

Competência motora e prática desportiva em crianças - Programa de Intervenção na modalidade Futebol

Relatório de Projeto

Maria Filipe Rodrigues

Trabalho realizado sob a orientação de

Professor Doutor Rui Matos

Professor Doutor Raúl Antunes

Leiria, abril 2026

Mestrado em Prescrição do Exercício e Promoção da Saúde

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO E CIÊNCIAS SOCIAIS

POLITÉCNICO DE LEIRIA

AGRADECIMENTOS

Esta fase do meu percurso académico foi marcada por vários desafios, tornando-se um processo exigente, mas também muito enriquecedor. Ao longo deste caminho, várias pessoas contribuíram para que tudo fosse mais fácil, às quais gostaria de deixar o meu sincero agradecimento.

Em primeiro lugar, aos meus orientadores, Professores Doutores Raúl Antunes e Rui Matos, pela disponibilidade, orientação, apoio e partilha de conhecimento ao longo de todo o processo.

Ao clube Associação Cultural e Recreativa de Maceirinha e às crianças do escalão de Petizes, pela colaboração, envolvimento e entusiasmo demonstrado durante a implementação do programa.

Aos encarregados de educação, pela confiança e autorização para a participação das crianças neste estudo.

À minha família, pelo apoio incondicional, pela paciência e por serem o meu porto seguro ao longo de todo este percurso. Foram a base que me permitiu continuar, mesmo quando o caminho parecia mais difícil.

Aos meus amigos, por estarem presentes nos momentos certos e pelas palavras de incentivo.

Em especial, ao Simão, pelo papel fundamental que teve ao longo do meu percurso, não só enquanto treinador, desde os meus primeiros anos no futebol, mas também pelo apoio constante ao longo da minha formação académica. A orientação, disponibilidade, confiança e incentivo foram determinantes no meu crescimento pessoal e desportivo, sendo para mim uma referência muito especial.

A todos aqueles que, de alguma forma, contribuíram para a realização deste trabalho, o meu sincero obrigado.

RESUMO

A competência motora (CM) em idade precoce assume um papel central no desenvolvimento global da criança, sendo importante compreender de que forma intervenções em contexto desportivo podem contribuir para a sua melhoria.

O presente projeto teve como objetivo analisar o efeito de um programa de intervenção com a duração de 8 semanas, na CM e nas habilidades técnicas do futebol em crianças de 5 e 6 anos praticantes da modalidade. A intervenção foi implementada no contexto dos treinos de futebol da Associação Cultural e Recreativa de Maceirinha (ACRM), através da inclusão de dois exercícios especificamente orientados para o desenvolvimento da CM em cada sessão de treino, que decorriam duas vezes por semana. Paralelamente, procurou-se explorar as associações entre as variáveis em estudo.

A amostra foi constituída por 16 participantes com idades entre 5 e 6 anos, das quais 15 do sexo masculino e 1 do sexo feminino. Todas as crianças foram avaliadas antes e depois da intervenção, com o objetivo de verificar possíveis alterações nas variáveis em estudo. Para a avaliação da CM foram aplicados os seis testes do *Motor Competence Assessment - MCA* (Rodrigues et al., 2022). O desempenho técnico no futebol foi avaliado através dos testes propostos por Chatzopoulos et al. (2024), que avaliam as habilidades básicas do futebol – passe, drible, remate e controlo de bola. Adicionalmente, foi ainda implementado um sistema de medição do grau de satisfação das crianças relativamente às tarefas propostas.

Os resultados obtidos demonstram melhorias estatisticamente significativas em todas as seis provas de CM após a intervenção. Relativamente às habilidades técnicas, e após a exclusão da prova de remate por se ter revelado desajustada ao nível de desenvolvimento dos participantes, foram verificadas melhorias significativas nas provas de passe e drible. Para além disso, no momento pós-intervenção, observaram-se associações estatisticamente significativas entre a CM e o desempenho técnico, com destaque para a habilidade de drible, que apresentou correlações significativas com cinco das seis provas do

MCA. Por fim observou-se uma elevada satisfação por parte das crianças ao longo das sessões. Estes resultados sugerem que a promoção da CM em idades precoces pode favorecer tanto o desenvolvimento motor como o desenvolvimento de competências técnicas específicas no futebol, parecendo sugerir uma interdependência entre estes domínios nesta fase inicial do desenvolvimento.

Palavras-chave: Competência motora, criança, futebol, habilidades técnicas, intervenção

ABSTRACT

Motor competence (MC) in early childhood plays a central role in children's overall development, making it important to understand how sport-based interventions may contribute to its improvement.

This project aimed to analyse the effect of an 8-week intervention programme on MC and football technical skills in 5 and 6-year-old children practising the sport. The intervention was implemented during football training sessions at Associação Cultural e Recreativa de Maceirinha (ACRM), through the inclusion of two exercises specifically designed to promote MC in each training session, held twice a week. Additionally, the study sought to explore the associations between the variables under investigation.

The sample consisted of 16 participants aged 5 to 6 years, of whom 15 were boys and 1 was a girl. All children were assessed before and after the intervention to examine possible changes in the variables under study. MC was assessed using the six tests of the Motor Competence Assessment - MCA (Rodrigues et al., 2022), while football technical performance was assessed using the tests proposed by Chatzopoulos et al. (2024), which evaluate basic football skills - passing, dribbling, shooting, and juggling. Additionally, a system was implemented to measure the children's satisfaction with the proposed tasks.

The results showed statistically significant improvements in all six MC tests after the intervention. Regarding football technical skills, and after excluding the shooting test because it was not suitable for the developmental level of the participants, significant improvements were found in passing and dribbling tests. Furthermore, in the post-intervention assessment, positive and significant associations were observed between MC and technical performance, particularly for dribbling, which showed significant correlations with five of the six MCA tests. Finally, high levels of satisfaction were observed among the children throughout the sessions. These findings suggest that promoting MC in childhood may benefit both motor development and the improvement of technical skills in football, indicating a possible

interdependence between these domains in this early stage of development.

Keywords: Motor competence, child, football, technical skills, intervention

ÍNDICE GERAL

AGRADECIMENTOS.....	ii
RESUMO.....	iii
ABSTRACT.....	v
ÍNDICE GERAL.....	vii
ÍNDICE DE FIGURAS.....	ix
ÍNDICE DE TABELAS	x
INTRODUÇÃO	1
ENQUADRAMENTO TEÓRICO.....	3
Competência motora	3
Importância da competência motora para o desenvolvimento na infância	3
Fatores associados à competência motora	5
Eficácia de intervenções estruturadas	6
Características de Intervenções Eficazes	7
A prática desportiva como contexto de intervenção	11
Associação entre competência motora e habilidades técnicas	12
MATERIAIS E MÉTODOS.....	15
Objetivo e desenho de estudo	15
Participantes	15
Procedimentos	15
Instrumentos	17
Avaliação da competência motora	17
Avaliação das habilidades técnicas do futebol	19
Avaliação da satisfação das crianças	20
Descrição da Intervenção	21
Análise Estatística	23
RESULTADOS	24
DISCUSSÃO.....	27
Limitações	29
CONCLUSÕES	31
BIBLIOGRAFIA	32
ANEXOS	40
Anexo A – Consentimento informado	40
Anexo B – Registo da satisfação das crianças	42

Anexo C – Avaliação das habilidades técnicas	43
Anexo D – Exemplo de folha de recolha de dados	45
Anexo E – Planificação das sessões de treino	46

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Nível de satisfação das crianças com as sessões de treino.....	26
--	----

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1. Estatística descritiva das variáveis em estudo nos momentos pré e pós-intervenção (n = 16).....	24
Tabela 2. Comparação das variáveis em estudo entre os momentos pré e pós-intervenção.....	25
Tabela 3. Correlação entre as variáveis da competência motora e as habilidades técnicas do futebol no momento pós-intervenção.....	26

INTRODUÇÃO

A competência motora (CM) constitui um fator determinante para o desenvolvimento e desempenho do movimento humano, assumindo particular relevância durante a infância (Rodrigues et al., 2025). De forma geral, a CM é descrita como a capacidade de uma pessoa dominar uma vasta gama de habilidades motoras grossas (Rodrigues et al., 2021). Estas habilidades, que servem de base para a aquisição de movimentos mais complexos e especializados, são fundamentais para a participação bem-sucedida em jogos, desportos e outras atividades ao longo da vida (Clark & Metcalfe, 2002; Lopes et al., 2021; Sá et al., 2021).

A infância é reconhecida como um período sensível para o desenvolvimento motor, em particular entre os 6 e os 10 anos, frequentemente descrita como uma janela de oportunidade crítica para adquirir e aprimorar essas habilidades (Lopes et al., 2021; Gallahue et al., 2012). Nesta fase, as crianças estão naturalmente predispostas a aprender e a refinar os seus padrões de movimento, sendo crucial que recebam estímulos adequados (Barreiros, 2016). Além disso, é nestas idades que as crianças tendem a envolver-se numa ampla variedade de atividades físicas e desportivas organizadas, que exigem níveis mais elevados de CM (Gabbard, 2018). Contudo, apesar de todas as crianças terem potencial para desenvolver habilidades motoras através de brincadeiras livres e de atividades físicas estruturadas (Stodden et al., 2008), nem todas atingem o mesmo nível de CM (Lopes et al., 2011).

Nas últimas décadas, tem-se observado um declínio preocupante nos níveis de CM na população infantil em muitos países, principalmente associado ao aumento do sedentarismo, ao estado de peso não saudável (Lopes et al., 2012), à redução do tempo de brincadeira livre e ao uso excessivo de ecrãs (Hardy et al., 2018; Rodrigues et al., 2025). Este fenómeno tende a reforçar um círculo vicioso: crianças com baixa CM sentem-se menos competentes, participam menos em atividades físicas e, conseqüentemente, desenvolvem ainda menos as suas competências motoras (Barnett et al., 2022; Lopes et al., 2021). Esta situação tem implicações significativas na saúde física, cognitiva e socioemocional (Barnett et al., 2022; Donnelly et al., 2016).

Em face deste cenário preocupante, em que muitas crianças não apresentam níveis adequados de atividade física nem uma CM satisfatória, torna-se urgente a criação e implementação de programas que promovam eficazmente a inversão desta realidade, em diferentes contextos de prática, desde as idades precoces.

O futebol representa um contexto favorável e privilegiado para esse fim. Entre as modalidades mais praticadas, o futebol destaca-se pela elevada popularidade e pela sua natureza dinâmica e

exigência técnica, proporcionando um contexto propício a esse desenvolvimento (Ali, 2011; Fortunato et al., 2024; Kokstejn et al., 2019).

Apesar da forte relação teórica que posiciona a CM como a base para o domínio das habilidades específicas de modalidades desportivas, a evidência empírica que investiga a associação direta entre a CM e a proficiência técnica no futebol permanece limitada, especialmente em idades pré-escolares, como os 5 e 6 anos (Fortunato et al., 2024). Adicionalmente, são escassos os estudos que analisam simultaneamente o efeito de intervenções estruturadas na CM e a sua possível relação com o desempenho técnico no futebol, neste grupo etário.

Deste modo, o presente estudo tem como objetivo analisar o efeito de um programa de intervenção com a duração de 8 semanas, na CM e nas habilidades técnicas do futebol, em crianças de 5 e 6 anos praticantes da modalidade. Adicionalmente, pretende-se analisar as associações entre as variáveis em estudo, procurando compreender se crianças com níveis mais elevados de CM tendem a apresentar maior proficiência técnica na modalidade. Neste sentido, a intervenção assume como foco central o desenvolvimento da CM, procurando simultaneamente contribuir para a melhoria do desempenho nas habilidades técnicas do futebol, sem comprometer a sua evolução.

Com base na literatura, espera-se que a intervenção estruturada promova melhorias significativas na CM das crianças (Shu-Fen Tsai et al., 2017; Sun & Chen, 2024) sem comprometer a técnica e que se identifique uma associação positiva entre níveis elevados de CM e maior proficiência técnica no futebol (Duncan et al., 2022; Duncan et al., 2024); Sousa et al., 2023).

Assim, o presente estudo relata os resultados relativos à CM e ao desempenho técnico no futebol antes e depois da intervenção, contribuindo para o conhecimento sobre o impacto de uma curta intervenção na promoção da CM em idades precoces e para a compreensão da relação entre estes dois domínios.

ENQUADRAMENTO TEÓRICO

Competência motora

A CM é um constructo fundamental para a compreensão do desenvolvimento humano, particularmente durante a infância (Rodrigues et al., 2025). De acordo com a literatura, a CM tem sido definida como a capacidade de uma pessoa dominar uma vasta gama de tarefas motoras, incluindo proficiência em competências motoras grossas - de locomoção, estabilidade e manipulação - bem como os mecanismos subjacentes que suportam essa execução, como a coordenação e o controlo motor (Rodrigues et al., 2021). Na literatura científica, o termo é frequentemente utilizado como um conceito abrangente, que integra diversas terminologias aplicadas ao longo das últimas décadas, tais como coordenação motora, performance motora, proficiência motora e habilidades motoras fundamentais (HMF) (Lopes et al., 2013; Robinson et al., 2015).

As HMF, intrinsecamente associadas ao conceito de CM, são amplamente descritas na literatura como os "blocos de construção" do desenvolvimento motor humano, funcionando como um ponto de partida para o desenvolvimento de movimentos mais complexos e especializados (Clark & Metcalfe, 2002). Quando as crianças não desenvolvem proficiência em HMF, como correr, saltar ou lançar, tendem a apresentar oportunidades reduzidas de envolvimento em atividades físicas em fases posteriores da vida, uma vez que não dispõem das competências pré-requisito necessárias para uma participação ativa (Stodden et al., 2008). A evidência científica indica que as crianças com um bom desenvolvimento das HMF apresentam maiores níveis de CM e maior probabilidade de adotarem estilos de vida ativos e saudáveis ao longo da vida (Lubans et al., 2010; Robinson et al., 2015; Stodden et al., 2008).

Na literatura, as HMF são geralmente organizadas em três grandes categorias: (I) habilidades locomotoras, que incluem ações como caminhar, correr e saltar; (II) habilidades manipulativas ou de controle de objetos, que englobam ações como lançar, pontapear e agarrar; e (III) habilidades de estabilidade, como o equilíbrio (Barnett, Stodden, et al., 2016).

Importância da competência motora para o desenvolvimento na infância

Nos últimos anos, a literatura tem demonstrado que a CM constitui um dos pilares fundamentais do desenvolvimento infantil, influenciando não apenas a participação em atividade física, mas também indicadores de saúde, aptidão física, autoestima e bem-estar ao longo do ciclo de vida (Barnett et al., 2022).

Entre os 6 e os 10 anos, verifica-se um período particularmente sensível, caracterizado por elevada participação em atividades físicas e motoras, incluindo a prática de desportos organizados, que requerem maiores níveis de CM (Gabbard, 2018). Esta faixa etária, frequentemente denominada “idade de ouro da aprendizagem”, evidencia uma predisposição natural para explorar e aprender capacidades motoras, tornando essencial o domínio dos padrões básicos de locomoção, estabilidade e manipulação para sustentar aprendizagens futuras e garantir o sucesso em diferentes atividades e desportos (Hulteen et al., 2015). A proficiência em HMF revela-se, portanto, um pré-requisito determinante para o envolvimento em modalidades desportivas, que aumenta significativamente nesta faixa etária (Fortunato et al., 2024; Robinson et al., 2015).

De facto, evidências indicam que o desenvolvimento da CM na infância constitui um dos principais determinantes da participação em atividade física regular ao longo da vida (Ennis, 2011; Lubans et al., 2010; Stodden et al., 2008). Clark & Metcalfe (2002), destacam que a participação bem-sucedida em jogos, atividades recreativas e modalidades desportivas exige um determinado grau de competência em várias HMF. Crianças com níveis mais elevados de proficiência motora apresentam maior envolvimento em atividades físicas e menores comportamentos sedentários, sendo que estes padrões tendem a manter-se ao longo do tempo - fenómeno descrito na literatura como efeito de *tracking* (Barnett et al., 2008; Telama, 2009; Wrotniak et al., 2006).

Contudo, as HMF não se adquirem de forma automática ou natural apenas através da maturação biológica (Goodway & Branta, 2003; Gordon et al., 2013; Mukherjee et al., 2017). Embora padrões de movimento rudimentares possam surgir espontaneamente, a CM depende da aprendizagem intencional, prática estruturada, feedback e incentivo (Lopes et al., 2012). O seu desenvolvimento requer o acesso a oportunidades diversificadas de prática, instrução adequada e contextos de experiência ricos, sendo o jogo livre insuficiente para assegurar a aquisição destas competências (Robinson et al., 2015). A intervenção pedagógica durante este período crítico é, assim, fundamental para maximizar a aprendizagem motora, permitindo que a criança desenvolva controlo muscular e coordenação, requisitos necessários para atividades desportivas mais complexas (Goodway & Branta, 2003). Deste modo, a promoção estruturada das HMF nesta fase constrói uma base sólida de CM, potenciando trajetórias de desenvolvimento mais saudáveis e ativas ao longo da vida (Robinson et al., 2015).

Nos últimos anos, a investigação na área do desenvolvimento motor tem vindo a assumir uma relevância crescente no domínio da saúde, em grande parte devido ao contributo do modelo conceptual proposto por Stodden et al. (2008), que evidencia o papel da CM em diversos aspetos do desenvolvimento infantil relacionados com a saúde. Este modelo sugere que a CM e a Atividade Física (AF) se influenciam mutuamente de forma dinâmica, interagindo com fatores

como a aptidão física e a percepção de competência (Barnett et al., 2008; Estevan & Barnett, 2018; Robinson et al., 2015). Uma das premissas centrais deste modelo estabelece que na primeira infância, a AF impulsiona o desenvolvimento da CM, enquanto na infância média e tardia, é a CM que promove a prática de AF. Assim, crianças com maior CM e percepção de competência tendem a adotar estilos de vida mais ativos, favorecendo o desenvolvimento contínuo da CM – um ciclo positivo associado a maior saúde e menor risco de problemas relacionados com o peso corporal. Por outro lado, crianças com menor CM e percepção reduzida da sua capacidade apresentam menor adesão à AF, comprometendo aptidão física e desenvolvimento motor, com possíveis consequências negativas para a saúde a longo prazo (Barnett et al., 2008; Stodden et al., 2008).

Adicionalmente, a CM associa-se positivamente a melhores níveis de aptidão cardiorrespiratória e de força muscular, a uma composição corporal mais saudável (Barnett et al., 2016; Cattuzzo et al., 2016) e a níveis mais elevados de autoestima (Robinson et al., 2015; Lopes et al., 2022). Também desempenha um papel crucial no desenvolvimento cognitivo e socioemocional, reforçando o seu carácter integral para a infância (Diamond & Lee, 2011; Gandotra et al., 2023).

Deste modo, a promoção da CM não deve ser vista apenas como um objetivo motor, mas como uma estratégia holística para favorecer o desenvolvimento integral e a qualidade de vida das crianças.

Fatores associados à competência motora

Apesar da reconhecida importância da CM para o bem-estar das crianças, evidências recentes apontam para uma tendência preocupante de níveis insuficientes de CM em crianças, reforçando a necessidade de estratégias de intervenção estruturadas e intencionalmente orientadas para a sua promoção (Rodrigues et al., 2025). Alguns estudos comprovam esse quadro preocupante, evidenciando os efeitos negativos das transformações sociais atuais no desenvolvimento físico das crianças (Booth et al., 1999; Mukherjee et al., 2017; van Beurden et al., 2002; Koepfel et al., 2022).

Entre os principais fatores associados a essa tendência de declínio da CM, destacam-se os baixos níveis de AF, excesso de peso e aumento dos comportamentos sedentários, muitas vezes intensificados pelo excesso de tempo de ecrãs, pela redução de brincadeira livre e pela menor participação em atividades de movimento (Hardy et al., 2018; Lopes et al., 2012; Rodrigues et al., 2016; Lopes et al., 2012).

Fatores como a idade (Platvoet et al., 2016) e o sexo (Rudd et al., 2016) são descritos na literatura como determinantes da aquisição da CM (Cattuzzo et al., 2016; Luz et al., 2015). O avanço da

idade cronológica está geralmente associado a uma melhoria progressiva da CM, processo considerado típico do desenvolvimento infantil, sendo influenciado pelas características individuais de cada criança e pela acumulação de experiências motoras ao longo do tempo (Barnett et al., 2016; Lopes et al., 2021). No que diz respeito ao género, verifica-se, de forma geral, melhor desempenho masculino em habilidades manipulativas (lançar, pontapear, driblar), enquanto as raparigas apresentam, frequentemente, resultados iguais ou superiores em tarefas de equilíbrio e, em alguns estudos, em habilidades locomotoras (Barnett et al., 2016; Golding et al., 2014; Goodway et al., 2014; Herrmann et al., 2015; Iivonen & Sääkslahti, 2014).

O índice de massa corporal (IMC) também tem sido identificado como variável associada à CM, observando-se frequentemente desempenhos inferiores em crianças com valores mais elevados de adiposidade, particularmente em tarefas que exigem deslocamento e controlo corporal (Cattuzzo et al., 2016; Henrique et al., 2018; Matarma et al., 2020; Nobre et al., 2023; Stodden et al., 2008; Robinson et al., 2015). Paralelamente, fatores como o contexto familiar, o nível socioeconómico, as oportunidades de prática e o acesso a ambientes estruturados de atividade física também influenciam significativamente o desenvolvimento motor (Zeng et al., 2019).

Importa salientar que a aquisição e consolidação das HMF dependem fortemente da qualidade, diversidade e frequência das experiências motoras proporcionadas à criança (Goodway & Branta, 2003). Neste sentido, a ausência de estímulos adequados pode comprometer a progressão para níveis mais elevados de CM, reforçando a necessidade de intervenções intencionais (Lopes et al., 2021).

Eficácia de intervenções estruturadas

De facto, a eficácia de intervenções estruturadas na promoção da CM encontra-se amplamente documentada na literatura científica. Através de revisões sistemáticas e meta-análises, a investigação tem demonstrado consistentemente que programas focados nas HMF, intencionalmente planeados, geram melhorias significativas na CM de crianças e jovens (Yin et al., 2025).

Meta-análises como as de Logan et al. (2012) e Morgan et al. (2013) revelaram que as intervenções em habilidades motoras são eficazes na melhoria das HMF em crianças, indicando que tanto as habilidades de controlo de objetos como as habilidades locomotoras melhoraram de forma semelhante do pré para o pós-intervenção. Da mesma forma, revisões sistemáticas focadas em crianças em idades pré-escolares, como as conduzidas por Riethmuller et al. (2009) e Van Capelle et al. (2017), confirmam que intervenções motoras nesta faixa etária são altamente

eficazes, reforçando a ideia de que o desenvolvimento das HMF nesta faixa etária pode promover níveis mais elevados de atividade física e reduzir o sedentarismo.

Um aspeto central que emerge da literatura é a superioridade das abordagens estruturadas em comparação com o jogo livre ou a atividade física não orientada. Enquanto o jogo livre é valioso para a exploração e o desenvolvimento social, não garante, por si só, a aquisição de padrões de movimento eficientes (Barnett et al., 2016). Pelo contrário, o desporto organizado, orientado por um treinador, oferece um ambiente de aprendizagem intencional, onde as tarefas podem ser desenhadas para promover a aquisição progressiva de habilidades motoras (Barreiros, 2016). Estudos como o de Goodway & Branta (2003) demonstraram que, comparativamente ao grupo de controlo, o grupo submetido a instruções motoras estruturadas apresentou valores significativamente superiores nas habilidades locomotoras e de controlo de objetos após a intervenção, evidenciando melhorias claras na CM. Esta conclusão é sustentada por meta-análises mais recentes, como as de Chen et al. (2024) e Liu et al. (2025), que compararam diretamente intervenções estruturadas e não estruturadas, concluindo que as intervenções estruturadas desempenham um papel crucial no desenvolvimento das HMF em crianças pequenas, especialmente nas habilidades locomotoras. O estudo de Roach & Keats (2018) também reforça esta perspetiva ao demonstrar que intervenções estruturadas, como programas baseados em estações de habilidades ou em brincadeira ativa planeada, produzem melhorias significativas nas HMF quando comparadas com contextos de brincadeira livre, evidenciando que a presença de planeamento pedagógico e objetivos motores específicos potencia o desenvolvimento motor das crianças.

Neste contexto, o papel do treinador é central (Duncan et al., 2022). O treinador não só estrutura as atividades e define os objetivos de aprendizagem, como também atua como um mediador pedagógico, fornecendo instrução, demonstração e *feedback* corretivo – elementos essenciais para a aprendizagem motora (Goodway & Branta, 2003). A promoção de um clima de mestria, que valoriza o esforço, a aprendizagem autónoma e o progresso, em detrimento de um foco exclusivo na competição e no resultado, tem sido associada a maiores ganhos na CM e na perceção de competência das crianças (Goodway et al., 2014).

Em suma, estes resultados reforçam a importância de intervenções estruturadas na promoção da CM em crianças.

Características de Intervenções Eficazes

A análise da literatura relativamente a intervenções motoras permite identificar um conjunto de características comuns aos programas que demonstram maior eficácia na promoção da CM.

De forma geral, programas focados diretamente no desenvolvimento das HMF, bem como abordagens multidesportivas que promovem experiências motoras diversificadas, apresentam resultados consistentes na melhoria da CM (Zhang et al., 2024). Um primeiro aspeto a considerar diz respeito ao tipo de intervenção, isto é, à forma como o conteúdo é organizado e ensinado. Por exemplo, a intervenção eficaz de Goodway & Branta (2003) utilizou estações de aprendizagem rotativas, onde pequenos grupos de crianças trabalhavam habilidades específicas com um instrutor, durante cerca de 19 minutos, garantindo prática intensiva e feedback. O programa "Super Quinas", em Portugal, de Rodrigues et al. (2025), estrutura as suas sessões em três partes distintas: uma primeira focada no trabalho individual das HMF, uma segunda em trabalho colaborativo em pequenos grupos, e uma terceira em jogos coletivos pré-desportivos. O programa *SKIP (Successful Kinesthetic Instruction for Preschoolers)*, desenvolvido por Goodway et al. (2014), também se destaca por integrar diversas habilidades motoras num currículo sequencial, evidenciando grandes ganhos na CM.

Um dos elementos centrais destas intervenções é a integração de um contexto lúdico. A meta-análise de Sun & Chen (2024), centrada em intervenções baseadas em jogos desportivos, concluiu que estas são particularmente eficazes devido ao seu carácter divertido e motivador, envolvimento ativo e adaptabilidade, elementos que fomentam o interesse na aprendizagem. Em contexto nacional, o programa "Super Quinas", desenvolvido pela Federação Portuguesa de Futebol e utilizado na intervenção descrita por Rodrigues et al. (2025), reflete esta abordagem ao assumir o "brincar" como estratégia central para promover os níveis de atividade física e o bem-estar infantil. Esta estratégia é suportada por Guo et al. (2024), que defendem que a integração de tarefas de CM em jogos e atividades lúdicas potencia o envolvimento, a motivação intrínseca e o prazer na prática, fatores determinantes para a adesão e para a eficácia da aprendizagem motora.

Adicionalmente, programas eficazes incluem instrução clara, demonstração e feedback específico, bem como uma progressão adequada das tarefas, do simples para o complexo, ajustada ao nível de desenvolvimento das crianças. Estes elementos favorecem a aprendizagem motora e a consolidação de padrões de movimento mais eficientes (Goodway & Branta, 2003).

Relativamente aos parâmetros estruturais, a literatura aponta para a importância da dose de prática, resultante da combinação entre duração da intervenção, frequência semanal e duração das sessões. Vários programas pré-escolares focados no desenvolvimento de HMF, com 8 ou mais semanas de duração e pelo menos duas sessões estruturadas por semana, mostraram melhorias significativas na CM, sobretudo ao nível das habilidades locomotoras (Iivonen & Sääkslahti, 2014). Em termos gerais, a literatura descreve um intervalo típico de 8 a 12 semanas (16-24 sessões de 30-45 minutos) como suficiente para produzir ganhos claros em HMF em crianças (Goodway et al., 2014).

A meta-análise de Morgan et al. (2013) mostrou que tanto intervenções de curto prazo (4-8 semanas) como de longo prazo (mais de 6 meses) foram eficazes na melhoria da CM, sem uma tendência consistente que favorecesse programas extremamente longos. A meta-análise mais recente de Zhang et al. (2024) não encontrou uma relação linear entre duração e efeito, descrevendo resultados comparáveis entre intervenções de 4 semanas e de 36 semanas, desde que a dose semanal de prática fosse adequada. Connor-Kuntz & Dummer (1996) relataram ganhos significativos nas HMF de crianças pré-escolares após 8 semanas de intervenção estruturada, em contraste com grupos em jogo livre.

Contudo, meta-análises recentes sugerem que a janela de 10 a 20 semanas pode ser particularmente eficaz em contexto escolar. Yin et al. (2025) mostra que os maiores efeitos sobre a CM foram observados em intervenções de 10 a 20 semanas, sugerindo que este intervalo permite tempo suficiente para a aquisição e consolidação de novas habilidades motoras, mantendo o interesse e a motivação das crianças. Muitos dos programas de referência situam-se precisamente nesta janela temporal, por exemplo, tanto a intervenção de Goodway & Branta (2003), como o programa "Super Quinas" (Rodrigues et al., 2025) tiveram a duração de 12 semanas e alcançaram resultados muito positivos.

No que respeita à frequência semanal, intervenções realizadas duas a três vezes por semana, com sessões de duração suficiente para garantir um tempo elevado de empenho motor, produzem melhorias significativas na CM (Guo et al., 2024). Em contextos de intervenção em idade pré-escolar e escolar, a frequência de duas sessões semanais é muito comum e tem-se mostrado eficaz, sobretudo quando as tarefas são bem estruturadas e orientadas explicitamente para o treino das habilidades fundamentais (Goodway & Branta, 2003).

Contudo, evidência recente indica que frequências mais elevadas tendem a potenciar os ganhos. Na meta-análise de Yin et al. (2025) apenas os programas com três ou mais sessões por semana apresentaram efeitos estatisticamente significativos na melhoria da CM, enquanto as intervenções com uma ou duas sessões semanais não mostraram efeitos consistentes. Resultados semelhantes foram observados por Engel et al. (2018), em que intervenções com 3 ou mais sessões semanais foram associadas a melhorias significativas na CM, em contraste com programas de menor frequência.

Relativamente a intervenções baseadas em jogos desportivos, Sun & Chen (2024) destacam que muitos programas eficazes utilizaram 3 a 4 sessões por semana, combinadas com durações de sessão suficientes para acumular um volume semanal elevado de prática, o que se traduziu em efeitos moderados na melhoria das HMF. De forma convergente, Wang & Zhou (2024) mostraram que a maioria dos estudos utilizou uma frequência de 2 a 3 sessões por semana, mas defendem que uma participação mais frequente seria ainda mais benéfica para o desenvolvimento da CM

em idade pré-escolar. Estes autores sublinham que o aumento da frequência de prática reforça a “memória neuromuscular”, facilitando a consolidação e retenção das habilidades adquiridas (Coppens et al., 2021).

A literatura também mostra que programas com apenas duas sessões semanais podem produzir ganhos muito expressivos, quando a qualidade pedagógica e o desenho da intervenção são elevados. O estudo clássico de Goodway & Branta (2003) utilizou um programa de 12 semanas com duas sessões de 45 minutos por semana (24 sessões) e verificou aumentos muito acentuados nos percentis de locomoção e controlo de objetos em crianças pré-escolares, de contextos socioeconómicos desfavorecidos. De forma semelhante, Hamilton & Liu (2018) implementaram um programa intensivo de desenvolvimento motor com 25 minutos, duas vezes por semana durante 16 semanas, em pequenos grupos, obtendo um efeito muito elevado na melhoria das competências motoras globais. Assim, a evidência confirma também que duas sessões semanais, quando bem estruturadas e ricas em oportunidades de prática, são suficientes para produzir melhorias claras e clinicamente relevantes.

Quanto à duração das sessões, a evidência recente tende a favorecer sessões mais longas. Na meta-análise de Yin et al. (2025) os subgrupos de estudos com sessões de 60 minutos ou mais foram os únicos que apresentaram um efeito estatisticamente significativo na melhoria das HMF, enquanto os programas com sessões de duração inferior não evidenciaram efeitos consistentes.

Este padrão é coerente com vários ensaios escolares e extracurriculares bem-sucedidos, que utilizaram sessões de cerca de 60 minutos. Por exemplo, no estudo de Costa et al. (2024), o programa “Super Quinas” adicionou uma aula semanal extra de 60 minutos durante 12 semanas, produzindo melhorias significativas na CM, na aptidão cardiorrespiratória, nos níveis de atividade física e na duração do sono em crianças do 3.º e 4.º ano. De forma semelhante, intervenções em contexto de educação física com sessões de 60 minutos mostraram ganhos relevantes em competências de equilíbrio e coordenação (Rodríguez-Negro et al., 2019; Nicolosi et al., 2024). Importa ainda notar que existem exemplos de programas altamente eficazes com sessões ligeiramente mais curtas, como o de Goodway & Branta (2003), onde utilizaram sessões de 45 minutos, duas vezes por semana e observaram aumentos muito acentuados na locomoção e no controlo de objetos.

Contudo, uma análise abrangente de Zhang et al. (2024) mostra que a maioria dos programas eficazes utilizou sessões entre 40 e 60 minutos, e não encontrou uma relação linear entre a duração da intervenção e o tamanho do efeito, sugerindo que intervenções com durações variadas, desde que com volume semanal adequado e boa qualidade pedagógica, podem ser eficazes na melhoria das HMF.

Curiosamente, Liu et al. (2025) destacam abordagens inovadoras, como a fragmentação do tempo de prática em sessões mais curtas e frequentes (por exemplo, 5 sessões de 12 minutos por semana), que podem ser mais adequadas à menor capacidade de atenção das crianças em idade pré-escolar, embora a eficácia comparativa ainda necessite de mais investigação.

Assim, embora sessões de 60 minutos ou mais tendam a maximizar o efeito em meta-análises, a evidência mostra que sessões entre 40 e 60 minutos, quando organizadas em torno de blocos de exercícios específicos e altamente direcionados para as HMF, podem ser igualmente eficazes e mais facilmente compatíveis com a realidade escolar ou de clube. A introdução de blocos curtos de prática específica e direcionada, dentro de uma mesma sessão, revela-se uma estratégia eficiente para promover a aprendizagem motora sem comprometer a motivação e a gestão da atenção das crianças (Goodway & Branta, 2003; Rodrigues et al., 2025).

Por fim, a adequação das intervenções à idade das crianças constitui um fator crítico. O período pré-escolar e os primeiros anos de escolaridade representam uma fase particularmente sensível para a aquisição e desenvolvimento das HMF, sendo essencial que as atividades sejam ajustadas às características cognitivas, motoras e adequadas desta faixa etária (Sun & Chen, 2024).

Em síntese, a eficácia das intervenções na promoção da CM não depende apenas de um único fator, mas da articulação entre uma estrutura pedagógica intencional, um contexto motivador e um volume de prática adequado. A capacidade de integrar estes elementos de forma coerente e ajustada à idade das crianças constitui um dos principais determinantes do sucesso das intervenções.

A prática desportiva como contexto de intervenção

Dada a necessidade de criar contextos que proporcionem experiências motoras ricas, os ambientes desportivos organizados, como os clubes de formação, podem representar um cenário com elevado potencial para a promoção da CM. Estes ambientes oferecem uma oportunidade para aplicar os princípios da prática estruturada, frequentemente associada a elevados níveis de envolvimento e motivação por parte das crianças (Barnett et al., 2016).

De facto, a literatura científica confirma a viabilidade de intervenções realizadas em contextos desportivos específicos, indicando que os clubes e as modalidades podem proporcionar contextos adequados para a promoção da CM. Estudos focados no futebol, por exemplo, demonstram que a participação em programas de treino estruturados resulta em melhorias significativas na coordenação, velocidade e força explosiva, bem como nas próprias habilidades de controlo de bola, quando comparados com grupos de controlo (Alesi et al., 2015; Mao et al., 2022; Shu-Fen Tsai et al., 2017). A evidência sugere que o treino de futebol, particularmente quando estruturado,

pode constituir um meio eficaz para a promoção das HMF, na medida em que esta modalidade envolve, de forma inerente, habilidades de controlo de objetos e habilidades locomotoras, como a corrida e o salto (Mao et al., 2022).

O futebol afirma-se como um fenómeno desportivo de alcance global e uma das modalidades com maior adesão entre crianças e jovens (Sarmiento et al., 2018), sendo a sua popularidade e acessibilidade fatores que o tornam um contexto particularmente favorável para a implementação de programas de desenvolvimento infantil (De Arruda, 2008). A sua prática regular engloba uma vasta gama de movimentos – como correr, saltar, mudar de direção e manipular objetos – que estão diretamente alinhados com as HMF (Mao et al., 2022).

Esta eficácia de intervenções em contexto desportivo não se limita ao futebol. Revisões sistemáticas e meta-análises identificam múltiplos estudos de intervenção bem-sucedidos baseados em modalidades desportivas específicas, como a ginástica (Rudd et al., 2017), o badminton (Duncan et al., 2020), e até o taekwondo (Elif et al., 2018), que se mostraram eficazes na promoção das HMF em ambiente escolar ou extracurricular. O sucesso destas abordagens reside na combinação de instrução qualificada com a prática de tarefas motivadoras e inerentes à própria modalidade (Lloyd et al., 2016; Sun & Chen, 2024).

Adicionalmente, a investigação apoia a importância de abordagens multidesportivas ou diversificadas, que expõem as crianças a uma vasta gama de estímulos motores em vez de uma especialização precoce (Jukic et al., 2019; Lloyd et al., 2016). Programas que incentivam a participação em múltiplos desportos e atividades estão associados a um melhor desenvolvimento motor global, o que, por sua vez, pode facilitar a aquisição de competências técnicas mais complexas numa modalidade principal em idades posteriores (Jayanthi et al., 2013).

Assim, a evidência sustenta que os contextos desportivos organizados, seja através de uma modalidade específica como o futebol ou de uma abordagem multidesportiva, são cenários viáveis e eficazes para implementar programas que visam explicitamente o desenvolvimento da CM.

Associação entre competência motora e habilidades técnicas

A fundamentação teórica do desenvolvimento motor, consolidada em modelos como o de Stodden et al. (2008) e a "Montanha do Desenvolvimento Motor" de Clark & Metcalfe (2002), sustenta que as HMF funcionam como os alicerces sobre os quais se constroem as habilidades desportivas especializadas. Segundo esta perspetiva, é expectável que o desenvolvimento e melhoria de um conjunto diversificado de HMF seja essencial para o desenvolvimento de habilidades específicas do futebol (Kokstejn et al., 2019).

Grande parte da literatura científica tem procurado identificar se a CM atua como um preditor do sucesso desportivo a longo prazo ou do nível competitivo alcançado pelos atletas (Duncan et al., 2022; Fortunato et al., 2024).

No futebol, as habilidades técnicas específicas, como a condução de bola (drible), passe, remate e controlo de bola, exigem a integração de múltiplos componentes motores, incluindo coordenação, equilíbrio, velocidade de deslocamento e capacidade de manipulação de objetos (Sarmiento et al., 2018). Estas exigências motoras sugerem que crianças com níveis mais elevados de CM poderão apresentar maior facilidade na execução destas habilidades técnicas (Fortunato et al., 2024; Duncan et al., 2022).

Alguns estudos têm procurado explorar empiricamente esta relação no contexto do futebol. Por exemplo, Sousa et al. (2023), num estudo correlacional exploratório com jovens futebolistas, demonstraram a existência de associações positivas entre a CM e o desempenho em habilidades técnicas específicas da modalidade, sugerindo que níveis superiores de CM tendem a coexistir com uma maior proficiência em gestos técnicos. De igual modo, Duncan et al. (2022), demonstraram que melhores habilidades técnicas no futebol (passe, drible e remate) são explicadas por um maior desenvolvimento das HMF e por uma competência percebida mais positiva.

Reforçando esta evidência com uma perspetiva longitudinal, um estudo de Fortunato et al. (2024) que acompanhou jovens jogadores durante três anos, concluiu que a CM é um preditor do desenvolvimento de habilidades específicas no futebol. Estes resultados sugerem que uma base motora sólida em idades precoces pode potenciar o desenvolvimento técnico futuro (Fortunato et al., 2024). Outros estudos acrescentam nuances a esta relação, demonstrando o papel mediador da CM. Kokstejn et al. (2019), por exemplo, verificaram que as HMF mediavam a relação entre a aptidão física e a habilidade de drible; isto é, a aptidão física apenas se traduzia num melhor desempenho técnico se o jovem jogador possuísse um nível adequado de CM. De forma semelhante, Duncan et al. (2022) concluíram que as HMF atuam como mediadores na relação entre a aptidão física e as habilidades técnicas.

A relevância prática desta associação é também suportada por estudos que diferenciam atletas por nível competitivo. Jukic et al. (2019) observaram que pode ser mais relevante desenvolver boas HMF ligadas às habilidades técnicas, antes de focar em capacidades físicas específicas. Estes resultados sugerem que pode ser benéfico que treinadores de futebol enfatizem o desenvolvimento das HMF devido ao seu potencial para identificar jovens talentos e por serem a base das habilidades técnicas necessárias para o sucesso futuro no futebol (Jukic et al., 2019).

Esta relação entre a CM e o desempenho técnico específico não é exclusiva do futebol. A investigação tem demonstrado associações consistentes noutras modalidades, como a ginástica

(Pion et al., 2015), o voleibol (Pion et al., 2015) e o ciclismo (Mostaert et al., 2022), reforçando a ideia de que a CM é um pré-requisito transversal para o sucesso desportivo.

Esta abordagem correlacional pode justificar-se pelo facto de, em idades precoces (5 e 6 anos), o desenvolvimento motor estar numa fase de aquisição intensa, caracterizada por grande variabilidade entre as crianças.

MATERIAIS E MÉTODOS

Objetivo e desenho de estudo

O projeto que aqui se apresenta teve como objetivo analisar o efeito de um programa de intervenção com a duração de 8 semanas, na CM e nas habilidades técnicas do futebol, numa amostra de praticantes de futebol com 5 e 6 anos.

Este assume uma natureza quantitativa, com um desenho longitudinal de carácter quase-experimental, baseado numa avaliação pré-intervenção (pré-teste) e pós-intervenção (pós-teste), sem grupo de controlo. Esta opção metodológica visa verificar alterações na CM dos participantes após a implementação de um programa de intervenção estruturado, inserido no plano de treino habitual.

Participantes

A amostra foi constituída por 16 crianças, praticantes de futebol no escalão de Petizes do clube Associação Cultural e Recreativa de Maceirinha (ACRM). Do total da amostra, 15 são do sexo masculino e 1 do sexo feminino, com uma média de idades de $6,38 \pm 0,48$ anos. A seleção dos participantes seguiu um critério de conveniência, sendo incluídas todas as crianças inscritas na equipa. Considerou-se a participação regular nas sessões de treino ao longo do período de intervenção como condição necessária para a inclusão na análise dos dados.

Procedimentos

Antes do início do estudo, foi estabelecido contacto com a direção da ACRM, tendo sido apresentados os objetivos da investigação, bem como as potencialidades da intervenção para o desenvolvimento das crianças e para o próprio contexto de treino do clube.

A investigação foi conduzida em conformidade com a Declaração de Helsínquia. Todos os encarregados de educação foram devidamente informados sobre os objetivos, procedimentos e características do estudo, através de um termo de consentimento informado, tendo sido assegurada a total voluntariedade e confidencialidade dos dados. A participação das crianças no estudo foi autorizada apenas após a assinatura e devolução do referido documento pelos respetivos representantes legais, garantindo o estrito cumprimento dos princípios éticos da investigação com menores. Após a aprovação por parte do clube, foi igualmente obtida autorização para a recolha de dados, incluindo o registo de imagens e vídeos para fins exclusivamente científicos.

Numa fase inicial, procedeu-se à planificação do programa de intervenção, tendo por base os princípios descritos na literatura relativos à promoção da CM, nomeadamente a prática estruturada, a adaptação pedagógica das tarefas e a integração de atividades lúdicas e motivadoras.

A intervenção decorreu ao longo de 8 semanas, entre 5 de maio e 26 de junho de 2025, totalizando 16 sessões de treino. Para a intervenção, foram integrados dois exercícios em cada sessão, especificamente orientados para o desenvolvimento da CM, sendo o restante treino conduzido de acordo com a estrutura habitual do treino de futebol. Os treinos realizaram-se com uma frequência de duas vezes por semana (segundas e quintas-feiras), no horário habitual (18h30 às 19h30), no relvado sintético do Campo do Outeiro, da ACRM.

Para a sua implementação, foi reunido todo o material necessário, incluindo equipamento cedido pelo clube e material solicitado à Escola Superior de Educação e Ciências Sociais (ESECS). Adicionalmente, foi necessária a aquisição e montagem de algum material para um teste em específico.

De modo a assegurar a qualidade e consistência da recolha de dados, foi reforçada junto dos encarregados de educação a importância da assiduidade e pontualidade nas sessões de treino, bem como da presença nos momentos de avaliação, através de comunicação direta com o grupo.

No primeiro momento de avaliação, os objetivos foram explicados às crianças através de uma linguagem adaptada à sua faixa etária, garantindo a compreensão e promovendo a sua adesão e motivação.

A avaliação da CM e habilidades técnicas ocorreu em dois momentos distintos: avaliação inicial (em abril de 2025) e avaliação final realizada após a conclusão da intervenção (em junho de 2025), respeitando as mesmas condições, locais e procedimentos, garantindo a comparabilidade entre os momentos de avaliação. Devido ao tempo considerável necessário para a aplicação de todos os testes a todos participantes, as avaliações foram distribuídas por duas sessões consecutivas de treino. A avaliação das habilidades técnicas foi realizada numa primeira sessão no campo de treinos, com os participantes a utilizar chuteiras; enquanto a avaliação da CM, através do MCA, decorreu na sessão seguinte, no salão do clube, em piso interior e com sapatilhas.

Para a realização das avaliações, foi constituída uma equipa de apoio composta por outros profissionais (licenciados em Desporto), previamente instruídos sobre os procedimentos de recolha de dados. Assim, a organização das avaliações seguiu uma lógica de circuito por estações, em que cada avaliador era responsável por um teste específico e as crianças rodavam entre as diferentes estações, de forma a assegurar uma recolha sistemática, organizada e eficiente. Para esse efeito, foram elaboradas grelhas de registo (Anexo D) e esquemas de rotação.

Instrumentos

No presente estudo foram recolhidos dados relativos a CM, habilidades técnicas de futebol e satisfação das crianças com o projeto. A avaliação da CM e das habilidades técnicas aconteceram em dois momentos: pré-intervenção e após as 8 semanas de intervenção. A satisfação das crianças foi registada em todas as sessões, depois dos dois exercícios de CM.

Nas secções subsequentes são descritos, em detalhe, os protocolos adotados para cada uma das avaliações.

Avaliação da competência motora

A CM foi avaliada através do Motor Competence Assessment (MCA) (Luz et al. 2016; Rodrigues et al. 2019), organizado em três categorias, cada uma representada por dois testes: estabilidade (transferência de plataformas e saltos laterais), locomoção (*shuttle run* e salto horizontal) e manipulação (velocidade de lançamento e velocidade de pontapé).

No presente estudo foram utilizados os seis testes do MCA:

- **Transferência de plataformas:** duas plataformas de madeira são colocadas lado a lado. A criança tem de realizar o maior número de transposições laterais, durante 20 segundos. A direção de deslocamento é escolhida pelo participante. O resultado do teste corresponde ao somatório das sucessivas movimentações de transposição da plataforma com a colocação dos dois pés em cima da plataforma movimentada. Os participantes têm duas tentativas, sendo considerada a melhor pontuação.
- **Saltos laterais:** o participante realiza o maior número possível de saltos laterais, com os dois pés juntos, durante 15 segundos, sobre uma pequena trave de madeira colocada no centro de um tapete retangular. Apenas são contabilizados os saltos em que os pés permanecem unidos e a receção ocorre dentro da área delimitada sem tocar na trave. Os participantes têm duas tentativas e apenas é registada a melhor pontuação.
- **Shuttle run (4 × 10 m):** o participante percorre, na sua velocidade máxima, a distância entre duas linhas separadas por 10 m, quatro vezes consecutivas, transportando blocos de madeira e colocando-os para lá da linha oposta. O tempo total para completar o percurso é registado com cronómetro. Os participantes têm duas tentativas, sendo considerado o tempo mais rápido.
- **Salto horizontal:** o participante realiza um salto em comprimento com os pés juntos, procurando atingir a maior distância possível. A distância é medida desde a linha de impulsão até ao ponto de contacto mais recuado na receção. São efetuados três saltos e o melhor resultado é registado, em centímetros (cm).

- Velocidade de lançamento: o participante realiza três tentativas de lançamentos de uma bola de ténis, com uma das mãos, por cima do ombro, contra uma parede. Não é possível correr, mas há a possibilidade de um equilíbrio preparatório (um ou dois passos). A velocidade da bola é medida através de um radar de velocidade colocado à altura do lançamento, em m/s, sendo anotado o valor mais elevado.
- Velocidade de pontapé: o participante realiza três tentativas de chutos a uma bola de futebol n.º 3 (perímetro 62 cm; 350 g) à velocidade máxima, contra a parede. Não é possível correr, mas há a possibilidade de um equilíbrio preparatório (um ou dois passos). A velocidade da bola é igualmente medida por um radar de velocidade colocado a 50cm de altura, em m/s, e é registado o melhor valor.

Antes da execução de cada teste, as crianças realizaram um aquecimento geral. Cada participante experimentou cada teste antes da sua aplicação real. Ao longo da avaliação apenas foi fornecido feedback motivacional, evitando comentários corretivos sobre a qualidade do desempenho, em conformidade com as orientações do protocolo original (Rodrigues et al., 2016; Rodrigues et al., 2019).

Apesar de o MCA permitir o cálculo de um score final com base em valores percentílicos, no presente estudo optou-se por não realizar essa transformação, uma vez que os testes das habilidades técnicas do futebol não apresentam um score global, tendo-se optado por analisar todos os testes de forma individual.

Para a realização dos testes do MCA foi utilizado o seguinte material cedido pela ESECS:

- 2 plataformas de madeira (25 cm × 25 cm × 2 cm, com quatro apoios de 3,7 cm nos cantos);
- Superfície retangular (100 cm × 60 cm) com trave de madeira no meio (60 cm × 4 cm × 2 cm);
- Fita métrica;
- 2 blocos de madeira (10 cm × 5 cm);
- Cronómetro;
- Radar de velocidade (Pro II Stalker);
- Bola de ténis para crianças de 3 a 10 anos (diâmetro: 6,5 cm; peso: 57g);
- Bola de futebol n.º 3.

O MCA é um instrumento validado e amplamente utilizado na avaliação da CM em crianças, apresentando bons níveis de fiabilidade e validade para diferentes faixas etárias.

Avaliação das habilidades técnicas do futebol

O desempenho técnico específico da modalidade foi avaliado através de um conjunto de quatro testes: controlo de bola (*juggling*), passe, drible e remate, seguindo o protocolo proposto por Chatzopoulos et al. (2024), que demonstrou confiabilidade e validade na avaliação das habilidades técnicas básicas do futebol em crianças do 3.º ano do 1.º ciclo do ensino básico.

Apesar de o protocolo ter sido aplicado a uma faixa etária superior, inicialmente considerou-se a sua adequação ao presente estudo, uma vez que foi concebido para crianças sem experiência prévia no futebol, permitindo avaliar habilidades técnicas básicas de forma apropriada.

Os procedimentos seguiram as instruções do protocolo de Chatzopoulos et al. (2024), tendo sido aplicados os quatro testes (imagens constantes no anexo C):

- Controlo de bola (*juggling*): numa área de 6m x 6m, o participante realiza o maior número possível de toques consecutivos na bola com o pé, durante 30 segundos. A bola pode tocar no chão sem penalização e, em caso de perda de controlo, o participante pode pegar na bola com as mãos e batê-la no chão para continuar a prova. Após 2 tentativas de familiarização, foram permitidas 2 tentativas considerando-se a melhor pontuação.
- Passe: o participante executa seis passes sucessivos com uma bola n.º 3 contra uma parede, onde é demarcada uma área alvo composta por cinco quadrados de 30cm. O quadrado central atribui três pontos, os quadrados adjacentes dois pontos e os quadrados mais externos um ponto. É marcada uma linha a 6m de distância do alvo e a bola é colocada 2m atrás da linha de 6m (a 8m do alvo). Primeiramente as crianças chutam a bola com força suficiente para bater no alvo e ser devolvida. Devem recoloca-la em movimento antes que ela passe a linha de restrição de 6m, sem que ela pare. O resultado corresponde à soma dos pontos obtidos nos seis passes. Foram permitidas 2 tentativas para prática, seguidas de 6 passes consecutivos.
- Drible (condução de bola em *slalom*): o participante conduz a bola o mais rapidamente possível entre dois cones, seguindo um percurso com mudanças de direção (em ziguezague), mantendo o controlo da bola. Se o sujeito perdesse o controlo da bola, mais especificamente se ela se afastasse mais de 2m dos cones, o teste seria repetido. O desempenho corresponde ao melhor tempo de duas tentativas, registado com cronómetro.
- Remate: três círculos concêntricos foram marcados numa tábua de madeira, fixa a uma parede – círculo interno com um raio de 30cm, o círculo do meio com 60cm e o círculo externo com 90cm. A distância da altura do chão ao centro dos círculos é de 1,50m. O participante realiza oito remates com a bola parada, a uma distância de 8m do alvo, com o objetivo de ter precisão. A pontuação é atribuída em função da zona atingida – três, dois ou um ponto, A pontuação final correspondia à soma dos oito remates.

Todas as avaliações utilizaram a bola apropriada para a faixa etária (tamanho 3). Cada criança passou pelos testes de forma individual, enquanto os colegas participavam em jogos livres supervisionados por outro treinador, de modo a reduzir a influência da pressão dos colegas.

Para a implementação dos quatro testes de avaliação do desempenho técnico do futebol, utilizou-se o seguinte material:

- Cronômetros;
- Bolas de futebol n.º 3;
- Fita-cola preta (para demarcação dos alvos na parede, no teste do passe);
- Fita-cola branca (para marcações no solo em relvado sintético);
- Fita métrica;
- 2 cones;
- Tábua de madeira com alvo desenhado (para o teste de remate).

De notar que, para a execução do teste de remate, foram adquiridas tábuas de madeira específicas, de forma a serem desenhados os alvos, respeitando as dimensões e critérios técnicos recomendados por Chatzopoulos et al. (2024), assegurando assim a validade e a reprodutibilidade dos resultados.

Avaliação da satisfação das crianças

Foi ainda considerado relevante integrar a perspetiva das próprias crianças sobre a experiência de participação na intervenção. Para tal, foi utilizado um instrumento simples de avaliação de satisfação, inspirado na metodologia de Tzer et al. (1995) e nas recomendações para avaliação da percepção de crianças desta faixa etária (Birch et al., 2019).

Foram construídas três caixas de cartão, idênticas em forma, dimensão e cor, cada uma com um ícone na parte superior, representando: um *emoji* feliz (gostei), *emoji* neutro (gostei mais ou menos), e um *emoji* triste (não gostei), conforme ilustrado no Anexo B.

As caixas eram colocadas lado a lado, em local discreto e menos visível durante o treino, de forma a reduzir influências entre pares. No final dos dois exercícios específicos de CM em cada sessão, todas as crianças recebiam uma tampa e colocavam-na na caixa que melhor representava o seu grau de satisfação com as atividades dessa sessão.

O desenho das caixas, diferindo apenas na expressão facial, teve precisamente o objetivo de minimizar escolhas baseadas em características visuais atrativas (cor, tamanho, forma) e focar a decisão na expressão de satisfação. Este procedimento valorizou a “voz” das crianças na avaliação

da intervenção, permitindo recolher a sua perceção de forma simples e ecologicamente válida, conforme sublinhado por Cruz (2008).

Este procedimento permitiu recolher dados de forma simples, acessível e adequada à idade, promovendo a participação ativa das crianças na intervenção.

Descrição da Intervenção

O programa de intervenção foi concebido com o objetivo de promover melhorias ao nível da CM das crianças, procurando, simultaneamente, não comprometer o desenvolvimento das habilidades técnicas do futebol. Foi implementado no contexto habitual dos treinos da equipa de Petizes da ACRM, ao longo de 8 semanas, entre 5 de maio e 26 de junho de 2025 (planificações das 16 sessões no Anexo E). O estudo foi conduzido com um único grupo de participantes, seguindo um desenho pré-pós intervenção, avaliando as crianças antes do início do programa e após a sua conclusão, com o objetivo de analisar o efeito da intervenção na CM e no desempenho técnico no futebol.

Cada treino decorreu no horário e local habituais da equipa (18h30 - 19h30, no Campo do Outeiro), com uma frequência de dois treinos semanais (segundas e quintas-feiras). Em cada treino, a intervenção integrou aproximadamente 25 minutos, distribuídos por dois exercícios especificamente concebidos para o desenvolvimento da CM, enquanto o restante tempo foi dedicado à estrutura habitual do treino de futebol definido pelo treinador da equipa (jogos reduzidos, finalização, oposição simples, etc.). Desta forma, o programa foi integrado de forma natural na rotina da equipa, sem perturbar a típica organização do clube.

As atividades foram delineadas como momentos lúdicos de atividade físico-desportiva, procurando promover o movimento a partir do “brincar” e não restringindo a intervenção exclusivamente a exercícios formais de futebol. A conceção do programa teve como objetivo proporcionar experiências motoras diversificadas e ricas em estímulos, que contribuíssem para o desenvolvimento global da CM das crianças.

A conceção dos exercícios teve como principal inspiração boas práticas identificadas no manual "A Hora dos Super Quinas" (Federação Portuguesa de Futebol, n.d.) que visa o desenvolvimento de competências lúdicas e motoras de crianças do 1.º ciclo. Partilhando essa perspetiva, o presente programa reforçou a ideia de que, em idades tão precoces como o escalão de Petizes, o foco principal deve estar no enriquecimento motor global e no prazer pela atividade, mais do que na especialização precoce em conteúdos técnicos do futebol.

Em cada sessão, os dois exercícios de intervenção foram desenhados para estimular, de forma intencional, diferentes tipos de movimento: tarefas de equilíbrio e controlo postural (estabilidade),

deslocamentos variados (locomoção) e ações de manipulação com e sem bola (lançar, agarrar, pontapear, conduzir), explorando HMF em contextos lúdicos e motivadores. Não foi estabelecida uma sequência de progressão, mas assegurou-se, ao longo das 8 semanas, uma distribuição equilibrada dos estímulos pelos três domínios da CM.

A escolha concreta dos exercícios em cada sessão foi orientada por critérios de adequação à idade, segurança, simplicidade das regras e potencial de envolvimento das crianças, mais do que por uma ordem pré-definida de complexidade. Ainda assim, procurou-se, na maioria dos exercícios, introduzir variações na dificuldade das tarefas (por exemplo, introdução de obstáculos, alteração dos deslocamentos, mudanças de ritmo ou variação de distâncias), de forma a seguir uma lógica de progressão do simples para o complexo, ajustando sempre os desafios às capacidades do grupo e mantendo um nível de exigência compatível com a faixa etária.

De forma a garantir a captação da atenção e elevar os níveis de motivação, os exercícios foram designados com nomes apelativos (ex: "aventura na selva", "fuga do crocodilo", "apanha morangos"), concebidos especificamente para estimular a imaginação das crianças e promover o seu envolvimento imediato com a tarefa. Esta estratégia transformou a dimensão lúdica num veículo central da aprendizagem motora, garantindo que o foco no desenvolvimento da CM fosse percebido pelas crianças como uma experiência de brincadeira e desafio.

Na fase inicial eram introduzidos os dois exercícios específicos de CM. Terminadas as duas atividades inseridas na intervenção, era realizado o procedimento de recolha da satisfação (colocação das tampas nas caixas), para que o restante treino não influenciasse na opinião das crianças relativamente aos dois primeiros exercícios. Na outra parte da sessão (aproximadamente 30 minutos), mantinha-se o formato habitual do clube, terminando, maioritariamente, com os 15 minutos habituais de "peladilha" (situação de jogo).

Ao longo das 8 semanas, embora não tenha sido seguida uma progressão linear formal das tarefas, foram consideradas estratégias pedagógicas apropriadas à faixa etária, privilegiando instruções simples, demonstração visual, reforço positivo e oportunidades de escolha dentro das atividades, de modo a promover a autonomia, a motivação intrínseca e o sentimento de competência. Sempre que necessário, os exercícios foram adaptados (por exemplo, ajustando distâncias ou tamanho dos alvos) para garantir a participação bem-sucedida de todas as crianças, independentemente do seu nível de CM.

As avaliações foram realizadas nos treinos imediatamente antes do início do programa e após as 8 semanas de intervenção, com o objetivo de comparar os resultados pré e pós intervenção e determinar o impacto do programa na CM.

Análise Estatística

Foi realizada uma análise descritiva aos dados, através de algumas medidas de tendência central e de dispersão, incluindo o intervalo de confiança 95%.

Tendo em conta que todas as variáveis apresentaram distribuição normal, com recurso ao teste de Shapiro Wilk ($n < 30$), recorreu-se à estatística paramétrica para a análise dos dados. Assim, para a comparação entre os momentos pré e pós intervenção, utilizou-se o teste t para amostras emparelhadas. Para a análise das associações entre variáveis recorreu-se ao teste de Pearson

A análise estatística foi realizada no SPSS (v.29.0), adotando-se um nível de significância de $p < 0,05$.

RESULTADOS

A Tabela 1 apresenta os resultados relativos à estatística descritiva das diferentes variáveis em estudo.

Tabela 1. Estatística descritiva das variáveis em estudo nos momentos pré e pós-intervenção (n = 16).

	n (%)	Média	
		Média ± DP	(IC 95%)
Sexo			
Feminino	1 (6,2%)		
Masculino	15 (93,8%)		
Pré-intervenção			
Transferência de Plataformas		17,50 ± 3,31	[15,74 – 19,26]
Saltos Laterais		14,38 ± 5,61	[11,39 – 17,36]
Shuttle Run		14,83 ± 1,32	[14,13 – 15,54]
Salto Horizontal		122,63 ± 18,86	[112,58 – 132,67]
Velocidade de Lançamento		39,38 ± 7,20	[35,54 – 43,21]
Velocidade de Pontapé		39,38 ± 5,50	[36,44 – 42,31]
<i>Juggling</i>		12,06 ± 5,41	[9,18 – 14,95]
Passe		4,38 ± 3,70	[2,40 – 6,35]
Drible		9,47 ± 2,66	[8,05 – 10,89]
Remate		2,00 ± 4,02	[-0,14 – 4,14]
Pós-Intervenção			
Transferência de Plataformas		22,69 ± 3,55	[20,79 – 24,58]
Saltos Laterais		19,13 ± 6,31	[15,76 – 22,49]
<i>Shuttle Run</i>		14,16 ± 1,41	[13,41 – 14,91]
Salto Horizontal		129,81 ± 19,63	[119,35 – 140,27]
Velocidade de Lançamento		42,13 ± 7,41	[38,18 – 46,07]
Velocidade de Pontapé		42,38 ± 6,45	[38,94 – 45,81]
<i>Juggling</i>		13,06 ± 5,96	[9,89 – 16,24]
Passe		6,94 ± 5,00	[4,27 – 9,60]
Drible		8,69 ± 2,22	[7,51 – 9,87]
Remate		2,75 ± 3,86	[0,70 – 4,80]

Notas: DP = desvio padrão; IC 95% = intervalo de confiança a 95%

A Tabela 2 apresenta a comparação das variáveis em estudo entre os momentos pré e pós-intervenção. Verificaram-se melhorias estatisticamente significativas em todas as provas da CM. Relativamente às habilidades técnicas do futebol, observaram-se diferenças estatisticamente significativas nas provas de passe e drible, não se verificando diferenças significativas nas outras duas variáveis.

Tabela 2. Comparação das variáveis em estudo entre os momentos pré e pós-intervenção.

	Pré-intervenção Média ± DP	Pós-intervenção Média ± DP	t	p
Transferência de Plataformas	17,50 ± 3,31	22,69 ± 3,55	-11,32	< 0,001**
Saltos Laterais	14,38 ± 5,61	19,13 ± 6,31	-4,13	< 0,001**
<i>Shuttle Run</i>	14,83 ± 1,32	14,16 ± 1,41	2,54	0,011*
Salto Horizontal	122,63 ± 18,86	129,81 ± 19,63	-4,61	< 0,001**
Velocidade de Lançamento	39,38 ± 7,20	42,13 ± 7,41	-2,52	0,012*
Velocidade de Pontapé	39,38 ± 5,50	42,38 ± 6,45	-4,24	< 0,001**
<i>Juggling</i>	12,06 ± 5,41	13,06 ± 5,96	-1,49	0,078
Passe	4,38 ± 3,70	6,94 ± 5,00	-1,87	0,040*
Drible	9,47 ± 2,66	8,69 ± 2,22	2,37	0,016*
Remate	2,00 ± 4,02	2,75 ± 3,86	-1,40	0,091

Notas: DP = desvio padrão; * p < 0,05; ** p < 0,01.

A Tabela 3 apresenta as correlações entre as variáveis da CM e as habilidades técnicas do futebol no momento pós-intervenção. De um modo geral, verificaram-se associações estatisticamente significativas entre várias variáveis, destacando-se o drible como a habilidade técnica que apresentou maior número de correlações com as provas da CM – correlações significativas entre o drible e a transferência de plataformas, os saltos laterais, o *shuttle run*, o salto horizontal e a velocidade de lançamento.

O *juggling* apresentou igualmente correlações significativas com várias componentes da CM, nomeadamente com a transferência de plataformas, os saltos laterais, o salto horizontal e a velocidade de lançamento. O passe evidenciou associações positivas e significativas com a transferência de plataformas e os saltos laterais.

Tabela 3. Correlação entre as variáveis da competência motora e as habilidades técnicas do futebol no momento pós-intervenção

	Juggling	Passe	Drible	Remate
Transferência de Plataformas	0,561*	0,637**	-0,595*	0,597*
Saltos Laterais	0,701**	0,505*	-0,840**	0,420
<i>Shuttle Run</i>	-0,492	-0,332	0,611*	-0,414
Salto Horizontal	0,794**	0,380	-0,591*	0,339
Velocidade de Lançamento	0,542*	0,437	-0,499*	0,323
Velocidade de Pontapé	0,339	0,040	-0,236	0,264

A Figura 1 apresenta o grau de satisfação das crianças ao longo das 16 sessões de treino. De um modo geral, observou-se um nível de satisfação muito elevado, verificando-se que a totalidade das crianças manifestou ter gostado das atividades na maioria das sessões. Os níveis de satisfação mantiveram-se consistentes ao longo do programa de intervenção, registando-se apenas uma ocorrência pontual de resposta “gostou mais ou menos” na sessão 10, não se tendo verificado respostas de “não gostou”. Estes resultados evidenciam uma elevada aceitação das atividades propostas ao longo do período de intervenção.



Figura 1. Nível de satisfação das crianças com as sessões de treino.

Nota: Verde - gostou; Amarelo - gostou mais ou menos; Vermelho - não gostou.

DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo analisar o efeito de um programa de intervenção com a duração de 8 semanas na CM e nas habilidades técnicas do futebol, em crianças de 5 e 6 anos praticantes da modalidade. Adicionalmente, procurou-se analisar as associações entre estas variáveis, de forma a compreender a relação entre a CM e o desempenho técnico no futebol.

De um modo geral, observou-se uma evolução positiva na maioria das variáveis avaliadas entre os momentos pré e pós-intervenção. Contudo, a prova de remate mostrou ser demasiado difícil para a grande maioria dos elementos da amostra, obtendo-se valores extremamente reduzidos (efeito chão). Este facto levou à sua exclusão da análise inferencial. Estes resultados vão ao encontro do estudo de Chatzopoulos et al. (2024), onde também se verificaram dificuldades por parte das crianças na realização do teste de remate, com alguns participantes a não conseguirem acertar no alvo. De acordo com os autores, muitos dos testes técnicos utilizados no futebol pressupõem que as crianças já possuam um nível mínimo de competência técnica, o que nem sempre se verifica em crianças iniciantes. Recomenda-se, portanto, que em futuras investigações, se melhorem as condições do teste de remate para que todas as crianças possam sentir-se bem-sucedidas. Assim, a menor adequação deste teste à faixa etária e ao nível de experiência dos participantes poderá justificar os resultados obtidos no presente estudo, reforçando a necessidade de ajustar os instrumentos de avaliação ao nível de desenvolvimento das crianças.

Relativamente à comparação entre os momentos pré e pós-intervenção, verificaram-se melhorias estatisticamente significativas nas seis provas da CM. Estes resultados sugerem que o programa de intervenção implementado foi eficaz na promoção do desenvolvimento motor das crianças. Tal pode ser explicado pelo facto de as sessões terem integrado exercícios especificamente orientados para o desenvolvimento das HMF (habilidades motoras fundamentais), com prática regular, intencional e ajustada à faixa etária, o que terá proporcionado oportunidades consistentes de aprendizagem e consolidação motora. Esta interpretação está de acordo com a literatura, que demonstra que intervenções estruturadas e intencionalmente planeadas produzem ganhos significativos na CM de crianças (Logan et al., 2012; Morgan et al., 2013; Riethmuller et al., 2009; Van Capelle et al., 2017), sobretudo quando incluem tarefas motoras diversificadas, lúdicas, feedback pedagógico e uma organização que favorece a repetição (Goodway & Branta, 2003; Chen et al., 2024; Liu et al., 2025). Importa lembrar que a intervenção do presente estudo foi estruturada com base em atividades lúdicas e diversificadas, integrando tarefas que estimulavam de forma intencional os três domínios da CM, através de experiências de movimento variadas e ajustadas à faixa etária. A integração destes exercícios no contexto habitual do treino poderá ter

contribuído para a evolução observada, ao proporcionar um ambiente rico em estímulos motores sem comprometer a motivação e o envolvimento das crianças.

No domínio das habilidades técnicas do futebol, observaram-se melhorias estatisticamente significativas apenas nas provas de passe e drible. Estes resultados podem ser explicados pelas características específicas de cada habilidade e pela duração do programa. O passe e o drible são gestos técnicos que se integraram naturalmente nas dinâmicas de jogo desenvolvidas ao longo dos treinos, beneficiando de um elevado volume de repetições contextualizadas. Por outro lado, não se verificaram melhorias significativas no *juggling*, o que pode estar relacionado com a maior complexidade da tarefa e com o reduzido tempo de intervenção, sendo necessário um período mais prolongado para observar evoluções consistentes nesta habilidade técnica.

A análise das correlações entre as variáveis no momento pós-intervenção revelou um padrão particularmente robusto: o drible apresentou associações significativas com cinco das seis provas do MCA, excluindo apenas a velocidade de pontapear. Este resultado evidencia que a habilidade de condução de bola, tal como avaliada no teste de Chatzopoulos et al. (2024), é um gesto técnico que se apoia fortemente nas competências de locomoção, estabilidade e manipulação, avaliadas pelo MCA. O drible exige, de facto, a capacidade de se deslocar com a bola (locomoção), de manter o equilíbrio durante mudanças de direção (estabilidade) e de controlar o contacto com a bola (manipulação), o que justifica a sua interdependência com a CM global.

Adicionalmente, o *juggling* correlacionou-se com quatro provas do MCA, nomeadamente a transferência de plataformas, os saltos laterais, o salto horizontal e a velocidade de lançamento. A associação entre o *juggling* e a velocidade de lançamento é particularmente interessante, na medida em que ambas as tarefas exigem elevados níveis de coordenação motora, controlo do movimento e sincronização entre segmentos corporais, competências que se enraízam numa base motora comum.

O passe associou-se apenas com a transferência de plataformas e os saltos laterais. Isto sugere que, nesta faixa etária, a precisão do passe parece depender mais da estabilidade postural, do que da locomoção em si. Já a velocidade de pontapear não apresentou correlações significativas com nenhuma das habilidades técnicas, o que pode ser explicado pelo facto de todos os participantes serem praticantes de futebol regularmente e, conseqüentemente, apresentarem um nível de desenvolvimento homogéneo e já elevado nesta capacidade específica, reduzindo assim a variabilidade necessária para estabelecer correlações.

Estes resultados vão ao encontro da literatura, que aponta a proficiência em HMF como um pré-requisito determinante para o envolvimento em modalidades desportivas (Fortunato et al., 2024; Robinson et al., 2015). De facto, em estudos com jovens futebolistas, Sousa et al. (2023) observaram relações positivas entre a CM e as habilidades técnicas específicas da modalidade,

enquanto Duncan et al. (2022), num estudo com crianças entre os 8 e os 12 anos, concluíram que melhores habilidades técnicas, como passe, drible e remate, são explicadas por um maior desenvolvimento das HMF e por uma competência percebida mais positiva. De igual forma, Fortunato et al. (2024), num estudo longitudinal de três anos, evidenciaram que a CM constitui um preditor significativo do desenvolvimento das habilidades específicas do futebol ao longo do tempo.

Os níveis de satisfação manifestados pelas crianças ao longo das 16 sessões de intervenção foram consistentemente elevados, com a maioria das crianças a manifestar ter gostado das atividades propostas. Este aspeto é particularmente relevante, uma vez que a motivação e o envolvimento das crianças são fatores fundamentais para a aprendizagem e adesão à prática desportiva, sobretudo em idades precoces. A literatura tem salientado que o divertimento, a competência percebida e a interação social são determinantes críticos da adesão das crianças a programas de atividade física (Guo et al., 2024). A elevada satisfação observada sugere que a integração de exercícios de CM no contexto do treino de futebol foi experienciada pelas crianças como ludicamente válida, o que constitui um fator facilitador da aprendizagem e da manutenção da prática desportiva.

Os resultados deste estudo apresentam implicações diretas para treinadores de futebol de formação e professores de educação física que trabalham com crianças de idades precoces. Desde logo, evidenciam que a inclusão sistemática de exercícios orientados para o desenvolvimento da CM no contexto dos treinos de futebol é viável e produz ganhos significativos nas HMF, sem comprometer o desenvolvimento técnico específico. Para além disso, o padrão de correlações encontrado sugere que o drible pode funcionar como um indicador global da CM nesta faixa etária, sendo uma habilidade técnica que reflete de forma integrada as competências de locomoção, estabilidade e manipulação. Por outro lado, a constatação de que a tarefa de remate não se revelou ajustada a crianças de 5 e 6 anos alerta para a necessidade de selecionar testes cuja complexidade esteja alinhada com a faixa etária dos praticantes.

Assim, os treinadores devem considerar a inclusão de tarefas variadas, lúdicas e ajustadas à idade, que promovam o desenvolvimento global da criança, em vez de uma especialização precoce exclusivamente técnica.

Limitações

Este estudo apresenta algumas limitações que devem ser consideradas na interpretação dos resultados. A ausência de um grupo de controlo não permite afirmar com total certeza de que as melhorias observadas resultaram exclusivamente da intervenção implementada, uma vez que

parte dos ganhos poderá ser atribuível a efeitos maturacionais, não controlados no presente estudo. Adicionalmente, a amostra reduzida ($n = 16$) limita a potência estatística e a generalização dos resultados para outras populações. Importa ainda considerar que não foram controlados outros fatores externos à intervenção, potencialmente influentes no desenvolvimento da CM, como a prática de outras atividades físicas ou desportivas fora do contexto do estudo. Também os testes das habilidades técnicas, propostos por Chatzopoulos et al. (2024), não foram originalmente validados para crianças de 5 e 6 anos, o que se evidenciou particularmente na prova de remate, cujos resultados se revelaram desajustados ao nível de desenvolvimento dos participantes. Por fim, a ausência de uma avaliação de seguimento impede a verificação da manutenção dos ganhos verificados ao longo do tempo.

CONCLUSÕES

O presente estudo permitiu concluir que um programa de intervenção de 8 semanas, centrado no desenvolvimento da CM e integrado no contexto do treino de futebol, produziu melhorias significativas em todas as provas da CM avaliadas pelo MCA. Estes resultados sugerem que a inclusão de exercícios motores estruturados, lúdicos e ajustados à faixa etária, constitui uma estratégia eficaz para promover a CM em crianças de 5 e 6 anos.

Para além das melhorias na CM, verificaram-se ganhos significativos em habilidades técnicas do futebol, nomeadamente no passe e no drible. Embora nem todas as provas técnicas tenham apresentado evolução significativa, os resultados obtidos indicam que a promoção da CM pode contribuir para o desenvolvimento da proficiência técnica específica na modalidade, sobretudo em habilidades que exigem maior controlo corporal e coordenação.

Adicionalmente, no momento pós-intervenção, observaram-se associações significativas entre variáveis da CM e o desempenho técnico, com particular destaque para o drible, que se relacionou com a maioria das componentes do MCA.

No conjunto, estes resultados reforçam a importância de intervenções em idades precoces, lúdicas e pedagogicamente orientadas, capazes de promover simultaneamente a CM, as habilidades técnicas e a motivação das crianças para a prática desportiva.

BIBLIOGRAFIA

- Alesi, M., Bianco, A., Padulo, J., Luppina, G., Petrucci, M., Paoli, A., Palma, A., & Pepi, A. (2015). Motor and cognitive growth following a Football Training Program. *Frontiers in Psychology*, 6(OCT). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01627>
- Ali, A. (2011). Measuring soccer skill performance: A review. In *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* (Vol. 21, Number 2, pp. 170–183). <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01256.x>
- Barnett, L. M., Lai, S. K., Veldman, S. L. C., Hardy, L. L., Cliff, D. P., Morgan, P. J., Zask, A., Lubans, D. R., Shultz, S. P., Ridgers, N. D., Rush, E., Brown, H. L., & Okely, A. D. (2016). Correlates of Gross Motor Competence in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. In *Sports Medicine* (Vol. 46, Number 11, pp. 1663–1688). Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0495-z>
- Barnett, L. M., Morgan, P. J., van Beurden, E., & Beard, J. R. (2008). Perceived sports competence mediates the relationship between childhood motor skill proficiency and adolescent physical activity and fitness: A longitudinal assessment. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-5-40>
- Barnett, L. M., Stodden, D., Cohen, K. E., Smith, J. J., Lubans, D. R., Lenoir, M., Iivonen, S., Miller, A. D., Laukkanen, A., Dudley, D., Lander, N. J., Brown, H., & Morgan, P. J. (2016). Fundamental movement skills: An important focus. *Journal of Teaching in Physical Education*, 35(3), 219–225. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2014-0209>
- Barnett, L. M., Webster, E. K., Hulteen, R. M., De Meester, A., Valentini, N. C., Lenoir, M., Pesce, C., Getchell, N., Lopes, V. P., Robinson, L. E., Brian, A., & Rodrigues, L. P. (2022). Through the Looking Glass: A Systematic Review of Longitudinal Evidence, Providing New Insight for Motor Competence and Health. In *Sports Medicine* (Vol. 52, Number 4, pp. 875–920). Springer Science and Business Media Deutschland GmbH. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01516-8>
- Barreiros, J. (2016). *Desenvolvimento Motor e Aprendizagem: Manual de curso de treinadores de desporto – Grau I*. Instituto Português do Desporto e Juventude.
- Birch, E. E., Castañeda, Y. S., Cheng-Patel, C. S., Morale, S. E., Kelly, K. R., Beauchamp, C. L., & Webber, A. (2019). Self-perception in Children Aged 3 to 7 Years with Amblyopia and Its Association with Deficits in Vision and Fine Motor Skills. *JAMA Ophthalmology*, 137(5), 499–506. <https://doi.org/10.1001/jamaophthalmol.2018.7075>
- Booth, M. L., Okely, T., McLellan, L., Phongsavan, P., Macaskill, P., Patterson, J., Wright, J., & Holland, B. (1999). Mastery of fundamental motor skills among new south wales school students: Prevalence and sociodemographic distribution. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 2(2), 93–105. [https://doi.org/10.1016/S1440-2440\(99\)80189-3](https://doi.org/10.1016/S1440-2440(99)80189-3)
- Cattuzzo, M. T., dos Santos Henrique, R., Ré, A. H. N., de Oliveira, I. S., Melo, B. M., de Sousa Moura, M., de Araújo, R. C., & Stodden, D. (2016). Motor competence and health related physical fitness in youth: A systematic review. In *Journal of Science and Medicine in Sport* (Vol. 19, Number 2, pp. 123–129). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.12.004>

- Chatzopoulos, D., Lykesas, G., Papageorgaki, Z., Messaritakis, V., Papadopoulos, P., & Komodromou, C. (2024). Reliability and Validity of Soccer Tests for Novice Elementary School Children. *Journal of Exercise Physiologyonline*.
- Chen, D., Zhao, G., Fu, J., Shun, S., Su, L., He, Z., Chen, R., Jiang, T., Hu, X., Li, Y., & Shen, F. (2024). Effects of structured and unstructured interventions on fundamental motor skills in preschool children: a meta-analysis. In *Frontiers in Public Health* (Vol. 12). Frontiers Media SA. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1345566>
- Clark, J. E., & Metcalfe, J. S. (2002). *The Mountain of Motor Development: A Metaphor*. <https://www.researchgate.net/publication/313187695>
- Connor-Kuntz, F. J., & Dummer, G. M. (1996). Rather, specialized. In *ADAPTED PHYSICAL ACTIVITY QUARTERLY* (Vol. 13). Human Kinetics Publishers, Inc.
- Coppens, E., Rommers, N., Bardid, F., Deconinck, F. J. A., De Martelaer, K., D'Hondt, E., & Lenoir, M. (2021). Long-term effectiveness of a fundamental motor skill intervention in Belgian children: A 6-year follow-up. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 31(S1), 23–34. <https://doi.org/10.1111/sms.13898>
- Costa, J. A., Vale, S., Cordovil, R., Rodrigues, L. P., Cardoso, V., Proença, R., Costa, M., Neto, C., Brito, J., Guilherme, J., & Seabra, A. (2024). A school-based physical activity intervention in primary school: effects on physical activity, sleep, aerobic fitness, and motor competence. *Frontiers in Public Health*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1365782>
- Cruz, S. (2008). A qualidade da educação infantil, na perspectiva das crianças. In J. Oliveira-Formosinho (Ed.), *A Escola Vista pelas Crianças* (pp. 75–94). Porto Editora.
- De Arruda, M. (2008). *Diagnóstico do desempenho motor em crianças e adolescentes praticantes de futebol*. <https://www.researchgate.net/publication/26576519>
- Diamond, A., & Lee, K. (2011). Interventions shown to aid executive function development in children 4 to 12 years old. In *Science* (Vol. 333, Number 6045, pp. 959–964). <https://doi.org/10.1126/science.1204529>
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K., & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(6), 1197–1222. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901>
- Duncan, M., Eyre, E. L. J., Noon, M., Morris, R., Thake, D., & Clarke, N. (2022). Fundamental movement skills and perceived competence, but not fitness, are the key factors associated with technical skill performance in boys who play grassroots soccer. *Science and Medicine in Football*, 6(2), 215–220. <https://doi.org/10.1080/24733938.2021.1910332>
- Duncan, M. J., Eyre, E. L. J., Clarke, N., Hamid, A., & Jing, Y. (2024). Importance of fundamental movement skills to predict technical skills in youth grassroots soccer: A machine learning approach. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 19(3), 1042–1049. <https://doi.org/10.1177/17479541231202015>
- Duncan, M. J., Eyre, E. L. J., Noon, M. R., Morris, R., Thake, C. D., Clarke, N. D., & Cunningham, A. J. (2022). Actual and perceived motor competence mediate the relationship between physical fitness and technical skill performance in young soccer players. *European Journal of Sport Science*, 22(8), 1196–1203. <https://doi.org/10.1080/17461391.2021.1948616>

- Duncan, M. J., Noon, M., Lawson, C., Hurst, J., & Eyre, E. L. J. (2020). The Effectiveness of a Primary School Based Badminton Intervention on Children's Fundamental Movement Skills. *Sports*, 8(2). <https://doi.org/10.3390/sports8020011>
- Elif, T., Mustafa, A., & Top, E. (2018). *The effects of the taekwondo training on children's strength-agility and body coordination levels 1*.
- Engel, A. C., Broderick, C. R., van Doorn, N., Hardy, L. L., & Parmenter, B. J. (2018). Exploring the Relationship Between Fundamental Motor Skill Interventions and Physical Activity Levels in Children: A Systematic Review and Meta-analysis. In *Sports Medicine* (Vol. 48, Number 8, pp. 1845–1857). Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-0923-3>
- Ennis, C. D. (2011). Physical Education Curriculum Priorities: Evidence for Education and Skillfulness. *Quest*, 63(1), 5–18. <https://doi.org/10.1080/00336297.2011.10483659>
- Estevan, I., & Barnett, L. M. (2018). Considerations Related to the Definition, Measurement and Analysis of Perceived Motor Competence. *Sports Medicine*, 48(12), 2685–2694. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-0940-2>
- Federação Portuguesa de Futebol. (n.d.). *A Hora dos Super Quinas*. Retrieved March 16, 2025, from <https://superquinas.fpf.pt/>
- Fortunato, Á., Gonçalves, C., & Lopes, V. P. (2024). Relationship Between Motor Competence and Soccer-Specific Skills: A Longitudinal Study With Young Players. *Journal of Motor Learning and Development*, 12(3), 455–468. <https://doi.org/10.1123/jmld.2023-0063>
- Gabbard, Carl. (2018). *Lifelong motor development*. Wolters Kluwer Health.
- Gallahue D., Ozmun J., & Goodway J. (2012). *Understanding motor development : infants, children, adolescents, adults* (McGraw-Hill, Ed.; 7th ed.).
- Gandotra, A., Kotyuk, E., Bizonics, R., Khan, I., Petánszki, M., Kiss, L., Paulina, L., & Cserjesi, R. (2023). An exploratory study of the relationship between motor skills and indicators of cognitive and socio-emotional development in preschoolers. *European Journal of Developmental Psychology*, 20(1), 50–65. <https://doi.org/10.1080/17405629.2022.2028617>
- Golding, J., Emmett, P., Iles-Caven, Y., Steer, C., & Lingam, R. (2014). A review of environmental contributions to childhood motor skills. In *Journal of Child Neurology* (Vol. 29, Number 11, pp. 1531–1547). SAGE Publications Inc. <https://doi.org/10.1177/0883073813507483>
- Goodway, J. D., & Branta, C. F. (2003). Influence of a motor skill intervention on fundamental motor skill development of disadvantaged preschool children. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74(1), 36–46. <https://doi.org/10.1080/02701367.2003.10609062>
- Goodway, J. D., Famelia, R., & Bakhtiar, S. (2014). Future directions in physical education & sport: Developing fundamental motor competence in the early years is paramount to lifelong physical activity. *Asian Social Science*, 10(5), 44–54. <https://doi.org/10.5539/ass.v10n5p44>
- Gordon, E. S., Tucker, P., Burke, S. M., & Carron, A. V. (2013). Effectiveness of physical activity interventions for preschoolers: A meta-analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 84(3), 287–294. <https://doi.org/10.1080/02701367.2013.813894>

- Guo, X., Li, C., Zhang, Z., Silva, A. F., & Clemente, F. M. (2024). Can motor competence be influenced by the type of training interventions preschool children are exposed to? A randomized experimental study comparing sports games and psychomotricity activities. *Frontiers in Psychology, 15*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1476297>
- Hamilton, M., & Liu, T. (2018). The Effects of an Intervention on the Gross and Fine Motor Skills of Hispanic Pre-K Children from Low SES Backgrounds. *Early Childhood Education Journal, 46*(2), 223–230. <https://doi.org/10.1007/s10643-017-0845-y>
- Hardy, L. L., Ding, D., Peralta, L. R., Mahrshahi, S., & Merom, D. (2018). Association Between Sitting, Screen Time, Fitness Domains, and Fundamental Motor Skills in Children Aged 5–16 Years: Cross-Sectional Population Study. *Journal of Physical Activity and Health, 15*(12), 933–940. <https://doi.org/10.1123/jpah.2017-0620>
- Henrique, R. S., Bustamante, A. V., Freitas, D. L., Tani, G., Katzmarzyk, P. T., & Maia, J. A. (2018). Tracking of gross motor coordination in Portuguese children. *Journal of Sports Sciences, 36*(2), 220–228. <https://doi.org/10.1080/02640414.2017.1297534>
- Herrmann, C., Gerlach, E., & Seelig, H. (2015). Development and Validation of a Test Instrument for the Assessment of Basic Motor Competencies in Primary School. *Measurement in Physical Education and Exercise Science, 19*(2), 80–90. <https://doi.org/10.1080/1091367X.2014.998821>
- Hulteen, R. M., Lander, N. J., Morgan, P. J., Barnett, L. M., Robertson, S. J., & Lubans, D. R. (2015). Validity and Reliability of Field-Based Measures for Assessing Movement Skill Competency in Lifelong Physical Activities: A Systematic Review. In *Sports Medicine* (Vol. 45, Number 10, pp. 1443–1454). Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0357-0>
- Iivonen, S., & Sääkslahti, A. K. (2014). Preschool children's fundamental motor skills: A review of significant determinants. In *Early Child Development and Care* (Vol. 184, Number 7, pp. 1107–1126). Taylor and Francis Ltd. <https://doi.org/10.1080/03004430.2013.837897>
- Jayanthi, N., Pinkham, C., Dugas, L., Patrick, B., & LaBella, C. (2013). Sports Specialization in Young Athletes: Evidence-Based Recommendations. *Sports Health, 5*(3), 251–257. <https://doi.org/10.1177/1941738112464626>
- Jukic, I., Prnjak, K., Zoellner, A., Tufano, J. J., Sekulic, D., & Salaj, S. (2019). The importance of fundamental motor skills in identifying differences in performance levels of u10 soccer players. *Sports, 7*(7). <https://doi.org/10.3390/sports7070178>
- Koepfel, M., Eckert, K., & Huber, G. (2022). Trends in gross body coordination and cardiorespiratory fitness—a hierarchical Bayesian Analysis of 35 000 2nd Graders. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 32*(6), 1026–1040. <https://doi.org/10.1111/sms.14146>
- Kokstajn, J., Musalek, M., Wolanski, P., Murawska-Cialowicz, E., & Stastny, P. (2019). Fundamental motor skills mediate the relationship between physical fitness and soccer-specific motor skills in young soccer players. *Frontiers in Physiology, 10*(MAY). <https://doi.org/10.3389/fphys.2019.00596>
- Liu, B., Yan, Y., Jia, J., & Liu, Y. (2025). Can active play replace skill-oriented physical education in enhancing fundamental movement skills among preschool children? A systematic review and meta-analysis. In *BMC Public Health* (Vol. 25, Number 1). BioMed Central Ltd. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22398-9>

- Lloyd, R. S., Cronin, J. B., Faigenbaum, A. D., Gregory Haff, G., Howard, R., Kraemer, W. J., Micheli, L. J., Myer, G. D., & Oliver, J. L. (2016). Official position stand of the national strength and conditioning association national strength and conditioning association position statement on long-term athletic development. In *Journal of Strength and Conditioning Research Ó 2016 National Strength and Conditioning Association* (Vol. 30, Number 6). www.nsca.com
- Logan, S. W., Robinson, L. E., Wilson, A. E., & Lucas, W. A. (2012). Getting the fundamentals of movement: A meta-analysis of the effectiveness of motor skill interventions in children. In *Child: Care, Health and Development* (Vol. 38, Number 3, pp. 305–315). <https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2011.01307.x>
- Lopes, L., Santos, R., Coelho-E-Silva, M., Draper, C., Mota, J., Jidovtseff, B., Clark, C., Schmidt, M., Morgan, P., Duncan, M., O'brien, W., Chillón, P., Robazza, C., Silva, A., Silva, D., Lima, R., Mourão-Carvalho, I., Khodaverdi, Z., Zequinão, M., ... Agostinis-Sobrinho, C. (2021). A Narrative Review of Motor Competence in Children and Adolescents: What We Know and What We Need to Find Out. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 15, 18. <https://doi.org/10.3390/ijerph1801>
- Lopes, L., Santos, R., Pereira, B., & Lopes, V. P. (2012). Associations between sedentary behavior and motor coordination in children. *American Journal of Human Biology*, 24(6), 746–752. <https://doi.org/10.1002/ajhb.22310>
- Lopes, L., Santos, R., Pereira, B., & Lopes, V. P. (2013). Associations between gross Motor Coordination and Academic Achievement in elementary school children. *Human Movement Science*, 32(1), 9–20. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2012.05.005>
- Lopes, V. P., Martins, S. R., Gonçalves, C., Cossio-Bolaños, M. A., Gómez-Campos, R., & Rodrigues, L. P. (2022). Motor competence predicts self-esteem during childhood in typical development children. *Psychology of Sport and Exercise*, 63, 102256. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102256>
- Lopes, V. P., Rodrigues, L. P., Maia, J. A. R., & Malina, R. M. (2011). Motor coordination as predictor of physical activity in childhood. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(5), 663–669. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.01027.x>
- Lopes, V. P., Stodden, D. F., Bianchi, M. M., Maia, J. A. R., & Rodrigues, L. P. (2012). Correlation between BMI and motor coordination in children. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 15(1), 38–43. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2011.07.005>
- Lubans, D. R., Morgan, P. J., Cliff, D. P., Barnett, L. M., & Okely, A. D. (2010). Fundamental Movement Skills in Children and Adolescents. *Sports Medicine*, 40(12), 1019–1035. <https://doi.org/10.2165/11536850-000000000-00000>
- Luz, C., Rodrigues, L. P., Almeida, G., & Cordovil, R. (2016). Development and validation of a model of motor competence in children and adolescents. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(7), 568–572. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2015.07.005>
- Luz, L. G. D. O., Teixeira E Seabra, A. F., Santos, R., Padez, C., Ferreira, J. P., & Coelho-E-Silva, M. J. (2015). Association between BMI and body coordination test for children (KTK). A meta-analysis. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 21(3), 230–235. <https://doi.org/10.1590/1517-869220152103144469>
- Mao, X., Zhang, J., Li, Y., Cao, Y., Ding, M., Li, W., & Fan, L. (2022). The effects of football practice on children's fundamental movement skills: A systematic review and meta-

- analysis. In *Frontiers in Pediatrics* (Vol. 10). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fped.2022.1019150>
- Matarma, T., Lagström, H., Löyttyniemi, E., & Koski, P. (2020). Motor Skills of 5-Year-Old Children: Gender Differences and Activity and Family Correlates. *Perceptual and Motor Skills*, *127*(2), 367–385. <https://doi.org/10.1177/0031512519900732>
- Morgan, P. J., Barnett, L. M., Cliff, D. P., Okely, A. D., Scott, H. A., Cohen, K. E., & Lubans, D. R. (2013). Fundamental movement skill interventions in youth: A systematic review and meta-analysis. In *Pediatrics* (Vol. 132, Number 5). <https://doi.org/10.1542/peds.2013-1167>
- Mostaert, M., Vansteenkiste, P., Laureys, F., Rommers, N., Pion, J., Deconinck, F. J. A., & Lenoir, M. (2022). Is Motor Coordination the Key to Success in Youth Cycling? *International Journal of Sports Physiology and Performance*, *17*(10), 1489–1498. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2021-0539>
- Mukherjee, S., Ting Jamie, L. C., & Fong, L. H. (2017). Fundamental Motor Skill Proficiency of 6- to 9-Year-Old Singaporean Children. *Perceptual and Motor Skills*, *124*(3), 584–600. <https://doi.org/10.1177/0031512517703005>
- Nicolosi, S., Greco, C., & Ancona, A. (2024). The effects of a 12-week interdisciplinary physical education program on gross motor skills and perceived motor competence in primary school children. *Journal of Physical Education and Sport*, *24*(7), 1724–1732. <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.07192>
- Nobre, J. N. P., Morais, R. L. D. S., Viegas, Â. A., Fernandes, A. C., Scheidt Figueiredo, P. H., Costa, H. S., Peixoto, M. F. D., de Alcântara, M. A., Mendonça, V. A., & Lacerda, A. C. R. (2023). Factors Associated with Motor Competence in Preschoolers from a Brazilian Urban Area. *Child and Youth Care Forum*, *52*(3), 721–736. <https://doi.org/10.1007/s10566-022-09708-7>
- Pion, J. A., Fransen, J., Deprez, D. N., Segers, V. I., Vaeyens, R., Philippaerts, R. M., & Lenoir, M. (2015). Stature and Jumping Height Are Required in Female Volleyball, but Motor Coordination Is a Key Factor for Future Elite Success. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *29*(6), 1480–1485. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000778>
- Pion, J., Lenoir, M., Vandorpe, B., & Segers, V. (2015). Talent in Female Gymnastics: a Survival Analysis Based upon Performance Characteristics. *International Journal of Sports Medicine*, *36*(11), 935–940. <https://doi.org/10.1055/s-0035-1548887>
- Platvoet, S. W. J., Elferink-Gemser, M. T., Kannekens, R., de Niet, M., & Visscher, C. (2016). Four weeks of goal-directed learning in primary physical education classes. *Perceptual and Motor Skills*, *122*(3), 871–885. <https://doi.org/10.1177/0031512516648729>
- Riethmuller, A. M., Jones, R. A., & Okely, A. D. (2009). Efficacy of interventions to improve motor development in young children: A systematic review. *Pediatrics*, *124*(4). <https://doi.org/10.1542/peds.2009-0333>
- Roach, L., & Keats, M. (2018). Skill-Based and Planned Active Play Versus Free-Play Effects on Fundamental Movement Skills in Preschoolers. *Perceptual and Motor Skills*, *125*(4), 651–668. <https://doi.org/10.1177/0031512518773281>
- Robinson, L. E., Stodden, D. F., Barnett, L. M., Lopes, V. P., Logan, S. W., Rodrigues, L. P., & D'Hondt, E. (2015). Motor Competence and its Effect on Positive Developmental

- Trajectories of Health. In *Sports Medicine* (Vol. 45, Number 9, pp. 1273–1284). Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0351-6>
- Rodrigues, L. P., Cordovil, R., Costa, J. A., Seabra, A., Guilherme, J., Vale, S., Luz, C., Flôres, F., João Lagoa, M., Almeida, G., Lopes, V. P., Mercê, C., Esteves, P. T., Santos, S., Correia, V., Serrano, J., Mendes, R., Matos, R., Loureiro, V., ... __. (2025). Improving Motor Competence of Children: The “Super Quinas” Intervention Program in Portuguese Primary Schools. *Journal of Physical Activity and Health*, 22(4), 436–443. <https://doi.org/10.1123/jpah.2024-0484>
- Rodrigues, L. P., Cordovil, R., Luz, C., & Lopes, V. P. (2021). Model invariance of the Motor Competence Assessment (MCA) from early childhood to young adulthood. *Journal of Sports Sciences*, 39(20), 2353–2360. <https://doi.org/10.1080/02640414.2021.1932290>
- Rodrigues, L. P., Luz, C., Cordovil, R., Bezerra, P., Silva, B., Camões, M., & Lima, R. (2019). Normative values of the motor competence assessment (MCA) from 3 to 23 years of age. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 22(9), 1038–1043. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2019.05.009>
- Rodrigues, L. P., Luz, C., Cordovil, R., Pombo, A., & Lopes, V. P. (2022). Motor Competence Assessment (MCA) Scoring Method. *Children*, 9(11). <https://doi.org/10.3390/children9111769>
- Rodrigues, L. P., Stodden, D. F., & Lopes, V. P. (2016). Developmental pathways of change in fitness and motor competence are related to overweight and obesity status at the end of primary school. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(1), 87–92. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2015.01.002>
- Rodríguez-Negro, J., Falese, L., & Yanci, J. (2019). Effects of different balance interventions for primary school students. *Journal of Educational Research*, 112(6), 656–662. <https://doi.org/10.1080/00220671.2019.1669522>
- Rudd, J., Butson, M. L., Barnett, L., Farrow, D., Berry, J., Borkoles, E., & Polman, R. (2016). A holistic measurement model of movement competency in children. *Journal of Sports Sciences*, 34(5), 477–485. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1061202>
- Rudd, J. R., Barnett, L. M., Farrow, D., Berry, J., Borkoles, E., & Polman, R. (2017). Effectiveness of a 16 week gymnastics curriculum at developing movement competence in children. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 20(2), 164–169. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2016.06.013>
- Sá, C. dos S. C. de, Luz, C., Rodrigues, L. P., & Cordovil, R. (2021). Motor Competence Assessment - adaptação cultural para o Brasil (MCA-BR). *Fisioterapia e Pesquisa*, 28(1), 49–59. <https://doi.org/10.1590/1809-2950/20017628012021>
- Sarmiento, H., Anguera, M. T., Pereira, A., & Araújo, D. (2018). Talent Identification and Development in Male Football: A Systematic Review. *Sports Medicine*, 48(4), 907–931. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0851-7>
- Shu-Fen Tsai, Yu-Hsiu Kao, Yi-Ching Huang, Tsung-Chih Lin, & Yu-Chi Kuo. (2017). Effect of Soccer Games on Gross Motor Development in Preschoolers. *Journal of Sports Science*, 5(6). <https://doi.org/10.17265/2332-7839/2017.06.003>
- Sousa, A., Xavier, A., Magalhães, B., Laranjeira, M., Silva, B., Lima, R., Silva, A. F., & Clemente, F. M. (2023). Estudo correlacional entre a competência motora, aptidão física e habilidades técnicas específicas e comparação entre níveis competitivos: um estudo

- transversal exploratório em jovens futebolistas. In M. J. Lagoa, D. Coutinho, V. Carvalho, J. O. Santos, J. Viana, & G. Silva (Eds.), *Estudos em Desenvolvimento Motor da Criança XVI* (pp. 173–179).
- Stodden, D. F., Langendorfer, S. J., Goodway, J. D., Robertson, M. A., Rudisill, M. E., Garcia, C., & Garcia, L. E. (2008). A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. *Quest*, *60*(2), 290–306. <https://doi.org/10.1080/00336297.2008.10483582>
- Sun, S., & Chen, C. (2024). The Effect of Sports Game Intervention on Children’s Fundamental Motor Skills: A Systematic Review and Meta-Analysis. In *Children* (Vol. 11, Number 2). Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI). <https://doi.org/10.3390/children11020254>
- Telama, R. (2009). Tracking of physical activity from childhood to adulthood: A review. In *Obesity Facts* (Vol. 2, Number 3, pp. 187–195). <https://doi.org/10.1159/000222244>
- Tzer, S., Cupp, R., & Parke, R. D. (1995). School Entrance Age, Social Acceptance, and Self-Perceptions in Kindergarten and 1st Grade. In *Early Childhood Research Quarterly* (Vol. 10).
- van Beurden, E., Zask, A., Barnett, L., & Dietrich, U. (2002). Fundamental movement skills — How do primary school children perform? The ‘Move it Groove it’ program in rural Australia. *Journal of Science and Medicine in Sport*, *5*(3), 244–252. [https://doi.org/10.1016/S1440-2440\(02\)80010-X](https://doi.org/10.1016/S1440-2440(02)80010-X)
- Van Capelle, A., Broderick, C. R., van Doorn, N., E. Ward, R., & Parmenter, B. J. (2017). Interventions to improve fundamental motor skills in pre-school aged children: A systematic review and meta-analysis. In *Journal of Science and Medicine in Sport* (Vol. 20, Number 7, pp. 658–666). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2016.11.008>
- Wang, X., & Zhou, B. (2024). Motor development-focused exercise training enhances gross motor skills more effectively than ordinary physical activity in healthy preschool children: an updated meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, *12*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1414152>
- Wrotniak, B. H., Epstein, L. H., Dorn, J. M., Jones, K. E., & Kondilis, V. A. (2006). The relationship between motor proficiency and physical activity in children. *Pediatrics*, *118*(6). <https://doi.org/10.1542/peds.2006-0742>
- Yin, X., Zhang, D., Shen, Y., Wang, Y., Wang, Z., & Liu, Y. (2025). Effectiveness of school-based interventions on fundamental movement skills in children: a systematic review and meta-analysis. In *BMC Public Health* (Vol. 25, Number 1). BioMed Central Ltd. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22696-2>
- Zeng, N., Johnson, S. L., Boles, R. E., & Bellows, L. L. (2019). Social-ecological correlates of fundamental movement skills in young children. *Journal of Sport and Health Science*, *8*(2), 122–129. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2019.01.001>
- Zhang, D., Soh, K. G., Chan, Y. M., & Zaremohzzabieh, Z. (2024). Effect of intervention programs to promote fundamental motor skills among typically developing children: A systematic review and meta-analysis. *Children and Youth Services Review*, *156*. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2023.107320>

ANEXOS

Anexo A – Consentimento informado

CONSENTIMENTO DO ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO OU REPRESENTANTE LEGAL

Por favor, leia com atenção a seguinte informação. Se achar que algo está incorreto ou que não está claro, não hesite em solicitar mais informações. Se concorda com a proposta que lhe é feita, queira assinar este documento.

Consentimento do Encarregado de Educação ou Representante Legal

Identificação do Investigador: Maria Filipe Rodrigues

Título do Estudo: Competência Motora e Prática Desportiva em Crianças – Programa de Intervenção na modalidade futebol

Explicação do Estudo: O seu educando está a ser convidado a participar no estudo “Competência Motora e Prática Desportiva em Crianças – Programa de Intervenção na modalidade futebol”, inserido num projeto de Mestrado em Prescrição do Exercício e Promoção da Saúde, da Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, do Politécnico de Leiria.

Com este estudo pretendemos perceber se há associação entre a competência motora e as competências técnicas do futebol nesta faixa etária. As crianças são convidadas a colaborar no programa de intervenção através da participação nas sessões de treino do escalão Petizes da Associação Cultural e Recreativa de Maceirinha. No início destas sessões serão realizadas tarefas motoras que visam promover a melhoria da competência motora. A duração da intervenção está planeada para 12 semanas (abril, maio e junho).

A colaboração das crianças é voluntária e em qualquer momento e por qualquer motivo, podem desistir de colaborar.

Solicitamos autorização para a recolha de imagens e vídeo das sessões práticas do referido estudo.

As imagens e vídeos recolhidos serão utilizados exclusivamente para fins científicos, como forma de recolha de dados e evidências do estudo.

As sessões práticas a realizar com as crianças terão a orientação de **Maria Filipe Rodrigues**, estudante do **Mestrado em Prescrição do Exercício e Promoção da Saúde**.

Nesta orientação de tese, os investigadores responsáveis são os Professores Doutores **Rui Matos** e **Raul Antunes**, docentes no Politécnico de Leiria.

Contactos:

Maria Rodrigues – 1230034@my.ipleiria.pt

Rui Matos – rui.matos@ipleiria.pt

Raul Antunes – raul.antunes@ipleiria.pt

Muito obrigada pela sua colaboração.

A Investigadora:

Maria Filipe Rodrigues

CONSENTIMENTO DO ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO OU REPRESENTANTE LEGAL

Declaro ter lido e compreendido este documento e as informações verbais que me foram fornecidas. Foi-me garantida a possibilidade de, em qualquer altura, recusar a participação do meu educando no estudo “Competência Motora e Prática Desportiva em Crianças – Programa de Intervenção na modalidade futebol” sem qualquer tipo de consequências. Desta forma, aceito que o meu educando participe neste estudo e permito a utilização dos dados, que de forma voluntária forneço, confiando em que apenas serão utilizados para fins científicos e publicações que delas decorram e nas garantias de confidencialidade e anonimato que me são dadas pela investigadora.

Nome do Participante: _____

Nome do Encarregado de Educação: _____

BI/CC nº: _____ Data ou Validade: ___/___/_____

Grau de Parentesco ou Tipo de Representação: _____

Assinatura: _____ Data: ___/___/_____

Anexo B – Registo da satisfação das crianças



Figura B 1. Registo da satisfação das crianças através do sistema de caixas com emojis.

Anexo C – Avaliação das habilidades técnicas



Figura C 1. Teste de passe



Figura C 2. Teste de drible



Figura C 3. Teste de juggling



Figura C 4. Teste de remate

Anexo D – Exemplo de folha de recolha de dados

Folhas de Registo MCA

Estabilidade

Transferência de Plataformas (TP)

Nome	Tentativa 1	Tentativa 2	Melhor Resultado
ID1	16	15	16
ID2	17	20	20
ID3	21	21	21
ID4	14	13	14
ID5	17	16	17
ID6	20	21	21
ID7	19	20	20
ID8	9	9	9
ID9	19	17	19
ID10	12	13	13
ID11	17	18	18
ID12	18	17	18
ID13	18	17	18
ID14	16	14	16
ID15	17	19	19
ID16	17	21	21

Anexo E – Planificação das sessões de treino

Plano de Treino

Nº Jogadores 16	Microciclo 33	Mesociclo 8	Periodo Competitivo
Data 05-05-2025, segunda-feira	Hora 18:30	Clima Ameno sem chuva	Volume 60

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
16 bolas Cones Coletes de 2 cores Balizas	Promover a Competência Motora Gestos técnicos	Desenvolver habilidades locomotoras e manipulativas; Melhorar a precisão do remate; Promover o envolvimento e o prazer na prática.



● "Exploradores do Espaço"

	Objetivo(s) específico(s) Desenvolver habilidades locomotoras (correr, saltar, mudança de direção); Trabalhar controlo postural em diferentes formas de deslocamento.	15'00"  tempo
	Descrição e Organização Metodológica As crianças movimentam-se livremente pelo espaço ao som/indicação do treinador, que vai dando diferentes desafios: <ul style="list-style-type: none"> - Correr livremente pelo espaço - Saltar a pés juntos - Saltar ao pé coxinho (alternar perna) - Deslocamentos laterais - Andar de costas - Realizar mudanças rápidas de direção ao sinal Introduzir elementos lúdicos: "Somos exploradores na selva" "Evitar obstáculos invisíveis" "Fugir de um animal imaginário"	16 Jogadores número 25m x 25m  espaço

● Domina a bola

	Objetivo(s) específico(s) Desenvolver habilidades manipulativas (condução de bola com o pé); Melhorar a coordenação óculo-pedal; Estimular o contacto com a bola; Trabalhar o equilíbrio dinâmico associado à manipulação.	10'00"  tempo
	Descrição e Organização Metodológica Cada criança com uma bola dentro do espaço delimitado. Realização de diferentes tarefas progressivas: <ul style="list-style-type: none"> - Conduzir a bola livremente - Conduzir alternando os pés - Parar a bola com a sola ao sinal do treinador - Conduzir e mudar de direção ao sinal Variantes: <ul style="list-style-type: none"> - "Semáforo": Verde: conduzir Amarelo: devagar Vermelho: parar bola - Desafio: Contornar cones 	16 Jogadores número 25m x 25m  espaço

● Hidratação + Avaliação da Satisfação

	Objetivo(s) específico(s) Hidratação + Avaliação da Satisfação	05'00"  tempo
	Descrição e Organização Metodológica - Hidratação - Idas à casa de banho - Avaliação da satisfação das crianças com as atividades de promoção da competência motora - colocação da tampa na respetiva caixa, mediante a avaliação que fazem da sessão: se "gostam", se "gostam mais ou menos" ou se "não gostam".	16 jogadores número
		 espaço

● Chuta ao Monstro

	Objetivo(s) específico(s) Remate - foco na precisão e força	15'00"  tempo
	Descrição e Organização Metodológica Colocar um alvo grande na baliza (o "monstro"). As crianças têm que rematar para "acertar no monstro" e salvarem o campo. Variante: Mudar a posição do "monstro" ou de quem remata, para treinar diferentes ângulos de remate.	16 jogadores número
	Para reduzir o tempo de espera em fila e aumentar o tempo de prática, o exercício foi replicado, dividindo os jogadores em dois grupos, cada um orientado por um treinador.	20m x 20m  espaço

● "Peladinha"

	Objetivo(s) específico(s) Jogo formal	15'00"  tempo
	Descrição e Organização Metodológica 2 campos: 5x5, 3x3	16 jogadores número
		15m x 10m  espaço

Observações/balanço

A duração dos exercícios foi ajustada de acordo com a dinâmica do treino e a resposta dos participantes.

Plano de Treino

Nº Jogadores 16	Microciclo 33	Mesociclo 8	Periodo Competitivo
Data 08-05-2025, quinta-feira	Hora 18:30	Clima Ameno sem chuva	Volume 60

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
16 bolas 4 cones 16 arcos (ou discos) Coletes de 2 cores Balizas	Promover a Competência Motora Princípios básicos de jogo	Melhorar a estabilidade, locomoção e manipulação; Aumentar a precisão do passe e do remate; Estimular a velocidade de reação e a capacidade de finalização.





Equilíbrio e Coordenação

	<p>Objetivo(s) específico(s) Desenvolver habilidades de: Equilíbrio/Estabilidade Locomoção (corrida, saltos) Manipulação (Lançar/agarrar, relação com bola)</p>	<p>15'00" tempo</p>
	<p>Descrição e Organização Metodológica Pedir aos jogadores para executar alguns movimentos de forma divertida e eficaz. (Exemplificar)</p> <ul style="list-style-type: none"> - "Avião" e aguentar na posição o maior tempo possível, variar perna de apoio; - "Tesouras"; - Saltitar ao pé coxinho (depois para a frente, trás e lados); - Correr pelo espaço e saltar a pés juntos para dentro dos arcos (depois, saltar por cima deles); - Lançar a bola ao ar, bater as palmas e voltar a agarrar (no lugar e em deslocamento); - Lançar a bola ao ar, deixar tocar 1x no chão e agarrar; - Com as pernas afastadas e o tronco inclinado para a frente, empurrar a bola para a frente e para trás, por baixo/entre as pernas (depois entre as pernas em zig-zag); - Toques com a sola na bola, saltitando de pé para pé; - Passar a bola de pé para pé saltitando 	<p>16 Jogadores número</p> <p>25m x 25m espaço</p>





● O muro e a bola

	Objetivo(s) específico(s) Desenvolver a manipulação; Melhorar a coordenação óculo-pedal; Promover o controlo e a precisão no contacto com a bola; Estimular a adaptação da força em diferentes distâncias; Desenvolver gestos técnicos: Passe, receção, lançamento lateral, remate.	10'00"  tempo
	Descrição e Organização Metodológica Os jogadores distribuem-se pela linha de fundo, lado a lado, de frente para o muro do campo, cada um com uma bola.	16 jogadores  número
	1m: - Passes sucessivos ao muro com a face interna do pé dominante; - Passes sucessivos ao muro alternando a face interna do pé e letra;	20m x 30m  espaço
	3m: - Passes sucessivos ao muro com a face interna do pé dominante; - Lançamento ao muro e receção. 8,5m: - Passes sucessivos ao muro com a face interna do pé dominante; - Lançamento ao muro e receção. 20,5m: - Remate ao muro, fazendo a bola passar a linha de fundo depois de bater no muro; - Pontapé de guarda-redes à rede de proteção.	

● Hidratação + Avaliação da Satisfação

	Objetivo(s) específico(s) Hidratação + Avaliação da Satisfação	05'00"  tempo
	Descrição e Organização Metodológica - Hidratação - Idas à casa de banho - Avaliação da satisfação das crianças com as atividades de promoção da competência motora - colocação da tampa na respetiva caixa, mediante a avaliação que fazem da sessão: se "gostam", se "gostam mais ou menos" ou se "não gostam".	16 jogadores  número  espaço

● Caça bolas

	Objetivo(s) específico(s) Velocidade de reação; Aceleração; Finalização.	15'00"  tempo
	Descrição e Organização Metodológica O mister, posicionado atrás dos jogadores, sem que eles vejam (a olharem para a frente) tem a função de colocar a bola para a frente dos mesmos. Os dois jogadores, posicionados um em cada cone, têm de estar preparados e concentrados para atacarem a bola assim que a virem. O jogador que chegar primeiro à bola tenta finalizar. O outro jogador tenta roubar e ser ele a finalizar. Variante: Treinador realiza papel de defesa (2x1) e a bola sai de um dos jogadores que vai atacar.	16 jogadores  número 15m x 20m  espaço

Para reduzir o tempo de espera em fila e aumentar o tempo de prática, o exercício foi replicado, dividindo os jogadores em dois grupos, cada um orientado por um treinador.

● "Peladinha"



Objetivo(s) específico(s)
Jogo formal

Descrição e Organização Metodológica
2 campos: 5x5, 3x3

15'00"
tempo

16
jogadores
número

15m x 10m
espaço

Observações/balanco

A duração dos exercícios foi ajustada de acordo com a dinâmica do treino e a resposta dos participantes.

Plano de Treino

Nº Jogadores 16	Microciclo 34	Mesociclo 8	Periodo Competitivo
Data 12-05-2025, segunda-feira	Hora 18:30	Clima Ameno sem chuva	Volume 60

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
8 arcos/discos 8 varas 4 barreiras Coletes de 2 cores Balizas	Promover a Competência Motora "Eu, a bola e a baliza"	Desenvolver a locomoção e estabilidade; Estimular a condução e remate.


Aventura na Selva

	<p>Objetivo(s) específico(s) Desenvolver habilidades locomotoras e de estabilidade (corrida, saltos e mudança de direção); Melhorar a coordenação e o equilíbrio dinâmico; Promover a agilidade e a orientação espacial; Estimular o envolvimento em contexto lúdico.</p> <p>Descrição e Organização Metodológica Montar um circuito com diferentes estações: 1. Saltar entre arcos ou cones marcadores (representam "troncos" de rio). 2. Correr em zigue-zague entre cones (passar entre "árvores"). 3. Passar por baixo de barras a baixa altura (simulam "túneis"). 4. Saltos laterais por cima de uma linha (saltar de "pedra em pedra" para não cair no rio).</p> <p>Grupos de 4 crianças. 3-5 minutos em cada estação.</p>	<p>15'00" tempo</p> <p>16 jogadores número</p> <p>20m x 20m espaço</p>
---	---	--

Imita o animal

	<p>Objetivo(s) específico(s) Estimular a imaginação motora e desenvolver diferentes formas de locomoção e consciência corporal, promovendo um ambiente lúdico e divertido.</p> <p>Descrição e Organização Metodológica Crianças agrupadas exatamente como no exercício anterior, escolhem um animal para a equipa toda imitar. Cada criança tem de percorrer um trajeto de ida e volta imitando o animal escolhido (ex: saltar como um coelho, andar como um caranguejo, rastejar como uma cobra, correr como uma chita). Cada ronda um animal.</p>	<p>10'00" tempo</p> <p>16 jogadores número</p> <p>25m x 10m espaço</p>
--	---	--

Hidratação + Avaliação da Satisfação

	<p>Objetivo(s) específico(s) Hidratação + Avaliação da Satisfação</p> <p>Descrição e Organização Metodológica - Hidratação - Idas à casa de banho - Avaliação da satisfação das crianças com as atividades de promoção da competência motora - colocação da tampa na respetiva caixa, mediante a avaliação que fazem da sessão: se "gostam", se "gostam mais ou menos" ou se "não gostam".</p>	<p>05'00" tempo</p> <p>16 jogadores número</p> <p>espaço</p>
---	--	--

● 1 x 0 + GR



Objetivo(s) específico(s)

Condução;
Remate.

Descrição e Organização Metodológica

Conduzir a bola até ao cone. No cone fazer uma finta de corpo ou um drible. Após sair da finta ou do drible, rematar à baliza.

Variantes:

- O treinador assume o lugar do cone e faz um ligeiro encurtamento, sem efetuar o desarme, deixa passar o jogador e este finaliza;
- O jogador que rematou fica para o apoio frontal do colega, recebe e passa para o colega finalizar.

Para reduzir o tempo de espera em fila e aumentar o tempo de prática, o exercício foi replicado, dividindo os jogadores em dois grupos, cada um orientado por um treinador.

15'00"

tempo

16

Jogadores

número

10m x 15m

espaço

● "Peladinha"



Objetivo(s) específico(s)

Jogo formal

Descrição e Organização Metodológica

2 campos: 5x5, 3x3

15'00"

tempo

16

jogadores

número

15m x 10m

espaço

Observações/balanço

A duração dos exercícios foi ajustada de acordo com a dinâmica do treino e a resposta dos participantes.

Plano de Treino

Nº Jogadores 16	Microciclo 34	Mesociclo 8	Periodo Competitivo
Data 15-05-2025, quinta-feira	Hora 18:30	Clima Ameno sem chuva	Volume 60

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
16 arcos/discos 8 cones Coletes de 2 cores Balizas	Promover Competência Motora "Introdução ao Futebol de Rua"	Desenvolver habilidades locomotoras e agilidade; Melhorar o equilíbrio dinâmico e o controlo postural; Estimular a velocidade de reação e a percepção espacial; Trabalhar a condução de bola.





● "Fugir do Crocodilo"

	Objetivo(s) específico(s) Desenvolver a velocidade de reação e a agilidade; Promover diferentes formas de locomoção; Estimular a tomada de decisão e a percepção espacial; Incentivar o envolvimento em contexto lúdico.	15'00"  tempo
	Descrição e Organização Metodológica Delimita-se um espaço retangular com cones (zona de "água"). As crianças correm dentro da área. Ao sinal do treinador ("Crocodilo!"), todos têm de correr rapidamente para uma das "ilhas seguras" (círculos com arcos ou coletes no chão). Após cada ronda, diminui-se o número de "ilhas", como no jogo das cadeiras. Variantes: Alternar entre diferentes tipos de locomoção: correr, saltar, gatinhar, rastejar, andar de lado, costas, conduzir a bola, etc.	16 jogadores  número
		15m x 20m  espaço





● Equilíbrio no "Rio de Lava"

	Objetivo(s) específico(s) Desenvolver o equilíbrio dinâmico e o controlo postural; Melhorar a coordenação motora; Estimular a concentração; Promover a adaptação a diferentes condições de movimento.	10'00"  tempo
	Descrição e Organização Metodológica Colocar linhas no relvado. As crianças caminham sobre essas linhas como se fossem pontes sobre um rio de lava. Variante: caminhar em bicos de pés, de costas, com olhos semi-fechados (com ajuda), ou equilibrando uma bola nas mãos. Pode ser feito em grupos.	16 jogadores  número
		15m x 10m  espaço

● Hidratação + Avaliação da Satisfação

	Objetivo(s) específico(s) Hidratação + Avaliação da Satisfação	05'00"  tempo
	Descrição e Organização Metodológica - Hidratação - Idas à casa de banho - Avaliação da satisfação das crianças com as atividades de promoção da competência motora - colocação da tampa na respetiva caixa, mediante a avaliação que fazem da sessão: se "gostam", se "gostam mais ou menos" ou se "não gostam".	16 jogadores  número
		espaço 

● Drible e Condução

	Objetivo(s) específico(s) Condução, drible.	15'00"  tempo
	Descrição e Organização Metodológica Cada jogador com uma bola, em grupos de 2. Os jogadores devem conduzir a bola em direção ao cone imediatamente à sua frente, parar, pisar a bola alternadamente e com ritmo com a sola de ambos os pés durante alguns segundos, fazer uma finta de corpo para um lado e sair em condução pelo outro lado. Depois do drible, devem contornar o segundo cone e voltar em velocidade. Variante: Em vez do pino mais distante, colocar baliza para marcarem golo. Para reduzir o tempo de espera em fila e aumentar o tempo de prática, o exercício foi replicado, dividindo os jogadores em dois grupos, cada um orientado por um treinador.	16 jogadores  número 15m x 25m  espaço

● "Peladinha"

	Objetivo(s) específico(s) Jogo formal	15'00"  tempo
	Descrição e Organização Metodológica 2 campos: 5x5, 3x3	16 jogadores  número 15m x 10m  espaço

Observações/balanco

A duração dos exercícios foi ajustada de acordo com a dinâmica do treino e a resposta dos participantes.

Plano de Treino

Nº Jogadores 16	Microciclo 35	Mesociclo 8	Periodo Competitivo
Data 19-05-2025, segunda-feira	Hora 18:30	Clima Ameno sem chuva	Volume 60

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Pinos Coletes de 2 cores Balizas	Promover Competência Motora "Eu, a bola e o colega"	Promover habilidades locomotoras e manipulativas; Desenvolver a força e coordenação dos membros inferiores; Trabalhar condução, drible, passe e remate.

● Corrida de Sapos

	<p>Objetivo(s) específico(s)</p> <p>Desenvolver a força e o controlo dos membros inferiores; Melhorar a coordenação entre braços e pernas; Promover habilidades locomotoras (salto); Estimular o envolvimento em contexto lúdico.</p>	<p>10'00"</p> <p>tempo</p>
	<p>Descrição e Organização Metodológica</p> <p>As crianças alinham-se atrás de uma linha de partida. Ao sinal do treinador, deslocam-se até ao outro lado do campo aos saltos, imitando sapos (agacham e impulsionam para frente, com os braços entre as pernas). Fazem ida e volta em estafeta, em grupos de 4. Pode-se tornar mais lúdico com o som do animal e competição amigável.</p>	<p>16 jogadores</p> <p>número</p>
		<p>10m x 15m</p> <p>espaço</p>

● Derruba o Castelo!

	<p>Objetivo(s) específico(s)</p> <p>Desenvolver a velocidade de lançamento e de pontapé; Estimular a precisão.</p>	<p>15'00"</p> <p>tempo</p>
	<p>Descrição e Organização Metodológica</p> <p>Os jogadores são divididos em 4 equipas, organizando-se em fila. Cada equipa dispõe de um "castelo" (conjunto de cones ou alvos) colocado à sua frente, a uma distância previamente definida.</p> <p>À vez, cada jogador realiza um lançamento (com bola de ténis) ou um pontapé (com bola de futebol), com o objetivo de derrubar o maior número possível de "torres" do castelo. Para uma melhor organização, o treinador define previamente a realização dos lançamentos com a mão numa primeira fase, e dos pontapés com o pé numa fase posterior.</p> <p>Após a execução, o jogador recolhe a bola, entrega ao colega seguinte e posiciona-se no final da fila. O exercício decorre em sistema de rotação contínua.</p> <p>Ajustar a distância ao alvo ou atribuição de diferentes pontuações às torres.</p> <p>Pode ser introduzido um carácter competitivo amigável (ex.: equipa que derruba mais castelos) ou desafios individuais.</p>	<p>16 jogadores</p> <p>número</p>
		<p>15m x 20m</p> <p>espaço</p>

Hidratação + Avaliação da Satisfação



Objetivo(s) específico(s)

Hidratação + Avaliação da Satisfação

05'00"



Descrição e Organização Metodológica

- Hidratação
- Idas à casa de banho
- Avaliação da satisfação das crianças com as atividades de promoção da competência motora - colocação da tampa na respetiva caixa, mediante a avaliação que fazem da sessão: se "gostam", se "gostam mais ou menos" ou se "não gostam".

16 jogadores

número



2 x 1 + GR



Objetivo(s) específico(s)

Condução, drible, passe e remate.
Penetração, espaço e mobilidade.

15'00"



Descrição e Organização Metodológica

Conduzir até ao defesa, que deve fazer o encurtamento e a contenção.
O jogador em condução deve decidir se dribla ou se passa ao seu colega de ataque.
O objetivo é marcar golo.

16 jogadores

número

15m x 20m



Para reduzir o tempo de espera em fila e aumentar o tempo de prática, o exercício foi replicado, dividindo os jogadores em dois grupos, cada um orientado por um treinador.

"Peladinha"



Objetivo(s) específico(s)

Jogo formal

15'00"



Descrição e Organização Metodológica

2 campos: 5x5, 3x3

16 jogadores

número

15m x 10m



Observações/balanço

A duração dos exercícios foi ajustada de acordo com a dinâmica do treino e a resposta dos participantes.

Plano de Treino

Nº Jogadores 16	Microciclo 35	Mesociclo 8	Periodo Competitivo
Data 22-05-2025, quinta-feira	Hora 18:30	Clima Ameno sem chuva	Volume 60

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
8 cones 8 discos Coletes de 2 cores Balizas	Promover Competência Motora Princípios básicos de jogo	Promover habilidades de locomoção e de estabilidade; Desenvolver força dos membros inferiores; Trabalhar o encurtamento, a contenção e o desarme.


● Estafeta dos saltos

	<p>Objetivo(s) específico(s) Desenvolver a força dos membros inferiores; Melhorar a coordenação e o controlo do salto; Estimular a perceção espacial e a noção de distância; Promover o envolvimento em contexto de equipa.</p>	<p>10'00" tempo</p>
	<p>Descrição e Organização Metodológica As crianças organizam-se em equipas de 4, em fila. Cada uma, por turno, realiza um salto horizontal a pés juntos (com um disco na mão para deixar a marca no chão), corre até ao cone, dá a volta e corre até ao colega seguinte tocando-lhe na mão. O colega seguinte realiza o salto desde a marca que o colega anterior deixou e realiza o percurso igual. A primeira equipa a chegar ao cone com um salto, ganha.</p>	<p>16 jogadores número</p> <p>15m x 10m espaço</p>

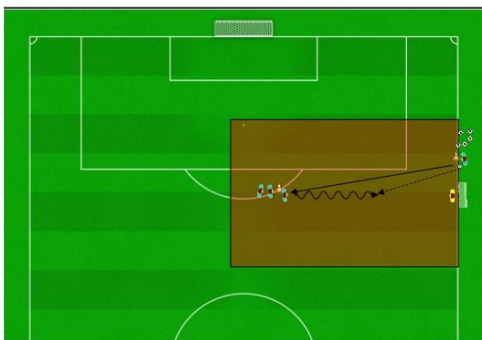
● Travessia das ilhas

	<p>Objetivo(s) específico(s) Desenvolver a estabilidade dinâmica, equilíbrio, transferência de peso e controlo postural - diretamente alinhado com o teste Transferência de Plataformas da Bateria MCA.</p>	<p>15'00" tempo</p>
	<p>Descrição e Organização Metodológica Formam-se 4 filas/4 equipas. Cada equipa, em forma de estafetas, tem duas "ilhas" (dois discos no chão). O objetivo é atravessar um percurso de 5 metros só utilizando essas duas ilhas para se deslocar. A criança: 1. Coloca as duas ilhas no chão; 2. Coloca os dois pés numa delas; 3. Leva a que ficou atrás para a frente, coloca-a no chão; 4. Avança para a da frente e repete. 5. Quando chega ao final do percurso, agarra nas duas ilhas, corre e dá ao próximo colega.</p>	<p>16 jogadores número</p> <p>15m x 10m espaço</p>

● Hidratação + Avaliação da Satisfação

	<p>Objetivo(s) específico(s) Hidratação + Avaliação da Satisfação</p>	<p>05'00" tempo</p>
	<p>Descrição e Organização Metodológica - Hidratação - Idas à casa de banho - Avaliação da satisfação das crianças com as atividades de promoção da competência motora - colocação da tampa na respetiva caixa, mediante a avaliação que fazem da sessão: se "gostam", se "gostam mais ou menos" ou se "não gostam".</p>	<p>16 jogadores número</p> <p>espaço</p>

● **Caça-Bolas com Baliza e GR**



Objetivo(s) específico(s)

Encurtamento;
Contenção;
Desarme.

Descrição e Organização Metodológica

Um jogador, na linha de fundo, passa a bola ao jogador que está de frente para a baliza e encurta o espaço em velocidade. Ao aproximar-se do portador da bola, ajusta os apoios e faz contenção, procurando o melhor momento para efetuar o desarme. O portador da bola deve encarar o jogador em contenção, tentar finta-lo e finalizar (marcar golo). Depois trocam de fila.

Para reduzir o tempo de espera em fila e aumentar o tempo de prática, o exercício foi replicado, dividindo os jogadores em dois grupos, cada um orientado por um treinador.

15'00"

tempo

16
jogadores

20m x 20m
espaço

● **"Peladinha"**



Objetivo(s) específico(s)

Jogo formal

Descrição e Organização Metodológica

2 campos: 5x5, 3x3

15'00"

tempo

16
jogadores

15m x 10m
espaço

Observações/balanço

A duração dos exercícios foi ajustada de acordo com a dinâmica do treino e a resposta dos participantes.

Plano de Treino

Nº Jogadores 16	Microciclo 36	Mesociclo 8	Periodo Competitivo
Data 26-05-2025, segunda-feira	Hora 18:30	Clima Ameno sem chuva	Volume 60

Material

Discos
12 cones
Coletes de 2 cores
Balizas

Objetivos Gerais

Promover Competência Motora
"Eu, a bola e a baliza"

Objetivos Específicos

Desenvolver habilidades locomotoras e diversas formas de deslocamento;
Estimular a velocidade de pontapé;
Trabalhar a finalização.

● Apanha Morangos



Objetivo(s) específico(s)

Desenvolver habilidades locomotoras variadas;
Trabalhar velocidade;
Estimular a tomada de decisão e o trabalho em equipa.

Descrição e Organização Metodológica

A pares, em formato de estafeta tentam apanhar o maior número de morangos (sinalizadores) que conseguirem. O jogador só arranca depois do colega passar o testemunho - bater palma com palma.
1.ª vez: Só corrida;
2.ª vez: Corrida com a bola debaixo do braço (a bola é o testemunho);
3.ª vez: A saltitar a pés juntos
4.ª vez: A rastejar
5.ª vez: Condução de bola no pé (a bola é o testemunho).
- As cores têm valores diferentes, valendo a cor vermelha (morango) sempre mais: Vermelho 3 pontos; Amarelo 2 pontos; Azul 1 ponto.

15'00"



tempo

16
Jogadores



número

10m x 20m



espaço

● Batalha de Remates



Objetivo(s) específico(s)

Desenvolver a velocidade e potência do pontapé;
Melhorar a coordenação óculo-pedal;
Promover a precisão e o controlo no remate.

Descrição e Organização Metodológica

São formadas 4 equipas. Cada equipa forma uma fila atrás da linha de remate.
À frente (8-10 metros), coloca-se uma zona "alvo" com 3 cones alinhados, que representam castelos (com 3 torres).
Cada criança, à vez, faz um remate potente tentando derrubar ou atingir os alvos. Os cones derrubados não são recolocados. Quando todos rematam, recolhem-se as bolas e começa nova ronda. Ganha quem tiver mais pontos no final das rondas.
Indicação dada: "Remata com toda a tua força! Tenta derrubar o castelo!"

10'00"



tempo

16
jogadores



número

10m x 20m



espaço

● Hidratação + Avaliação da Satisfação



Objetivo(s) específico(s)

Hidratação + Avaliação da Satisfação

Descrição e Organização Metodológica

- Hidratação
- Idas à casa de banho
- Avaliação da satisfação das crianças com as atividades de promoção da competência motora - colocação da tampa na respetiva caixa, mediante a avaliação que fazem da sessão: se "gostam", se "gostam mais ou menos" ou se "não gostam".

05'00"



tempo

16
jogadores



número

espaço

● Acelerar para Finalização ou Desarme



Objetivo(s) específico(s)

Velocidade de Reação,
Aceleração,
Finalização

Descrição e Organização Metodológica

Dois jogadores posicionados, um em cada um dos cones mais afastados da baliza.

À ordem do treinador, saem em velocidade, contornam o cone mais afastado, vêm de costas para o cone interior e atacam a bola lançada pelo treinador.

O jogador que chegar primeiro à bola tenta finalizar. O outro jogador tenta roubar a bola e ser ele a finalizar.

Variante: Treinador realiza papel de defesa. 2x1

Para reduzir o tempo de espera em fila e aumentar o tempo de prática, o exercício foi replicado, dividindo os jogadores em dois grupos, cada um orientado por um treinador.

15'00"



16

Jogadores



15m x 20m



● "Peladinha"



Objetivo(s) específico(s)

Jogo formal

Descrição e Organização Metodológica

2 campos: 5x5, 3x3

15'00"



16

jogadores



15m x 10m



Observações/balanço

A duração dos exercícios foi ajustada de acordo com a dinâmica do treino e a resposta dos participantes.

Plano de Treino

Nº Jogadores 16	Microciclo 36	Mesociclo 8	Periodo Competitivo
Data 29-05-2025, quinta-feira	Hora 18:30	Clima Ameno sem chuva	Volume 60

Material

Discos
Cones
Coletes de 2 cores
Balizas

Objetivos Gerais

Promover Competência Motora
"Introdução ao Futebol de Rua"

Objetivos Específicos

Estimular habilidades de estabilidade e locomoção;
Trabalhar a condução, drible, passe e remate.

● Comboio das estações



Objetivo(s) específico(s)

Melhorar as habilidades de locomoção;
Promover a agilidade e a mudança de direção;
Estimular o equilíbrio e o controlo corporal.

Descrição e Organização Metodológica

São formados 3 grupos de crianças. Para cada grupo, um circuito com 4 "estações" em linha reta, como se fossem "estações de comboio". Cada criança percorre o circuito individualmente, como se fosse o "comboio".

Estação 1: Saltos a pés juntos (marcar com discos);

Estação 2: Saltos laterais (tipo esqui) sobre uma linha;

Estação 3: Corrida em ziguezague entre 4 cones com mudança de direção;

Estação 4: Corrida em ziguezague entre 4 cones de costas.

10'00"



tempo

16

jogadores

número

15m x 20m



espaço

● Pontes e rochas



Objetivo(s) específico(s)

Desenvolver o equilíbrio e o controlo corporal;
Melhorar a coordenação motora;
Estimular a orientação espacial,
Promover a cooperação e comunicação entre pares.

Descrição e Organização Metodológica

No espaço de jogo, estão distribuídas várias "pontes" e "rochas" (rocha - discos no chão, ponte - passagens delimitadas por duas filas de cones).

As crianças, aos pares, têm de atravessar o "rio" cheio de lava, passando as pontes e de rocha em rocha sem tocar no chão.

As rochas são móveis, podendo um elemento ajudar o outro colocando-as estrategicamente para avançar. Podem ser movidas apenas pelos próprios pares e só dentro da área delimitada.

As crianças devem fazer o percurso sem pisar fora das zonas de ponte e rocha. Se alguém "cair", a dupla recomeça. Cada dupla tem 5 vidas.

15'00"



tempo

16

jogadores





número

20m x 25m



espaço

Hidratação + Avaliação da Satisfação

	Objetivo(s) específico(s) Hidratação + Avaliação da Satisfação	05'00"  tempo
	Descrição e Organização Metodológica - Hidratação - Idas à casa de banho - Avaliação da satisfação das crianças com as atividades de promoção da competência motora - colocação da tampa na respetiva caixa, mediante a avaliação que fazem da sessão: se "gostam", se "gostam mais ou menos" ou se "não gostam".	16 jogadores  número
		 espaço

2 x 1 + GR

	Objetivo(s) específico(s) Condução, drible, passe e remate. Penetração, espaço e mobilidade.	15'00"  tempo
	Descrição e Organização Metodológica Conduzir até ao defesa, que deve fazer o encurtamento e a contenção. O jogador em condução deve decidir se dribla ou se passa ao seu colega de ataque. O objetivo é marcar golo. Para reduzir o tempo de espera em fila e aumentar o tempo de prática, o exercício foi replicado, dividindo os jogadores em dois grupos, cada um orientado por um treinador.	16 jogadores  número
		15m x 20m  espaço

"Peladinha"

	Objetivo(s) específico(s) Jogo formal	15'00"  tempo
	Descrição e Organização Metodológica 2 campos: 5x5, 3x3	16 jogadores  número
		15m x 10m  espaço

Observações/balanço

A duração dos exercícios foi ajustada de acordo com a dinâmica do treino e a resposta dos participantes.

Plano de Treino

Nº Jogadores 16	Microciclo 37	Mesociclo 9	Periodo Competitivo
Data 02-06-2025, segunda-feira	Hora 18:30	Clima Ameno sem chuva	Volume 60

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Pinos Coletes de 2 cores Balizas	Promover Competência Motora "Eu e a bola"	Estimular as habilidades motoras fundamentais; Melhorar a condução e o remate.



● Polícia e Ladrões

	<p>Objetivo(s) específico(s) Desenvolver as habilidades de locomoção, equilíbrio e manipulação (nas variantes).</p>	<p>15'00" tempo</p>
	<p>Descrição e Organização Metodológica Os sinalizadores estão espalhados pelo espaço - metade virados ao contrário, outra metade direitos. A equipa é dividida em dois grupos: polícias e ladrões. Ao sinal do Mister, o grupo dos polícias organiza os sinalizadores (colocam-nos direito) e o grupo dos ladrões desorganizam (viram do avesso). Passados dois minutos, o jogo para e contabiliza-se a posição dos sinalizadores que tem cada grupo (direitos ou virados). Invertem-se os papéis.</p>	<p>16 Jogadores número</p>
	<p>Variantes: - Alterar o tipo de deslocamento (salto a pés juntos, pé coxinho, gatinhar...) - Adicionar bola na mão. - Adicionar bola no pé</p>	<p>25m x 25m espaço</p>




● Equilíbrio e Coordenação

	<p>Objetivo(s) específico(s) Desenvolver o controlo corporal, habilidades de locomoção; Promover a coordenação com bola (mãos e pés).</p>	<p>10'00" tempo</p>
	<p>Descrição e Organização Metodológica Pedir aos jogadores para executar alguns movimentos de forma divertida e eficaz. (Exemplificar) - Fazer o avião e aguentar na posição o maior tempo possível; - Saltitar ao pé coxinho (depois para a frente, trás e lados) - Fazer "tesouras"; - Correr pelo espaço e saltar a pés juntos para dentro dos arcos (depois, saltar por cima deles); - Lançar a bola ao ar, bater as palmas e voltar a agarrar (depois o mesmo, mas em andamento); - Lançar a bola ao ar, deixar tocar 1x no chão e agarrar; - Com as pernas afastadas e o tronco inclinado para a frente, empurrar a bola para a frente e para trás com as mãos, por baixo das pernas (depois entre as pernas em zig-zag); - Toques com a sola na bola saltitando de pé para pé; - Passar a bola de pé para pé saltitando</p>	<p>16 Jogadores número</p>
		<p>25m x 25m espaço</p>

● Hidratação + Avaliação da Satisfação

	Objetivo(s) específico(s) Hidratação + Avaliação da Satisfação	05'00"  tempo
	Descrição e Organização Metodológica - Hidratação - Idas à casa de banho - Avaliação da satisfação das crianças com as atividades de promoção da competência motora - colocação da tampa na respetiva caixa, mediante a avaliação que fazem da sessão: se "gostam", se "gostam mais ou menos" ou se "não gostam".	16 jogadores número
		 espaço

● 1 x 0 + GR

	Objetivo(s) específico(s) Relação com bola, Condução, Drible, Remate.	15'00"  tempo
	Descrição e Organização Metodológica Conduzir a bola até ao cone. No cone fazer uma finta de corpo ou um drible. Após sair da finta ou do drible, rematar à baliza. Variantes: - O treinador assume o lugar do cone e faz um ligeiro encurtamento, sem efetuar o desarme, deixa passar o jogador e este finaliza; - O jogador que rematou fica para o apoio frontal do colega, recebe e passa para o colega finalizar.	16 jogadores número
	Para reduzir o tempo de espera em fila e aumentar o tempo de prática, o exercício foi replicado, dividindo os jogadores em dois grupos, cada um orientado por um treinador.	10m x 15m  espaço

● "Peladinha"

	Objetivo(s) específico(s) Jogo formal	15'00"  tempo
	Descrição e Organização Metodológica 2 campos: 5x5, 3x3	16 jogadores número
		15m x 10m  espaço

Observações/balanço

A duração dos exercícios foi ajustada de acordo com a dinâmica do treino e a resposta dos participantes.

Plano de Treino

Nº Jogadores 16	Microciclo 37	Mesociclo 9	Periodo Competitivo
Data 05-06-2025, quinta-feira	Hora 18:30	Clima Ameno sem chuva	Volume 60

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Discos Pinos Coletes de 2 cores Balizas	Promover Competência Motora "Princípios Básicos de Jogo"	Estimular a habilidade de estabilidade; Promover encurtamento, contenção e desarme.


● Estafetas com Transferência de Peso

	<p>Objetivo(s) específico(s) Estimular a transferência de peso - saltos laterais; Desenvolver habilidades de locomoção, através de diferentes formas de deslocamento.</p>	<p>10'00" tempo</p>
	<p>Descrição e Organização Metodológica Formam-se grupos de 3 crianças, cada grupo em fila. É marcado um percurso de 10 metros em linha reta, com uma marca (disco no chão) no meio do percurso. O primeiro jogador da fila corre até à marca, onde realiza 5 saltos laterais, com os pés juntos. Em seguida, corre até ao cone final do percurso e depois regressa de costas até à linha de partida. Toca na mão do próximo colega, que repete o percurso. Variante: colocar outra marca e realizar saltos laterais ao pé coxinho.</p>	<p>16 Jogadores número</p> <p>10m x 15m espaço</p>

● Equilíbrio no "Rio de Lava"

	<p>Objetivo(s) específico(s) Desenvolver o equilíbrio corporal em situações de instabilidade.</p>	<p>15'00" tempo</p>
	<p>Descrição e Organização Metodológica Colocar linhas no relvado. As crianças caminham sobre essas linhas como se fossem pontes sobre um rio de lava. Variante: caminhar em bicos de pés, de costas, com olhos semi-fechados (com ajuda), ou equilibrando uma bola nas mãos. Pode ser feito em grupos.</p>	<p>16 Jogadores número</p> <p>20m x 15m espaço</p>

● Hidratação + Avaliação da Satisfação

	<p>Objetivo(s) específico(s) Hidratação + Avaliação da Satisfação</p>	<p>05'00" tempo</p>
	<p>Descrição e Organização Metodológica - Hidratação - Idas à casa de banho - Avaliação da satisfação das crianças com as atividades de promoção da competência motora - colocação da tampa na respetiva caixa, mediante a avaliação que fazem da sessão: se "gostam", se "gostam mais ou menos" ou se "não gostam".</p>	<p>16 jogadores número</p> <p>espaço</p>

● **Caça-Bolas com Baliza e GR**

	Objetivo(s) específico(s) Encurtamento, Contenção, Desarme	10'00"  tempo
	Descrição e Organização Metodológica Um jogador, na linha de fundo, passa a bola ao jogador que está de frente para a baliza e encurta o espaço em velocidade. Ao aproximar-se do portador da bola, ajusta os apoios e faz contenção, procurando o melhor momento para efetuar o desarme. O portador da bola deve encarar o jogador em contenção, tentar finta-lo e finalizar (marcar golo). Depois trocam de fila.	16 Jogadores número
	Para reduzir o tempo de espera em fila e aumentar o tempo de prática, o exercício foi replicado, dividindo os jogadores em dois grupos, cada um orientado por um treinador.	20m x 20m  espaço

● **"Peladinha"**

	Objetivo(s) específico(s) Jogo formal	15'00"  tempo
	Descrição e Organização Metodológica 2 campos: 5x5, 3x3	16 jogadores número
		15m x 10m  espaço

Observações/balanço

A duração dos exercícios foi ajustada de acordo com a dinâmica do treino e a resposta dos participantes.

Plano de Treino

Nº Jogadores 16	Microciclo 38	Mesociclo 9	Periodo Competitivo
Data 09-06-2025, segunda-feira	Hora 18:30	Clima Ameno sem chuva	Volume 60

Material

16 colchões
Discos
Coletes de 2 cores
Balizas

Objetivos Gerais

Promover Competência Motora
"Eu, a bola e a baliza"

Objetivos Específicos

Promover a coordenação motora global;
Desenvolver a velocidade de reação,
aceleração e finalização.

● Raposa e os Caçadores



Objetivo(s) específico(s)

Desenvolver as habilidades de locomoção, velocidade de deslocamento e de reação.

Descrição e Organização Metodológica

Cada jogador prende um colete na parte de trás dos calções ("cauda"). Apenas metade da equipa tem cauda e são "Raposas", a outra metade são "Caçadores". Ao sinal do Mister, os Caçadores tentam roubar o maior número possível de "caudas" às Raposas. Quando um Caçador rouba uma cauda, prende-a nos calções e passa a ser raposa. Quando uma Raposa fica sem cauda, passa a ser Caçador.

Variante:

Alterar o tipo de deslocamento,
Colocar discos pelo espaço de jogo que funcionam como "casas", onde as caudas não podem ser apanhadas,
Juntar a pares,
Em condução de bola

10'00"



tempo

16

Jogadores



número

20m x 20m



espaço

● "O Mister manda..."



Objetivo(s) específico(s)

Estimular a coordenação motora global.

Descrição e Organização Metodológica

Cada jogador com uma bola. Os jogadores conduzem a bola e seguem as instruções do treinador. O treinador diz "O Mister manda..." e os jogadores têm de realizar a ação solicitada pelo treinador. Da mesma forma que o jogo "O Rei manda".

Instruções:

- Conduzir a bola pelo espaço sem tocar nos cones;
- Fazer um lançamento da linha lateral;
- Mandar a bola ao ar e cabecear;
- Conduzir a bola de sola;
- Fintar um cone;
- Fazer uma cambalhota num dos colchões;
- Parar a bola em cima da marca e "roubar" a bola mais próxima;
- Marcar golo numa das balizas, do local em que se encontram;
- Fazer uma habilidade com a bola (toques, drible, fintas...);
- Tentar roubar uma bola a um colega sem perder a sua.

15'00"



tempo

14

Jogadores





número

25m x 25m



espaço

● Hidratação + Avaliação da Satisfação

	Objetivo(s) específico(s) Hidratação + Avaliação da Satisfação	05'00"  tempo
	Descrição e Organização Metodológica - Hidratação - Idas à casa de banho - Avaliação da satisfação das crianças com as atividades de promoção da competência motora - colocação da tampa na respetiva caixa, mediante a avaliação que fazem da sessão: se "gostam", se "gostam mais ou menos" ou se "não gostam".	16 jogadores  número
		 espaço

● Caça bolas

	Objetivo(s) específico(s) Velocidade de reação Aceleração Finalização	15'00"  tempo
	Descrição e Organização Metodológica O mister, posicionado atrás dos jogadores, sem que eles vejam (a olharem para a frente) tem a função de colocar a bola para a frente dos mesmos. Os dois jogadores, posicionados um em cada cone, têm de estar preparados e concentrados para atacarem a bola assim que a virem. O jogador que chegar primeiro à bola tenta finalizar. O outro jogador tenta roubar e ser ele a finalizar. Variante: Treinador realiza papel de defesa (2x1) e a bola sai de um dos jogadores que vai atacar.	16 jogadores  número
		15m x 20m  espaço

● "Peladinha"

	Objetivo(s) específico(s) Jogo formal	15'00"  tempo
	Descrição e Organização Metodológica 2 campos: 5x5, 3x3	16 jogadores  número
		15m x 10m  espaço

Observações/balanço

A duração dos exercícios foi ajustada de acordo com a dinâmica do treino e a resposta dos participantes.

Plano de Treino

Nº Jogadores 16	Microciclo 38	Mesociclo 9	Periodo Competitivo
Data 12-06-2025, quinta-feira	Hora 18:30	Clima Ameno sem chuva	Volume 60

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Pinos Discos Coletes de 2 cores Balizas	Promover Competência Motora "Introdução ao Futebol de Rua"	Desenvolver habilidades de locomoção e manipulação; Estimular a ondução, drible, passe, remate.


● Caça aos pontos

	Objetivo(s) específico(s) Estimular a locomoção (alinhado com o shuttle run), tomada de decisão e trabalho de equipa.	15'00" tempo
	Descrição e Organização Metodológica Espalhar bolas, cones e discos enrolados pelo campo, cada um com pontuação diferente (3 pts, 2 pts, 1 pts). As crianças são divididas em equipas. Ao sinal, correm em estafeta, recolhendo um objeto de cada vez e trazendo para a base da equipa. Variantes por ronda: Corrida simples, corrida de costas, saltos a pés juntos, gatinhar, condução de bola.	16 Jogadores número
		20m x 25m espaço

● Estafetas dos Mensageiros

	Objetivo(s) específico(s) Desenvolver a manipulação e locomoção.	10'00" tempo
	Descrição e Organização Metodológica As crianças são organizadas em grupos de 3 ou 4, formando filas (estafetas). Cada equipa tem uma bola (a "mensagem" ou "testemunho") que deve ser passada de jogador para jogador com as mãos, ao estilo de uma estafeta. O primeiro jogador corre até ao cone à frente (5-6 metros) com a bola nas mãos e entrega-a ao colega seguinte que está à espera, e assim sucessivamente. Variantes: Corrida simples, de costas, a saltitar, com obstáculos. Bola entregue com as duas mãos, só com uma ou por baixo das pernas. "Estamos a entregar mensagens secretas de mão em mão sem deixar cair!"	16 Jogadores número
		espaço

● Hidratação + Avaliação da Satisfação

	Objetivo(s) específico(s) Hidratação + Avaliação da Satisfação	05'00" tempo
	Descrição e Organização Metodológica - Hidratação - Idas à casa de banho - Avaliação da satisfação das crianças com as atividades de promoção da competência motora - colocação da tampa na respetiva caixa, mediante a avaliação que fazem da sessão: se "gostam", se "gostam mais ou menos" ou se "não gostam".	16 jogadores número
		espaço

● 2 x 1 + GR



Objetivo(s) específico(s)

Condução, drible, passe e remate.
Penetração, espaço e mobilidade.

Descrição e Organização Metodológica

Conduzir até ao defesa, que deve fazer o encurtamento e a contenção.
O jogador em condução deve decidir se dribla ou se passa ao seu colega de ataque.
O objetivo é marcar golo.
Para reduzir o tempo de espera em fila e aumentar o tempo de prática, o exercício foi replicado, dividindo os jogadores em dois grupos, cada um orientado por um treinador.

15'00"



16
jogadores
número

10m x 15m



● "Peladinha"



Objetivo(s) específico(s)

Jogo formal

Descrição e Organização Metodológica

2 campos: 5x5, 3x3

15'00"



16
jogadores
número

15m x 10m



Observações/balanço

A duração dos exercícios foi ajustada de acordo com a dinâmica do treino e a resposta dos participantes.

Plano de Treino

Nº Jogadores 16	Microciclo 39	Mesociclo 9	Periodo Competitivo
Data 16-06-2025, segunda-feira	Hora 18:30	Clima Ameno sem chuva	Volume 60

Material

6 cones
12 discos (4 cores)
Coletes de 2 cores
Balizas

Objetivos Gerais

Promover Competência Motora
"Princípios Básicos de Jogo"

Objetivos Específicos

Estimular a coordenação, velocidade de reação e locomoção.
Trabalhar o encurtamento, contenção e desarme.

● Corrida de Saltos



Objetivo(s) específico(s)

Desenvolver a locomoção (nos saltos horizontais - ligado ao teste de salto da MCA), coordenação, velocidade de deslocamento e mudança de direção (relacionado com o Shuttle Run).

Descrição e Organização Metodológica

As crianças estão organizadas em 2/3 equipas. Cada criança percorre um circuito com os seguintes segmentos:
1. 2 saltos horizontais a pés juntos;
2. Corrida até ao cone (5 metros);
3. 2 saltos horizontais;
4. Corrida até ao cone;
5. Corrida de costas até à base.
Dar indicação aos jogadores que o salto é o mais longo possível. Quando termina, dá a vez ao colega. Vence a equipa que completar mais voltas corretas em 3 minutos.

10'00"



tempo

16
Jogadores



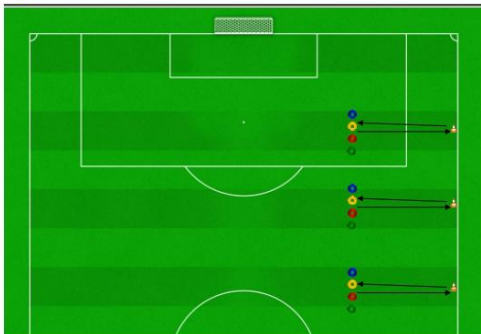
número

20m x 10m



espaço

● Corrida das cores



Objetivo(s) específico(s)

Estimular a velocidade de reação e coordenação, atenção, espírito de equipa.

Descrição e Organização Metodológica

As crianças estão em filas (3 equipas). À frente de cada fila estão 4 discos de cores diferentes. Ao sinal do treinador (ex: "azul!"), a primeira criança deve correr até ao disco da cor indicada, tocar nele e regressar para o fim da sua fila. A seguir, vão as próximas crianças da fila. Variantes: Voltar de costas, a saltitar ou a conduzir a bola.

15'00"



tempo

16
Jogadores



número

10m x 15m



espaço

● Hidratação + Avaliação da Satisfação



Objetivo(s) específico(s)

Hidratação + Avaliação da Satisfação

Descrição e Organização Metodológica

- Hidratação
- Idas à casa de banho
- Avaliação da satisfação das crianças com as atividades de promoção da competência motora - colocação da tampa na respetiva caixa, mediante a avaliação que fazem da sessão: se "gostam", se "gostam mais ou menos" ou se "não gostam".

05'00"



tempo

16
jogadores



número



espaço

● **Caça-Bolas com Baliza e GR**



Objetivo(s) específico(s)

Encurtamento,
Contenção,
Desarme

Descrição e Organização Metodológica

Um jogador, na linha de fundo, passa a bola ao jogador que está de frente para a baliza e encurta o espaço em velocidade. Ao aproximar-se do portador da bola, ajusta os apoios e faz contenção, procurando o melhor momento para efetuar o desarme. O portador da bola deve encarar o jogador em contenção, tentar finta-lo e finalizar (marcar golo). Depois trocam de fila.

Para reduzir o tempo de espera em fila e aumentar o tempo de prática, o exercício foi replicado, dividindo os jogadores em dois grupos, cada um orientado por um treinador.

15'00"

tempo

16
jogadores

20m x 20m
espaço

● **"Peladinha"**



Objetivo(s) específico(s)

Jogo formal

Descrição e Organização Metodológica

2 campos: 5x5, 3x3

15'00"

tempo

16
jogadores

15m x 10m
espaço

Observações/balanço

A duração dos exercícios foi ajustada de acordo com a dinâmica do treino e a resposta dos participantes.

Plano de Treino

Nº Jogadores 16	Microciclo 39	Mesociclo 9	Periodo Competitivo
Data 19-06-2026, sexta-feira	Hora 18:30	Clima Ameno sem chuva	Volume 60

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Barras Pinos Cones Coletes de 2 cores Balizas	Promover Competência Motora "Eu, a bola e a baliza"	Melhorar a velocidade de pontapear e estabilidade; Estimular a condução e remate.


● Caça aos Dinossauros

	<p>Objetivo(s) específico(s) Promover a Velocidade de pontapé.</p>	<p>10'00" tempo</p>
	<p>Descrição e Organização Metodológica Área com vários "dinossauros" (cones grandes, pinos, bolas em cima de discos...) Cada criança tem uma bola. As crianças são "caçadores" e têm de derrubar o maior número possível de "dinossauros" com remates rápidos. Dividir por 3 zonas (3 grupos) de forma a manter segurança e evitar cruzamento de bolas. Dar indicação que é para chutarem com a máxima velocidade.</p>	<p>16 Jogadores número</p> <p>25m x 10m espaço</p>

● Aranhas caçadoras

	<p>Objetivo(s) específico(s) Desenvolver a estabilidade; Estimular a manipulação de bola, através da condução em situação de oposição Promover a agilidade e a mudança de direção.</p>	<p>15'00" tempo</p>
	<p>Descrição e Organização Metodológica As aranhas caçadoras, em posição de aranha (deslocamento em 4 apoios) têm o objetivo de tirar a bola aos restantes jogadores, na área delimitada. Os jogadores têm o objetivo de passar de um lado para o outro sem que as aranhas lhes tirem a bola, em condução simples com o pé. Os jogadores têm 3 vidas, quando ficam sem a bola perdem uma. Depois invertem os papéis.</p>	<p>16 Jogadores número</p> <p>25m x 25m espaço</p>

● Hidratação + Avaliação da Satisfação

	<p>Objetivo(s) específico(s) Hidratação + Avaliação da Satisfação</p>	<p>05'00" tempo</p>
	<p>Descrição e Organização Metodológica - Hidratação - Idas à casa de banho - Avaliação da satisfação das crianças com as atividades de promoção da competência motora - colocação da tampa na respetiva caixa, mediante a avaliação que fazem da sessão: se "gostam", se "gostam mais ou menos" ou se "não gostam".</p>	<p>16 jogadores número</p> <p>espaço</p>

● 1 x 0 + GR



Objetivo(s) específico(s)

Condução,
Drible,
Remate

15'00"

tempo

Descrição e Organização Metodológica

Conduzir a bola até ao cone. No cone fazer uma finta de corpo ou um drible. Após sair da finta ou do drible, rematar à baliza.

Variantes:

- O treinador assume o lugar do cone e faz um ligeiro encurtamento, sem efetuar o desarme, deixa passar o jogador e este finaliza;
- O jogador que rematou fica para o apoio frontal do colega, recebe e passa para o colega finalizar.

16

Jogadores

número

10m x 15m

espaço

Para reduzir o tempo de espera em fila e aumentar o tempo de prática, o exercício foi replicado, dividindo os jogadores em dois grupos, cada um orientado por um treinador.

● "Peladinha"



Objetivo(s) específico(s)

Jogo formal

15'00"

tempo

Descrição e Organização Metodológica

2 campos: 5x5, 3x3

16

jogadores

número

15m x 10m

espaço

Observações/balanço

A duração dos exercícios foi ajustada de acordo com a dinâmica do treino e a resposta dos participantes.

Plano de Treino

Nº Jogadores 16	Microciclo 40	Mesociclo 9	Periodo Competitivo
Data 23-06-2025, segunda-feira	Hora 18:30	Clima Ameno sem chuva	Volume 60

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Barras Barreiras Pinos Discos Coletes de 2 cores Balizas	Promover Competência Motora "Eu, a bola e a baliza"	Desenvolver habilidades de locomoção e controlo postural; Trabalhar a velocidade de reação, aceleração e finalização.




● Missão dos Super-Heróis

	Objetivo(s) específico(s) Estimular diversos tipos de locomoção, equilíbrio e coordenação.	15'00"  tempo
	Descrição e Organização Metodológica Cada criança representa um super-herói e deve completar um "circuito de missão" por estações com diferentes tarefas motoras, como se estivesse a "salvar o dia". Estações: 1. Saltar obstáculos baixos (barras) - "voar por cima de prédios" 2. Rastejar por baixo de barras - "passar por túneis secretos" 3. Correr em ziguezague entre cones - "desviar de vilões" 4. Saltar de pedra em pedra (discos) sem cair - "atravessar um rio perigoso" 5. Lançar a bola contra uma parede e agarrar após o ressalto	16 Jogadores número 20m x 20m  espaço

● "Fugir do Crocodilo"

	Objetivo(s) específico(s) Desenvolver a velocidade de reação e a agilidade; Promover diferentes formas de locomoção; Estimular a tomada de decisão e a percepção espacial.	10'00"  tempo
	Descrição e Organização Metodológica Delimita-se um espaço retangular com cones (zona de "água"). As crianças correm dentro da área. Ao sinal do treinador ("Crocodilo!"), todos têm de correr rapidamente para uma das "ilhas seguras" (círculos com arcos ou coletes no chão). Após cada ronda, diminui-se o número de "ilhas", como no jogo das cadeiras. Variantes: Alternar entre diferentes tipos de locomoção: correr, saltar, gatinhar, rastejar, andar de lado, costas, conduzir a bola, etc.	16 jogadores número 15m x 20m  espaço

● Hidratação + Avaliação da Satisfação

	Objetivo(s) específico(s) Hidratação + Avaliação da Satisfação	05'00"  tempo
	Descrição e Organização Metodológica - Hidratação - Idas à casa de banho - Avaliação da satisfação das crianças com as atividades de promoção da competência motora - colocação da tampa na respetiva caixa, mediante a avaliação que fazem da sessão: se "gostam", se "gostam mais ou menos" ou se "não gostam".	16 jogadores número  espaço

● **Acelerar para Finalização ou Desarme**



Objetivo(s) específico(s)

Velocidade de Reação,
Aceleração,
Finalização

Descrição e Organização Metodológica

Dois jogadores posicionados, um em cada um dos cones mais afastados da baliza.

À ordem do treinador, saem em velocidade, contornam o cone mais afastado, vêm de costas para o cone interior e atacam a bola lançada pelo treinador.

O jogador que chegar primeiro à bola tenta finalizar. O outro jogador tenta roubar e ser ele a finalizar.

Variante: Treinador realiza papel de defesa. 2x1

Para reduzir o tempo de espera em fila e aumentar o tempo de prática, o exercício foi replicado, dividindo os jogadores em dois grupos, cada um orientado por um treinador.

15'00"



16

Jogadores

número

15m x 20m



● **"Peladinha"**



Objetivo(s) específico(s)

Jogo formal

Descrição e Organização Metodológica

3x3

15'00"



16

jogadores

número

15m x 10m



Observações/balanco

A duração dos exercícios foi ajustada de acordo com a dinâmica do treino e a resposta dos participantes.

Plano de Treino

Nº Jogadores 16	Microciclo 40	Mesociclo 9	Periodo Competitivo
Data 26-06-2025, quinta-feira	Hora 18:30	Clima Ameno sem chuva	Volume 60

Material

Sinalizadores
Coletes de 2 cores
Balizas

Objetivos Gerais

Promover Competência Motora
"Princípios básicos de jogo"

Objetivos Específicos

Estimular a locomoção, manipulação e equilíbrio.
Trabalhar o encurtamento, a contenção e o desarme.

● **Jogo do lixo**



Objetivo(s) específico(s)

Desenvolver as habilidades de locomoção;
Melhorar a coordenação motora;
Promover a agilidade e o equilíbrio;
Estimular a manipulação de objetos.

Descrição e Organização Metodológica

Duas equipas posicionam-se cada uma em sua casa, fora da área de jogo. Vários objetos (sinalizadores e coletes) são espalhados pelo espaço (lixo). O objetivo é colocar o "lixo" na casa do adversário. Quando o treinador pára o exercício são contabilizados os objetos em cada casa. Vence a equipa que tiver menos "lixo" em sua casa

Variantes:
- Saltar ao pé coxinho;
- Saltitar a pés juntos.

15'00"

tempo

16
Jogadores

número

10m x 10m

espaço

● **Ataque ao Castelo**



Objetivo(s) específico(s)

Aumentar a velocidade de lançamento.

Descrição e Organização Metodológica

As crianças são "guerreiros" e têm de lançar rapidamente as bolas de tênis para dentro do castelo (balizas) para o destruir. Alinhado com o teste de velocidade de lançamento do MCA.

10'00"

tempo

16
jogadores

número

15m x 10m

espaço

● **Hidratação + Avaliação da Satisfação**



Objetivo(s) específico(s)

Hidratação + Avaliação da Satisfação

Descrição e Organização Metodológica

- Hidratação
- Idas à casa de banho
- Avaliação da satisfação das crianças com as atividades de promoção da competência motora - colocação da tampa na respetiva caixa, mediante a avaliação que fazem da sessão: se "gostam", se "gostam mais ou menos" ou se "não gostam".

05'00"

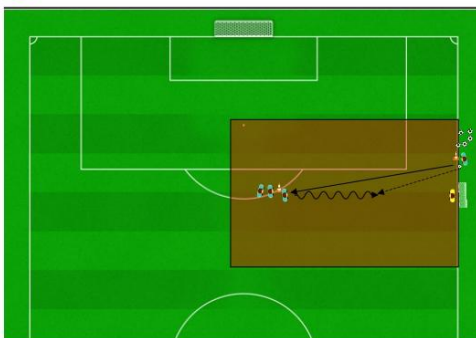
tempo

16
jogadores

número

espaço

● **Caça-Bolas com Baliza e GR**



Objetivo(s) específico(s)

Encurtamento,
Contenção,
Desarme

Descrição e Organização Metodológica

Um jogador, na linha de fundo, passa a bola ao jogador que está de frente para a baliza e encurta o espaço em velocidade. Ao aproximar-se do portador da bola, ajusta os apoios e faz contenção, procurando o melhor momento para efetuar o desarme. O portador da bola deve encarar o jogador em contenção, tentar finta-lo e finalizar (marcar golo). Depois trocam de fila.

Para reduzir o tempo de espera em fila e aumentar o tempo de prática, o exercício foi replicado, dividindo os jogadores em dois grupos, cada um orientado por um treinador.

15'00"

tempo

16
jogadores

20m x 20m
espaço

● **"Peladinha"**



Objetivo(s) específico(s)

Jogo formal

Descrição e Organização Metodológica

2 campos: 5x5, 3x3

15'00"

tempo

16
jogadores

15m x 10m
espaço

Observações/balanço

A duração dos exercícios foi ajustada de acordo com a dinâmica do treino e a resposta dos participantes.