 <b>Politécnico da Guarda</b> Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto	<b>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR</b>	<b>MODELO PED.007.02</b>
--	--	------------------------------

Curso	Desporto			Ano letivo		2015/2016	
Unidade Curricular	Prática dos Desportos III - Andebol			ECTS		3	
Regime	Obrigatório						
Ano	2º	Semestre	1º Semestre		Horas de trabalho globais		
Docente (s)	Teresa Fonseca			Total	81h	Contacto	45h
Coordenador área	Teresa Fonseca						

### GFUC previsto

## 1. OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

Nesta unidade curricular pretende-se que os estudantes sejam capazes de: a) Interpretar e descrever a lógica do jogo de Andebol; b) Identificar, executar e contextualizar as habilidades técnicas, de natureza individual, no âmbito dos comportamentos táticos individuais, visando a aplicação no jogo reduzido de Andebol; C) Identificar, contextualizar e caracterizar o Andebol de Praia.

## 2. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

### 1- Caracterização do Jogo

- a. Caracterização Geral do Jogo de Andebol (História do andebol nacional e internacional – O andebol na antiguidade, o surgimento do andebol, o andebol nos jogos olímpicos, o andebol de 11, a IHF e a EHF, o andebol em Portugal, o enquadramento da modalidade no âmbito dos desportos coletivos; categorização);
- b. Simbologia (ofensiva, defensiva, comuns) e Terminologia (situação, posição, orientação, postos específicos, técnica individual defensiva, tática individual defensiva, tática individual ofensiva, tática coletiva defensiva, tática coletiva ofensiva, estratégia, sistema de jogo, sistema de jogo ofensivo, sistema de jogo defensivo, ataque, defesa);
- c. Caracterização da Etapa Inicial (andebol de 5; jogo reduzido em campo reduzido; manipulação da bola; remate; passe; drible; desmarcação; defesa individual; treino integrado) e da Etapa Elementar (andebol de 5; jogo reduzido em campo reduzido; manipulação da bola; jogo formal; remate; passe; drible; desmarcação; fintas; mudança de trajetória; defesa individual; ajudas; treino integrado).

### 2- Regras do Jogo e Regulamentos Específicos (escalões de formação)

- a. Regras do jogo (Terreno do jogo, tempo de jogo, sinal final e tempo de paragem; a bola; substituições e equipamento; a equipa, jogadores lesionados; manejo da bola; jogo passivo; o Guarda Redes; a área de baliza; faltas e condutas anti desportiva; o golo; os lançamentos - de saída, reposição em jogo, de baliza, lançamento livre, lançamento de 7 metros - e instruções para a execução dos mesmos; as sanções disciplinares; os árbitros; o secretário e o cronometrista);
- b. Sinais Manuais dos Árbitros;
- c. Regulamento da zona de substituições.

3 - Meios de Ensino do Jogo (jogos pré-desportivos: gerais e de andebol; exercícios: princípios; jogo: reduzido, condicionado e formal).

#### 4- Componentes do Jogo

- a. Ações individuais ofensivas (manipulação da bola; remate: em apoio e em salto; passe: passe e desmarcação; receção a duas mãos; drible de progressão);
- b. Ações individuais defensivas (posição base defensiva: colocação dos apoios; colocação das mãos e dos braços; relação com as regras);

#### 5- Andebol de Praia

- a. Caracterização geral do jogo de andebol de praia (história do andebol de praia: nacional e internacional, competições; enquadramento do andebol de praia: organização, plano de implementação e desenvolvimento, articulação com o andebol de 7);
- b. Regras e Regulamento específico.

### **3. DEMONSTRAÇÃO DA COERÊNCIA DOS CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS COM OS OBJETIVOS DA UC**

- a) Interpretar e descrever a lógica do jogo de andebol, remete para os conteúdos:
  - (i) Caracterização do jogo;
  - (ii) Regras e regulamentos específicos;
- b) Identificar, executar e contextualizar as habilidades técnicas, de natureza individual, no âmbito dos comportamentos táticos individuais, visando a aplicação no jogo de andebol, remete para os conteúdos:

- (iii) Meios de ensino do jogo;
- (iv) Componentes do jogo;
- c) Identificar, contextualizar e caracterizar o andebol de praia, remete para os conteúdos:
  - (vii) Caracterização geral do andebol de praia;
  - (viii) Regras e Regulamento específico.

#### 4 BIBLIOGRAFIA PRINCIPAL

- Araújo, D.** (2005). O contexto da decisão: a acção táctica no desporto. Lisboa: Visão e Contextos.
- Bompa, T.** (2009). Entrenamiento de equipos desportivos. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Bota, I. e Colibaba-Evulet, D.** (2001). Jogos Desportivos Colectivos. Lisboa: Instituto Piaget.
- Federação de Andebol de Portugal.** (2010). Livro de Regras. Lisboa: Ed. FAP.
- Federação de Andebol de Portugal.** (s/d). Livro de Regras para o Mini Andebol. Lisboa: Ed. FAP.
- Garcia, J.** (1991). Balonmano, Fundamentos y Etapas de Aprendizage. Madrid: Editorial Gymnos.
- Lopes, A.** (2007). Se não fosse para ganhar... a importância da dimensão táctica no ensino dos jogos desportivos coletivos. Porto: Campo das Letras Editores.
- Pinaud, P. e Díez, E.** (2009). Percepción y creatividad en el proceso de aprendizaje del balonmano. Barcelona: Editorial Stonberg.
- Resende, C.; Santos, L.; Arraya, M.; Santos, M.; Catito, N.; Pereira, P.; Sá, P.; Alvarez, P.; Amorim, R.; Tavares, R.; Freitas, R e Gomes, R.** (2012). Andebol – Um caminho para o alto rendimento. Marco Arraya; Pedro Sequeira (ed.s). Col. Ni, Lisboa: Editora Visão e Contextos.
- Ribeiro, M.** (2002). Andebol de 5...é a valer!. Lisboa: Federação de Andebol de Portugal.
- Ribeiro, M. e Volossovitch, A.** (2004). Andebol 1. O ensino do Andebol dos 7 aos 10 anos. Lisboa: Edições FMH e FAP
- Ribeiro, M. e Volossovitch, A.** (2008). Andebol 2. O ensino do Andebol dos 11 aos.14 anos. Lisboa. Edições FMH.
- Roman, J.** (1989). Iniciación al Balonmano. Madrid: Editorial Gymnos.

**Rueda Fernandez, A.** (2010) El monitor de balonmano en las nuevas escuelas deportivas: la planificación del entrenamiento mediante los partidos inteligentes. Sevilla: Wanceulen.

**Santesmases, J.** (2010). Inteligencia tactica deportiva. Barcelona: Editorial INDE.

**Tobio, G, e Sanchez, R.** (2010). Balonmano. Contraataque - Guia practica de ejercicios para el juego de transicion. Editorial: Autor-Editor.

## 5 METODOLOGIAS DE ENSINO (REGRAS DE AVALIAÇÃO)

O Modelo de formação e as metodologias de ensino adotadas realizam-se através de aulas teórico-práticas (TP) e práticas laboratoriais (PL) centradas no estudante. Nas aulas TP são definidos os conceitos, seu desenvolvimento e sua importância para a performance desportiva, bem como as condições e situações da sua utilização, com sessões de caráter expositivo, participação em seminários ou ações de formação técnico-táticos, bem como pesquisa e discussão de artigos científicos relevantes para a UC. Nas aulas PL os estudantes aprendem as técnicas de modificação do comportamento, vivenciando-as através de sessões com instrução direta e discussão de situações/questões-problema, através da realização de tarefas de interação que ponham em evidência a aquisição de competências práticas.

Nas aulas são adotadas metodologias e fornecidas orientações sobre os métodos que os alunos devem seguir na sua aprendizagem autónoma, designadamente:

Exercícios teórico-práticos de aprendizagem ☒ Lições expositivas ☒

Trabalho de grupo ☒

Atendendo à especificidade das matérias lecionadas, as aulas decorrem em espaços específicos, nomeadamente: Pavilhão ☒ Sala de aula ☒

O processo de avaliação contínua, inclui as componentes: (a) prática - (1) tarefas práticas realizadas ao longo do semestre e (2) uma prova prática (classificação mínima obrigatória de 10 valores); (b): teórica (3) uma questão de aula. Estas componentes de avaliação contínua serão ponderadas com pesos relativos de 10%, 60% e 30% respetivamente.

Se a nota mínima obrigatória não for alcançada, haverá um exame que apenas incidirá na componente teórica cuja ponderação da nota serão os 30% previstos inicialmente para a

questão de aula e a nota obtida na componente prática, para o cálculo final da nota na modalidade em questão.

## **6 DEMONSTRAÇÃO DA COERÊNCIA DAS METODOLOGIAS DE ENSINO COM OS OBJETIVOS DA UNIDADE CURRICULAR**

a) Interpretar e descrever a lógica do jogo de andebol, remete para as seguintes metodologias de ensino:

(1) Sessões expositivas, pesquisa bibliográfica, discussão de artigos científicos relevantes para a UC e participação em seminários técnico-científicos ou ações de formação técnico-táticos;

b) Identificar, executar e contextualizar as habilidades técnicas, de natureza individual, no âmbito dos comportamentos táticos individuais, visando a aplicação no jogo de andebol, remete para as seguintes metodologias de ensino:

(2) Sessões práticas, com instrução direta e discussão de situações/questões-problema.

### **Observações:**

- As aulas serão ministradas em língua portuguesa.
- Utilização de material obrigatório para o contexto da prática da modalidade.
- Para a avaliação dos alunos com Estatuto do Trabalhador-Estudante não só será considerado o regulamento de avaliação da ESECD, como também é considerada a Lei nº 116/97 e o artigo nº 22 da Lei nº 62/2007 de 10 de Setembro – Regime Jurídico das Instituições do Ensino superior.

## **7 REGIME DE ASSIDUIDADE**



O aluno, neste regime, está obrigado à presença em, pelo menos, 2/3 do número de horas de contacto (Teórico-Práticas e Práticas Laboratoriais).

## 8 CONTATOS E HORÁRIO DE ATENDIMENTO

Professora Doutora Teresa Fonseca	
2ª feira	5ª feira
12h30-16h00	12h30-14h00
E-mail: <a href="mailto:tfonseca@ipg.pt">tfonseca@ipg.pt</a>	Gabinete nº. 1.9

Data: 21 setembro de 2015

Assinaturas:

Docente:	Coordenadora da área disciplinar
 ----- (Doutora Teresa Fonseca)	 ----- (Doutora Teresa Fonseca)