

**Instituto Politécnico de Coimbra**

**Escola Superior de Educação**  
2º Ano - PEB - Variante de Educação Física

**Propedêutica das Actividades Corporais II - Andebol**

**Programação de uma unidade didáctica de Andebol**

**Docente:** Mestre Artur Manuel Carvalho  
(Mestre em Ciências da Educação Física e Desporto)

**Trabalho realizado por:** Ana Silvério e Joana Pancas

Coimbra, Abril de 1999

Índice:

<b>CONDIÇÕES HUMANAS:</b>	<b>4</b>
<b>TEMPO DO PROGRAMA:</b>	<b>4</b>
<b>CONDIÇÕES MATERIAIS:</b>	<b>4</b>
<b>CARACTERÍSTICAS SOCIOCULTURAIS DO MEIO:</b>	<b>4</b>
<b>OBJECTIVOS</b>	<b>5</b>
NO DOMÍNIO SÓCIO-AFFECTIVO	5
NO DOMÍNIO MOTOR	5
Posição base	5
Pega da bola (com uma mão)	5
Pega da bola (com duas mãos)	6
Passe	6
Passe de ombro	6
Erros mais frequentes	6
Passe picado	6
Erro	6
Recepção	7
Média (à altura do peito)	7
Alta	7
Erros mais comuns	7
Baixa	7
Erros mais comuns	7
Remate	7
Remate em apoio	7
Remate em suspensão	8
Drible	8
Erros mais comuns	8
NO DOMÍNIO COGNITIVO	8
<b>CONTEÚDOS:</b>	<b>8</b>
NO DOMÍNIO SÓCIO-AFFECTIVO	8
NO DOMÍNIO MOTOR	9

<b>NO DOMÍNIO COGNITIVO</b>	<b>9</b>
<b>ESTRATÉGIAS</b>	<b>9</b>
<b>AVALIAÇÃO</b>	<b>10</b>
<b>PLANO DE AULA N.º 51</b>	<b>11</b>
<b>PLANO DE AULA N.º 52</b>	<b>13</b>
<b>PLANO DE AULA N.º 53</b>	<b>14</b>
<b>PLANO DE AULA N.º 54</b>	<b>15</b>
<b>PLANO DE AULA N.º 55</b>	<b>17</b>
<b>PLANO DE AULA N.º 56</b>	<b>19</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>20</b>
Conhecer o objectivo e caracterização do Andebol	20
História do Andebol	20
Conhecer as regras de segurança pessoal e dos companheiros; Conhecer e estar alertado para a manutenção do material;	22

## Programação de uma unidade didáctica de Andebol

Esta unidade didáctica será leccionada numa turma do 6º ano, do 2º Ciclo do Ensino Básico, sem vivências no campo da modalidade do Andebol mas com um bom desenvolvimento dos padrões motores.

Sendo o 6º ano um ano de final de ciclo achamos que esta planificação deverá estar inserida no 3º período pois assim os alunos poderão fazer o *transfer* das suas experiências motoras para esta nova modalidade leccionada pela primeira vez no 3º Ciclo.

### Condições Humanas:

Esta unidade didáctica é dirigida a uma turma de 20 alunos do 6º Ano, do 2º Ciclo do Ensino Básico, sem vivências no campo do Andebol.

A turma é caracterizada por um aluno portador de uma deficiência motora ao nível do membro superior esquerdo (amputação).

### Tempo do Programa:

Está prevista a duração de 6 aulas, 1+1+1 sessões, semanais, de 50 minutos durante o 3º Período.

O tempo de aula é de 40 minutos visto que, os alunos têm 5 minutos para se equiparem e desequiparem.

### Condições Materiais:

- 23 bolas de Mini-Andebol
- 20 bolas de iniciação ao Andebol (material esponjoso)
- Pavilhão
- 12 cones
- grupo de 5 coletes com 4 cores distintas
- 1 cronómetro
- 2 apitos

### Características socioculturais do meio:

A turma está inserida num meio sem tradições no campo do Andebol, quer em clubes ou associações de Andebol Profissional e/ou Recreativo.

## OBJECTIVOS

### ***NO DOMÍNIO SÓCIO-AFECTIVO***

O aluno deve ser capaz de:

- Aceitar as regras do jogo;
- Aceitar e respeitar os colegas (companheiros, adversários e árbitros);
- Respeitar o professor;
- Ser autónomo e responsável;
- Participar e colaborar nas tarefas da aula;
- Adquirir autoconfiança;
- Ajudar os colegas com mais dificuldade;
- Comparecer com mais pontualidade às sessões;
- Ser disciplinado;
- Mostrar disponibilidade na acção.

### ***NO DOMÍNIO MOTOR<sup>1</sup>***

O aluno deve ser capaz de realizar, em situação analítica ou em jogo, os seguintes elementos técnicos cumprindo as respectivas componentes críticas:

#### ***Posição base***

- Pés completamente assentes no chão;
- Apoios afastados à largura dos ombros, aproximadamente;
- Flexão dos membros inferiores;
- Inclinação do tronco à frente, através da flexão da articulação coxo-femural. Tronco direito;
- Membros superiores flectidos, quando sem bola;
- Cabeça levantada;

Com Bola:

- Recuar o apoio homolateral do lado da bola;
- Agarrar a bola com as duas mãos, e levantar os cotovelos;

#### ***Pega da bola (com uma mão)***

- Palma da mão voltada para a frente;
- Pontas dos dedos voltadas para cima, levemente flectidos;
- Palmas das mãos acompanham a curva da bola;
- Dedos tão abertos quanto possível para "abraçar" uma grande superfície da bola;
- Palmas das mãos não toca na bola;

---

<sup>1</sup> MARTINI, Karl (1980) - O Andebol, Colecção Desporto, Publicação Europa-América.

### ***Pega da bola (com duas mãos)***

- Mais seguro;
- A palma da mão coloca-se sobre a bola de modo a que os polegares fiquem voltados um para o outro e formem com os indicadores um "W";

### ***Passe***

#### **Passe de ombro**

É a base dos lançamentos em Andebol. É com este lançamento que se deve iniciar o ensino do passe. A sequência de movimentos é a seguinte:

- O jogador com a bola agarrada está parado com um pé à frente e o outro atrás;
- O membro inferior (m. i.) do lado do braço do lançamento é a que está recuada;
- A bola é segurada, com as duas mãos, à frente do peito;
- O movimento de tomar balanço começa com a deslocação do peso do m. i. da retaguarda, "armando" o membro superior (m. s.) hábil, com o cotovelo atrás da bola;
- Durante o balanço realiza-se no tronco uma forte torção, de modo a que o ombro esquerdo fica voltado na direcção do lançamento;
- O movimento de lançamento começa com a deslocação do peso do m. i. de trás para a da frente e redução simultânea da torção do corpo, da anca para cima;
- A bola é lançada, com um movimento, para a frente do ombro do m. s. de lançamento e com um movimento simultâneo e repentino do m. s. do lançamento para a frente;
- Na aceleração, a bola deve receber os últimos impulsos por meio do pulso e do polegar, do indicador e do dedo médio.

#### **Erros mais frequentes**

- Posição inicial errada;
- Torção demasiado pequena ao tomar balanço;
- A bola não é agarrada;
- O m. s. do lançamento está demasiado flectido.

#### **Passe picado**

Segue-se na maioria das vezes, a uma finta de remate ou de passe, mas também pode ser utilizado em certas fintas. Quando a bola bate perto do adversário é sempre difícil este apanhá-la.

Sequência de movimento:

- Depois de uma finta à baliza ou de passe à qual o adversário reagiu, a bola é batida no solo apenas com o antebraço e o pulso, de modo a que o adversário directo chegue fora do alcance ao pivô ou a outro parceiro.

#### **Erro**

- Um bater demasiado forte ou demasiado suave.

## **Recepção**

### **Média (à altura do peito)**

- O jogador estende os m. s. para a frente, ficando estes levemente flectidos pelo cotovelo;
- As palmas das mãos ficam voltadas para a frente e as pontas dos dedos ficam voltadas para cima, levemente flectidas;
- Os polegares das duas mãos tocam um no outro e formam com os indicadores um "w";
- No momento do contacto com a bola os m. s. começam a flectir-se fazendo assim diminuir a velocidade da bola, recuo do m. i. homolateral.

### **Alta**

- A bola é segura com a mesma posição das mãos com a pequena diferença dos m. s. estarem orientados para cima e não para a frente;
- No momento do contacto com a bola os m. s. flectem levando a bola para o peito.

## **Erros mais comuns**

- Posição errada das mãos;
- Recepção rígida da bola (o que pode levar a fazer ricochete);
- Os m. s. não estão estendidos na direcção da bola, não amortecendo bem e deixando-a saltar;
- Bola mal protegida, de modo a poder ser jogada pelo adversário.

### **Baixa**

- As palmas das mãos ficam voltadas para a frente;
- Os dedos mínimos estão voltados um para o outro e formam com os anelares um "M";
- Os m.s. estarão estendidos e inclinados para baixo;
- A velocidade da bola é interceptada por um afrouxamento dos m.s. ;
- A bola é levada em direcção ao peito e as palmas das mãos mudam de posição, de modo a que os polegares fiquem virados um para o outro.

## **Erros mais comuns**

- Palmas das mãos voltadas uma para a outra (a bola escorrega);
- Palmas das mãos colocadas mal sobre a bola.

## **Remate**

### **Remate em apoio**

- Avanço do apoio contralateral;
- Rotação do tronco;
- Armar do m. s. (flexão / extensão do m. s., com abdução);
- Trajectória rectilínea da bola.

### Remate em suspensão

- Sequência alternada de apoios, seguida de salto a um pé, lançamento e recepção no mesmo pé;
- Rotação do tronco;
- Trajectória rectilínea da bola.

### ***Drible***

- A mão que bate a bola está aberta (côncava), com os dedos ligeiramente afastados e semi-flectidos;
- A palma da mão não toca na bola;
- O impulso do movimento vem do pulso e do antebraço e os dedos devem estar descontraídos e bem estendidos;
- A bola é conduzida ao lado do corpo até à altura da anca (controlo de bola);
- A bola é empurrada para a frente em direcção oblíqua, de modo a coordenar a condução da bola e a velocidade da corrida;
- Ao driblar não devemos olhar para a bola.

### Erros mais comuns

- A bola é batida no solo, não é empurrada;
- Há um drible à frente dos pés;
- O ângulo em que a bola é driblada no solo não corresponde à velocidade da corrida;
- Fraca colocação da bola, má coordenação entre o movimento do pulso e da mão com a bola.

### ***NO DOMÍNIO COGNITIVO***

- Conhecer o objectivo e caracterização do Andebol;
- Conhecer as regras fundamentais do Andebol;
- Definir a história do Andebol;
- Conhecer as acções técnico/tácticas abordadas nas aulas;
- Conhecer as regras de segurança pessoal e dos companheiros;
- Conhecer e estar alertado para a manutenção do material;

### **CONTEÚDOS:**

### ***NO DOMÍNIO SÓCIO-AFFECTIVO***

- Respeito por outrem;
- Autonomia;
- Participação activa;
- Responsabilidade;
- Cooperação/Colaboração;
- Autoconfiança;
- Trabalho em grupo.



## ***NO DOMÍNIO MOTOR***

- Posição base;
- Pega da bola;
- Passe;
- Remate;
- Recepção;
- Drible.

## **ELEMENTOS TÁCTICOS**

- Jogo condicionado;
- Jogos pré-desportivos;
- Noção de atacante e defesa.

## ***NO DOMÍNIO COGNITIVO***

- Objectivo e características do Andebol;
- Regras fundamentais do Andebol;
- História do Andebol;
- Descrição das acções técnico/tácticas simples;
- Saber como utilizar os gestos técnicos;
- Regras de segurança;
- Manutenção do material;

## **ESTRATÉGIAS**

- Todos os conteúdos que foram descritos anteriormente serão apresentados oralmente. Esta apresentação será feita com os materiais e o próprio espaço do jogo.
- A apresentação das principais regras deverá ser acompanhada da demonstração dos procedimentos mais correctos e também das Incorreções mais frequentes.
- Os elementos técnicos serão apresentados através de um modelo visual acompanhado de exposição oral (descrição global do gesto e enumeração das suas componentes críticas).
- A aprendizagem dos elementos técnicos far-se-á em situação analítica e em jogo.
- As situações de jogo conduzido são privilegiadas, permitindo a intervenção do professor a qualquer momento.
- Os grupos de trabalho serão heterogéneos e homogéneos de acordo com as características que a turma apresentar, não devendo existir apenas umas dessas formas de organização.
- A cooperação deverá ser implementada através do trabalho em grupo, devendo cada um apresentar um líder, cujas orientações serão acatadas por todos.
- Nos planos de aula serão indicadas as formas de organização específica para cada sessão, dependendo daquela dos objectivos, nível de prestação, espaço disponível, exigência de controlo de actividade ou outros factores condicionantes.

Quer na apresentação dos conteúdos, quer na sua revisão, apelar-se-á ao conhecimento que possuem acerca do assunto em causa. Para tal, utilizar-se-á o questionamento e/ou a demonstração pelo próprio aluno (aluno como agente de ensino).

## AVALIAÇÃO

### Identificação dos objectivos de pré-requisitos

Identificamos como pré-requisitos os seguintes objectivos de domínio motor:







1. O aluno realiza o passe a um colega, parado, dirigindo a bola para o peito do colega, a uma distância de 4 metros.
2. O aluno recebe a bola com as duas mãos, parado, de um colega a uma distância de 4 metros.
3. O aluno lança a bola à baliza com uma mão, a uma distância de cerca de 6 metros desta.
4. O aluno executa o drible de progressão percorrendo uma distância de 3 metros, contornando um obstáculo e regressando.

O aluno manipula a bola mantendo-a sempre no seu espaço motor.

Comportamentos	Objectivos O aluno é capaz de...	Níveis		
		1	2	3
Passe de ombro e picado	executar o passe ombro (picado) parado e em deslocamento para um companheiro a uma distância de 4 metros, direccionado a bola ao peito daquele e fazendo a extensão completa dos m. s. que lança.	O aluno não direcciona a bola ao peito do companheiro, nem faz a extensão do m.s.	O aluno faz chegar a bola ao peito do companheiro.	O aluno executa o passe de ombro (picado) de acordo com as componentes críticas exigidas.
Recepção	realizar a recepção da bola parado e em deslocamento a uma distância de 4 m com as duas mãos, e amortecendo o impacto com flexão dos m.s., trazendo a bola ao peito.	O aluno perde a bola na recepção.	O aluno faz a recepção com dificuldade.	O aluno faz a recepção correctamente seguindo o objectivo.
Remate em apoio	realizar o remate em apoio parado e após três apoios na linha dos 6 m e sem oposição, armando o m.s. hábil e desequilibrando-se à frente por acção do m. i. homolateral do m.s. que lança.	O aluno não encadeia o avanço do apoio com o armar do m.s.	O aluno encadeia o avanço do apoio com o armar do m.s.	O aluno realiza o exercício de acordo com o objectivo.
Remate em suspensão	realizar o remate em salto parado e após 3 apoios, na linha dos 6 m e sem oposição saltando nitidamente após o último apoio, para dentro da área, respeitando as componentes críticas atrás mencionadas.	O aluno não salta durante o remate.	O aluno encadeia o salto com o armar do m.s. com dificuldade.	O aluno realiza o exercício de acordo com o objectivo.
Drible de progressão	Executar o drible de progressão, deslocando-se 4 m contornado um obstáculo e regressando, não perdendo o domínio da bola.	O aluno perde sucessivamente o domínio da bola.	O aluno demonstra alguma dificuldade no domínio da bola.	O aluno realiza o exercício de acordo com o objectivo.

## Plano de Aula n.º 51

<b>Ano:</b> 6º	<b>Aula n.</b> 51 (início do 3º período )	<b>Duração:</b> 40'
<b>Turma:</b> X	<b>Data:</b> 12 de Abril	<b>Local:</b> Pavilhão
<b>Actividade:</b> Andebol		
<b>Conteúdos:</b> Caracterização da modalidade; Pega, Controlo e Manejo de Bola; Posição Base; Jogo Pré-desportivo: Mata		<b>Material:</b> 20 coletes de 4 cores diferentes; 20 bolas; 1 cronometro; 12 cones

Gestão do Tempo	Sequência de Tarefas	Controlo / Organização / Estratégia
5'	1) Realização da chamada e entrega dos coletes 2) Apresentação do jogo (história) 3) Relembrar as regras de segurança e manutenção do material	1) Os alunos encontram-se sentados no solo em duas filas paralelas  <p>P</p>
15'	4) Realização da activação geral (dirigido): 4.1 - Mobilização articular 4.2 - Corrida ligeira sobre as linhas do campo de andebol 4.3 - Mobilização geral: flexibilidade geral (m. s. e m. i.)	2)   <p>P</p>
28'	5) Pega, Controlo e Manejo de Bola 5.1 - Explicação dos aspectos relevantes na Pega da bola e da Posição Base 5.2 - Distribuição de uma bola para cada aluno 5.3. - Exercícios de aplicação (ver folha em anexo ao plano de aula - A1)	Os alunos encontram-se distribuídos em 4 estações (ver esquema em cima)  P
36'	6) Jogo Pré-Desportivo - Mata	  <p>até que todos tenham jogado uns</p>
38'	7) Relaxamento 8) Balanço final da aula: 8.1 - questionário oral 8.2 - breve esclarecimento acerca dos conteúdos a serem apresentados na segunda aula	Os alunos encontram-se sentados no solo em duas filas paralelas 
40'		

## Observações e registo de faltas:

Devido aos exercícios apresentados não é necessário realizar tarefas individualizadas para o aluno com deficiência motora.



## Plano de Aula n.º 52

<b>Ano:</b> 6º	<b>Aula n.</b> 52 (início do 3º período )	<b>Duração:</b> 4 0 '
<b>Turma:</b> X	<b>Data:</b> 14 de Abril	<b>Local:</b> Pavilhão
<b>Actividade:</b> Andebol		
<b>Conteúdos:</b> Análise do Passe de ombro e passe picado; Análise da recepção; Regras fundamentais; Jogo dirigido questionado		<b>Material:</b> 20 bolas, 7 coletes de duas cores, 1 cronómetro

Gestão do Tempo		Sequência de Tarefas	Controlo / Organização / Estratégia
2'	2'	1) Realização da chamada	Os alunos encontram-se sentados no solo em duas filas paralelas.
12'	2'	2) Realização da activação geral (dirigido):	Os alunos correm em fila 2 a 2, sem ultrapassagens. Os alunos encontram-se distribuídos em 4 filas, afastados entre si sem que haja contacto
	5'	2.1 - Mobilização articular	
	3'	2.2 - Corrida ligeira sobre as linhas do campo de andebol 2.3 - Mobilização geral: flexibilidade geral (m. s. e m. i.)	
16'	4'	3) Exercícios de controlo e de manejo de bola 3.1 - Distribuição de uma bola para cada dois alunos. (ver exercícios em anexo ao plano de aula)	O professor demonstra as componentes críticas do passe de ombro e picado e demonstra as componentes críticas da recepção.
20'	6'	4) Informação/demonstração sobre o conteúdo geral da aula: • Passe / Recepção Execução dos exercícios passe/recepção	
22'	2'	5) Regras fundamentais do jogo	Quem erra sai (é substituído pelo suplente)
37'	15'	6) Jogo dirigido e questionamento oral - 7x7 - (3 suplentes para cada equipa)	
		7) Relaxamento	Os alunos encontram-se sentados no solo em duas filas paralelas.
		8) Balanço final da aula:	
		8.1 - questionário oral 8.2 - breve esclarecimento acerca dos conteúdos a serem apresentados na terceira aula	
40'	1'		
	1'		
	1'		

Observações e registo de faltas:

## Plano de Aula n.º 53


<b>Ano:</b> 6º	<b>Aula n.</b> 53 (início do 3º período )	<b>Duração:</b> 40'
<b>Turma:</b> X	<b>Data:</b> 16 de Abril	<b>Local:</b> Pavilhão
<b>Actividade:</b> Andebol		
<b>Conteúdos:</b> Jogo condicionado, elementos técnicos (passe, recepção, remate)		<b>Material:</b> 20 bolas, 7 coletes de duas cores, 1 cronómetro

Gestão do Tempo		Sequência de Tarefas	Controlo / Organização / Estratégia
2'	2'	1) Realização da chamada	Os alunos encontram-se sentados no solo em duas filas paralelas.
12'	2'	2) Realização da activação geral (dirigido):	Os alunos correm em fila 2 a 2, sem ultrapassagens. Os alunos encontram-se distribuídos em 4 filas, afastados entre si sem que haja contacto
	5'	2.1 - Mobilização articular	
	3'	2.2 - Corrida ligeira sobre as linhas do campo de andebol 2.3 - Mobilização geral: flexibilidade geral (m. s. e m. i.)	
22'	10'	3) Jogo condicionado - 7x7 - (3 suplentes para cada equipa) 3.1 - Realização do jogo 3.2 - Levantamento e análise sumária dos erros do jogo sensibilizando para as limitações técnicas.	Os alunos estão sentados em semicírculo junto ao professor
24'	2'	3.3 - Correção dos gestos técnicos em quatro estações <b>A</b> - Manejo e controlo de bola <b>B</b> - Passe picado e recepção <b>C</b> - Passe de ombro e recepção <b>D</b> - Remate	<div>o o o o o <b>A</b></div> <div>o o o o o <b>B</b></div> <div>o o o o o <b>C</b></div> <div>o o o o o <b>D</b></div>
32'	2'	4) Jogo condicionado ao passe	Quem erra sai (é substituído pelo suplente)
37'	5'	5) Relaxamento	Os alunos encontram-se sentados no solo em duas filas paralelas.
40'	1'	6) Balanço final da aula: 7.1 - questionário oral 7.2 - breve esclarecimento acerca dos conteúdos a serem apresentados na terceira aula	
	1'		
	1'		

Observações e registo de faltas:

## Plano de Aula n.º 54

<b>Ano:</b> 6º	<b>Aula n.</b> 54 (início do 3º período )	<b>Duração:</b> 4 0 '
<b>Turma:</b> X	<b>Data:</b> 19 de Abril	<b>Local:</b> Pavilhão
<b>Actividade:</b> Andebol		
<b>Conteúdos:</b> Jogo dirigido, elementos técnicos (passe, recepção, remate em apoio)		<b>Material:</b> 20 bolas, 7 coletes de duas cores, 1 cronómetro

Gestão do Tempo		Sequência de Tarefas	Controlo / Organização / Estratégia
2'	2'	1) Realização da chamada	Os alunos encontram-se sentados no solo em duas filas paralelas.
	2'	2) Realização da activação geral (dirigido)	
	5'	2.1 - Mobilização articular	Os alunos correm em fila 2 a 2, sem ultrapassagens. Os alunos encontram-se distribuídos em 4 filas, afastados entre si sem que haja contacto
9'	1'	3) Explicação das componentes críticas do drible	
	30"	3.1 - Distribuição de uma bola para cada aluno.	
	5'	3.2 - Corrida ligeira sobre as linhas do campo de andebol a driblar	Os alunos estão sentados em semicírculo junto ao professor
15' 30"		3.3 - Mobilização geral: flexibilidade geral (m. s. e m. i.)	
17' 30"	2'	4) Informação/demonstração sobre o conteúdo geral da aula:	A turma fica dividida em 2 grupos de 10 elementos, em duas estações voltadas para a baliza. Cada grupo de 10 tem 5 elementos a rematar com a mão direita e 5 elementos a rematar com a mão esquerda.
		• Remate em apoio	
19' 30"	2'	4.1 - Remate à baliza (ver sequência de exercícios em anexo)	
29' 30"	10'		
		5) Jogo dirigido	
		6) Relaxamento	
		7) Balanço final da aula:	
		7.1 - breve esclarecimento acerca dos conteúdos a serem apresentados na terceira aula	
38'	8'30"		Os alunos encontram-se sentados no solo em duas filas paralelas.
	1'		
	1'		
40'			

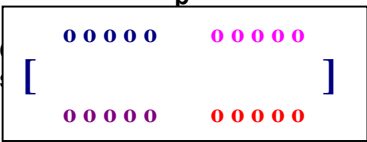
Observações e registo de faltas:





## Plano de Aula n.º 55

<b>Ano:</b> 6º	<b>Aula n.</b> 55(início do 3º período )	<b>Duração:</b> 4 0 '
<b>Turma:</b> X	<b>Data:</b> 21 de Abril	<b>Local:</b> Pavilhão
<b>Actividade:</b> Andebol		
<b>Conteúdos:</b> Remate em suspensão, Jogo dirigido e com questionamento oral.		<b>Material:</b> 20 bolas, 7 coletes de duas cores, 1 cronómetro

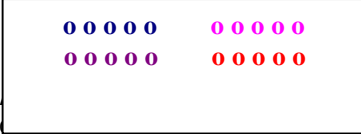
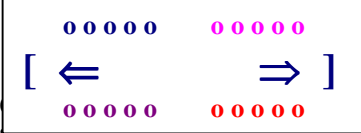
Gestão do Tempo		Sequência de Tarefas	Controlo / Organização / Estratégia
2'	2'	1) Realização da chamada	Os alunos encontram-se sentados no solo em duas filas paralelas.
	2'	2) Realização da activação geral (dirigido)	
	5'	2.1 - Mobilização articular	Os alunos correm em fila 2 a 2, sem ultrapassagens. Os alunos encontram-se distribuídos em 4 filas, afastados entre si sem que haja contacto
9'	1'	3) Revisão das componentes críticas do drible	
	30"	3.1 - Distribuição de uma bola para cada aluno.	
	5'	3.2 - Corrida ligeira sobre as linhas do campo de andebol a driblar	Os alunos estão sentados em semicírculo junto ao professor
15' 30"		3.3 - Mobilização geral: flexibilidade geral (m. s. e m. i.)	
17' 30"	2'	4) Informação/demonstração sobre o conteúdo geral da aula:	A turma fica dividida em 2 grupos de 10 elementos, em duas estações voltadas para a baliza. Cada grupo de 10 tem 5 elementos a rematar com a mão direita e 5 elementos a rematar com a mão esquerda.
		• Remate em suspensão	
19' 30"	2'	4.1 - Remate à baliza (ver sequência de exercícios em anexo)	
29' 30"	10'		
		5) Jogo dirigido	
		6) Relaxamento	
		7) Balanço final da aula:	
		7.1 - breve esclarecimento acerca dos conteúdos a serem apresentados na terceira aula	
38'	8'30"		Os alunos encontram-se sentados no solo em duas filas paralelas.
	1'		
	1'		
40'			

Observações e registo de faltas:



## Plano de Aula n.º 56

<b>Ano:</b> 6º	<b>Aula n. 56</b> (início do 3º período )	<b>Duração:</b> 40'
<b>Turma:</b> X	<b>Data:</b> 23 de Abril	<b>Local:</b> Pavilhão
<b>Actividade:</b> Andebol		
<b>Conteúdos:</b> Avaliação		<b>Material:</b> 20 bolas, 7 coletes de duas cores, 1 cronómetro

Gestão do Tempo		Sequência de Tarefas	Controlo / Organização / Estratégia
4'	2'	1) Realização da chamada	Os alunos encontram-se sentados no solo em duas filas paralelas.  Os alunos correm em fila 2 a 2, sem ultrapassagens. Os alunos encontram-se distribuídos em 4 filas, afastados entre si sem que haja contacto  Avaliação do drible  Avaliação do passe / recepção:
	2'	2) Realização da activação geral (dirigido) 2.1 - Mobilização articular	
		3) - Distribuição de uma bola para cada aluno. 3.1 - Corrida ligeira sobre as linhas do campo de andebol a driblar - avaliar o drible	
		4) Avaliar o passe / recepção em situação analítica	
10'	6'	5) Avaliar o remate em situação analítica	 <p>estações voltadas para a baliza. Cada grupo de 10 tem 5 elementos a rematar com a mão direita e 5 elementos a rematar com a mão esquerda.</p>
16'	6'		
22'	6'		
37'	15'	6) Avaliação em jogo em situação reduzida	<p style="text-align: center;">p</p>  <p>Sentados no solo em duas filas paralelas.</p>
	1'	7) Relaxamento	
	2'	8) Balanço final da aula:	
		8.1 - breve esclarecimento acerca dos conteúdos a serem apresentados na terceira aula	
40'			

Observações:

## ANEXOS

### ***Conhecer o objectivo e caracterização do Andebol<sup>2</sup>***

O Andebol é um desporto colectivo em que a bola é jogada com as mãos, jogado por duas equipas de 7 jogadores de campo, sendo um deles o guarda-redes. Cada equipa pode ainda ter 5 jogadores suplentes.

O objectivo do jogo é marcar golos na baliza adversária e impedir que a outra equipa faça o mesmo dentro dos limites das regras.

### ***História do Andebol<sup>3</sup>***

Ao pretendermos historiar o aparecimento do Andebol e definir local, data e inventor deparamos com grandes dificuldades. Desde a Antiguidade que são conhecidos jogos de bola com a mão que podem ser considerados antepassados do Andebol. É o caso do chamado jogo da Ucrânia que Homero descreve na Odisseia e que surge também representado em baixos relevos datados de 600 A.C. Também muitos dos jogos de bola que constituíam a esferística na Antiga Grécia podem ser considerados antepassados do Andebol como são os casos da Fénida e da Aforaxis, jogados com bolas pequenas, e da Urania e do Herpaston, jogados com bolas maiores e em que eram utilizadas as mãos.

Através dos séculos, em muitas regiões, esta actividade natural que constitui o jogo de bola à mão, foi tomando diversas formas, constituindo jogos populares mais ou menos parecidos com o Andebol.

Encontramos assim: nos finais do século XIX e princípio do XX, jogos populares com grande identidade com o Andebol na Checoslováquia a "Azena", em França o "Ballon Militaire", na Holanda o "Fargball", em Portugal o "Malheiral", criado pelo professor português Porfírio Malheiro, etc.

No entanto, onde surge o Andebol (referimo-nos ao clássico Andebol de 11 jogadores) praticado quase na actualidade é, na Alemanha em 1890.

#### **1 - Ano de intervenção do jogo e local**

1ª fase:

1890, Alemanha - criação do "Raffballspiel"

2ª fase:

1916, Uruguai, Montevideu - criação do "Ballon"

1915, Alemanha, Escola de Educação Física de Berlim - criação do "Handball"

3ª fase:

1920, Alemanha - caracterização, regulamentação, popularização e divulgação europeia do "Handball".

#### **2 - Autores**

1ª fase:

Alemanha, 1890 - Konrad Koch idealizou um jogo com regras semelhantes às do futebol, em cujos campos se disputavam os encontros, mas jogado com as mãos.

2ª fase:

a) Uruguai, 1916 - o professor António Valeta, criador de muitos jogos no seu país, talvez por contacto com os tripulantes de numerosos navios germânicos retidos em Montevideu, durante a 1ª Grande Guerra Mundial; idealizou um jogo, que imediatamente se popularizou e a que chamou Balon. Este jogo não era senão o "Raffball spiel", já praticado na Alemanha há largos anos, sem grande sucesso, teve o seu primeiro encontro oficial em 1918, no estádio "Higiene e Salud". Constituiu este jogo a principal distração da forçada estadia dos marinheiros alemães em Montevideu.

<sup>2</sup> CARDOSO, Eduardo e Outros (1998) - Educação Física 7º, 8º e 9º Anos. Lisboa: Plátano Editora. Pg.27.

<sup>3</sup> LISBOA, Carlos ( ) História breve do Andebol.

b) Alemanha, 1915 - Os profs. Karl Schelenz e Wasc Heiser, professores na Escola Normal Superior de Educação Física de Berlim, criaram um jogo denominado "Handball" com dimensões próprias (40x20) destinado inicialmente às suas alunas. A juventude feminina adoptou-o sendo o jogo disputado por 2 equipas de 11 jogadoras. Em Berlim a popularidade deste jogo foi enorme. Os rapazes começaram também a praticá-lo para o que alargaram as dimensões do terreno até ficarem semelhantes às do futebol, pelo que praticamente se tratou do revigoramento do "Raffballspiel".

3ª fase:

Alemanha, 1920 - Com a grande popularidade conseguido em Berlim, acrescida com o regresso à Alemanha de milhares de tripulantes retidos, durante a 1ª Grande Guerra Mundial. Em Montevideo, onde tinham jogado o "Balon" de António Valeta, a modalidade expandiu-se por todo o país, cabendo ainda a Karl Schelenz (1920) a tarefa de regulamentação que, com pequenas alterações, se tem mantido, até à actualidade.

Foi neste período que surgiu uma figura muito importante na história do Handball - Hirsohman - que foi o maior dinamizador e animador da modalidade nos seus primeiros passos, quer no plano interno quer no plano internacional.

### **3 - Do andebol de onze ao andebol de sete**

Resumidamente teremos portanto que em relação ao Andebol de Onze, em 1890, o prof. Konrad Koch, professor de ginástica (turnen) idealizou um jogo de bola, a que chamou "Raffballspiel" não conheceu grande sucesso embora continuasse sempre a ser jogado até à 1ª Grande Guerra Mundial, altura em que António Valeta, no Uruguai com o "Balon" e Karl Schelenz, na própria Alemanha, como já foi referido, deram um novo e definitivo impulso à nova modalidade desportiva que tomou o nome de "Handball" e que rapidamente se expandiu por toda a Europa, inicialmente na sua variante de 11 jogadores.

O andebol de onze fez parte pela primeira vez dum programa olímpico, nos jogos Olímpicos de Berlim de 1936.

Em Portugal surgiu pela primeira vez no Porto, em 1929, trazido pelo alemão Armando Tshopp, embora já lá se jogasse o "Malheiral", jogo muito semelhante criado pelo prof. Porfírio Malheiro.

O Andebol difundiu-se assim por toda a Europa, inicialmente pelos países mais próximos, caso dos países nórdicos que tiveram de o adaptar às suas difíceis condições climáticas.

Assim, na Suécia, durante o rigoroso Inverno, os treinos de Andebol tinham de se efectuar em ginásios, tendo surgido por esse motivo, uma variante em que se utilizavam em cada equipa apenas sete jogadores.

A Noruega e a Dinamarca seguiram-lhe o exemplo, mas embora já jogado há largos anos, só após a 2ª Grande Guerra, 1947, o Andebol de Sete, com as regras próprias, passou a ser praticado oficialmente. As suas características que o tornaram um dos mais rápidos desportos colectivos contribuíram para a sua vertiginosa expansão e para o ofuscamento da variante clássica.

Nos jogos Olímpicos de Munique de 1972, surgiu o Andebol de Sete, fazendo parte do programa, o mesmo se verificando nos jogos Olímpicos de Montreal de 1976.

Em Portugal, o Andebol de Sete surgiu pela mão do alemão Henrique Feist em 1949, que radicado entre nós foi o seu grande impulsionador. Foi em Cascais que se realizou com a colaboração do grupo "Os treze", o primeiro torneio de Andebol de Sete, no nosso país.

***Conhecer as regras de segurança pessoal e dos companheiros;  
Conhecer e estar alertado para a manutenção do material;***

#### **REGRAS DE SEGURANÇA E MANUTENÇÃO DO MATERIAL**

- Se mexeres no material sem autorização do teu professor pode acontecer algum acidente;
- O material espalhado pelo recinto sem qualquer organização pode prejudicar a tua actividade;
- Quando passares a bola a um colega não a envies pelo ar, mas sim, junto ao solo;
- Não te pendures nos cestos de basquetebol, além de serem muito caros podes magoar-te seriamente. Os cestos que tu vês na N.B.A. estão preparados para aguentar um jogador só que custam muitas centenas de escudos a mais do aqueles que a nossa Escola possui. Estragá-los ou danificá-los irá fazer com que não possas tirar tanto prazer ao longo do ano ficando o teu ano lectivo reduzido a algumas modalidades;
- Se levares para as aulas objectos como relógios, pulseiras, fios, brincos, anéis, etc. poderás perdê-los ou provocar lesões em ti próprio ou nos teus colegas;
- As meninas devem levar o cabelo apanhado para que deste modo possam realizar os movimentos de uma forma mais eficaz;
- Existem certas bolas (basquetebol e andebol) que são para se jogar com as mãos. Ao utilizares os pés nestas bolas estas deteriorar-se-ão mais rapidamente;
- As bolas são para te proporcionar aprendizagem. Se te sentares em cima delas, elas ficarão deformadas;
- Os colchões gímnicos devem ser transportados por quatro alunos para que deste modo a sua duração se prolongue no tempo.