

# Andebol

• **6 ECTS**

• **1.º Ano, 2.º Semestre**

## | **Área Científica**

Educação Física e Desporto (EFD)

## | **Objetivos de Aprendizagem**

- Conhecer a história da modalidade desportiva Andebol;
- Conhecer as estruturas organizacionais e reguladoras desta modalidade desportiva, bem como as regras e leis de jogo e eventuais regulamentos específicos nas suas várias formas de manifestação;
- Dominar a linguagem e terminologia específica da modalidade;
- Dominar os conceitos inerentes ao ensino dos princípios do jogo, da técnica e da cultura tática, nos diversos níveis de desenvolvimento e desempenho desportivo desta modalidade, desde o ensino da modalidade a crianças e jovens, no contexto da formação, até a gestão do treino em níveis mais elevados de competição;
- Perceber o papel do professor e do treinador no contexto específico desta modalidade;
- Dominar os conceitos específicos do treino e da didática do desporto inerentes à modalidade desportiva em causa;
- Conhecer as diversas formas de manifestação desta modalidade e reconhecer o seu enquadramento no processo evolutivo dos domínios técnicos, táticos e comportamentais;
- Conhecer os pressupostos do Andebol Adaptado;
- Conhecer os aspetos relacionados à prática do Andebol de Praia.

## | **Conteúdos Programáticos**

- **Caracterização Geral do Jogo de Andebol**
  - História do Andebol (nacional e internacional)
  - O Andebol na antiguidade
  - O surgimento do Andebol–Karl Schelenz

- O Andebol nos Jogos Olímpicos
- O Andebol de 11
- AIHF e a EHF
- O Andebol em Portugal
  - De Armando Tschopp a Henrique Feist
  - O Andebol de 7
  - A participação internacional
  - O surgimento das Associações e da Federação de Andebol de Portugal
- Enquadramento do Andebol dentro dos Jogos Desportivos Coletivos
- Categorização

- **Simbologia e Terminologia**

- Simbologia
  - Ofensiva
    - Trajetórias
  - Defensiva
  - Comuns
- Terminologia
  - Situação, posição, orientação, postos específicos, técnica individual defensiva, técnica individual ofensiva, 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.

- **Caracterização da Etapa Inicial e da Etapa Elementar**

- Caracterização da Etapa Inicial
  - Andebol de 5
    - Jogo Reduzido em Campo Reduzido
    - Manipulação da bola
    - Remate
    - Passe
    - Drible
    - Desmarcação
    - Defesa individual

- Treino integrado
  - Caracterização da Etapa Elementar
    - Andebol de 5
      - Jogo Reduzido em Campo Reduzido
      - Manipulação da bola
      - Jogo Formal
      - Remate
      - Passe
      - Drible
      - Desmarcação
      - Fintas
      - Mudanças de trajetória
      - Defesa individual
      - Ajudas
      - Treino integrado
- 
- **Regras de Jogo e Regulamentos Específicos**
  - Regras de Jogo
    - Sinais Manuais dos Árbitro
    - Esclarecimentos
    - Regulamento da Zona de Substituições
  - Regulamentos Específicos
    - Regulamentos dos escalões de formação
- 
- **Meios de Ensino do Jogo de Andebol**
  - Jogos Pré-desportivos
    - Jogos Pré-desportivos gerais
      - Jogo da apanhada e variantes
      - Jogo do mata individual e variantes
      - Jogo do piolho e variantes
  - Jogos Pré-desportivos de andebol
    - Jogo dos 10 passes e variantes
    - Bola ao fundo e variantes
    - Bola ao capitão e variantes
  - Exercícios de Jogo

- Jogo Reduzido
- Jogo Condicionado
- Jogo Formal
- Princípios dos Exercícios de Jogo
  - Aumentar o tempo útil de treino
  - Aumentar o tempo disponível para a prática
  - Maximizar o tempo potencial de aprendizagem

- **Componentes do Jogo**

- Ações Individuais Ofensivas
  - Manipulação da bola
    - Pega da bola
  - Remate
    - Lançar a bola
    - Lançar a bola à baliza
    - Remate em apoio
    - Remate em salto
  - Passe
    - Passe e desmarcação
    - Receção
    - Receção a 2 mãos
  - Drible
    - Drible de progressão
- Ações Individuais Defensivas
  - Posição base defensiva
    - Colocação dos apoios
    - Colocação das mãos e dos braços
    - Relação com as regras

- **Andebol Adaptado**

- Caracterização do Jogo de Andebol Adaptado
  - História do Andebol Adaptado (nacional e internacional)
  - Enquadramento do Andebol Adaptado no Desporto Adaptado
- Andebol em Cadeira de Rodas
- Andebol para deficiência Intelectual/Mental

- Andebol para deficiência Auditiva
- Regras e Regulamentos Específicos do Andebol Adaptado
  - Andebol em Cadeira de Rodas
  - Andebol para deficiência Intelectual/Mental
  - Andebol para deficiência Auditiva
- **Andebol de Praia**
  - Caracterização Geral do Andebol de Praia
    - História do Andebol de Praia (nacional e internacional)
    - Enquadramento do Andebol de Praia
  - Articulação com o Andebol de 7
  - Regras e Regulamentos Específicos do Andebol de Praia

## **| Metodologia de Ensino**

- Aulas teóricas com promoção de pesquisa
- Aulas praticas de transmissão e concretização dos conteúdos
- Experiência de situações treino de pratica pedagógica