PORTUGAL GOLF

9 SEMANAS & 1/2

PROGRAMA NACIONAL DE INICIAÇÃO AO GOLFE

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE GOLFE



LINHAS METODOLÓGICAS ORIENTADORAS





PORTUGAL GOLF

9 SEMANAS & 1/2

PROGRAMA NACIONAL DE INICIAÇÃO AO GOLFE

O Programa Nacional de Iniciação ao Golfe "9 Semanas & ½", é uma proposta metodológica com fundamentos técnico-pedagógicos para principiantes, desenvolvida pela Federação Portuguesa de Golfe.

Esta proposta enquadra um conjunto de sessões, com conteúdos, competências e modelos de organização bem definidos, promovendo o gosto pela prática de forma inovadora.

As sessões são propostas com auxílio a estilos de ensino e linhas orientadoras aliciantes para os alunos, desenvolvendo competências nas áreas técnica, estratégica, psicossocial e física.





ORIENTAÇÕES METODOLÓGICAS

Sugere-se a organização das turmas com 8 alunos, com trabalho em grupos de 2. A organização em grupos de 2 permite potenciar a interação, o desenvolvimento de competências sociais e a utilização de meios de captação de imagem e vídeo, como auxiliares de ensino.

COMPETÊNCIAS A DESENVOLVER

TÉCNICAS

- Ensino dos gestos técnicos a partir da contextualização do jogo (1ª sessão);
- Utilização de terminologia simples e familiar, sem recurso a termos demasiado técnicos e específicos;
- Instrução com base em esquemas de ação, utilização da descoberta guiada e participação ativa dos alunos nos processos de aquisição;
- Demonstração e utilização de telemóveis para análise de posições em fotografia e movimentos em vídeo;
- Aprendizagem pela experiência e pela prática com redução da carga teórica.

PSICOSSOCIAIS

- Desenvolvimento de capacidades de trabalho em grupo;
- Promoção da prática da modalidade pelo convívio;
- Valorização dos pares pelo reforço e pela participação como agentes de ensino;
- Atividades de enriquecimento pela tomada de decisão em grupo, mas fundamentadas e partilhadas.

PEDAGÓGICAS

- Aprendizagem pela descoberta e participação ativa na resolução de problemas;
- Processos de aquisição com base no “Porquê” e não no “Como”;
- Adequação de estratégias de ensino em função da resposta e dos níveis de aprendizagem dos alunos, invocando aprendizagens anteriores.


PORTUGAL GOLF
9 SEMANAS & 1/2
PROGRAMA NACIONAL DE INICIAÇÃO AO GOLFE



MODELO DE ORGANIZAÇÃO

O PROGRAMA "9 Semanas e ½"

Este programa é constituído por 19 sessões de ensino/aprendizagem, organizado por 4 conteúdos reforçados numa segunda aula: jogo, bola a rolar, bola a voar e a rolar, e bola a voar.

A terminologia associada deve ser simples e deve refletir ações/verbos/conceitos práticos, do nosso quotidiano e com ligação a práticas desportivas transversais.

Os conteúdos devem seguir a sequência proposta, cumprindo os princípios metodológicos da continuidade e da progressão. Durante o programa devem ser transmitidas oportunidades de continuidade na prática da modalidade.

AS SESSÕES

Com a duração proposta de 60 minutos, as sessões são planeadas para grupos de 2 alunos, com interação direta entre alunos e grupos, com apoio de demonstrações e utilização do telemóvel para fotografar posições e realizar vídeos.

Sugere-se o planeamento com poucos tacos para aumentar a segurança.

AS TAREFAS

O Treinador planeia todas as tarefas, promovendo o ensino por descoberta guiada, com condições de realização lúdicas e acessíveis a todos, e critérios de sucesso objetivos.

A dinâmica de jogo deve estar presente em todas as tarefas para facilitar o processo de transferência para o espaço de jogo, com simulação de situações reais.

BASE DO PROGRAMA

SESSÃO 1 JOGO – APRESENTAÇÃO DA DINÂMICA DE JOGO

SESSÃO 2 & 3 BOLA A ROLAR

SESSÃO 4 & 5 BOLA A VOAR JUNTO À RELVA

SESSÃO 6 & 7 BOLA A VOAR JUNTO À RELVA E ROLAR

SESSÃO 8 & 9 BOLA A VOAR E A ROLAR A PARTIR DA AREIA

SESSÃO 10 & 11 BOLA A VOAR

SESSÃO 12 & 13 BOLA A VOAR

SESSÃO 14 & 15 BOLA A VOAR, A SALTAR E A ROLAR

SESSÃO 16 & 17 JOGO CONDICIONADO

SESSÃO 18 & 19 JOGO FORMAL

Sugere-se o planeamento, o controlo e a avaliação de 19 sessões, considerando os conteúdos acima identificados.

SESSÃO 1

JOGO

CONTEÚDOS

• Jogo de Golfe (fases e objetivos);

• Demonstração do jogo de um buraco, com aplicação das várias técnicas;

• Explicação dos setores do campo e respetivas características (tee, fairway, green, bunker, áreas de penalidade);

• O equipamento de jogo;

• Terminologia básica do jogo.

COMPETÊNCIAS DO ALUNO

• Conhece o espaço de jogo;

• Associa as técnicas ao objetivo das diferentes pancadas e trajetórias de bola;

• Identifica os diferentes tacos para diferentes situações;

• Experimenta o jogo de um buraco com habilidades já aprendidas, em modelos lúdicos simplificados.

SUGESTÕES METODOLÓGICAS

• Jogo de um buraco de Golfe com recurso a habilidades já aprendidas e com recurso a equipamentos diversos;

• Modalidades de jogo simplificadas como o Futgolfe, jogo com raquetas e bolas de ténis, lançamento de bolas, etc.



SESSÃO 2&3

BOLA A ROLAR
(PUTTING)



CONTEÚDOS

- Características da superfície de jogo do Green;
- Noção de linhas, inclinações e velocidades;
- Movimento do taco em pêndulo, com projeção simples da bola;
- Posição base desportiva.

COMPETÊNCIAS DO ALUNO

- Identifica inclinações no green;
- Faz rolar a bola sem saltos;
- Participa em jogos de grupo, movimentando o taco num pêndulo, com critérios de êxito fáceis e práticos;
- Posiciona-se com ligeira flexão dos joelhos, tronco inclinado e apoios à largura dos ombros;
- Desenvolve noções básicas de posicionamento no espaço, ficando em frente à bola e de lado para o alvo, com possibilidade de movimentar o taco sem limitações;
- Identifica as principais características do taco, fazendo a pega com a mão dominante mais perto da cabeça do taco.

SUGESTÕES METODOLÓGICAS

- Organização de jogos em grupo, com enfase na velocidade e na direção do rolo da bola;
- Utilização de linguagem acessível, com recurso a termos portugueses como "rolar a bola", "pegar no taco", "posição do corpo em relação ao alvo e em relação à bola", "posição base desportiva", etc.

SESSÃO 4&5

BOLA A VOAR JUNTO À RELVA (CHIPPING)

CONTEÚDOS

- Chipping;
- Noção de ângulo da face do taco (inclinação);
- Fase de voo e fase de rolo da bola;
- Área de aterragem da bola numa superfície plana do green.

COMPETÊNCIAS DO ALUNO

- Posiciona-se em frente à bola e de lado para o alvo;
- Pega no taco com a mão dominante mais perto da cabeça do taco;
- Movimenta o taco numa trajetória pendular, utilizando a inclinação do taco para a fazer voar;
- Posiciona o taco corretamente em relação à posição do corpo e do alvo;
- Identifica a topografia do green, analisando as inclinações e testando a velocidade;
- Controla o ritmo do movimento, procurando a maior naturalidade possível no mesmo.

SUGESTÕES METODOLÓGICAS

- Criação de jogos com diferentes tacos e diferentes posições de alvo;
- Iniciar a prática em grupo com alvos de grande dimensão, promovendo a motivação e o alcance de critérios de êxito;
- Recurso à utilização de telemóvel para filmagem e análise da trajetória do taco e da bola;
- Jogos com sistemas de pontuação, por tarefa ou por objetivo.



SESSÃO 6&7

BOLA A VOAR E ROLAR
(PITCHING)



CONTEÚDOS

- Pitching;
- Noção de ângulo da face do taco (inclinação);
- Fase de voo e fase de rolo da bola;
- Área de aterragem da bola numa superfície plana do green;
- Movimento do corpo e do taco favorável a uma trajetória verticalizada da bola.

COMPETÊNCIAS DO ALUNO

- Posiciona-se em frente à bola e de lado para o alvo;
- Pega no taco com a mão dominante mais perto da cabeça do taco;
- Utiliza o loft do taco favorável à subida da bola, com um movimento amplo;
- Controla o movimento do taco até à posição de ataque (topo), preparando a descida para a bola;
- Movimenta o taco com um ritmo natural, iniciando a fase de ataque à bola com um movimento global do corpo.

SUGESTÕES METODOLÓGICAS

- Utilização de vários tacos para diferentes trajetórias de voo e rolo de bola;
- Organização de jogos de pontuação com alvos específicos;
- Recurso a lançamentos manuais e com outros equipamentos para demonstração e explicação da técnica;
- Promover a aceleração do taco como princípio base da técnica.

SESSÃO 8&9

BOLA A VOAR E A ROLAR
(DA AREIA)



CONTEÚDOS

- Pancada da areia;
- Noção de ângulo da face do taco (inclinação);
- Fase de voo e fase de rolo da bola;
- Área de aterragem da bola numa superfície plana do green;
- Movimento do corpo e do taco favorável a uma trajetória verticalizada da bola;
- Conhecimento e controlo das características de uma superfície de areia, diferente da relva.

COMPETÊNCIAS DO ALUNO

- Posiciona-se em frente à bola e de lado para o alvo;
- Prepara o movimento para um impacto na areia, antes da bola;
- Utiliza o loft do taco favorável à subida da bola, com um movimento amplo;
- Movimenta o taco com um ritmo natural, iniciando a fase de ataque à bola com um movimento global do corpo.

SUGESTÕES METODOLÓGICAS

- Utilização de diferentes posições de bola em função da altura da trajetória da bola;
- Organização de jogos de pontuação com alvos específicos;
- Recurso a lançamentos manuais e com outros equipamentos para demonstração e explicação da técnica;
- Promover a aceleração do taco como princípio base da técnica.

SESSÃO 10&11

BOLA A VOAR
(SWING)

CONTEÚDOS

- Movimento completo (swing);
- Lançamentos diferenciados como introdução ao movimento de rotação do corpo;
- Posição do corpo em relação à bola e ao alvo;
- Posição do taco com a face virada para o alvo;
- Movimento do taco num arco, com rotação do corpo em equilíbrio.

COMPETÊNCIAS DO ALUNO

- Posiciona-se em frente à bola e de lado para o alvo;
- Partindo da posição base desportiva, executa um movimento de lançamento com o taco;
- Encontra através da prática o seu ritmo natural, permitindo com movimentos poucos amplos, o impacto na bola;
- Executa o movimento na direção do alvo.

SUGESTÕES METODOLÓGICAS

- Transmissão de pouca informação;
- Trabalho técnico com base num gesto de lançamento e com terminologia simples associada;
- Promover movimentos de rotação na direção do alvo;
- Utilizar experiências motoras anteriores para potenciar a perceção do movimento correto.

SESSÃO 12&13

BOLA A VOAR
(SWING)



CONTEÚDOS

- Pancada da areia;
- Noção de ângulo da face do taco (inclinação);
- Fase de voo e fase de rolo da bola;
- Área de aterragem da bola numa superfície plana do green;
- Movimento do corpo e do taco favorável a uma trajetória verticalizada da bola;
- Conhecimento e controlo das características de uma superfície de areia, diferente da relva.

COMPETÊNCIAS DO ALUNO

- Posiciona-se em frente à bola e de lado para o alvo;
- Prepara o movimento para um impacto na areia, antes da bola;
- Utiliza o loft do taco favorável à subida da bola, com um movimento amplo;
- Movimenta o taco com um ritmo natural, iniciando a fase de ataque à bola com um movimento global do corpo.

SUGESTÕES METODOLÓGICAS

- Promover exercícios para determinar o ritmo natural, com recurso a gestos ou ações cíclicas;
- Utilizar imagens e movimentos de outras modalidades para reforço da ação de lançamento;
- Criar jogos de pontuação para impactos na bola e trajetória a voar.

SESSÃO 14&15

BOLA A VOAR
(SWING)

CONTEÚDOS

- Movimento completo (swing);
- Equilíbrio;
- Posição do corpo;
- Apoios;
- Utilização de diferentes tacos e diferentes trajetórias.

COMPETÊNCIAS DO ALUNO

- Executa o movimento completo em equilíbrio, direcionando o movimento do taco para o alvo;
- Posiciona-se em frente da bola na posição base desportiva, com os apoios à largurados ombros, membros inferiores ligeiramente fletidos e tronco inclinado para a frente;
- Enquadra-se com o tronco em frente à bola, de forma a centrar a ação e aumentar o controlo;
- Durante o movimento do taco, mantém as mãos num plano frontal, encontrando a sua melhor posição de ataque (topo do backswing com posição forte da mão dominante);
- Produz velocidade a partir de uma posição de lançamento no topo;
- Experimenta diferentes inclinações no terreno.

SUGESTÕES METODOLÓGICAS

- Organização de atividades com mudança nas condições de realização da pancada;
- Executar pancadas de planos inclinados e relva com altura de corte diferente.

SESSÃO 16&17
JOGO CONDICIONADO E RECUPERAÇÃO

CONTEÚDOS

• Movimento completo com todos os tipos de tacos do saco;

• Sequência de tacos na lógica da dinâmica de jogo;

• Recuperação/reforço de conteúdos já trabalhados.

COMPETÊNCIAS DO ALUNO

• Cumpre de forma autónoma a posição base desportiva, com a bola enquadrada entre os apoios e a pega no taco com as mãos bem posicionadas e em contacto;

• Movimenta o taco com controlo até à posição de lançamento (topo) e após a transição de direção, produz aceleração no momento de impacto, direcionando o taco para o alvo e terminando com o corpo por cima do apoio mas avançado;

• Conhece as diferentes trajetórias de bola em função dos tacos que utiliza para as diferentes situações do jogo.

SUGESTÕES METODOLÓGICAS

• Interação de alunos em grupos de 2 com correções nas posições mais importantes do swing (posição base desportiva, posição de ataque no topo, enquadramento do corpo no impacto e posição final);

• Organização de jogos com alvos de grande dimensão, possibilitando o sucesso e aumentando o foco no resultado, deixando progressivamente a técnica para segundo plano.

SESSÃO 18&19
JOGO



CONTEÚDOS

- 6 buracos de jogo;
- Aquecimento com todas as pancadas aprendidas no programa;
- Preenchimento do cartão de resultados;
- Dinâmica de jogo;
- Regras de jogo;
- Resumo do equipamento.

COMPETÊNCIAS DO ALUNO

- Conhece e compreende as fases do jogo, da bola a voar à bola a rolar;
- Associa os diferentes tacos às diferentes fases do jogo;
- Aquece em todas as áreas de treino, de forma progressiva e completa;
- Prepara o jogo com todos os acessórios necessários (tacos, bolas, tee's, marca de bola, reparador de green);
- Conhece as regras básicas que determinam a sequência de jogo, a segurança, o ritmo e a bola em jogo.

SUGESTÕES METODOLÓGICAS

- Organizar o jogo em 3 conjuntos de 2 buracos, com aumento progressivo de distâncias totais de jogo e nível de dificuldade;
- Criar condições e oportunidades de continuidade na modalidade.





9 semanas & 1/2.
O programa que
bate certo contigo.

PORTUGAL GOLF

9 SEMANAS & 1/2

PROGRAMA NACIONAL DE INICIAÇÃO AO GOLFE

Saiba mais em:

Parceiros Oficiais

DECATHLON

NEVADA BOB'S GOLF

Parceiros Institucionais

INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE

R&A

Federação Portuguesa de Golfe

jogargolfe.fpg.pt