


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



|                              |                                   |          |             |                           |     |           |       |
|------------------------------|-----------------------------------|----------|-------------|---------------------------|-----|-----------|-------|
| Curso                        | Desporto                          |          |             | Ano letivo                |     | 2015/2016 |       |
| Unidade Curricular           | Prática dos Desportos IV- Andebol |          |             | ECTS                      |     | 2         |       |
| Regime                       | Obrigatório                       |          |             |                           |     |           |       |
| Ano                          | 2º                                | Semestre | 2º Semestre | Horas de trabalho globais |     |           |       |
| Docente                      | Teresa Fonseca                    |          |             | Total                     | 54h | Contacto  | 22,5h |
| Coordenadora área Científica | Teresa Fonseca                    |          |             |                           |     |           |       |

### GFUC previsto

## 1. OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

Nesta unidade curricular pretende-se que os estudantes sejam capazes de: a) Identificar, selecionar, executar e contextualizar as ações, de natureza individual e coletiva no âmbito dos comportamentos táticos individuais e coletivos ofensivos/defensivos, visando a aplicação no jogo de Andebol (consoante o nível dos atletas na etapa maturo); b) Identificar e descrever as técnicas da intervenção pedagógica, as suas interdependências e as consequências práticas; c) Identificar e caracterizar o treino de Guarda-Redes; d) Identificar e selecionar os sistemas de jogo consoante o nível dos atletas na etapa maturo.

## 2. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

### 1- Caracterização do Jogo

- a. Caracterização da Etapa Maturo (andebol de 7; jogo reduzido em campo normal; jogo formal; manipulação da bola; remate; passe; receção; desmarcação; fintas; mudança de trajetória; defesa individual; defesa em duas linhas; Treino do Guarda Redes; Treino integrado);

### 2- Regras do Jogo e Regulamentos Específicos

- a. Regras do jogo (aprofundamento e atualização);
- b. Regulamentos dos escalões de formação;

### 3 - Meios de Ensino do Jogo (pedagogia do andebol: Feedback pedagógico, instrução e gestão; caracterização dos exercícios: gerais, específicos e específicos competitivos; jogo: jogo reduzido em campo oficial e jogo formal-andebol de 7);

#### 4- Componentes do Jogo

- a. Ações individuais ofensivas (manipulação da bola; remate: em apoio. Em suspensão, em salto e com oposição; passe: passe de ombro, de pulso e com ressalto; receção alta, média, baixa e a uma mão; drible de progressão, de proteção e associado às fintas);
- b. Ações individuais defensivas (Treino do Guarda Redes: posição base e técnicas de defesa);
- c. Tática individual (desmarcação, fintas e mudanças de trajetória contra sistemas defensivos individuais);

#### 5- Métodos e sistemas de jogo

- a. Ações coletivas ofensivas (Bloqueio, ecrã, construção de movimentações e transição ataque/defesa);
- b. Ações coletivas defensivas (bloco, deslizamentos/trocas defensivas, transição defesa/ataque e trabalho conjunto entre a defesa e o Guarda Redes);
- c. Sistemas de jogo (sistemas defensivos 5:1, 4:2, 3:3 e HxH; sistemas atacantes contra diversos sistemas defensivos; defender e atacar em superioridade e inferioridade numérica).

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

- a) Identificar, selecionar, executar e contextualizar as ações, de natureza individual e coletiva no âmbito dos comportamentos táticos individuais e coletivos ofensivos e defensivos, visando a aplicação no jogo de Andebol (consoante o nível dos atletas na etapa maturo), remete para os conteúdos:
  - (i) Caracterização do jogo;
  - (ii) Regras do Jogo e Regulamentos Específicos;
  - (iii) Componentes do Jogo
- b) Identificar e descrever as técnicas da intervenção pedagógica, as suas interdependências e as consequências práticas, remete para os conteúdos:
  - (iv) Meios de ensino do jogo;

- c) Identificar e caracterizar o treino de Guarda-Redes, remete para os conteúdos:
  - (v) Componentes do Jogo (Ações individuais defensivas: Treino do Guarda Redes);
- c) Identificar e selecionar os sistemas de jogo consoante o nível dos atletas na etapa maturo, remete para os conteúdos:
  - (vi) Métodos e sistemas de jogo.

#### 4 BIBLIOGRAFIA PRINCIPAL

- Araújo, D. (2005). O contexto da decisão: a acção táctica no desporto. Lisboa: Visão e Contextos.
- Bota, I. e Colibaba-Evulet, D. (2001). Jogos Desportivos Colectivos. Lisboa: Instituto Piaget.
- Clanton, R. e Dwight, M. (1997). Team Handball: steps to success. Champaign, I.L.: Human Kinetics Publishers.
- Federação de Andebol de Portugal. (2010). Livro de Regras. Lisboa: Ed. FAP.
- Herrero, J. (2006). Liderar e entrenar a un equipo de Balonmano. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva, S.I.
- Lopes, A. (2007). Se não fosse para ganhar... a importância da dimensão táctica no ensino dos jogos desportivos coletivos. Porto: Campo das Letras Editores.
- Marczinka, Z. (s/d). Playing Handball – A comprehensive study of the game. Ed. International Handball Federation.
- 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. e Volossovitch, A. (2008). Andebol 2. O ensino do Andebol dos 11 aos.14 anos. Lisboa. Edições FMH.
- Ribeiro, M. (2014). Andebol – Construir o futuro: Novos paradigmas de organização, formação, treino, jogo e arbitragem. Loures: Ed. do Autor.
- 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 ☒ Trabalho individual ☒

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 (prática real e simulada de situações de jogo), (2) uma prova prática (classificação mínima obrigatória de 10 valores); (b): teórica (3) uma questão-problema. Estas componentes de avaliação contínua serão ponderadas com pesos relativos de 35%, 45% e 20% respetivamente.

Se a nota mínima obrigatória não for alcançada, haverá um exame que apenas incidirá na componente teórica cuja ponderação da nota serão os 20% 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**



| <b>Horário de Atendimento Doutora Teresa Fonseca</b>         |                  |
|--|------------------|
| <b>5ª feira</b>  | <b>6ª feira</b>  |
| 11h30-13h00  | 11h00-13h30      |
| E-mail: <a href="mailto:tfonseca@ipg.pt">tfonseca@ipg.pt</a> | Gabinete nº. 1.9 |

## 9. OUTROS

- As aulas serão ministradas em língua portuguesa.
- 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.
- É interdita a utilização de qualquer plataforma móvel de telecomunicações em todas as aulas e avaliações, salvo em casos excepcionais com autorização prévia do docente;
- Nas componentes de avaliação contínua (recensão e trabalhos de grupo) não serão avaliados os trabalhos entregues fora de prazo e/ou que tenham sido plagiados.

Data: 22 fevereiro de 2016

Assinaturas:

| Docente:   | Coordenadora da Área Disciplinar  |
|--|---|
| <br>-----<br>(Doutora Teresa Fonseca) | <br>-----<br>(Doutora Teresa Fonseca) |