça coisas que não tenho obrigação de fazer, não consigo dizer que não e faço contrariado.
23. Tenho dificuldade em fazer novos amigos.
24. Se um amigo trai a minha confiança, digo-lhe que fiquei magoado ou chateado.
25. Expresso sentimento de carinho aos meus pais.
26. Tenho dificuldade em fazer um elogio a um professor.
27. Se estiver numa reunião e uma pessoa disser uma coisa que acho que está mal, digo a minha opinião.
28. Se não quero continuar a sair ou a namorar com uma pessoa, aviso-a logo.
29. Quando uma pessoa estranha me ofende não consigo defender-me e dizer-lhe o que sinto.
30. Se num restaurante me servem comida estragada, queixo-me ao empregado.
31. Custa-me falar com uma pessoa do sexo oposto que seja gira e que eu conheço mal.
32. Quando conheço uma pessoa de quem gosto peço-lhe o número de telefone para um possível encontro posterior.
33. Se estou zangada(o) com os meus pais mostro-lhes claramente.
34. Digo o que penso mesmo que os outros não concordem comigo e não gostem da minha opinião.
35. Se alguém falou mal de mim, procuro a pessoa para pôr os pontos nos “is”.
36. Acho muito difícil iniciar uma conversa com um estranho.
37. Sou incapaz de defender os meus direitos perante os meus superiores.
38. Se uma pessoa importante me critica sem justificação, tenho dificuldade em

defender-me.

39. Se um membro do sexo oposto me critica injustamente, peço-lhe explicações.

40. Hesito em marcar encontros por timidez.

41. Acho fácil dirigir-me e começar uma conversa com superiores ou professores.

42. Facilmente faço o que os outros querem que eu faça e não o que realmente queria fazer.

43. Quando conheço gente nova tenho pouco que dizer.

44. Quando me ultrapassam numa fila não reclamo.

45. Sou incapaz de dizer a alguém, do sexo oposto, que gosto dessa pessoa.

46. Acho difícil criticar os outros.

47. Não sei o que dizer a pessoas giras, que me atraem.

48. Se percebo que me estou a apaixonar por alguém, declaro-me a essa pessoa.

49. Se um familiar me critica injustamente, expresso-lhes o que sinto espontaneamente.

50. Sinto-me bem quando me elogiam.

51. Rio-me das piadas que me ofendem, em vez de protestar.

52. Quando me elogiam não sei o que responder.

53. Sou incapaz de falar em público.

54. Sou incapaz de mostrar afeto a uma pessoa de quem gosto.

55. Na relação amorosa, a outra pessoa é que dirige as conversas.

56. Evito pedir seja o que for a um superior.

57. Se um parente próximo me está a incomodar, expresso-lhe o meu mal-estar.

58. Quando a empregada da loja atende alguém que está atrás de mim, chamo-lhe a atenção.
59. Acho difícil elogiar pessoas do sexo oposto.
60. Quando estou em grupo não sei o que dizer.
61. Acho difícil mostrar afeto a outra pessoa, em público.
62. Se uma pessoa que me interessa, que queria conhecer, me pergunta as horas, meto conversa.
63. Sou uma pessoa tímida.
64. Acho difícil mostrar que estou zangado quando alguém faz algo que me enerva.

Relativamente à escala que avalia a parte motora (Emes-M), esta é composta por 64 itens. cada item pode pontuar-se desde 4 (“sempre ou muito frequentemente”) até 0 (“nunca ou muito raramente”). quanto maior a pontuação maior a competência social.

Nos itens da folha de respostas assinaladas com um asterisco (\*) inverte-se a pontuação. isto é, se a pessoa assinalou num “4” muda-se a pontuação para um “0”, se assinalou num “3” muda-se para um “1”, se assinalou num “1” muda-se para um “3” e se assinalou num “0” muda-se para um “4”. o 2 permanece inalterável.

A pontuação dos itens sem asterisco não se modifica. Finalmente, soma-se a pontuação de todos os itens e obtém-se uma pontuação global do questionário, que nos dá uma ideia da competência social da pessoa, ao longo das distintas situações.

### **Escala de avaliação de competências - Caballo (1987)**

Escala Multidimensional de Expressão Social - Parte Cognitiva (EMES - C). Teste pré e pós-treino de competências sociais (avaliação do nível de competências individuais)

**O seguinte inventário foi elaborado para proporcionar informações sobre os teus pensamentos e para te conhecermos melhor. Por favor, responde às perguntas, na folha de respostas, pondo uma cruz na resposta que queres dar, de 0 a 4.**

- 4. Sempre ou quase sempre (91% a 100% das vezes)**
- 3. Muitas vezes (66% a 90% das vezes)**
- 2. De vez em quando (35% a 65% das vezes)**
- 1. Raramente (10% a 34% das vezes)**
- 0. Nunca ou muito raramente (0 a 9% das vezes)**

1. Tenho medo de dar as minhas opiniões pessoais numa reunião de grupo.
2. Se um professor me aborrece, tenho medo de dizer-lhe direta e claramente.
3. Tenho medo de expressar opiniões pessoais num grupo de amigos por medo que me gozem.
4. Se não tenho a certeza do que vou dizer é melhor não começar uma conversa porque posso dizer asneiras.
5. Tenho medo de expressar os meus sentimentos negativos aos outros, mesmo que justificados, pois posso causar más impressões.
6. Tenho medo que os meus amigos não me aceitem, quando reclamo que estão a aproveitar-se de mim.
7. Tenho medo de começar uma conversa com os meus amigos quando sei que não estão de bom humor.
8. Acho que aceitar os elogios que os amigos me fazem faz com que pensem que sou convencido
9. Fazer elogios a outras pessoas não tem a ver com a minha forma de ser.
10. Quando cometo um erro diante das pessoas tenho medo que elas me critiquem ou gozem.
11. Não gosto de falar em público por medo de fazer figura ridícula.
12. Importa-me bastante a impressão que causo ao sexo oposto quando estou a defender os meus direitos.
13. Tenho medo de passar vergonhas quando defendo os meus direitos pessoais perante os meus pais.
14. Penso que os outros têm uma opinião negativa de mim quando expresso uma opinião contrárias às deles.

15. Quando um professor me critica injustamente tenho medo de enfrentá-lo porque posso não saber defender-me.
16. Penso que é da minha responsabilidade ajudar as pessoas que conheço mal só porque me pediram.
17. Tenho medo de expressar carinho aos meus pais.
18. Fico nervoso quando tenho que falar em público.
19. Se faço um elogio a uma pessoa do sexo oposto preocupa-me fazer figuras tristes.
20. Preocupo-me sobre o que pensam as pessoas se defendo os meus direitos.
21. Quando exprimo desagrado por alguma coisa que uma pessoa me faz, temo a sua reprovção.
22. Penso que não é agradável receber elogios e que as pessoas não deveriam expressá-los frequentemente.
23. Penso que, se uma pessoa do sexo oposto rejeita sair comigo, está a rejeitar-me como pessoa.
24. Tenho vergonha de iniciar conversas com desconhecidos quando não fomos apresentados.
25. Penso que, se me fazem um elogio, o mais conveniente é fazer como se não tivesse ouvido.
26. Preocupa-me que uma conversa com uma pessoa do sexo oposto tenha de ser eu a puxar conversa.
27. Tenho medo de falar em público por medo de não me desenrascar e de quem gozem de mim..
28. Tenho medo de recusar os pedidos que os meus pais me fazem.
29. Tenho dificuldade em mostrar que não concordo com uma pessoa pois pode ficar

com a ideia má de mim.

30. Preocupa-me o que podem pensar os meus amigos quando lhes expresso afeto.

31. Preocupa-me o que podem pensar as pessoas se aceito abertamente um elogio.

32. Penso que uma pessoa que conheço mal não tem o direito de pedir-me algo que me custe fazer.

33. Se faço pedidos a pessoas com autoridade temo a desaprovação dessas pessoas.

34. Penso que se alguém faz pedidos difíceis de cumprir, já está à espera que eu falhe.

35. Penso que elogiar um desconhecido é uma forma errada para iniciar uma relação.

36. Preocupa-me que as pessoas não me correspondam sempre que lhe expresso carinho.

37. Penso que defender-me das críticas dos meus amigos provavelmente dá lugar a situações violentas.

38. Preocupa-me que pensem que ao elogiar alguém pense que sou “engraxador”.

39. Recusar um pedido de uma pessoa é uma forma de me sentir culpada(o).

40. Preocupa-me falar em público por medo de fazê-lo mal.

41. Temo que as pessoas me critiquem.

42. Preocupa-me que expressar sentimentos negativos a pessoas do sexo oposto possa causar-lhe má impressão.

43. Se peço favores a pessoas que não conheço, ou mal conheço, tenho medo que fiquem com má ideia de mim.

44. Tenho dificuldade em expressar sentimentos de afeto a pessoas do sexo oposto.

Relativamente à escala que avalia a parte cognitiva (Emes-C), consta com 44 itens e avalia toda uma série de pensamentos relacionados com as distintas dimensões das competências sociais.

A cotação das respostas é feita de maneira idêntica à Emes-M, diferenciando-se no facto de que quanto menor for a pontuação maior a competência social.

### Escala de Avaliação de Competências Psicossociais (Projecto Bola Pra Frente)

NOME	AUTONOMIA	SABER ESTAR	PARTICIPAÇÃO	ASSERTIVIDADE	CONCENTRAÇÃO	GESTÃO DE CONFLITOS	LIDERANÇA	INTERACÇÃO SOCIAL	EXPRESSION DE EMOÇÕES	CAPACIDADE MOTORA	AUTOESTIMA/AUTO-CONCEITO	TOTAL INDIVIDUAL
MÉDIA FINAL												

**Avaliação:** Esta tabela de avaliação é aplicada semestralmente pelos/as técnicos/as responsáveis, sendo que por cada item é atribuído um valor numa escala de 1 a 5: 1. Muito Fraco / 2. Satisfatório/ 3. Satisfatório/ 4. Bom/ 5. Muito Bom. A pontuação total mínima por jovem é de 11 valores, média de 33 e máxima de 55. Esta permite avaliar o grau geral individual de competências e a média total, possibilita avaliar a situação grupal por item e na totalidade.

**Tabela de avaliação da sessão de treino sociodesportivo (Projeto Bola Pra Frente)**

PARTE DESPORTIVA					PARTE SOCIAL				
TREINO	EMPENHO	APLICAÇÃO DE CONHECIMENTOS	MATERIAL	CUIDADOS E HÁBITOS HIGIENE	POSTURA	COMPORTEAMENTO	ESPÍRITO DE GRUPO	RELAÇÃO COM OS OUTROS	COMPETÊNCIAS PESSOAIS
Dia _									
Dia _									
Dia _									
Dia _									

**Avaliação:** cada critério é avaliado numa escala de 1 a 3 correspondente a 1- Insuficiente / 2- Suficiente / 3- Bom. Esta tabela é preenchida após cada treino pelos/as técnicos/as, possibilitando a elaboração de uma avaliação quantitativa e qualitativa, sendo esta última realizada mensalmente através de um relatório.

## Auto-Avaliação Mensal do Treino Sociodesportivo (Projeto Bola Pra Frente)

Mês: \_\_\_\_\_ Nº jovens no treino: \_\_\_\_\_

Componente Desportiva			
Critério Avaliado	Insatisfeito (1)	Satisfeito (2)	Muito Satisfeito (3)
Exercícios Propostos			
Tempo de Jogo			
Empenho da Equipa			
Empenho da Mister			
Tempo da parte desportiva			
Componente Social			
Critério Avaliado	Insatisfeito (1)	Satisfeito (2)	Muito Satisfeito (3)
Dinâmicas propostas			
Empenho dos técnicos			
Reflexão das dinâmicas			
Interesse do grupo			
Tempo dedicado às dinâmicas			

**Avaliação:** a avaliação dos critérios expostos é realizada com os jovens através de dinâmicas que possibilitem o posicionamento dos mesmos por critério e grau de satisfação. Os técnicos contabilizam o total de jovens que se posicionaram em cada grau de satisfação por critério. Esta avaliação consta posteriormente no relatório mensal



# BIBLIOGRAFIA

- > Adão, Kleber (Dezembro, 2000). A obra de Norbert Elias e Eric Dunning: Contribuições para a teoria do lazer. Revista Conexões nº5, Campinas: Universidade Estadual de Campinas.
- > Alexandris, Kostas (Janeiro, 2004). Sport and social exclusion. Journal of leisure research. UK: National Recreation and Park Association.
- > Bailey, Richard (February, 2005). Evaluating the relationship between physical education, sport and social inclusion. Educational Review, 57, nº1. Philadelphia: Taylor e Francis Group Journals.
- > Bento, Jorge (2007). Em defesa do desporto: mutações e valores em conflito. Coimbra: Edições Almedina.
- > Brandes, Donna; Philips, Howards (2006). Manual de Jogos Educativos - 140 jogos para professores e animadores de grupo. Lisboa: Pa-drões Culturais.
- > Caballo, Vicente E. (2000). Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales. Madrid: siglo XXI de España.
- > Collins, Mike; Kay, Tess (2003). Sport and social exclusion. New York: Routledge.
- > Cortis, Natasha (2009). Social inclusion and sport: culturally diverse women's perspective. Australian journal of social issues, 44, nº 1. Australia: Autum.
- > Delgado, Melvin (2000). New arenas for community social work: practice with urban youth - use of the arts, humanities and sports. Columbia: University Press.
- > Dunning, Elias (2009). Estudos sociológicos acerca do desporto e do lazer. IX Simpósio Internacional Processo Civilizador. Brasil: Paraná.
- > Elias, Norbert; Dunning, Eric (1992) A Busca da Excitação. Lisboa: Difel.
- > Lopes, João A. et al. (2006). Competências Sociais: aspetos comportamentais, emocionais e de aprendizagem, Braga: Psiquilibrios.
- > Manes, Sabina (2007). 83 Jogos psicológicos para dinâmicas de grupo - Um manual para psicólogos, professores e animadores sócio-culturais. Lisboa: Paulos.
- > Marivoet, Salomé (2002). Aspetos Sociológicos do Desporto. Lisboa: Livros Horizonte.

- > Marivoet, S. (2010), “Sociological Approach on Sports Ethics in a Context of Social Change”, Physical Culture and Sport. Studies and Research, vol. XLIX: 39-52.
- > Queiroz, C. (1983). Para uma teoria do ensino/treino do futebol. Lu-dens, 8 (1), 23-44 in Módulo Técnico-tática do XXXV Curso de treinadores de Futebol I Nível - Distrital (2007), Prof. Rafael Gomes e Prof. João Silva, Associação de Futebol de Lisboa.
- > Ramalho, Vanda et al. (2009). Mais Equipa Melhor Bairro. Lisboa: Associação Nacional de Futebol de Rua.
- > Silva, Ana (2004). Desenvolvimento de competências sociais nos adolescentes. Lisboa: Climepsi.
- > Silvino, José Fritzen (2004). Exercícios Práticos de Dinâmica de Grupo - Volume I e II - 34.ª Edição.
- > Tokuyouli, Jorge (2006). Futebol de Rua: uma rede de sociabilidade. Dissertação de mestrado. São Paulo: Universidade de São Paulo. .

#### **Documentos:**

- > Carta Europeia do Desporto, Conselho da Europa, 1992.
- > Código de Ética Desportiva, Conselho da Europa, 1992, rev. 2001.
- > Carta Internacional da Educação Física do Desporto, UNESCO, 1978.
- > Humana Global - Manuais Anígrupos - Mochila Pedagógica T-Ki nº8.

#### **Fontes de Informação na internet:**

- > <http://www.nya.org.uk>.
- > [http://en.wikipedia.org/wiki/Association\\_football](http://en.wikipedia.org/wiki/Association_football)
- > [http://en.wikipedia.org/wiki/Football\\_history](http://en.wikipedia.org/wiki/Football_history)
- > <http://www.americascoures.org>
- > <http://www.cif.org.pt>

- > <http://www.fcporto.pt/>
- > <http://www.fifa.com>
- > <http://www.footballnetwork.org>
- > <http://www.futbolcallejero.org>
- > <http://www.futrua.org>
- > <http://www.homelessworldcup.org>
- > <http://www.learnhistory.org.uk/football>
- > <http://www.portuguesefootballmemories.com>
- > <http://www.resultados-futbol.com>
- > <http://www.slbenfica.pt/>
- > <http://www.soccerstreets.org>
- > [http://www.sporting.pt/GrupoSCP/Clube/Clube\\_HistoriaSporting.asp](http://www.sporting.pt/GrupoSCP/Clube/Clube_HistoriaSporting.asp)
- > <http://www.streetfootballworld.org>
- > <http://www.streetleague.co.uk>
- > <http://www.uefa.com>
- > <http://www.portalsaofrancisco.com.br/alfa/futebol-society/historia-do-futebol-society.php>
- > [www.fedpaulistasociety.com.br](http://www.fedpaulistasociety.com.br)
- > [www.distintivos.com.br](http://www.distintivos.com.br)
- > [www.7society.com.br](http://www.7society.com.br)

# FICHA TÉCNICA

## **Autores:**

Ana Paulos - Técnica Desportiva

Eunice Lopes - Educadora Social | Coordenadora do Projeto Bola Pra Frente

Rita Magalhães - Técnica de Intervenção Comunitária

Vanda Ramalho - Assistente social | Presidente da Associação Nacional de Futebol de Rua

2012

© Associação Nacional de Futebol de Rua

Lisboa - Portugal

## RECURSO

BOLA SOCIAL - FUTEBOL DE RUA

## PROJETO

BOLA PRA FRENTE

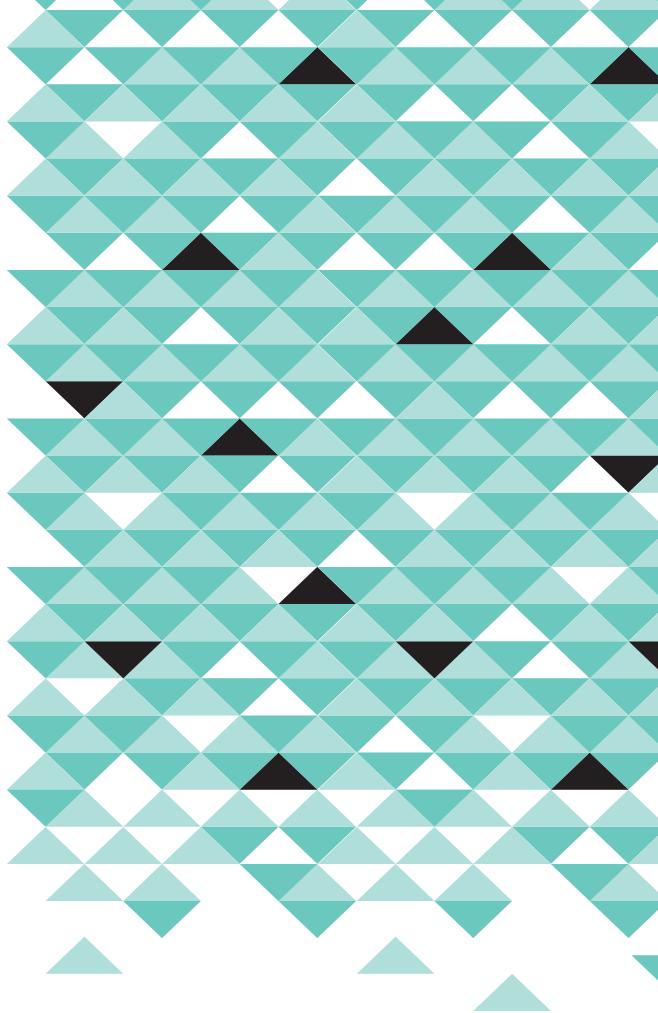
## INSTITUIÇÕES DE CONSÓRCIO

ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE FUTEBOL DE RUA

JUNTA DE FREGUESIA DE CARNIDE

GEBALIS, GESTÃO DOS BAIRROS MUNICIPAIS DE LISBOA, EEM

WACT - WE ARE CHANGING TOGETHER



RE / FAZER ESCOLA  
COM O ESCOLHAS  
**COLHAS**

