

Plano da Unidade Didática de Andebol



Índice

Módulo 1 - Análise da modalidade em Estrutura de Conhecimento	4
Módulo 2 - Análise das condições de aprendizagem	48
Módulo 3 - Análise dos alunos	51
Módulo 5 – Definição de Objectivos.....	57
Módulo 6 – Configuração da Avaliação	61
Módulo 7 - Progressões de ensino	69

Introdução

A presente Unidade Didática, relativa ao Andebol, é realizada no âmbito do Estágio Pedagógico, inserido no plano de estudos do 5º ano da Licenciatura em Educação Física e Desporto, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

A elaboração desta unidade tem por base o Modelo de Estrutura de Conhecimentos (MEC) proposto por Vickers (1990), e encontra-se subdividido em três grandes fases: fase de análise, fase das decisões e fase de aplicação.

O objetivo deste modelo de estrutura de Conhecimentos é facilitar e garantir o sucesso do ensino-aprendizagem do Andebol, justificando-se a sua existência pela necessidade de basearmos a nossa atividade em objetivos precisos, na tentativa de transmitirmos os conteúdos aos alunos de forma sistematizada.

As modalidades coletivas proporcionam um meio formativo privilegiado, possibilitando o desenvolvimento de relações grupais que fomentam o espírito de equipa, contribuindo ainda para o desenvolvimento das capacidades e habilidades motoras.

A elaboração desta Unidade Didática baseou-se nos programas curriculares da disciplina, bem como na avaliação inicial efetuada aos alunos. Foram ainda consideradas as condições para a prática da modalidade na Escola e os recursos disponíveis. Esta serve de base à garantia de sucesso do processo ensino-aprendizagem em cada modalidade, justificando-se a sua existência pela necessidade de apoiarmos a nossa atividade em objetivos precisos e sistematizados. Deste modo, foi adotada uma estrutura que se pretende prática e facilitadora da ação educativa, principalmente da prática docente.

Fase de Análise

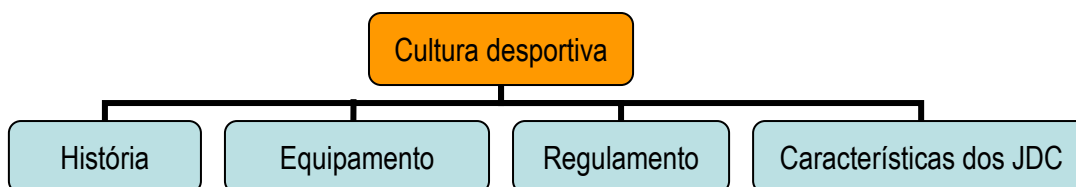
Módulo 1 - Análise da modalidade em Estrutura de Conhecimento

Modulo 1 – Análise da Modalidade em Estrutura de Conhecimento

Estrutura de Conhecimento



I. Cultura Desportiva



História da modalidade

Nem sempre é fácil determinar com precisão a origem dos vários desportos que hoje em dia atraem, quer como praticantes, quer como simples espectadores. Está neste caso o andebol, considerado um dos desportos mais jovens, se bem que tenha as suas origens na mais remota antiguidade.

Assim, já na antiga Grécia se praticava um jogo de bola na mão, conhecido por jogo da Ucrânia, que Homero descreve na Odisseia e do qual foi descoberto em 1926, em Atenas um magnífico baixo-relevo que deve datar de 600 a.C. durante a Idade Média os jogos de bola com a mão continuaram a ser praticados principalmente nas cortes, e foram batizados pelos trovadores como «os primeiros Jogos de Verão».

Em fins do século passado, em 1890, o professor de ginástica Konrad Kech criou um jogo com características muito semelhantes às do andebol.

Na Checoslováquia, praticava-se já há muito um jogo popular e parecido como andebol, o azena, nome pelo qual este desporto ainda é conhecido naquele país.

Também muito antes de ser divulgado o andebol, em Portugal, existia na cidade do Porto um jogo muito semelhante, conhecido por malheiral, nome que lhe adveio do facto do seu criador ter sido o professor de Educação Física Porfírio Malheiro.

Na Bélgica, no curso normal provincial de educação física da província de Liège, em 1913, professor Lucien Dehoux o andebol das três casas, que depressa se expandiu, chegando, entre 1915 e 1918, organizar-se campeonatos.

Em plena guerra, em 1917, apareceu na Alemanha um novo jogo de equipa, o andebol, imaginado pelo professor de Ginástica Feminina Wasc Heiser, que jogava com as duas alunas nas áleas de uma das principais avenidas de Berlim. Todavia, qualquer destes jogos não conseguiu impor-se e o andebol, como desporto devidamente codificado, só apareceu após a I Guerra Mundial.

Correntemente, atribuiu-se a sua criação aos alemães Hirschmann e Carl Schelenz. No entanto, o Uruguai reivindica para si a paternidade deste jogo, hoje tão popular em todo o Mundo.

Teria sido o seu criador o professor de educação física António Valeta, criador alias de muitos outros jogos nacionais uruguaios e que pretendeu fazer com ele uma réplica do futebol, tendo-lhe dado o nome de *balon*.

Pretendem os Uruguaios que foram alguns marinheiros alemães pertencentes a vários navios, detidos no porto de Montevideu ao iniciarem-se as hostilidades da I Guerra Mundial e internados em campos de fixação, que, como praticantes entusiastas de educação física, tomaram contacto com o balon e desde logo se entusiasmaram. Mais tarde, ao serem repatriados, teriam difundido aquele jogo teria sido Dr. Carl Schelenz o autor da compilação da suas regras, o que deu origem à suposição que teriam sido os Alemães os criadores do andebol.

O grande incremento a nível do andebol mundial deve-se ao aparecimento da variante do andebol de sete, em vez do andebol de onze, praticado originalmente. Esta variedade foi criada nos países nórdicos (Suécia e a Dinamarca), onde, devido ao rigor dos Invernos, se tornava impossível praticar este desporto nos campos ao ar livre, tendo este ser substituídos por salas fechadas, o que obrigou à diminuição do número de jogadores em campo.

Esta modalidade veio despertar grande interesse, tendo-se disputado o I Campeonato do Mundo em 1938, com a vitória da Alemanha. Porém, só a partir de 1954 as competições internacionais de andebol de sete passaram a ser disputadas com regularidade.

Em Portugal, o andebol de onze começou a ser praticado na cidade do Porto, onde foi introduzido nos finais de 1929 pelo desportista alemão Armando Tshopp. A primeira

apresentação oficial de um jogo de andebol teve lugar em 31 de Janeiro de 1931, no Porto, e ainda nesse ano foi formada a Associação de Andebol de Lisboa, seguida, em 1932, pela Associação de Andebol do Porto.

O andebol de sete foi introduzido em Portugal em 1949, por outro alemão, Henrique Feist, residente no nosso país. O primeiro torneio oficial da nova modalidade foi organizado por Feist na vila de Cascais no Verão de 1949.

A crescente popularidade do andebol de sete, tanto no nosso país como internacionalmente, levou à gradual extinção do andebol de onze, que desde há alguns anos deixou completamente de se praticar.

Equipamento



O terreno de jogo é um retângulo com 40 metros de comprimento e 20 metros de largura, consistindo em duas áreas de baliza e uma área de jogo. As linhas limite mais compridas são designadas por linhas laterais, e as mais curtas por linhas de baliza (entre os postes da baliza) e linhas de saída de baliza (do lado exterior dos mesmos). Deverá existir uma zona de segurança em volta de todo o terreno de jogo, com uma largura mínima de 1 metro na zona das linhas laterais e 2 metros na zona das linhas de saída de baliza. As características do terreno de jogo não deverão ser alteradas durante o jogo de forma a criar vantagem para uma das equipas.

A baliza deverá ser colocada no centro de cada linha de saída de baliza. As balizas deverão ser fixadas firmemente ao solo ou às paredes por trás das mesmas. Têm uma altura interior de 2 metros e comprimento de 3 metros. Os postes da baliza são unidos por uma barra

transversal horizontal. A parte anterior dos mesmos deverá coincidir com a parte anterior da linha de baliza.

Os postes da baliza e a barra transversal deverão ter a largura de 8 x 8 cm. Os três lados que são visíveis a partir do campo deverão estar pintados em faixas de duas cores contrastantes, as quais deverão contrastar claramente com o fundo que as rodeia.

As balizas deverão ter uma rede, a qual deverá estar presa, de modo a que a bola permaneça dentro da mesma.

Todas as linhas do terreno de jogo são parte integrante do mesmo. As linhas de baliza devem ter 8 cm de largura entre os postes da baliza, e todas as outras devem ter 5 cm de largura. As linhas entre duas áreas adjacentes podem ser substituídas por uma diferença de cor do solo dessas mesmas áreas. Na frente de cada baliza existe uma área de baliza. A área da baliza é definida pela linha de área de baliza (linha de 6 metros) que deverá ser desenhada como se segue:

- Uma linha de 3 metros de comprimento diretamente à frente da baliza; esta linha tem de ser paralela à linha de baliza e deverá estar a 6 metros da mesma (medida da parte anterior da linha de baliza até ao limite da parte posterior da linha da área de baliza);
- Dois quartos de círculo, cada um com um raio de 6 metros (medidos a partir do canto interior dos postes da baliza), ligando a linha de 3 metros de comprimento com a linha de saída de baliza.

A linha de lançamento livre (linha de 9 metros) é uma linha tracejada, desenhada a 3 metros da parte exterior da linha de área de baliza. Tanto os segmentos da linha como os espaços entre eles medem 15 cm.

A linha de 7 metros é uma linha com 1 metro de comprimento, centrada à frente da baliza. É paralela à linha de baliza e está a 7 metros da mesma (medida da parte anterior da linha de baliza até ao limite exterior da linha de 7 metros).

A linha de restrição do guarda-redes (linha de 4 metros) é uma linha com 15 cm de comprimento, está situada diretamente à frente da baliza. É paralela à linha de baliza e está a 4 metros da mesma (medida da parte anterior da linha de baliza até ao limite exterior da linha de 4 metros).

A linha central une os pontos médios das duas linhas laterais.

A linha de substituição (um segmento da linha lateral) para cada equipa estende-se da linha central até à distância de 4.5 metros da mesma. O extremo desta linha deverá ser

assinalado por uma linha paralela à linha central, com 15 cm para a parte interior da linha lateral e 15 cm para a parte exterior da mesma.

Regulamento

Início e recomeço de jogo

➤ O jogo inicia-se com ambas as equipas no seu meio-campo. A equipa que possui a bola faz um lançamento de saída (passe) através de um jogador no centro da linha do meio-campo.

➤ Quando há golo, a equipa que sofreu reinicia o jogo, da mesma forma, não sendo necessário a equipa adversária estar no seu meio-campo.



Manejo da Bola

É permitido:

- lançar, bater, empurrar e apoderar-se da bola com qualquer parte do corpo acima do joelho (inclusive);
- ficar com a bola nas mãos até 3 segundos;
- dar, no máximo, 3 passos com a bola nas mãos;
- continuar a jogar a bola de joelhos, sentado ou deitado no chão.

Não é permitido:

- tocar várias vezes seguidas na bola, sem que esta entre em contacto com o solo, outro jogador, poste ou trave da baliza;
- tocar a bola abaixo do joelho;
- Manter a posse de bola sem que haja a intenção de rematar ou qualquer ação de ataque;
- driblar, agarrar e voltar a driblar.

Conduta para com o Adversário

É permitido:

- utilizar os braços para te apoderares da bola;

- tirar a bola com a tua mão aberta, independentemente do lado.

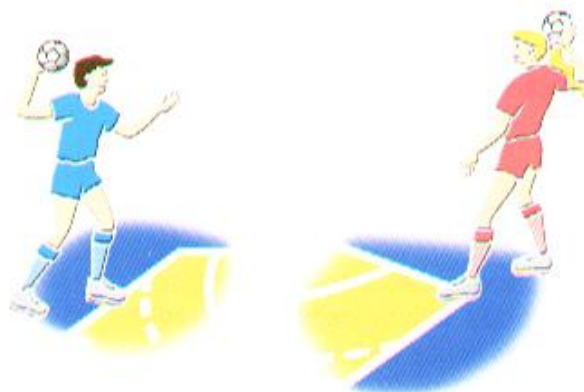
Não é permitido:

- utilizar o punho para tirar a bola ao adversário;
- utilizar os teus braços, pernas ou mãos para lhe barrar o caminho ou estorvá-lo;
- utilizar os teus braços para prender, rodear ou empurrar o adversário.

Lançamento Lateral

➤ É efetuado quando a bola ultrapassa completamente as linhas laterais. A reposição da bola em jogo é feita pela equipa que não teve responsabilidade na saída da bola. Pode-se fazer com uma ou duas mãos, mas sempre com um pé a pisar a linha lateral.

➤ Também se efetua este tipo de lançamento na intersecção da linha lateral com a linha de fundo, quando um defesa toca a bola e esta sai do terreno de jogo pela linha final.



Lançamento de Baliza

➤ É ordenado quando a bola sair fora do terreno de jogo pela linha final e for lançada por um atacante ou repelida pelo guarda-redes com a intenção de impedir um golo.

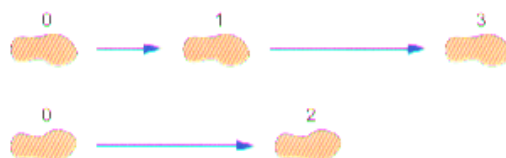
➤ Durante o lançamento de baliza, os jogadores da equipa adversária não podem ultrapassar a linha de 9 metros.

Reposição da bola pelo guarda-redes

- Considera-se reposição da bola pelo guarda-redes quando este controla a bola dentro da sua área, tendo sido lançada por um atacante. Neste caso, os jogadores adversários podem colocar-se dentro da área de 9 metros.
- O guarda-redes pode conseguir golo tanto na reposição como no lançamento de baliza.

Os Passos

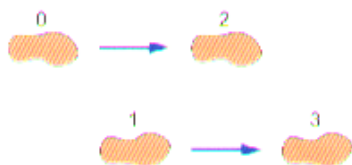
- O jogador recebe a bola com os dois pés apoiados no solo, quando levanta um deles e o volta a pousar inicia-se a contagem ou quando o jogador recebe a bola em suspensão e quando toca o solo com os dois pés, mal levante um deles e o volte a pousar inicia-se a contagem



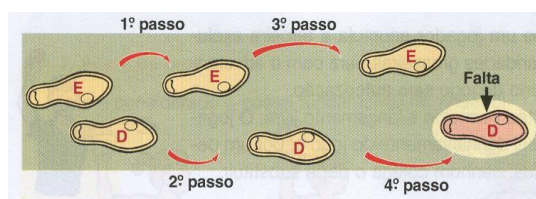
- O jogador recebe a bola com um pé apoiado e o outro no ar, quando toca o segundo pé no solo inicia-se a contagem



- Se o jogador ressaltar com o pé que estava apoiado no momento da receção, quando toca no solo com o mesmo pé inicia-se a contagem



- Um jogador que tem a bola em sua posse não pode executar mais do que três passos sem driblar.

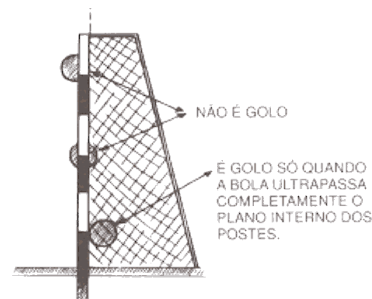


Dribles

- Não é permitido efetuar dois dribles, ressaltar a bola, agarrá-la e driblar novamente, ou tocar na bola várias vezes seguidas sem que esta tenha tocado entretanto no solo, na baliza, ou noutro jogador.

Marcação de Golos

- É golo quando a bola ultrapassa completamente a linha de baliza, entre os postes e por debaixo da trave. O jogo recomeça com um lançamento de saída pela equipa que sofreu o golo.



É averbada uma falta quando:

- Obstruir o caminho do adversário utilizando mãos braços e pernas;
- Arrancar ou bater na bola, quando o adversário a tiver nas mãos;
- Atirar a bola de forma perigosa contra o adversário, ou ameaçá-lo com a bola com uma finta perigosa;
- Puser o guarda-redes em perigo;
- Empurrar ou reter o adversário;
- Atirar-se contra o adversário, pregar-lhe uma rasteira ou atuar de forma perigosa.

É falta atacante

- Quando um atacante carrega um defesa cujo posicionamento estava claramente definido.

Área de baliza

- O guarda-redes é o único jogador a quem é permitido permanecer dentro da área de baliza.
- Nenhum jogador pode passar a bola ao seu guarda-redes quando este está no interior da área de baliza.
- Quando um jogador de campo entra dentro da área de baliza é marcado um livre por violação da área de baliza.

Substituições

➤ Os suplentes podem entrar em jogo a qualquer momento e repetidamente pela zona de substituições, sem aviso prévio do cronometrista, desde que o jogador substituído tenha abandonado o campo pela mesma zona. Se não o fizer, a equipa pode ser penalizada com um livre que pode ser de sete metros.

Marcação de livres

➤ Na ocorrência de qualquer destas violações, a equipa adversária será beneficiada com um livre. Este livre deverá ser marcado no local onde a falta é cometida. No momento da sua execução os jogadores contrários devem manter-se afastados três metros do jogador lançador.

➤ As faltas cometidas entre a linha dos seis metros e a linha dos nove metros são executadas sempre sobre a linha de nove metros, e os jogadores contrários devem fazer a barreira na linha dos seis metros.

É livre quando:

- Existe uma substituição irregular;
- Existe falta do guarda-redes;
- Existe jogo passivo;
- Existe lançamento de saída, lateral ou de baliza incorretos;
- Existem comportamentos anti-regulamentares em lançamentos livres, lançamentos do árbitro e lançamentos de sete metros;
- Se mantém a posse de bola, parado, mais de três segundos;
- Se toca a bola intencionalmente, abaixo dos joelhos;
- Se passa a bola para a sua própria área de baliza, intencionalmente, ficando nesta ou saindo pela linha de baliza;
- Se pisa a linha de seis metros no remate (jogador atacante);
- Se retira a bola dentro da área de baliza no momento em que ela se encontra em contacto com o solo;
- Existe conduta irregular para com o adversário.

Lançamento Livre de 7m

➤ Efetua-se desde a linha de 7 metros mediante um lançamento direto à baliza. O jogador que o executa não pode ultrapassar ou tocar a linha de 7 metros.

- Os jogadores atacantes devem estar fora da área de lançamento livre (9 metros), do mesmo modo que os defesas. Além disso, estes últimos devem permanecer a uma distância de 3 metros do marcador do livre de 7 metros.
- O guarda-redes não pode ultrapassar a linha de 4 metros.

Ordena-se livre de 7 metros nas seguintes circunstâncias:

- Quando com uma infração em qualquer parte do terreno de jogo, um jogador evita uma clara situação de golo;
- Quando o guarda-redes transporta para a sua área de baliza a bola, quando esta se encontra em movimento ou parada fora desta, ou seja, quando entrar dentro da sua área com a bola procedendo do terreno de jogo
- Quando um defesa viola a sua própria área com o fim de se colocar numa situação vantajosa frente ao atacante que tem a bola;
- Quando um jogador de campo lançar a bola intencionalmente para o seu guarda-redes, estando este dentro da sua área de baliza;
- Quando ocorrer uma expulsão, a equipa do jogador em causa deverá ser penalizada com um livre de sete metros.

Jogo passivo

- Ocorre quando, na opinião do árbitro, a equipa na posse da bola não manifesta intenção de rematar à baliza.
- A equipa, antes de ser advertida é informada pelos dois árbitros (ambos levantam os dois braços no ar).

Sanções Disciplinares

Advertência

- Quando um jogador comete uma falta não muito grave sobre o adversário e o árbitro exhibe o cartão amarelo. Significa que a seguinte infração grave será punida com uma exclusão de 2 minutos. Os árbitros poderão somente aplicar uma advertência por jogador, e 3 por equipa. A partir da terceira, as infrações merecedoras de advertência devem ser castigadas com exclusão.

Exclusão

- Quando o jogador volta a cometer uma falta pela qual foi advertido. O árbitro executa o sinal de exclusão e durante dois minutos o jogador não pode participar no jogo

Desqualificação

- O jogador é excluído pela terceira vez ou tem uma atitude antidesportiva grave.
- O árbitro exhibe o cartão vermelho, o jogador abandona o campo e a sua equipa jogará durante dois minutos com um jogador a menos.

Expulsão

- O jogador é expulso quando agride um jogador dentro ou fora do recinto de jogo.
- A equipa do agressor passará a jogar com menos um jogador.
- A equipa que sofreu a agressão beneficiará de um livre de 7 metros.

Características dos Jogos Desportivos Coletivos

O ensino dos Jogos Desportivos Coletivos (JDC) na escola parece ser mais conveniente construir, nas fases iniciais da aprendizagem, uma metodologia que favoreça a assimilação de princípios comuns aos JDC estrutural e funcionalmente semelhantes (Garganta, 1991).

A aprendizagem dos aspetos técnicos de cada um dos JDC constitui apenas uma parte dos pressupostos necessários para que, em situação de jogo, os praticantes sejam capazes de resolver os problemas que o contexto específico (jogo) lhes coloca (Garganta, 1998).

Segundo Bayer (1985 cit. Garganta, 1998), os denominadores comuns aos JDC podem ser encontrados num plano geral:

- Existe de um objeto (a bola) pelo qual lutam as equipas;
- Existe de um terreno de jogo, onde se desenvolve o “confronto”;
- Existe um alvo a atacar e outro a defender;
- Há regras a respeitar;
- Existem colegas com quem cooperar e adversários cuja oposição interessa vencer.

Exigências dos JDC

Nos JDC existem dois traços fundamentais (Garganta, 1998):

- O apelo à cooperação entre elementos da mesma equipa para vencer a oposição dos elementos da equipa contrária (noção de equipa) desenvolvendo a o espírito de cooperação e de entreajuda;
- O apelo à inteligência, entendida como a capacidade de adaptação a novas situações (noção de adaptabilidade).

Uma outra exigência muito particular dos JDC diz respeito às características do esforço requerido pela atividade. Nestas modalidades, o esforço assume um carácter intermitente, imprevisível. Tanto a sua duração, como a intensidade e o intervalo são variáveis e não se encontram predefinidos.

Características dos jogos desportivos coletivos	
Espaço / tempo	Ataque: tentativa de ultrapassar os adversários ➤ Abrir linhas de passe ➤ Clarificar ➤ Balanço definitivo ➤ Passe e corte ➤ Manutenção da posse de bola
Informação	Deve transmitir clareza (segurança) aos colegas de equipa e incerteza aos adversários
Organização	Expressão do projeto individual integrando o projeto coletivo
Comportamento dos jogadores	Imprevisibilidade Fatores de ordem física, psíquica, técnica e tática Adaptabilidade tático-cognitiva Resposta motora adequada condicionada por: ➤ Conceção ➤ Perceção ➤ Compreensão ➤ Decisão
Equipas	Somatório das capacidades individuais (valores) ≠ Equipa (como um todo) A equipa pode ser superior ou inferior à soma dos valores individuais

(adaptado de Garganta, 1998)

A relação de cooperação/oposição promovida pelas duas fases do jogo (Ataque/Defesa), está presente em todos os JDC, embora com algumas características diferentes conforme as particularidades específicas de cada modalidade.

Indicadores de jogo de fraco nível (segundo Garganta, 1998)

- Todos juntos da bola (aglutinação);
- Querem a bola só para si;
- Não criam linhas de passe;
- Participam numa só fase de jogo;
- Estão sempre a falar para pedir a bola;
- Não respeitam as decisões do árbitro.

Fatores de desenvolvimento do bom jogo (segundo Garganta, 1998)

- Fazem correr a bola;
- Afastam-se do portador da bola;
- Dirigem-se para os espaços vazios;
- Leem o jogo (mostram intencionalidade);
- Após passar a bola movimentam-se;
- Aclaram espaço para o portador da bola;
- Têm sempre presente o objetivo do jogo;
- Participam nas duas fases do jogo.

Nos JDC o principal problema que se coloca ao indivíduo é essencialmente de cariz tático. O jogador tem que ser capaz de resolver situações e problemas, muitas vezes simultâneos, não previstos anteriormente. Deste modo, é conveniente que a tática corresponda às situações de jogo de modo a capacitar o jogador para, numa situação de oposição, coordenar as suas ações de modo a recuperar, conservar e fazer avançar a bola para zonas de maior ofensividade de modo concretizar o objetivo do jogo.

Deste modo, a equipa deve ser o aspeto principal do processo de ensino-aprendizagem dos JDC. Segundo Garganta (1998), para a concretização deste processo existem dois tipos de atitudes:

1ª. parte do princípio que cada JDC tem uma especificidade bastante vincada levando a que o seu ensino e treino devem utilizar unicamente princípios, meios e técnicas exclusivas.

2ª. parte da convicção que, mesmo considerando a especificidade de cada um dos JDC, em determinadas modalidades é possível estabelecer semelhanças a partir das quais se podem construir situações que promovam aprendizagens comuns.

Formas de abordagem dos JDC (garganta, 1998)

	Forma centrada nas técnicas (solução imposta)	Forma centrada no jogo formal (ensaio e erro)	Forma centrada nos jogos condicionados (procura dirigida)
Características	Das técnicas analíticas para o jogo formal	Utilização exclusiva do jogo formal	Do jogo para as situações particulares
	O jogo é decomposto em elementos técnicos (passe, receção, drible.)	O jogo não é condicionado nem decomposto	O jogo é decomposto em unidades funcionais; jogo sistemático de complexidade crescente
	Hierarquização das técnicas (1º a técnica A, depois a técnica B, etc.)	A técnica surge para responder a situações globais não orientadas	Os princípios de jogo regulam a aprendizagem
Consequências	Ações de jogo mecanizadas, pouco criativas; comportamentos estereotipados	Jogo criativo mas com base no individualismo; virtuosismo técnico contrastando com anarquia tática	As técnicas surgem em função da tática, de forma orientada e provocada
	Problemas na compreensão do jogo (leitura deficiente, soluções pobres)	Soluções motoras variadas mas com inúmeras lacunas táticas e descoordenação das ações coletivas	Inteligência tática: correta interpretação e aplicação dos princípios do jogo; viabilização da técnica e criatividade nas ações de jogo

Regras de ação da atividade “algoritmo” (Bayer, C. 1994 cit. Pinto, J. 2004)

Portador da bola

- 1º Se posso rematar, remato (prioridade)
- 2º Se não posso rematar, passo
- 3º Se não posso rematar nem passar conservo a bola.

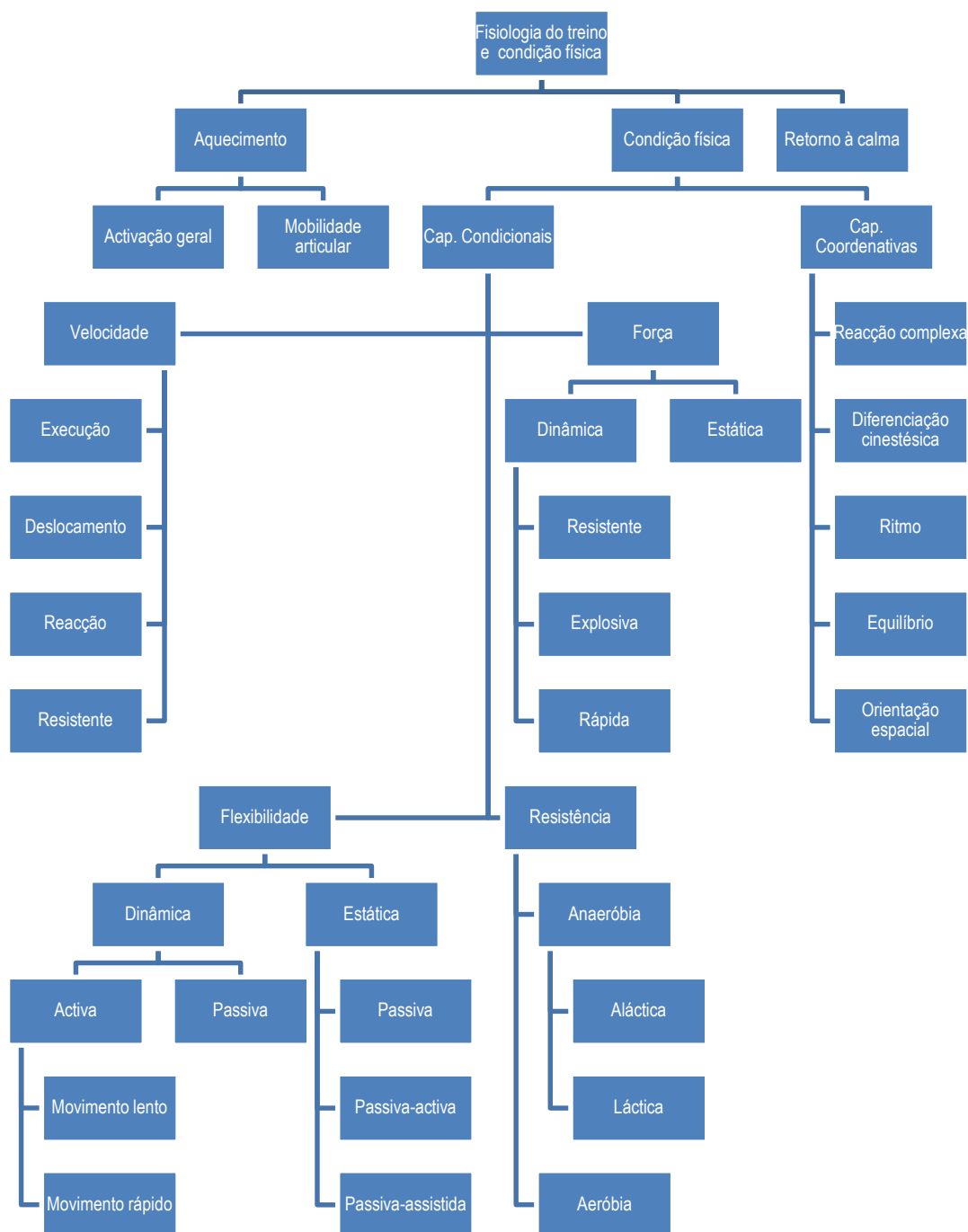
Defensor

- 1º Se posso interceptar, intercepto (prioridade)
- 2º Se não posso interceptar, pressiono
- 3º Se não posso interceptar, nem pressionar devo dissuadir

4º Se não posso interceptar nem pressionar nem dissuadir, controlo à distância.

O Andebol, enquanto JDC, apresenta todos os fundamentos e características apresentados anteriormente.

II. Fisiologia do Treino e Condição Física



Aquecimento

Nas aulas destinadas ao Andebol, e no que se refere ao aquecimento, as aulas iniciar-se-ão com exercícios que predisponham o aluno a nível físico e psicológico para o trabalho a realizar. O aquecimento deve proporcionar um aumento da frequência cardíaca, frequência respiratória e temperatura corporal, de um modo geral, todo um estado de ativação que prepare o corpo para a atividade intensa, diminuindo também a probabilidade de ocorrência de lesões.

O aquecimento deve consistir numa mobilização geral das principais articulações e massas musculares, mas também específica das da modalidade a abordar. Nas aulas de andebol a preocupação recairá sobre a articulação do ombro, devido à sobrecarga a que esta articulação é sujeita.

O aquecimento, deverá ser ainda aproveitado para apelar a alguns conteúdos programáticos, sob forma lúdica, procurando assim realizar a transferência para a parte fundamental da aula, de forma a motivar e predispor o aluno para a mesma.

Condição Física

Capacidades Condicionais

O desenvolvimento das capacidades condicionais irá ser trabalhado quer de forma integrada no jogo, quer por exercícios específicos. Nas aulas de Andebol iremos privilegiar a força, flexibilidade e velocidade superiores, pois a parte superior assume-se mais importante, sem descurar, no entanto, a parte inferior.

Força		
Em Função do Movimento	Estática (isométrica)	Não há produção de movimento.
	Dinâmica	Concêntrica Quando há aproximação das inserções musculares e os níveis de força sobrepõem-se à resistência oferecida.
		Excêntrica Quando se dá o afastamento das inserções musculares e a resistência é superior aos níveis de força do músculo ou grupo muscular.
Em função da	Explosiva	Quando a resistência é mínima e a aceleração é máxima.
	Rápida	Permite superar uma resistência não máxima a uma grande velocidade;

		Quando a resistência é maior e a aceleração é submáxima.
	Lenta	Quando a aceleração é próxima de zero.
	Resistente	Quando a aceleração é média e mais ou menos constante no tempo.

Pode-se considerar também a existência de força geral e força específica. Esta última corresponde ao tipo de força característica de uma determinada modalidade ou atividade física.

Velocidade
• Permite realizar movimentos no menor tempo possível; • Apesar da influência genética pode ser melhorada se exercitada em idades mais baixas (a partir dos 6/7 anos); • Diminui com o avançar da idade; • Pode ser de reação, execução, deslocamento, repetição e resistência

Flexibilidade	
• Permite executar movimentos de grande amplitude, através da elasticidade muscular e da mobilidade articular; • Diminui com o avançar da idade.	
Movimentos Dinâmicos	• Realizam-se segundo uma técnica balística e de carácter repetitivo executados sob a forma de pressão, salto ou lançamento; • Ativos: quando é o próprio sujeito que efetua a ação; • Passivos: quando o movimento é assistido com a ajuda de uma força externa.
Movimentos Estáticos	• O sujeito que realiza a ação mantém uma posição determinada. • Passivos: quando a força da gravidade é a única a intervir; • Passivos-ativos: quando o próprio sujeito realiza uma força para manter a posição - Auto manipulação; • Passivos-assistidos: quando é um companheiro que mantém a posição.

Resistência		
• Permite realizar um esforço relativamente longo, resistindo à fadiga; • Permite uma rápida recuperação depois dos esforços, evitando a perda de qualidade da execução;		
Aeróbia	• Existe um equilíbrio entre o oxigénio que está a ser necessário para o trabalho muscular e o que a circulação transporta até esse tecido muscular.	
Anaeróbia	Aláctica	• Com dívida de oxigénio: nos esforços de curta duração e quando a principal fonte energética é a fosfocreatina; • Não se produzem grandes concentrações de ácido láctico.
	Láctica	• Com dívida de oxigénio: quando os esforços se prolongam e a fonte energética é o glicogénio; • Aparecimento de grandes concentrações de ácido láctico no sangue e nos músculos

Capacidades Coordenativas

Todo o desenvolvimento coordenativo depende não só dos processos de maturação biológica mas também da quantidade e qualidade da atividade motora, da educação e de aspetos da atividade social. Contrariamente às capacidades condicionais, as capacidades coordenativas caracterizam-se por uma fase de desenvolvimento dinâmico nos primeiros anos da escolaridade básica, a que se segue um desenvolvimento lento ou mesmo um período de estagnação. A ação coordenada de todo o corpo revela-se essencial nesta modalidade. Quase todas as capacidades coordenativas são solicitadas no Andebol. As componentes das capacidades coordenativas são as seguintes: capacidade de diferenciação cinestésica, de reação, de ritmo, de equilíbrio e de orientação espacial.

Todas estas capacidades são importantes neste desporto, que exige uma apreciação de trajetórias, alturas e precisão para um tempo de ação correto. Neste sentido, o trabalho das capacidades coordenativas será integrado no trabalho técnico-tático, e das capacidades condicionais.

Diferenciação Cinestésica

- Qualidade do comportamento relativamente estável e generalizada necessária para a realização de ações motoras corretas e económicas, com base numa receção e assimilação bem diferenciada e precisa de influências cinestésicas (dos músculos, tendões e ligamentos).

Reação

- Qualidade do comportamento relativamente estável e generalizada, necessária a uma rápida e oportuna preparação e execução no mais curto espaço de tempo de ações motoras desencadeadas por sinais mais ou menos complicados ou por anteriores ações motoras ou estímulos.

Rítmo

- Qualidade do comportamento relativamente estável e generalizada, necessária à perceção, acumulação e interpretação de estruturas temporais e dinâmicas pretendidas ou contidas na evolução do movimento;
- Importante para ações motoras cuja realização exige um cunho rítmico e para as convenientes estruturas da evolução do movimento que exige uma determinada acentuação.

Equilíbrio

- Qualidade necessária à conservação ou recuperação do equilíbrio pela modificação das condições ambientais e para a conveniente solução de tarefas motoras que exigem pequenas alterações de plano ou situações de equilíbrio muito instável.

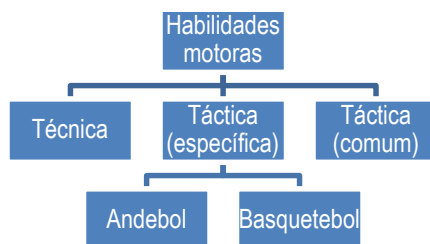
Orientação Espacial

- Qualidade do comportamento relativamente estável e generalizada necessária para a determinação e modificação da posição e movimento do corpo como um todo no espaço, as quais precedem a condução de orientação espacial de ações motoras;
- Dependem de uma lateralidade bem definida permitindo ao indivíduo diferenciar o lado esquerdo e o direito, o lado de cima e o de baixo, atrás e à frente, etc.

Retorno à calma

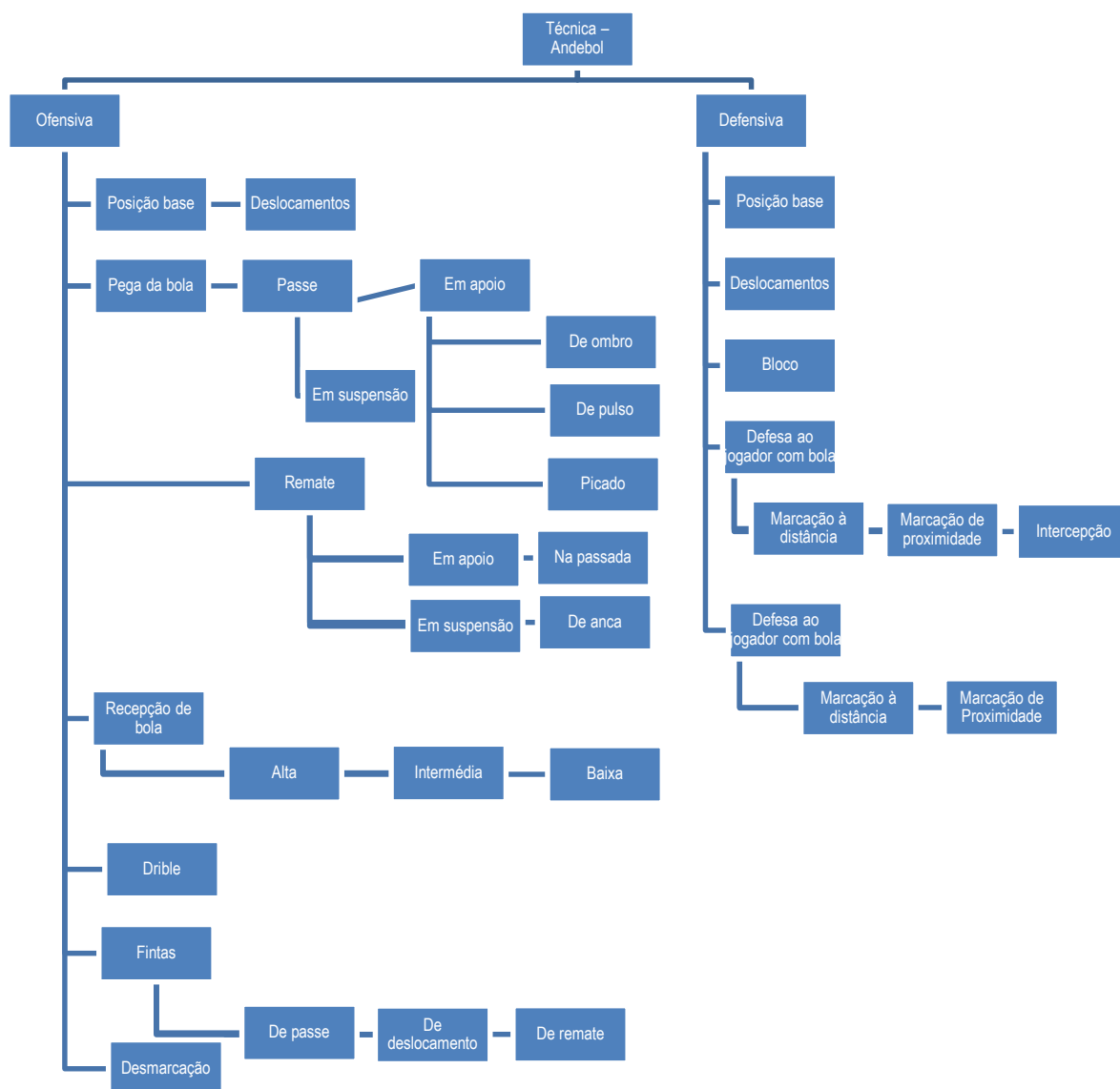
Por seu lado, o retorno à calma, assume-se como o momento da aula destinado a reduzir os níveis de excitação do aluno, restabelecendo gradualmente o metabolismo de repouso, e, no âmbito cognitivo, promover a reflexão sobre desempenhos, conhecimentos e atitudes. Caso se justifique poderá servir para fazer trabalho de flexibilidade.

III. Habilidades Motoras



Técnica

Andebol



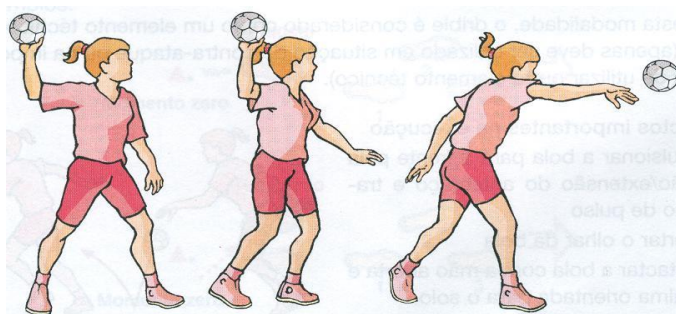
Técnica

Passe de Ombro

Descrição do Movimento

Este passe é utilizado para passar a bola para o peito de um colega, devendo ser executado da seguinte forma:

- Pé contrário ao braço dominante ligeiramente adiantado em relação ao outro;
- “Armar” o braço para iniciar o passe, protegendo a bola (formar um ângulo reto entre o braço e o antebraço da mão que segura a bola, com o cotovelo à altura do ombro);
- Recuar o ombro e o braço livre, no momento do passe, avançando com o ombro do braço que executa;
- Finalizar a ação com um movimento de extensão do braço e simultaneamente uma “chicotada” com a mão.



Passe de Pulso

O passe de pulso é utilizado para assegurar a colocação mais rápida da bola num companheiro desmarcado.

Descrição do Movimento

No passe de pulso, o jogador efetua uma rotação do braço, seguida de uma flexão da mão. A conjugação destes movimentos permite imprimir à bola uma elevada velocidade.



Drible

Para progredir no campo pode utilizar-se o drible, isto é, fazer ressaltar sucessivamente a bola no solo, com uma das mãos - drible de progressão.

Descrição do Movimento

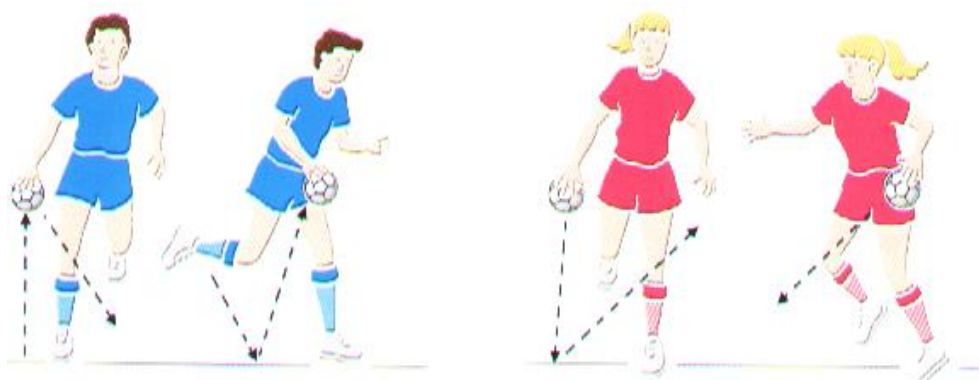
- Com os dedos afastados, fazer ressaltar a bola (empurrar e amortecer) à frente e ao lado pé, com acentuado movimento do pulso.
- Manter a cabeça levantada, evitando olhar para a bola.



Para conservar a bola em drible, quando é pressionado por um adversário, o jogador deve executar o drible de proteção. Neste, a bola é batida a uma altura mais baixa e o jogador deve colocar o seu corpo entre a bola e o adversário.

Quando um jogador progride em drible tem por vezes necessidade de mudar de direção. Pode fazê-lo, usando a mesma mão de batimento ou mudando de mão. Um jogador destro, que pretenda mudar de direção para o lado direito, passa a bola para a mão esquerda, executa a mudança de direção e drible de proteção.

Um jogador destro, que pretenda mudar de direção para o lado esquerdo, não necessita mudar de mão: executa a mudança de direção e continua a progredir no terreno.



Receção

O domínio desta ação técnica pressupõe o êxito em intervenções posteriores sem interrupções. O objetivo da receção é amortecer e agarrar a bola com segurança. Existem vários tipos de receções em consequência da altura a que foi dirigido o passe:

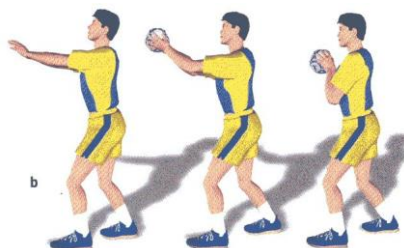
Receção alta

- Corpo e apoios orientados para o passador;
- Braços estendidos à altura da cabeça indo ao encontro da bola;
- Mãos firmes e em concha para receber a bola, com os dedos orientados para cima;
- Flexão dos M.S após o contacto com a bola, amortecendo-a contra o peito.



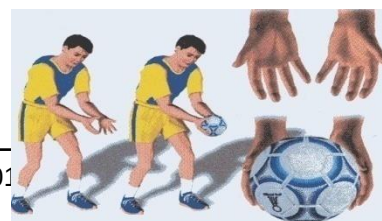
Receção Média

- Corpo e apoios orientados para o passador;
- Braços estendidos para a bola, fletindo-os de forma contínua acompanhando o movimento da bola;
- Mãos firmes e em concha para receber a bola à altura do peito, com os dedos orientados para cima, tocando os polegares um no outro;
- Flexão dos M.S. após o contacto com a bola, amortecendo-a contra o peito.



Receção baixa

- Corpo e apoios orientados para o passador;
- Braços estendidos para baixo e as palmas das mãos voltadas para a frente;
- Mãos firmes e em concha para receber a bola, com os dedos mínimos virados uma para o outro, formando um M com os anelares;



- Flexão à frente do tronco e dos membros inferiores.

Remate em Apoio/Passada

O remate é a última ação das ações individuais ou coletivas da equipa atacante, tendo como objetivo introduzir a bola no interior da baliza. Os remates podem ser executados em apoio ou em salto.

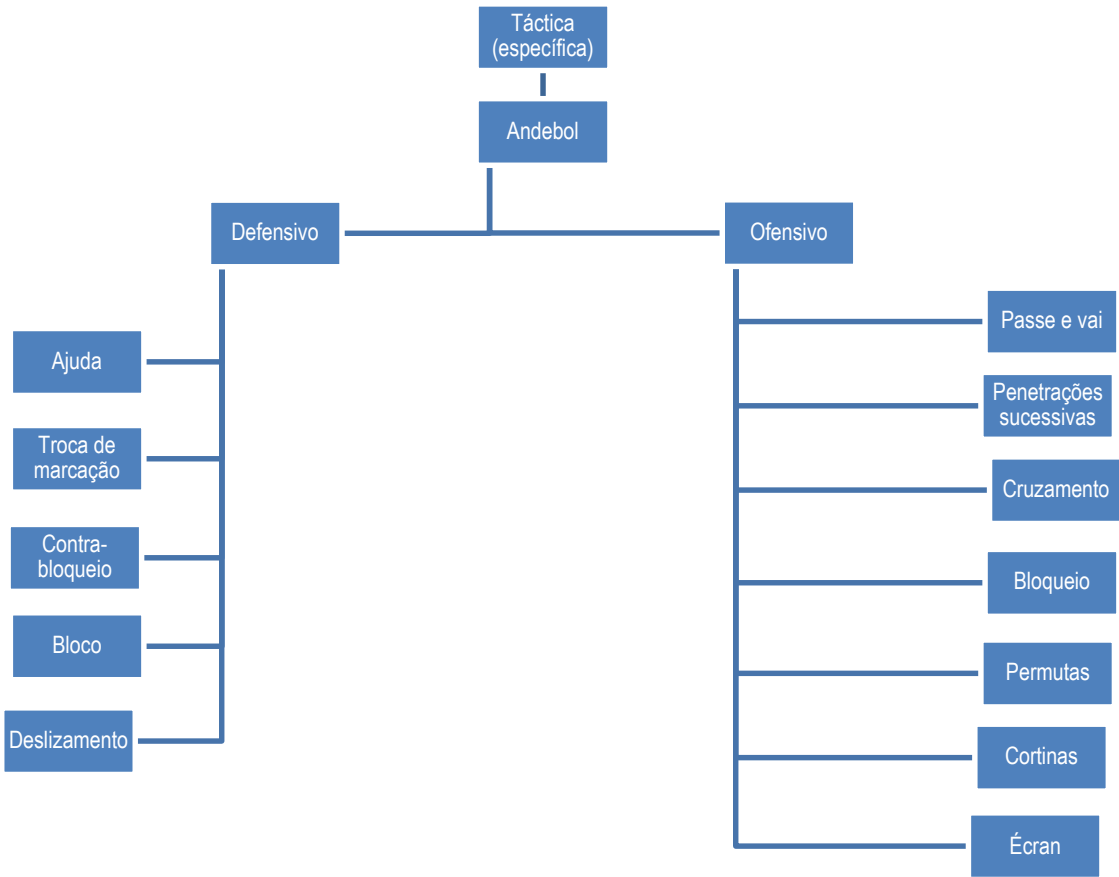
Descrição do Movimento

Este tipo de remate é idêntico ao passe de ombro com a diferença de que neste elemento técnico é aplicado a máxima força. Assim sendo, deve ser executado de acordo com os seguintes critérios:

- Apoios orientados na direção da baliza, com um pé adiantado em relação ao outro;
- Ângulo reto entre o braço e o antebraço da mão que segura a bola, com o cotovelo à altura do ombro;
- Palma da mão por trás da bola;
- Recuo do ombro e do braço livre o mais possível, na altura do remate, imprimindo força à bola com um avanço consequente do ombro do braço que executa.



Tática (específica do Andebol)



Meios Táticos de Grupo

Ofensivo

Os meios táticos de grupo ofensivos representam “as estruturas básicas de colaboração funcional entre dois jogadores, realizadas no início, com oposição em igualdade numérica e que respondem aos modelos operativos de resolução mais frequentes no jogo” (Garcia, 1998 cit. Barbosa, 1999)

O autor acrescenta que, a maioria dos MTGO pretende obter as situações de superioridade numérica, aceitando alguns a situação de igualdade para se desenrolarem com eficácia.

Neste contexto, estes meios táticos de grupo ofensivos são:

- Passe e vai
- Penetrações sucessivas
- Cruzamento
- Bloqueio
- Permutas
- Cortinas
- écran.

Passe e vai

“Os princípios de jogo definem as situações do jogador e da equipa. O princípio geral do jogo ofensivo, que indica atacar permanentemente a baliza contrária, manifesta-se através dos diferentes meios táticos de grupo coletivos. Um dos meios táticos mais simples que cumpre este princípio é o chamado «passe e vai» ” (Garcia, 1998 cit. Barbosa, 1999).

Neste sentido, o passe e vai, apresenta-se como uma ação tática de coordenação entre dois (direto) ou mais jogadores (indireto) (Lasierra et al., 1992 cit. Barbosa, 1999), na qual um jogador com bola realiza um passe a um companheiro desmarcando-se do seu defensor direto para voltar a receber a bola do companheiro a quem tinha passado (Martini, 1980, Noteboom, 1986, Sánchez, 1991, Lasierra et al., 1992, Garcia, 1998 todos citados por Barbosa, 1999).

Sánchez (1991 cit. Barbosa, 1999) e Garcia (1998 cit. Barbosa, 1999) salientam ainda o facto do passe e vai ser utilizado, fundamentalmente, para superar defesas abertas e no contra-ataque apoiado, tendo, por esta razão, grande importância na iniciação, sendo um dos primeiros procedimentos táticos a utilizar na aprendizagem.

Tentando fornecer uma melhor clarificação deste meio tático, Garcia (1998 cit. Barbosa, 1999) apresenta o passe e vai como um meio tático coletivo cuja maior aplicação se produz em situações de espaços amplos, e em que dois atacantes realizam passes e desmarcações, ou fixam, com o seguinte objetivo geral:

- Obter uma situação de superioridade numérica ou conseguir a progressão de um deles a uma distância eficaz de remate.

Para o autor, deste objetivo geral derivam ainda os seguintes objetivos específicos:

- Superar o oponente que sai em profundidade sobre o jogador de posse de bola;
- Progredir para espaços mais eficazes perante uma situação de marcação do adversário, tendo esgotado o ciclo de passos;
- Aproveitar a perda do campo visual do defensor que sai em profundidade e marca em proximidade, a realizar passes para espaços por detrás dele mesmo, para dificultar as ajudas entre defensores;
- Penetrar no intervalo entre dois defensores que mantém “a linha de remate” devido à marcação dos atacantes diretos e que, portanto ampliam o espaço intermédio através do jogo sem bola;
- Obrigar a “atrasar” os defensores mais adiantados em benefício de um terceiro jogador;
- Utilizar a fixação de ambos os defensores diretos na zona como unidade de base para encadear outros meios táticos.

Penetrações sucessivas

“O cumprimento do princípio geral de jogo ofensivo de atacar permanentemente a baliza contrária manifesta-se mediante as intenções que os jogadores declaram no jogo, através das suas ações técnico-táticas. A autêntica intenção de ataque à baliza contrária mostra-se mais visível se o jogador ameaça o remate à baliza com trajetórias orientadas e dirigidas para os espaços livres que se produzem entre os defensores. Esta intencionalidade incrementa-se na medida em que outros atacantes atacam e ameaçam atacar sucessivamente a baliza adversária, o que representa a base do meio tático penetrações sucessivas” (Garcia, 1998 cit. Barbosa, 1999)

Neste sentido, as penetrações sucessivas são um procedimento tático no qual um jogador atacante tem como objetivo ocupar um espaço criado por um companheiro que fixou, ou pelo menos atraiu, a atenção do seu oponente direto – o seu ímpar, através de atuações

alternativas na direção da baliza adversária (Martini, 1980; Sánchez, 1991; Lasierra et al., 1992; Garcia, 1998 todos citados por Barbosa, 1999).

Para Martini (1980 cit. Barbosa, 1999), o jogador que tem a bola deve procurar movimentar-se de modo a obrigar um segundo defensor a ajudar. Se o atacante, que recebe a bola, der sequência para o mesmo lado, atacando o espaço criado, direto à baliza, o seu comportamento tem trajetória livre ou obriga um terceiro defensor a intervir. O último atacante desta linha de ataque fica sem adversário e pode rematar à baliza livremente.

Sánchez (1991 cit. Barbosa, 1999) acrescenta que as penetrações sucessivas podem efetuar-se tanto entre jogadores da mesma linha, como de linhas distintas e que podem realizar-se entre dois ou mais jogadores, verificando-se, no entanto, que na prática o mais normal é o envolvimento de três jogadores.

A sua frequente utilização justifica-se, antes de mais, pela sua simplicidade e eficácia e porque representa também um meio habitual para explorar superioridade numéricas criadas a partir de outros meios táticos (Garcia, 1998 cit. Barbosa, 1999)

Atendendo às considerações realizadas, Garcia (1998 cit. Barbosa, 1999) refere que o objetivo geral das penetrações sucessivas é “obter uma situação de superioridade numérica que permita fundamentalmente a penetração até à linha dos 6 metros ou a progressão até uma distância eficaz, através da fixação ou atracção de mais de um defensor por parte do jogador com bola, que ataca o intervalo entre dois defensores, facilitando a desmarcação do seu companheiro próximo”.

Mediante o objetivo geral, o autor retira igualmente os seguintes objetivos específicos:

- Obter uma situação favorável que permita penetração aos 6 metros;
- Obter uma situação de progressão a uma distancia eficaz que facilita remates em suspensão;
- Forçar a defesa a ir recuando progressivamente ou dificultar-lhe as saídas em profundidade, obtendo situações mais cómodas para encadeamento de meios táticos;
- Criar problemas no sistema defensivo ao penetrar nos intervalos;
- Facilitar a circulação de bola com maior fluidez e agressividade;
- Conseguir condições ótimas para desenvolver, com eficácia, o jogo 1x1, em espaços com suficiente amplitude.

Cruzamento

“O cruzamento, como meio tático, está baseado na exploração adequada dos espaços dentro do posto específico e representa uma síntese do jogo encadeado em profundidade e largura no posto, o que implica utilizar oportunamente as trajetórias diretas à baliza, para a direita e para a esquerda e as mudanças de direção necessárias para a procura de espaços livres entre as defensores, atividade que deve ser desenvolvida nos cruzamentos tanto por parte do iniciador do meio tático como pelo beneficiário. O domínio adequado destas situações e coordenadas entre os jogadores situados, nos postos específicos vizinho, leva a que seja utilizado nos cruzamentos um espaço comum durante um momento que pode provocar condições vantajosas para os atacantes” (Garcia, 1998 cit. Barbosa, 1999)

Segundo vários autores, este meio tático de grupo ofensivo consiste numa ação ofensiva coordenada num espaço e tempo, de intercâmbio de zonas entre dois jogadores, na qual a ação do iniciador é a de ampliação de um espaço, através da fixação do seu oponente direto – par, para que seja ocupado pelo beneficiário do cruzamento (Firan e Massano, 1973; Falkowsky e Fernandez, 1979; Martini, 1980; Noteboom, 1986; Sánchez, 1991; Lasierra et al., 1992; Garcia, 1998 todos citados por Barbosa, 1999)

Martini (1980 cit. Barbosa, 1999) e Sánchez (1991 cit. Barbosa, 1999) referem ainda que o cruzamento pode englobar mais de dois ou três jogadores. Todavia, acrescentam que devido à complexidade e baixo rendimento, os cruzamentos que englobam mais de três jogadores raramente se realizam.

Neste âmbito, o objetivo geral dos cruzamentos é “obter uma situação de superioridade numérica momentânea que permita fundamentalmente a progressão para distâncias eficazes de remate, e em segundo lugar, as penetrações até à linha dos 6 metros através da fixação do oponente direto do iniciador, seguido do deslocamento imediato do seu companheiro para o espaço criado” (Garcia, 1998 cit. Barbosa, 1999)

Para o mesmo autor, os objetivos específicos que lhes estão inerentes passam por:

- Obter uma situação de remate à distancia;
- Conseguir uma situação de superioridade numérica que facilite a penetração;
- Criar confusão na intervenção defensiva atrasando a troca de oponente ou forçando o erro;
- Provocar um alinhamento defensivo junto da linha dos 6 metros, criando um espaço interior que pode ser aproveitado pelo pivot com desmarcações oportunas;

➤ Facilitar o encadeamento de outros meios táticos noutras zonas a partir de uma certa aglomeração defensiva que se produz na zona de cruzamento pelas conseqüentes reações defensivas.

Bloqueio

“Como desporto coletivo, o Andebol caracteriza-se pela colaboração com os companheiros, sendo esta colaboração realizada através do princípio de ajuda mútua. A ajuda ao companheiro pode realizar-se de várias formas fazendo uma boa assistência, realizando uma desmarcação num momento oportuno, fixando um oponente ou atraindo a sua atenção, ou realizando uma **ajuda corporal direta** em benefício do companheiro obstruindo o defensor que o marca. A intervenção de forma ativa no duelo do companheiro com o seu oponente direto, interpondo com o seu próprio corpo na trajetória que o defensor procura para defende-lo é a base do bloqueio” (Garcia, 1998 cit. Barbosa, 1999)

O bloqueio constitui-se então, como um meio tático de coordenação e cooperação ofensiva, no qual um atacante interrompe momentaneamente a trajetória de um defesa, de forma a beneficiar um companheiro (Firan e Massano, 1973; Stein e Federhof, 1978; Falkowsky e Enriquez, 1979; Martini, 1980; Noteboom, 1986; Sánchez, 1991; Lasierra et al. 1992; Garcia, 1998 todos citados por Barbosa, 1999).

Segundo Garcia (1998 cit. Barbosa, 1999), restringir a liberdade de movimento do oponente, neutralizando-o, através duma obstrução física com o próprio corpo, para conseguir uma situação de superioridade numérica momentânea, é o propósito principal do bloqueio.

Neste âmbito, o mesmo autor refere que os objetivos específicos que estão inerentes do bloqueio são:

- Aproveitar e explorar a antropometria de um jogador para ocupar um espaço;
- Conseguir uma situação de superioridade numérica numa zona parcial do terreno do jogo atacante;
- Libertar um atacante submetido a uma marcação estrita permitindo a sua desmarcação em corrida;
- Aproveitar uma situação de vantagem espacial obtida por um companheiro sem bola sobre o seu próprio oponente;
- Interromper um deslocamento de um defensor que trata de marcar e, proximidade o seu próprio oponente direto;

- Impedir, obstruir ou atrasar a ação defensiva que vai realizar uma marcação em profundidade sobre o seu oponente direto com bola;
- Estorvar a ação do oponente direto de um companheiro no seu duelo 1x1;
- Criar um espaço de penetração para a linha de área de baliza;
- Criar confusão defensiva, nomeadamente nas responsabilidades diretas através da troca de situações dos atacantes, para facilitar espaços através da troca de situações dos atacantes. Para facilitar espaços cómodos de remate ou em igualdade numérica;
- Criar uma concentração defensiva na zona do bloqueio que facilite a realização mais fluida e eficaz de outros meios táticos;
- Dificultar a intervenção defensiva pelo lado do braço de remate;
- Interromper ou cortar a oscilação defensiva em direção à zona da bola;

Permutas

“Tradicionalmente a maior parte de autores tem integrado o conceito como uma formas de realização dos cruzamentos sem bola, enquanto outros têm adotado o termo troca do posição ou troca de postos. Contudo, a propícia evolução que tem experimentado o conceito tático, nos últimos anos, tem obrigado a considerar a permuta como um meio tático com identidade própria e, portanto, com objetivos e conteúdos técnico-táticos individuais distintos” (Garcia, 1998 cit. Barbosa, 1999).

Assim, a permuta é um meio tático de grupo, no qual dois ou mais atacantes sem bola trocam os seus postos específicos, de forma a que a invasão do(s) espaço(s) do(s) companheiros(s) surpreenda os oponentes correspondentes (Stein e Federhof, 1978; Falkowsky e Enriquez, 1979; Martini, 1980; Noteboom, 1986; Lasier et al., 1992; Garcia, 1998 todos citados por Barbosa, 1999)

Segundo Noteboom (1986 cit. Barbosa, 1999), as permutas mais frequentes são: entre os 1ª linha; entre os extremos e o pivot; ou ainda entre o pivot e o central.

Ao contrário dos cruzamentos, neste meio tático não se trata de obter superioridade numérica, mas sim de aclarar ou libertar um espaço que possa permitir penetrações posteriores ou desencadear outros meios táticos coletivos, uma vez que obriga os defensores a modificar constantemente a sua estrutura e responsabilidades, e ainda a adaptar-se às distintas características dos diferentes atacantes que vão apresentando diante deles (Garcia, 1998 cit. Barbosa, 1999))

Neste sentido, o mesmo autor apresenta uma série de objetivos específicos, que se encontram associados à permuta:

- Criar uma indefinição das responsabilidades defensivas na marcação dos pares;
- Procurar desajustar a marcação específica de cada defensor;
- Surpreender os defensores ímpares correspondentes atacando fora do seu campo visual;
- Fixar dois defensores próximos em largura e em sentido contrário, separando-os e ampliando em consequência o espaço intermédio criando possibilidades de penetração;
- Concentrar a atenção defensiva em zonas próximas dos 6 metros, libertando espaços para remates de longa distância;
- Dividir o campo visual dos defensores entre a posição da bola e os protagonistas do intercâmbio.
- Modificar o tipo de respostas defensivas habituais e constituir um ponto de partida para o encadeamento eficaz de outros meios tático.

Cortinas

“A atividade do jogador no ataque está inicialmente guiada, em outros aspetos, pelo princípio geral do jogo coletivo da manutenção dos postos específicos. As circulações dos jogadores e as trocas de lugar no sistema ofensivo obrigam os atacantes a cumprir este princípio, mantendo ocupados os espaços de forma permanente e eficaz na estrutura de ataque, o que significa ser capaz de atuar com agressividade permitindo a continuidade do jogo nos novos espaços assumidos.

O meio tático – cortina – está relacionado com o princípio da realização de troca de lugar, protegendo o companheiro, o que obriga os oponentes a adaptar-se e criar uma confusão momentânea entre os defensores, que se pode aproveitar surpreendendo-o com remates rápidos à distância” (Garcia, 1998 cit. Barbosa, 1999)

Assim, o autor considera que a cortina terminologicamente tem dado lugar a frequentes dúvidas e controvérsias. Muitas vezes se tem confundido com os cruzamentos e com as permutas, talvez pelas coincidências das trajetórias cruzadas entre os atacantes, inclusive já os têm identificado com os bloqueios frontais e diagonais (porque provavelmente também se realiza uma função protetora sobre o rematador).

Neste sentido, a cortina representa, então, uma ação contínua ofensiva entre dois jogadores, que consiste numa trajetória realizada por um jogador pela frente do companheiro

que tem a bola ou que a recebe, coincidindo com a trajetória de ataque deste último (Sánchez, 1991; Lasierra et al., 1992; Garcia, 1998 todos citados por Barbosa, 1999)

Garcia (1998 cit. Barbosa, 1999) realça que apesar de parecer que o objetivo central das cortinas é aparentemente o mesmo que o do cruzamento, as suas trajetórias não o são, nem na forma, nem no tempo em que se produzam e nem mesmo na razão em que ocorrem no jogo. Nas cortinas, as trajetórias entre os protagonistas são simultâneas, nunca implicando mudanças de direção ou trajetórias ou ainda “paradas” durante o deslocamento.

Assim, para o mesmo autor, os objetivos específicos de cortina são:

- Proteger momentaneamente a corrida do rematador para remates à distância;
- Dificultar e perturbar a visão momentânea dos defensores da “zona de conflito”;
- Criar uma indefinição de responsabilidades defensivas nas marcações;
- Possibilitar soluções de superioridade numérica no lado contrário ao lugar de partida do iniciador da cortina;
- Atrair e arrastar a defesa em largura, possibilitando progressões em profundidade e criando espaços no lado contrário;
- Permitir opções de continuidade com o iniciador relativamente fáceis.

Écran

“Toda a ação coletiva no ataque baseia-se em encontrar soluções que impliquem penetrações na linha dos 6 metros (jogo em profundidade), ou encontrar opções cómodas de rematar em suspensão (jogo à distância). Portanto, qualquer meio tático coletivo deveria contemplar a possibilidade de combinar ambas as alternativas. Neste âmbito, o écran constitui um meio tático claramente representativo do jogo à distância, pois surge como consequência do aparecimento de bons rematadores em suspensão e que consiste em proteger o atacante dos defensores da zona respetiva para facilitar o remate à baliza e aumentar a sua eficácia” (Garcia, 1998 cit. Barbosa, 1999).

Firan e Massano (1973 cit. Barbosa, 1999) e Garcia (1998 cit. Barbosa, 1999) referem que o écran apareceu para aumentar a eficácia dos 9 metros, principalmente perante as chamadas defesas cerradas, como a defesa 6:0, que tem como objetivo reduzir ao máximo as espaços de penetração entre defensores.

Neste sentido, o écran define-se como uma ação tática realizada por dois ou mais atacantes, na qual se realiza um bloqueio frontal sobre os defensores, para favorecer uma trajetória de progressão, que permite um cómodo remate à distância pelo companheiro de

equipa com bola (Firan e Massano, 1973; Falkowsky e Enriquez, 1979; Martini, 1980; Sánchez, 1991; Lasier et al., 1992; Garcia, 1998 todos citados por Barbosa, 1999)

Como refere Garcia (1998 cit. Barbosa, 1999), o écran guia-se pelos princípios do bloqueio. Todavia, a principal diferença entre os dois assenta no facto deste último ter como objetivo principal facilitar a desmarcação do jogador beneficiário, enquanto no écran o beneficiário está inicialmente livre da marcação, e o que se procura é evitar que este seja “incomodado” em situações posteriores (remate).

No tocante a este aspeto, e segundo o referido autor, o objetivo geral do écran será:

- Evitar a marcação defensiva em proximidade sobre o rematador, impedindo a progressão defensiva em profundidade sobre a trajetória do atacante, de modo a permitir-lhe as melhores condições de remate “à distância”.
- Paralelamente ao mesmo salientou os seguintes objetivos específicos:
- Impedir ou evitar a profundidade defensiva numa zona na trajetória dum jogador concreto;
- Proteger o rematador, facilitando o seu remate em zonas eficazes e nos seus postos específicos;
- Aproveitar a rutura do écran pelos defensores abandonando a linha dos 6 metros para jogar em profundidade com os bloqueadores;
- Beneficiar da criação de espaços afastados da zona do écran como consequência da aglomeração de defensores nessa zona;
- Oferecer possibilidades do ponto de vista psicológico a um rematador de qualidade, que está sendo submetido a uma marcação cerrada;
- Utilizá-lo como meio tático falso em benefício de um jogador protetor do écran ou de um quarto jogador, alternando-o com écrãs reais.

Mediante a bibliografia consultada, podemos referir que, todos os meios táticos de grupo ofensivos são ações ou combinações entre dois ou mais atacantes, com vista a criar vantagens relativamente aos defesas, procurando deste modo superar a equipa adversária.

Defensivo

Os meios táticos de grupo defensivos são comuns a todos os sistemas defensivos.

Estes meios táticos são imprescindíveis para uma equipa que considera ter uma boa defesa. Estes meios táticos são:

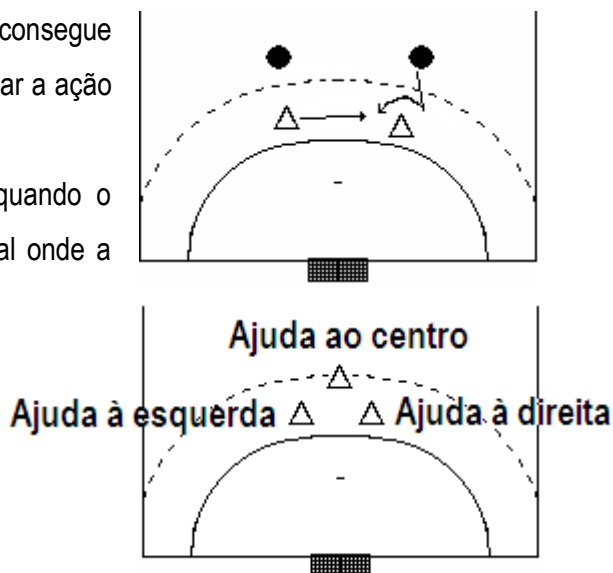
- Ajuda

- Troca de adversário;
- Bloco;
- Deslizamento.

Ajuda

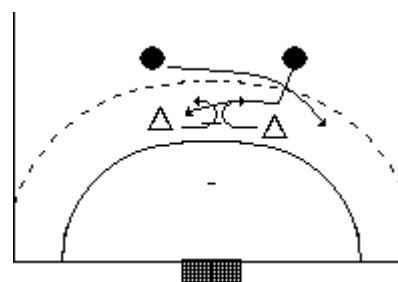
Quando um atacante adversário consegue ultrapassar a defesa, e um outro defesa vai dificultar a ação atacante, chama-se ajuda.

Podemos falar no “triângulo de ajuda” quando o defesa executa deslocação de acordo com o local onde a bola se encontra. Assim, quando a bola se encontra no seu atacante correspondente, o defesa “sai”, fazendo uma defesa mais ofensiva, quando a bola se encontra à sua esquerda o defesa desloca-se ligeiramente para a esquerda de forma a dificultar a ação atacante, ou quando a bola está no seu lado direito desloca-se ligeiramente para o seu lado direito para também dificultar a ação do atacante.



Troca de adversário

Quando um atacante muda de posição no campo, o defesa deve trocar de atacante a que estava submetido a marcação com o do seu companheiro, evitando-se cruzar-se com este. É evidente que os defesas se devem comprometer a realizar as mudanças de adversário de forma correta; utilizando para isso um conjunto de sinais normalmente acústicos. Sempre que se passar um adversário, é necessário responsabilizar-se por aquele que se responsabilizava o companheiro ao que passamos o atacante.



Neste tipo de casos, é necessário que o defesa se apoie no companheiro para deslocar-se, avisando-o de que vai realizar uma mudança. Na troca de adversário é necessário distinguir três fases:

1. Recolher o adversário;
2. Acompanhar o adversário;

3. Entregar o adversário.

Podem-se realizar as três de forma física ou visual, de acordo com o perigo representado pelo atacante. Em determinadas situações, a recolha realiza-se com o passo adiantado, como quando se trata do extremo para evitar a penetração. Pode-se considerar que é a reação dos defensores para controlar o cruzamento dos atacantes sem alterar ou deformar o sistema defensivo.

Aspetos fundamentais:

- Os defensores devem estar sempre na mesma linha;
- Nunca se deve realizar quando um dos defensores está a atuando decisivamente sobre o seu opositor com a bola;
- Quando um dos oponentes está na posse de bola, é o defensor do oponente sem bola que decide quando a realização da troca de marcações;
- Quando a ação atacante não tem qualquer perigo, a troca de marcação pode-se realizar sem aproximação dos defensores, ou mesmo entre defensores de linhas diferentes.

Contra bloqueio

É um caso especial de troca de adversário. Qualquer bloqueio, como meio essencial de ataque, requer para ser compensado, um bloqueio defensivo; mas se o bloqueio de ataque estiver bem feito, é muito difícil controlar com uma troca de adversário.

Os contra bloqueios de frente e laterais, na linha dos 9 metros, requerem um passo para a frente e um deslocamento; ou seja, uma mudança normal de opositores.

Quando se realizam em diagonal e por trás, o adversário do bloqueador deve deslocar-se acompanhando-o. Avisa o bloqueado, e dependendo do que este fizer ao iniciar a finta, realizará uma troca de adversário. O defesa que saiu recolhe o libertado, enquanto que o bloqueado dá um passo para trás para recolher o bloqueador e poder controlar a sua ação.

Bloco

Pode ser definido como a Ação técnica que pretende intersectar a (trajetória da) bola num remate à nossa baliza. A forma de realizar o bloco está diretamente relacionado com o tipo de remate que atacante executar podendo se falar em bloco alto (em oposição a remates em suspensão) e bloco baixo (em oposição a remates de anca). Em qualquer caso, regra geral, tentamos intersectar a (trajetória da) bola com os dois braços estendidos, só em remates em que

a nossa posição em relação à trajetória da bola não nos permita realizar o bloco com os dois braços, podemos-lo fazer apenas com um braço.

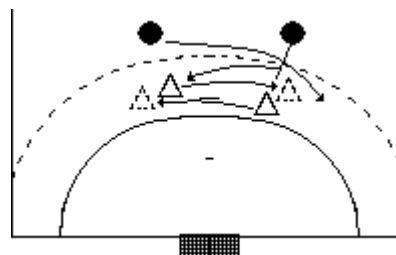
Ao realiza-lo devemos ter em conta:

- não devemos colocar os braços antes do tempo, para evitar que o atacante varie o tipo de remate;
- em remates em suspensão devemos saltar imediatamente após o atacante;
- sempre que possível o tronco do defensor deve estar à frente do ombro do braço que executa o remate;
- Mas esta Ação apenas pode ser vista como um meio tático de grupo defensivo se for uma ação dupla ou tripla o que, normalmente, só acontece em remates à distância (normalmente em suspensão) e exige uma boa coordenação dos defensores que o realizam, para cobrir a maior zona possível.

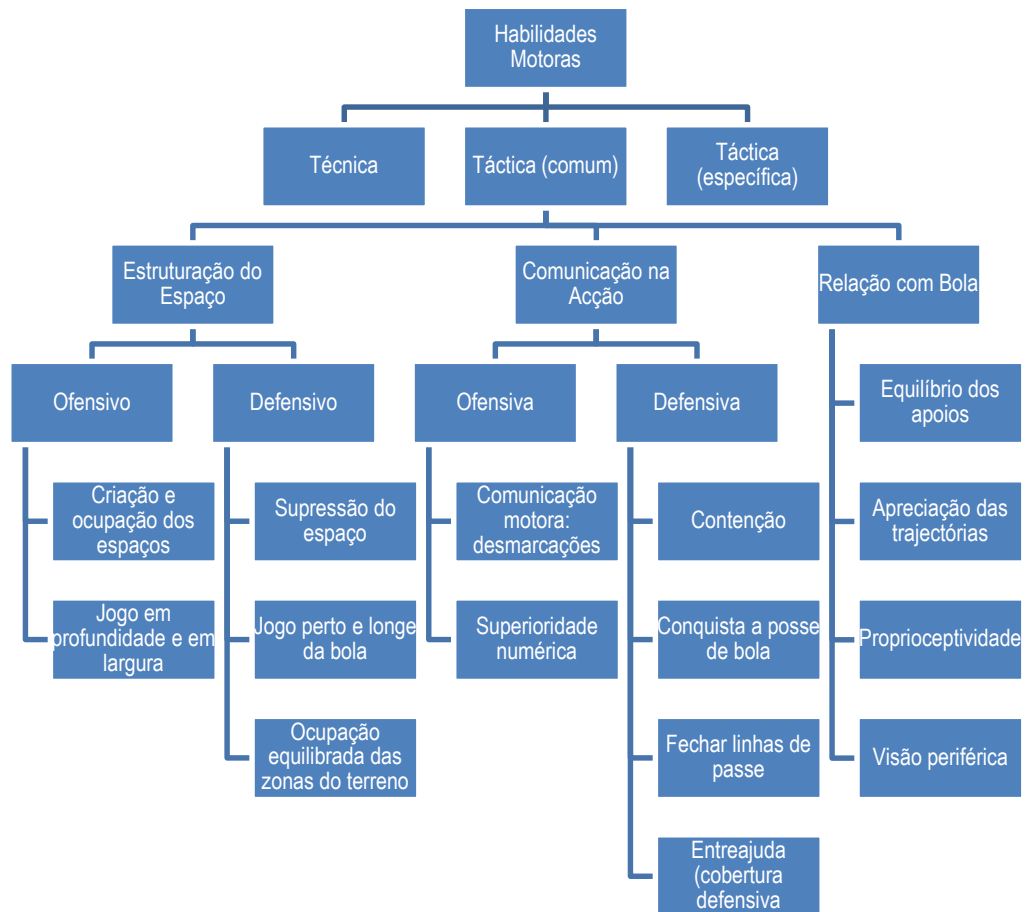
Deslizamento

Quando existir uma situação considerada perigosa não se efetuará uma mudança de adversário, mas um deslizamento, ou seja, segue-se o jogador atacante sem o ceder a nenhum companheiro.

Normalmente, efetua-se primeiro uma marcação de perto com o defensor a deslocar-se junto ao atacante. Quando o atacante se tiver desprendido da bola, ou tenha perdido a posição de perigo, o defensor deve recuperar a sua posição normal de defesa.



Tácita (comum)



Estruturação do espaço (segundo Garganta, 1998)

- Defensivo
 - Supressão do espaço (vantagem espacial e numérica)
 - Jogar perto e longe da bola
 - Ocupação equilibrada das zonas de terreno de jogo
- Ofensivo
 - Criação e ocupação do espaço de jogo (mobilidade)
 - Jogar em profundidade e largura

Comunicação na ação (segundo Garganta, 1998)

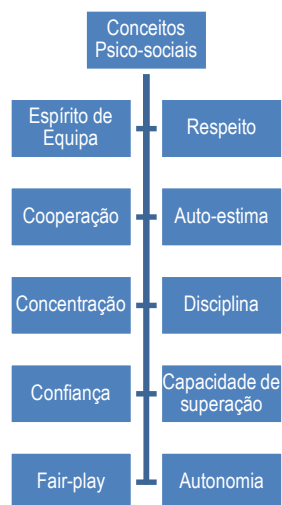
- Defensiva
 - Contenção (parar o ataque);
 - Conquista da posse de bola;
 - Fechar linhas de passe;
 - Entreajuda (cobertura defensiva; dobra).

- Ofensiva
 - Utilizar linhas de progressão (penetração);
 - Criar linhas de passe – desmarcação;
 - Afastar do portador da bola (mobilidade);
 - Superioridade numérica.

Relação com bola (segundo Garganta, 1998)

- Equilíbrio dos apoios
- Apreciação das trajetórias
- Exercitação da proprioceptividade
- Exercitada visão periférica

IV. Conceitos Psicossociais



Nos Jogos Desportivos coletivos onde estão presentes relações de cooperação e oposição. Os alunos devem reconhecer a importância do valor do coletivo e o papel que todos e cada um desempenham em função do objetivo da equipa. Daí a importância do espírito de equipa e o desenvolvimento da capacidade de trabalhar em grupo. Desta forma, e para levar ao efeito o enunciado, a comunicação torna-se essencial para o êxito da equipa.

O respeito pelos colegas, pelos adversários e pelo árbitro devem ser fomentados, bem como o cumprimento das regras do jogo. Ou seja, o “fair play” deve-se tornar na palavra de ordem.

Uma vez que os alunos por vezes apresentam comportamentos inadequados, nomeadamente, os relacionados com o respeito, tornar-se-á bastante importante a rigorosa imposição de cumprimento de regras. A natureza do jogo possibilita o transfer para a vida quotidiana do aluno, que o auxiliará na escolha de condutas sociais e no estabelecimento de relações interpessoais.

Por outro lado, devemos inculcar nos alunos a valorização pela arrumação dos materiais, o espírito de persistência no esforço e a disponibilidade constante de participar nas atividades da aula. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e de grupo.

Fase de Análise

Módulo 2 - Análise das condições de aprendizagem

Módulo 2 – Análise das condições de aprendizagem

1. Recursos materiais e espaciais

As aulas da unidade didática de Andebol irão desenrolar-se tanto no espaço interior (nave), onde temos disponível um terço do pavilhão, como no espaço exterior (junta), onde consta 1 campos de futebol com relva sintética.

O material existente para o ensino do andebol é suficiente, no entanto não é o ideal uma vez que deveriam existir balizas móveis, por exemplo em PVC pelo menos para a nave.

Dos recursos materiais para o ensino do Andebol, constam, cones, dois jogos de sinalizadores pequenos, 2 balizas fixas no campo exterior, 4 jogos de 6 coletes.

1. Recursos Humanos

Para o desenvolvimento das aulas de Andebol, as pessoas suscetíveis de contribuir com mais ou menos responsabilidade são os Alunos, Professores Estagiários, Orientador de Estágio, Supervisor de Estágio, os Funcionários, e ainda o Grupo de Educação Física.

2. Recursos Temporais

A carga horária semanal destinada à Educação Física no **12º J** é de dois blocos de 90 minutos, tendo a cada um a duração efetiva de 75 minutos.

Turma	Nº de Horas por Semana	Dias da Semana	Horário das Aulas
7ºA	100'	Terça-Feira	11h25' – 13h15'
	50'	Quinta-Feira	10h25' – 11h15'

Rotinas:

- Após o toque de entrada os alunos têm 5 minutos para estarem na entrada da escola para posteriormente se deslocarem até ao local onde a aula irá decorrer;
- O aluno que está de atestado médico permanente terá de executar as tarefas que lhe serão solicitadas pelo professor;
- Todos os alunos que tiverem dispensa da aula terão de fazer um relatório de aula ou ficha de trabalho, podendo ainda participar nos jogos com funções de árbitro ou treinador;
- Em cada espaço de aula há um local para onde os alunos se dirigem no início;
- Todos os alunos são responsáveis pelo correto transporte do material;

Fase de Análise

Módulo 3 - Análise dos alunos

Módulo 3 – Análise dos Alunos

Avaliação prognóstica

Esta avaliação vai ser realizada no início da Unidade Didática para aferição das capacidades iniciais e específicas do aluno, recorrendo para tal a uma ficha de Avaliação Diagnóstico. Nesta ficha de observação são registados os comportamentos observados de acordo com as componentes críticas estipuladas para esta modalidade.

Segundo o Programa de Educação Física do Ensino Secundário, e relativamente ao Andebol, será de esperar que a maioria dos elementos da turma se enquadre no nível avançado. No entanto, apesar de a modalidade (Andebol) fazer parte do plano curricular desde o 5º ano, o tempo que normalmente é atribuído a cada unidade didática é reduzido, impedindo que haja grande evolução de uns anos para os outros. Por este motivo, pensamos ser mais adequado esperar que os alunos se encontrem, na sua maioria, no 2º Nível de jogo, ou seja, no nível elementar do Programa de Educação Física.

Relativamente ao Programa de Educação Física do ensino básico, os alunos encontram-se no 1º Nível de jogo, ou seja, no nível básico.

O Ataque

Ataque	Características
Intenções táticas	▪ Ocupação racional do espaço ▪ Criação das linhas de passe ▪ Criar situações de superioridade numérica
Meios táticos de grupo	▪ Passe e vai ▪ Penetrações sucessivas ▪ Cruzamentos
Elementos técnicos	▪ Posição base ▪ Passe de ombro ▪ Receção ▪ Remate em apoio /salto

	▪ Mudanças de direção ▪ Fintas sem bola ▪ Drible
Organização coletiva	▪ Ocupar o espaço de forma equilibrada ▪ Transição para o ataque zonal
Jogo	▪ Campo reduzido ▪ Bola adaptada ▪ Regras fundamentais ▪ N.º jogadores (5x5) ▪ Duração reduzida

A Defesa

Defesa	características
Intenções táticas	▪ Enquadramento correto ▪ Impedir progressão ▪ Ajudar ▪ Interceção
Meios táticos de grupo	▪ Ajuda ▪ Bloco
Elementos técnicos	▪ Posição base ▪ Deslocamentos ▪ Desarme no drible ▪ Controlo do adversário
Organização coletiva	▪ Defesa individual ▪ Transição para a defesa zonal
jogo	▪ Campo reduzido ▪ Bola adaptada ▪ Regras fundamentais ▪ N.º jogadores (5x5) ▪ Duração reduzida

Ainda que este nível de jogo seja caracterizado por todos os tópicos acima apresentados, consideramos que, para se avaliar a compreensão do jogo, é suficiente considerar

apenas aspetos relacionados com a ocupação dos espaços, marcação e desmarcação e o meio de dar significado à desmarcação, isto é, passe e receção. Tal como estes, os demais elementos técnicos surgirão naturalmente, dando significado às intenções táticas.

Definição das variáveis da Escala de Apreciação

- **Ocupação Racional do Espaço Ofensivo:** o/a aluno/a procura ocupar espaços livres, afastados da zona da bola como forma de ter espaço para criar situações de finalização.

- 1- Comportamento Ausente
- 2- Comportamento Observado Poucas Vezes
- 3- Comportamento Observado Algumas Vezes
- 4- Comportamento Observado Várias Vezes
- 5- Comportamento Sempre Presente

- **Marcação (identificação do par):** o/a aluno/a procura marcar o opositor direto, não o deixando receber a bola, evitando a progressão, procurando roubar a bola e tendo uma ação ativa sobre ele.

- 1- Comportamento Ausente
- 2- Comportamento Observado Poucas Vezes
- 3- Comportamento Observado Algumas Vezes
- 4- Comportamento Observado Várias Vezes
- 5- Comportamento Sempre Presente

- **Desmarcação:** na fase ofensiva, o/a aluno/a tenta evitar a marcação do adversário, iludindo-o e dessa forma cria espaço para receber e finalizar.

- 1- Comportamento Ausente
- 2- Comportamento Observado Poucas Vezes
- 3- Comportamento Observado Algumas Vezes
- 4- Comportamento Observado Várias Vezes
- 5- Comportamento Sempre Presente

- **Passe:** o/a aluno/a envia a bola direcionada para um dos colegas, evitando erros técnicos graves (e.g. passe com as duas mãos ou passe por baixo).

- 1- Comportamento Ausente
- 2- Comportamento Observado Poucas Vezes
- 3- Comportamento Observado Algumas Vezes
- 4- Comportamento Observado Várias Vezes
- 5- Comportamento Sempre Presente

- **Receção:** o/a aluno/a consegue receber eficazmente o passe do colega, ficando com a bola em sua posse.

- 1- Comportamento Ausente
- 2- Comportamento Observado Poucas Vezes
- 3- Comportamento Observado Algumas Vezes
- 4- Comportamento Observado Várias Vezes
- 5- Comportamento Sempre Presente



Fase das Decisões

Módulo 4 – Extensão e sequência dos conteúdos

Segundo Bento (1987), a Unidade Temática (U.T.) constitui-se como parte essencial do programa de uma disciplina. É uma unidade fundamental de todo o processo pedagógico e apresenta ao professor e alunos etapas claras e bem definidas de ensino e aprendizagem. Pode ser vista como um projeto ou uma intenção de ensino, segundo um enquadramento didático, e estende-se por várias aulas encarnando um contributo bem delineado para a realização dos objetivos e tarefas inscritas no programa anual e global de uma disciplina.

O alcançar dos objetivos de todo o processo de ensino-aprendizagem só pode ser concretizado gradualmente, requerendo para isso uma boa planificação. A unidade temática constitui-se como um meio indispensável para a concretização desses objetivos.

Ao delinear a U.T. não podemos esquecer um conjunto de variáveis que influenciam de forma decisiva todo o processo de ensino-aprendizagem e que logicamente terão de ser tidos em conta aquando da definição dos conteúdos. Assim, temos que considerar os comportamentos evidenciados pelos alunos na aula de avaliação inicial (nível dos alunos e suas características), os objetivos mínimos propostos pelo programa da disciplina, a carga horária, as infraestruturas e os recursos materiais à nossa disposição.

Servindo de base para a preparação das diferentes aulas e tendo em consideração o conjunto de variáveis anteriormente referido não posso considerar, em momento algum, o plano da U.T. imutável e definitivo. Ele deverá ser alvo de possíveis e, por vezes, desejáveis adaptações e modificações. É um plano de intenções.

Fase das Decisões

Módulo 5 – Definição de Objetivos

Objetivos

Os objetivos para a Unidade Didática de Andebol foram elaborados de acordo com o nível inicial dos alunos, o programa da disciplina para o 7º ano, as competências mínimas a desenvolver e as aprendizagens a realizar determinadas pelo grupo de Educação Física.

Objetivos Gerais

- Adquirir uma atitude favorável à aprendizagem:
 - Assiduidade;
 - Pontualidade;
 - Responsabilidade;
 - Concentração;
 - Empenho.
- Participar ativamente em todas as situações, procurando o êxito pessoal e do grupo;
- Promover e aprofundar a interação entre todos os elementos da turma;
- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo pretendido;
- Cumprir em todas as situações os princípios da ética, adotando atitudes de cordialidade e entreaajuda.
- Elevar os níveis funcionais das capacidades condicionais e coordenativas gerais;
- Melhorar a condição física dos alunos, potenciar as suas capacidades físicas, implementando o gosto pela atividade física.
- Adquirir hábitos de higiene pessoal, preservação e arrumação do material, bem como de conservação e limpeza das instalações;
- Cooperar com os companheiros para alcançar os objetivos do Andebol, realizando com oportunidade e correção as várias ações técnico-táticas nas várias fases do jogo, aplicando as regras não só como jogador mas também com árbitro.

Objetivos Específicos

I - Habilidades motoras

Objetivos na fase ofensiva:

O aluno:

- Passa e desmarca-se no sentido da baliza;
- Circula a bola entre os colegas;

- Dirige-se para espaços vazios no sentido de receber a bola;
- Cria linhas de passe;
- Recebe a bola e levanta a cabeça para observar a localização de colegas e adversários;
- Utiliza linhas de progressão para atacar;
- Ocupa racionalmente o espaço, atacando a toda a largura do terreno de jogo;

Objetivos da fase defensiva:

O aluno:

- Ocupa equilibradamente as zonas do terreno, tentando criar vantagem espacial e numérica;
- Joga perto e longe da bola;
- Dificulta e impede a finalização;
- Enquadra-se defensivamente, colocando-se entre o alvo e o adversário;
- Conquista a posse de bola;
- Fecha linhas de passe;

II - Fisiologia do Treino e Condição Física

- O aluno melhora as capacidades condicionais e coordenativas relacionadas com a modalidade, tais como:
 - Força;
 - Flexibilidade;
 - Resistência;
 - Velocidade;
 - Orientação espacial;
 - Equilíbrio dinâmico;
 - Ritmo;
 - Reação;
- O aluno reconhece a importância da realização do aquecimento e retorno à calma.

III - Cultura desportiva

- O aluno:
 - Identifica a terminologia correta;

- O aluno conhece os principais gestos técnicos e aspetos táticos do jogo e consegue transmitir verbalmente as principais componentes críticas dos mesmos;
- É capaz de identificar e aplicar as regras em situação de jogo;
- É capaz de dominar os fundamentos táticos e técnicos da modalidade;
- Conhece o objetivo da modalidade;
- Reconhece a prática desportiva como fator de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral;
- Conhece meios e formas para o desenvolvimento das capacidades motoras e coordenativas numa perspetiva de prática desportiva sistemática fora do ambiente da aula;
- Identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente;
- Compreende a relação entre intensidade e a duração do esforço.

IV - Conceitos psicossociais

- O aluno:
 - Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos colegas;
 - Aceita as decisões de arbitragem e trata com igualdade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo;
 - Na situação de jogo, aplica os conhecimentos tático-técnicos, assumindo uma atitude de desportivismo e fair-play com os colegas.
 - Possui a capacidade de autocorreção, iniciativa, empenhamento, atenção e concentração;
 - Colabora na organização, arrumação e preservação do material

Fase das Decisões

Módulo 6 – Configuração da Avaliação

A Avaliação é um processo complexo, que recai necessariamente sobre comportamentos concretos relativos à realização dos objetivos do processo de ensino realizado. Deste modo, a avaliação deve centrar-se no que se definiu como essencial: implica uma análise cuidada dos objetivos atingidos face aos que haviam sido planeados, permitindo saber quais os que levantaram mais dificuldades (aos quais, de futuro, poderá vir a ser dada maior atenção).

A avaliação permite deste modo preparar e acompanhar todo o processo ensino-aprendizagem; sendo o processo de Planificação / Realização / Avaliação um processo unitário, a probabilidade do aluno vir a atingir o êxito é muito superior.

É deste modo essencial definir a forma de gerir a avaliação. Este constitui um processo global, que envolve três fases com características e objetivos muito específicos: Avaliação Inicial, Avaliação Formativa, Avaliação Sumativa.

6.1 Avaliação Inicial

A Avaliação Inicial tem por objetivo recolher informações sobre os conhecimentos e aptidões que o aluno possui no início da Unidade Temática. Permite saber o nível em que os alunos se encontram relativamente aos conteúdos selecionados, e prognosticar o nível que os mesmos poderão vir a atingir; por outro lado permite diferenciar os alunos dentro da mesma turma, formar grupos e adequar os objetivos em função das suas capacidades.

As questões relativas a esta avaliação foram já abordadas no módulo 3. O protocolo de avaliação bem como a sua justificação encontra-se aí descrito, tendo sido com base na sua análise que se procedeu à concretização dos restantes módulos.

6.2 Avaliação Formativa

A avaliação dos elementos técnicos e dos conhecimentos adquiridos no decurso das aulas será realizada durante as mesmas. Este tipo de avaliação permite reajustar a planificação das aulas da Unidade Temática, em função da evolução das capacidades e aptidões dos alunos relativamente aos objetivos que haviam sido estabelecidos. Caso os resultados confirmem as expectativas formuladas, pode mesmo colocar-se a hipótese de introduzir novos elementos de maior nível de complexidade; por outro lado, se isto não se verificar, pode ser necessário reformular as estratégias de ensino para que todos os alunos venham a atingir com sucesso os objetivos finais do processo de ensino-aprendizagem.

Ao contrário do que se verifica na avaliação inicial (exclusivamente centrada na categoria das habilidades motoras), na avaliação formativa serão contemplados aspetos relativos às categorias dos Conceitos Psicossociais (responsabilidade, motivação, cooperação, empenho), que se refletem no comportamento do aluno em termos da pontualidade, assiduidade e participação nas aulas. Serão ainda avaliados parâmetros da categoria da Cultura desportiva (conhecimento das regras de segurança, do equipamento e material e das componentes críticas dos vários elementos), por meio do questionamento no decurso das aulas.

6.3 Avaliação Sumativa

Este tipo de avaliação tem como principal objetivo o balanço final da Unidade Temática. Com esta tarefa, o professor analisa se os objetivos inicialmente propostos foram, ou não, alcançados. Esta avaliação a juntar ao ato reflexivo após cada aula, são dois importantes pontos que revelam a qualidade do desempenho do professor, permitindo perceber quais os aspetos a melhorar ou pelo contrário a manter.

A avaliação sumativa corresponde à fase de balanço das aquisições da atividade, ou seja, tem como finalidade classificar os alunos no final de um período relativamente longo, neste caso da unidade temática.

É realizada nas últimas aulas de cada período, sendo constituída por exercícios idênticos aos realizados nas aulas, permitindo observar os comportamentos dos alunos nos conteúdos abordados, de forma a aferir a sua progressão na aprendizagem e a consolidação dos conhecimentos.

A função desta avaliação será permitir estabelecer a situação do aluno em relação aos diferentes objetivos traçados, possibilitando a atribuição de uma classificação a cada um dos alunos.

Os parâmetros a avaliar, assim como o peso percentual de cada um deles na classificação dos alunos, será de acordo com o projeto curricular da Escola Secundária Augusto Gomes.

Os quadros abaixo resumem como se processará a avaliação:

ANO LETIVO 2014/2015
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA
 Ensino Básico

		OBJECTO DE AVALIAÇÃO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	COEFICIENTES DE PONDERAÇÃO
CONHECIMENTOS/COMPETÊNCIAS	DOMÍNIO PSICOMOTOR/COGNITIVO	PSICOMOTOR	• Testes Práticos • Grelha de registos de observação	60%
		COGNITIVO	Relatórios de observação das aulas/ trabalhos escritos/ testes escritos / fichas de trabalho.	20%
	DOMÍNIO DAS ATITUDES E VALORES	- Compreende e aplica o regulamento específico da disciplina; - Colabora com empenho nas actividades da aula; - Respeito pelos colegas e adversários; - Disciplina/ comportamento na sala de aula; - Cumprimento das tarefas propostas nos prazos estabelecidos; - Capacidade de proceder a uma autoavaliação criteriosa; - Cumpre os deveres do aluno.	• Grelhas de registo	20%

Critério de avaliação da disciplina de Educação Física – Ensino Básico

		OBJECTO DE AVALIAÇÃO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	COEFICIENTES DE PONDERAÇÃO
CONHECIMENTOS/COMPETÊNCIAS	DOMÍNIO PSICOMOTOR/COGNITIVO	PSICOMOTOR	• Testes Práticos • Grelha de registos de observação	60%
		COGNITIVO	- Conhece e interpreta factores de saúde e risco associados à prática de actividades físicas e aplica regras de higiene e segurança. - Domínio da Língua Portuguesa - Revela capacidade de expressão escrita e oral; - Compreende as regras desportivas das diferentes actividades e matérias. - Aplicação/ domínio da terminologia específica da disciplina	Relatórios de observação das aulas/trabalhos escritos/ testes escritos / fichas de trabalho. Grelha de registos de conhecimentos
	DOMÍNIO DAS ATITUDES E VALORES	- Compreende e aplica o regulamento específico da disciplina; - Colabora com empenho nas actividades da aula; - Respeito pelos colegas e adversários; - Disciplina/ comportamento na sala de aula; - Cumprimento das tarefas propostas nos prazos estabelecidos; - Capacidade de proceder a uma autoavaliação criteriosa; - Cumpre os deveres do aluno.	• Grelhas de registo	25%

Alunos com Limitação total para a realização de Atividades Físicas:

(para os alunos impossibilitados de realizar a componente psicomotora)

		<i>OBJECTO DE AVALIAÇÃO</i>	<i>INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO</i>	<i>COEFICIENTES DE PONDERAÇÃO</i>
<i>CONHECIMENTOS / COMPETÊNCIAS</i>	<i>COGNITIVO</i>	- Conhece e interpreta factores de saúde e risco associados à prática de atividades físicas e aplica regras de higiene e segurança. - Revela capacidade de expressão escrita e oral da língua Portuguesa. - Compreende as regras desportivas das diferentes atividades e matérias. - Aplica/ domina a terminologia específica da disciplina.	• Entrega de um portefólio por período: (relatórios de observação das aulas; trabalhos escritos / testes escritos/ fichas de trabalho)	60%
	<i>ATTITUDES E VALORES</i>	- Compreende e aplica o regulamento específico da disciplina; - Colabora com empenho nas actividades da aula; - Respeito pelos colegas e adversários; - Cumprimento das tarefas propostas nos prazos estabelecidos; - Capacidade de proceder a uma autoavaliação criteriosa; - Cumpre os deveres do aluno.	• Grelhas de registo	40%

Quadro de referência para relacionar a classificação final com a percentagem de êxito obtida nas avaliações realizadas às competências definidas para cada uma das três áreas: saber-fazer, saber-estar e dos saberes:

Classificação final	% de êxito na avaliação das competências
0 – 4 Valores ou 1	0% – 22%
5 – 9 valores ou 2	22,5% – 47%
10 – 13 valores ou 3	47,5% - 67%
14 – 17 valores ou 4	67,5% - 87%
18 – 20 valores ou 5	87,5% - 100%

6.3 Critérios de Avaliação

1. Domínio do “saber-fazer”

Aspetos Fisiológicos e da Condição Física – Habilidades Motoras

0-4 / 1– Nunca aplica os critérios de correção técnica e regulamentar na realização das tarefas propostas para cada prática desportiva.

5-9 / 2 - Raramente aplica os critérios de correção técnica e regulamentar na realização das tarefas propostas para cada prática desportiva.

10-13 / 3 - Aplica algumas vezes os critérios de correção técnica e regulamentar na realização das tarefas propostas para cada prática desportiva.

14-17 / 4 - Aplica quase sempre os critérios de correção técnica e regulamentar na realização das tarefas propostas para cada prática desportiva.

18-20 / 5 - Aplica sempre os critérios de correção técnica e regulamentar na realização das tarefas propostas para cada prática desportiva.

2. Domínio dos “saberes”

Cultura Desportiva

0-4 / 1 – Não conhece os fundamentos das unidades dadas.

5-9 / 2 – Conhece deficientemente os fundamentos das unidades dadas.

10-13 / 3 – Conhece razoavelmente os fundamentos das unidades dadas.

14-17 / 4 – Conhece e compreende os fundamentos das unidades dadas.

18-20 / 5 – Aplica e critica os fundamentos das unidades dadas.

3. Domínio do “saber-estar”

Conceitos Psicossociais

0-4 / 1 – Revela fraca participação e desinteresse pelas atividades. Integra-se com dificuldade e não colabora com os companheiros.

5-9 / 2 – Revela deficiente participação e interesse pelas atividades. Integra-se e colabora com os companheiros, com dificuldade.

10-13 / 3 – Revela interesse e participa nas atividades. Integra-se e colabora com o grupo.

14-17 / 4 – Revela bastante interesse e participa nas atividades. Integra-se, colabora e estimula a participação no grupo.

18-20 / 5 – Revela empenhamento nas atividades e é responsável. Integra-se, colabora e estimula a participação no grupo.

Fase das Decisões

Módulo 7 - Progressões de ensino

Progressões de Ensino

Com este módulo da fase das decisões, pretende-se acima de tudo fornecer ao professor uma quantidade necessária de situações de aprendizagem para a modalidade.

Os exercícios que a seguir apresentamos constituem progressões de aprendizagem para as diferentes situações (habilidades motoras e condição física) cabendo ao professor a tarefa de adaptar os exercícios correspondentes ao nível de desempenho dos seus alunos. Estas situações de aprendizagens, poderão servir também como orientação e como exemplos de exercícios a serem utilizados, para se alcançarem os objetivos predefinidos.

No que concerne à condição física, será dado maior relevo ao desenvolvimento da força, da flexibilidade e da resistência. Apresentaremos em seguida, alguns exercícios para trabalhar isoladamente de forma “analítica” este grande tema.

Aspetos fisiológicos e da Condição física

Força:



Abdominais



Flexões



Dorso/lombares



Elevações



Carrinho de mão

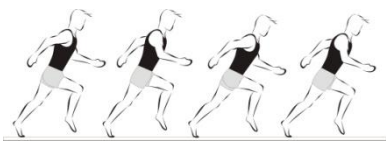


Saltos de canguru



Saltos à corda

Resistência:



Sprints

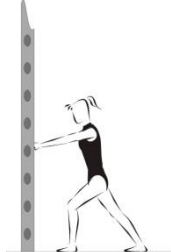


Saltos à corda

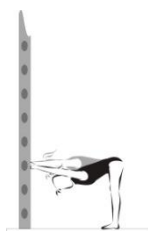


Saltos de canguru

Flexibilidade:



Alongamento parte posterior MI



Anteversão de ombros



Alongamento parte anterior coxa

Habilidades Motoras

Exercício 1 - Jogo dos 10 passes - Duas equipas, sendo a que tem a posse da bola tenta realizar um número de passes consecutivos, sem que a equipa adversária os intercepte. Sempre que a bola é intercetada, reinicia-se a contagem numérica dos passes;

Objetivo: Equipa atacante: ocupar racionalmente o espaço, desmarcar, concretizar o nº de passes, melhorar o passe, receção.

Equipa defensora: Intercetar/desarmar, defender individual/zonalmente.

Exercício 2 - Bola ao capitão - Em cada equipa existe um jogador colocado dentro de um arco, e que se designa de capitão. Os restantes jogadores têm que passar a bola entre si, de modo a fazer chegá-la ao seu capitão.

Objetivo: Equipa atacante: ocupar racionalmente o espaço, desmarcar, orientar-se para o alvo.

Equipa defensora: Intercetar/desarmar, defender individual/zonalmente entre adversário e alvo.

Exercício 3 - “Jogo da linha” – Situação de jogo realizada entre duas equipas. Este jogo advém da modalidade Rugby. Os elementos de cada equipa terão que passar entre si, até

chegarem ao objetivo/alvo que será para lá da linha final e aí colocarem a bola (ponto), como que se de um ensaio de Rugby se tratasse. A equipa que sofre o ponto, recomeça o jogo na posse da bola e tenta realizar ponto também.

Objetivo – Ofensivamente: criação de linhas de passe, passar e mover, ataque largo e circulação da bola;

Defensivamente – “Concentração” do jogo, fechar linhas de passe, recuperação de bola;

Exercício 4 - Posição básica defensiva – Grupos de 3 ou 4, com uma bola: três alunos fazem um triângulo. O aluno que fica de fora escolhe um colega como alvo e tenta tocar-lhe com a bola. Os alunos do círculo, utilizando os deslocamentos, vão rodando, mantendo o alvo o mais longe possível do atacante. Aluno que faz de atacante utiliza mudanças de direção diversas de forma a apanhar o alvo, sem nunca entrar dentro do triângulo. Com grupos de 3 a mecânica mantêm-se, tornando-se mais intenso.

Objetivo – Exercitação e aperfeiçoamento da técnica defensiva (posição básica e deslocamentos).

Exercício 5 - Passe / Recepção - 2 a 2, frente a frente, os alunos realizam passes sem oposição. **Variante** – A distância entre os jogadores aumenta progressivamente.

Objetivo - Iniciação do passe-recepção.

Exercício 6 - 2 colunas de alunos com 1 bola. O jogador que passa, desloca-se em corrida para o final dessa coluna.

Objetivo – Desenvolver a técnica de passe-recepção (consciencialização da necessidade de deslocamento após o passe).

Exercício 7 - 4 alunos com uma bola, dispostos em quadrado. Os alunos devem passar a bola ao jogador à sua direita e correr de seguida para o local onde efetuaram o passe. O sentido de rotação da bola varia, ao sinal do professor. **Variante** – O mesmo exercício com 2 bolas, ou com formas geométricas mais complexas.

Objetivo - Iniciação do passe-recepção em deslocamento.

Exercício 8 - Criss-Cross - O aluno que efetua o passe desloca-se no sentido da bola, passando por trás do colega que recebeu a bola (a movimentação dos jogadores assemelha-se a um 8).

Objetivo – Realizar passes e demarcações sucessivas em deslocamento. Coordenar o passe com a corrida.

Exercício 9 - Jogo 2X1 - Os 2 alunos atacantes, através de passe tentam ultrapassar o defensor e finalizar. **Variante** – O mesmo exercício, mas 2x2, 3x3...

Objetivo - Melhorar os passes, trabalhar a desmarcação para receção de bola.

Passa e Vai

Exercício 1 -Dois alunos: um aluno passa a bola ao colega e vai para o alvo, finalizando

Objetivo – Consciencialização do movimento de passe e vai em direção ao alvo.

Exercício 2 - O mesmo exercício mas com 3 alunos. **Variante** – 3x3 (Defesa Passiva)

Objetivo – Interiorização da movimentação do passe e vai.

Exercício 3 - Situação de jogo 3x3 em ½ campo, procurando utilizar o movimento de passe e vai, para finalizar.

Objetivo – Interiorização da movimentação do passe e desloca em situação de jogo.

Contra-ataque

Exercício 1 - O aluno que ganha a posse de bola, desloca-se para o corredor central e passa a bola a um dos colegas, que dos corredores laterais desmarcam-se para o alvo finalizando.

Objetivo – Interiorização da movimentação em contra-ataque.

Exercício 2 - Realização do mesmo exercício com 2 defesas (3x2).

Objetivo – Interiorização da movimentação em contra-ataque, com oposição.

Drible/Finta

Exercício 2 - Realizar um percurso durante o qual tem de ultrapassar três colegas em linha e finalizar no final.

Objectivo – Adquirir consistência no Drible/Finta; encadear finta e finalização

Exercício 3 - Realizar um percurso durante o qual tem de ultrapassar três colegas em linha e finalizar no final.

Objectivo – Adquirir consistência no Drible/Finta; encadear finta e finalização

Exercício 4 - Desarme - 2 a 2, frente a frente a 4/5m de distância, com a bola no centro. Os dois alunos deslocam-se para a bola, procurando ganhar a bola chegando primeiro ou realizando o desarme.

Objectivo – Tomar consciência da importância da velocidade na acção defensiva (antecipação).

Exercício 5 - 2 a 2, um aluno realiza condução de bola e o companheiro acompanha-o, realizando o desarme no momento em que o professor dá o sinal;

Objectivo – Tomar consciência do momento ideal para o desarme; realização do desarme em deslocamento.

Exercício 6 - 1x1, os alunos, deslocam-se, entre duas linhas a 10/15m, tentando manter/recuperar a posse da bola realizando condução de bola, Drible/Finta ou Desarme consoante a situação em que se encontram. **Variante:** é marcado um ponto cada vez que um aluno consegue levar a bola até à linha contrária

Objectivo – Tomar consciência do momento ideal para o desarme; realização do desarme em deslocamento. Recuperar a posse de bola, assumindo o papel de atacante. Assumir o papel de defensor após perder a posse da bola.

Tácita Ofensiva

Exercício 1 - 2x0. 2 alunos realizam passes entre si, em direcção ao alvo. A cerca de 6/7m do alvo finaliza

Objetivo – Noção de mobilidade em situação ofensiva. Criação de linhas de passe (desmarcação), penetração e finalização.

Exercício 2 - 3x0. Alunos partem da linha final, realizando passe e desmarcação (“criss-cross”) em direcção ao alvo contrário. A cerca de 6/7m da baliza finaliza.

Objectivo – Utilização dos três corredores de ataque. Noção de mobilidade em situação ofensiva. Criação de linhas de passe (desmarcação), penetração e finalização.

Exercício 3 - 3x2. 3 alunos realizam passes entre si, em direcção ao alvo, com 2 defesas acompanhá-los, sem tentar o desarme. A cerca de 6/7m do alvo finaliza.

Objectivo – Utilização dos três corredores de ataque. Noção de mobilidade em situação ofensiva. Criação de linhas de passe (desmarcação), penetração e finalização em superioridade numérica.

Exercício 4 - 2x2. 2 alunos realizam passes entre si, em direcção ao alvo, com 2 defesas acompanhá-los, sem tentar o desarme. A cerca de 6/7m do alvo finaliza.

Objectivo – Noção de mobilidade em situação ofensiva. Criação de linhas de passe (desmarcação), penetração e finalização em igualdade numérica.

Tática Defensiva

Exercício 1 - 2x3. 2 alunos realizam passes entre si, em direcção ao alvo, com 3 defesas a acompanhá-los, tentando recuperar a bola. A cerca de 6/7m do alvo finaliza. O exercício para quando há finalização ou quando a bola é recuperada pela defesa

Objectivo – Noção de mobilidade defensiva. Obstrução das linhas de passe e/ou finalização (contenção), em situação de superioridade numérica.

Exercício 2 - 2x2. 2 alunos realizam passes entre si, em direcção ao alvo, com 2 defesas a acompanhá-los, tentando cobrir a linha de passe e /ou finalização. A cerca de 6/7m do alvo finaliza. O exercício para quando há finalização ou quando a bola é recuperada pela defesa

Objectivo – Noção de mobilidade defensiva. Obstrução das linhas de passe e/ou finalização (contenção), em situação de igualdade numérica.

Exercício 3 - 2x3. 2 alunos realizam passes entre si, em direcção ao alvo, com 2 defesas a acompanhá-los, tentando cobrir a linha de passe e /ou finalização. O terceiro defensor realiza dobra e compensa os companheiros, assumindo a sua marcação ou cobrindo o seu espaço. A cerca de 6/7m do alvo finaliza. O exercício para quando há finalização ou quando a bola é recuperada pela defesa

Objectivo – Noção de mobilidade defensiva. Obstrução das linhas de passe e/ou finalização (contenção). Dobras e Compensações.

Exercício 4 - 3x2. 3 alunos realizam passes entre si, em direcção ao alvo, com 2 defesas a acompanhá-los, tentando cobrir a linha de passe e /ou finalização. A cerca de 6/7m do alvo finaliza.

Objectivo – Noção de mobilidade defensiva. Obstrução das linhas de passe e/ou de remate (contenção), em situação de inferioridade numérica. Os elementos das equipas vão alterando as suas posições no campo.

Exercício 5 - 3x3, com 2 GR. 3 alunos realizam passe e desmarcação em direcção ao alvo contrária. Os 3 alunos em situação defensiva procuram recuperar a posse da bola. A cerca de 6/7m do alvo finaliza. O exercício pára quando há finalização ou quando a bola é recuperada pela defesa. **Variante:** Três equipas de 3, duas em exercício e 1 em espera. Quando a bola é recuperada (pela defesa ou por reposição em jogo), a equipa que estava a defender passa a atacar, entrando a equipa que estava de fora para a defender.

Objectivo – Adequar os comportamentos tácticos à alternância de situação ofensiva, em inferioridade numérica, e defensiva.

Formas Jogadas

Exercício 1 - Jogo 5x5 em meio campo.

Objectivo- Adquirir consistência no passe em situação de pressão.

Exercício 2 - Jogo 5x5 em meio campo. As finalizações só serão contabilizadas após a bola ter passado por todos os elementos da equipa.

Objectivo- Adquirir consistência no passe em situação de pressão. Criar linhas de passe. Cobrir linhas de passe.

Exercício 3 - Jogo 5x5 em que cada jogador, ao recuperar a bola, procura finalizar para o alvo contrário. Ganha a equipa que, no final do jogo, tiver mais finalizações

Objectivo – Adquirir consistência na finalização. Variar a finalização consoante a trajectória da bola e posição no campo. Variar as intervenções defensivas consoante a trajectória da bola e o ângulo; colocar a bola jogável rapidamente, no jogador em posição mais favorável.

Exercício 4 - 2x2+1. Jogo de 2 x 2 e um aluno que participa apenas em situação ofensiva, jogando da equipa que tem a bola.

Objectivo – Adequar os comportamentos tácticos à alternância de situação ofensiva, em superioridade numérica, e defensiva.

Exercício 5 - 2+1x2. Jogo de 2 x 2 e um aluno que participa apenas em situação defensiva, jogando da equipa que procura recuperar a bola.

Objectivo – Adequar os comportamentos tácticos à alternância de situação ofensiva, em inferioridade numérica, e defensiva.

Exercício 6 - Jogo Formal

Objectivo- Adequar os comportamentos técnicos e tácticos à situação de Jogo.

Bloqueio

Exercício 1 - Alunos dispostos em várias colunas, na posse da bola, e dois jogadores pivots; após início do drible pelos primeiros, os segundos efetuam a posição de bloqueio a um cone, recebem a bola após a finta do primeiro e rematam;

Exercício 2 - O aluno que efetua o primeiro passe desloca-se para o cone recebendo de novo a bola enquanto o colega cruza nas suas costas. Este recebe novamente a bola, após o bloqueio e remata;

Exercício 3 - Situação idêntica à primeira mas com a presença de defensores (passivos);

Exercício 4 - Jogo de 2x1, sempre com um pivot;

Exercício 5 - Jogo de 3x2 com a inclusão de um pivot.

Ecrã

Exercício 1 - Grupos de dois alunos com bola; o aluno na posse da bola (vai rematar) passa-a ao colega que se desloca para a zona central e recebe-a do mesmo, rematando por cima dele;

Exercício 2 - Três colunas, uma central, sem posse da bola, e duas laterais, com posse da bola; os alunos laterais passam a bola ao central que, em deslocamento, recebe-a e devolve-a quando se encontra à frente do cone, rematando o colega por cima dele;

Exercício 3 - Idêntica à primeira situação, mas com um defensor;

Exercício 4 - Idêntica à segunda situação, mas com a introdução de dois defensores.

Variante: colocar um outro defensor (A) no meio que se desloca para ambos os lados.

Fase da Aplicação

Módulo 8 – Plano da Unidade Temática

Unidade Didática de Andebol
7ºA – 24 alunos

Conteúdos \ Aulas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Meios táticos de grupo												
Passe e vai	Ai	I/E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	As
Penetrações sucessivas	Ai	I/E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	As
Elementos técnicos												
Passe de ombro	Ai	I/E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	As
Receção	Ai	I/E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	As
Remate apoio/salto	Ai	I/E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	As
Remate Suspensão	Ai			I	E	E	E	E	E	E	E	As
Formas de Jogo												
2x2		I/E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	As
4x4					I	E	E	E	E	E	E	As
6x6							I	E	E	E	E	As

Fases do processo completo de aprendizagem (funções didáticas):

I – introdução e primeira transmissão; **E** – exercitação; **C** – consolidação; **A** – controlo, avaliação e análise dos resultados e do processo de ensino e aprendizagem; **Ai** = avaliação inicial, prognóstica; **Af** = avaliação formativa; **As** = avaliação sumativa

Justificação da Unidade didática

A Unidade Didática será constituída por dez aulas, distribuídas pelo 2º período.

A primeira aula será de avaliação prognóstica e a última de avaliação sumativa. Ambas as avaliações são feitas em situação de jogo reduzido e em exercícios analíticos. Há, no entanto que referir, que a avaliação decorrerá ao longo de todas as aulas da Unidade Didática, pela eventual necessidade de reajustamentos. A avaliação final será uma avaliação sumativa a todos os conteúdos.

Esta Unidade Didática de Andebol teve como suporte na sua elaboração as particularidades dos alunos e as condições materiais e espaciais da escola. Este documento constitui um guia orientador da lecionação das respetivas aulas, pretendendo reunir informação, estratégias e metodologias que sejam úteis ao professor no seu desempenho ao longo do processo ensino aprendizagem. O processo ensino-aprendizagem do Andebol irá incidir

preferencialmente em formas jogadas e em forma de reduzidas do jogo formal, dando sempre maior ênfase aos aspetos táticos em detrimento dos aspetos técnicos, não querendo com isso dizer que, em determinadas situações, não se opte por uma abordagem mais analítica de algum aspeto técnico.

Relativamente à fisiologia do treino e condição física, em todas as aulas estarão presentes todas as capacidades, umas mais relevadas que outras.

No que respeita à cultura desportiva, em todas as aulas a terminologia específica bem como as regras estarão presentes.

Em relação aos conceitos psicossociais, todos eles de uma maneira geral estão sempre presentes, podendo ser destacados alguns no decorrer das aulas.

Finalmente, sempre que achar necessário, irei procurar modificar esta Unidade de forma a torná-la mais adequada e exequível, de forma a permitir um ensino mais equilibrado e realista.