

# IV FÓRUM NACIONAL DE ANDEBOL 2011

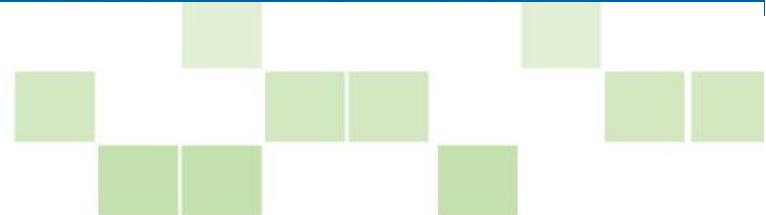
## “Uma nova abordagem ao Andebol”

*Curso de Formação*

***Andebol - Uma Nova  
Abordagem do Jogo***

*Curso Acreditado pelo CCPFC  
- Concessão de 1 Crédito*

**PROGRAMA DE  
FORMAÇÃO  
CONTÍNUA**



**João Varejão**

*Curso de Formação  
Andebol - Uma Nova  
Abordagem do Jogo*

*Curso Acreditado pelo CCPFC  
- Concessão de 1 Crédito*

**PROGRAMA DE  
FORMAÇÃO  
CONTÍNUA**



## IV FÓRUM NACIONAL DE ANDEBOL 2011

**“Uma nova abordagem ao Andebol”**

**João Varejão**

## CURRÍCULO PROFISSIONAL

**Professor Instituto Superior de Ciências Educativas (ISCE)**

**Master Coach Andebol**

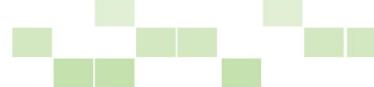
**Formador treinadores FAP**

**Professor Educação Física**

## CURRÍCULO ACADÉMICO

**Licenciado em Educação Física e Desporto (UTAD)**

**Mestre - Especialização em Observação e Análise do Movimento (UTAD)**



## **OBJECTIVOS A ATINGIR**

1. Explicar e fundamentar as transformações na didáctica do andebol.
2. Identificar e conhecer os diferentes níveis de interpretação do jogo (Introdução, Elementar e Avançado).
3. Seleccionar e utilizar os meios de treino e procedimentos de intervenção pedagógica associados à organização e condução das situações de aprendizagem.
4. Seleccionar e implementar procedimentos de avaliação de acordo com os diferentes contextos de intervenção pedagógica.

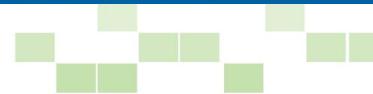
## **CONTEÚDOS DA ACÇÃO**

1. Pressupostos de utilização do Andebol na escola. Alterações regulamentares e suas vantagens.
2. Os meios de treino e a sua relação com as orientações metodológicas dos programas. O jogo; o andebol de 5; os exercícios.
3. O Andebol na escola.
4. Estudo dos níveis de interpretação do jogo.
5. O andebol de 5.



## **CONTEÚDOS DA ACÇÃO**

5. Situações de exercício típicas do nível introdução.
6. Situações de jogo condicionado.
7. Treino da capacidade de discriminar e classificar níveis de jogo – Observação sistemática em vídeo.
8. Situações de avaliação e aprendizagem – nível introdução
9. Situações de avaliação e aprendizagem – nível elementar
10. Avaliação dos formandos - Escolha de situações de aprendizagem que integrem uma unidade didáctica

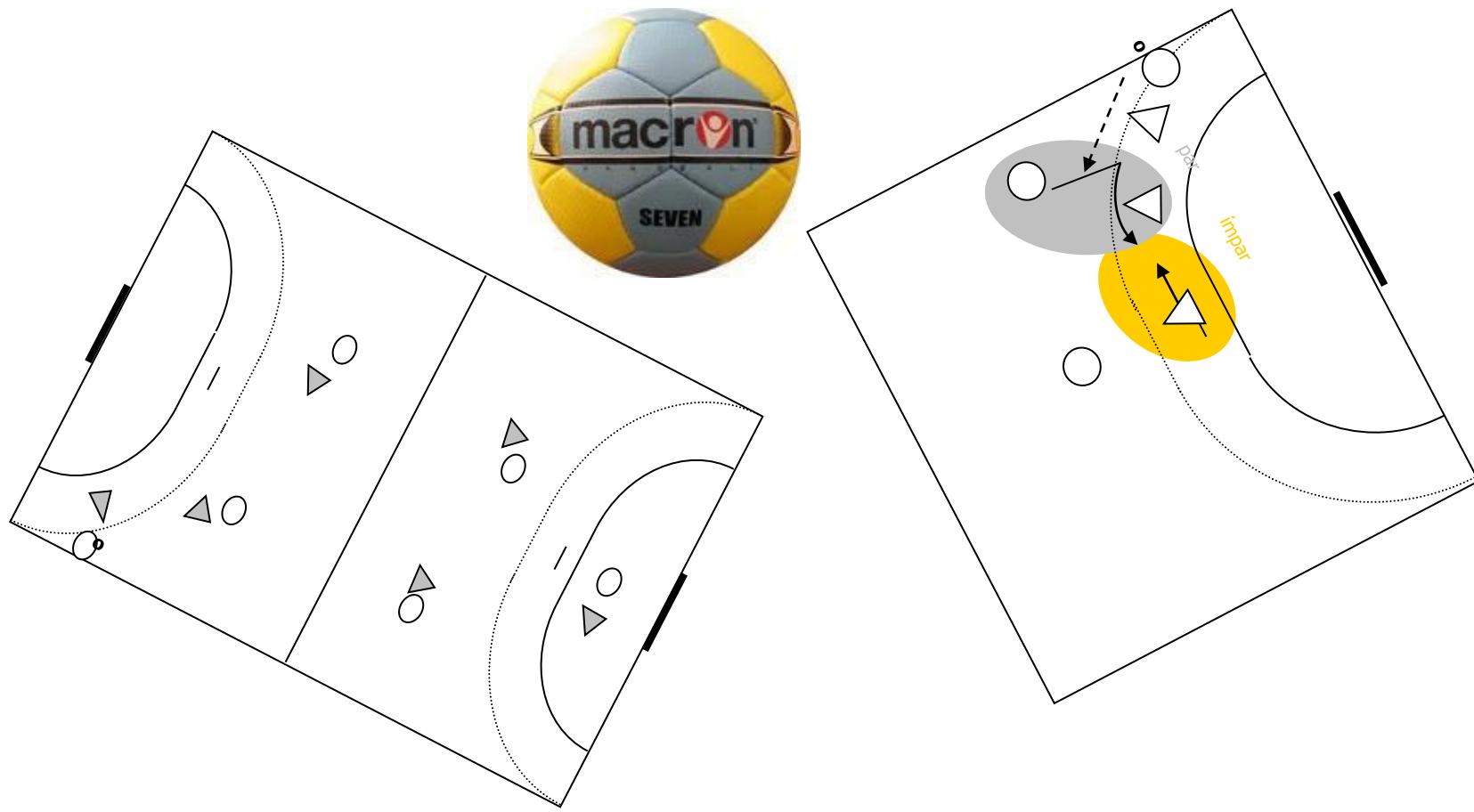


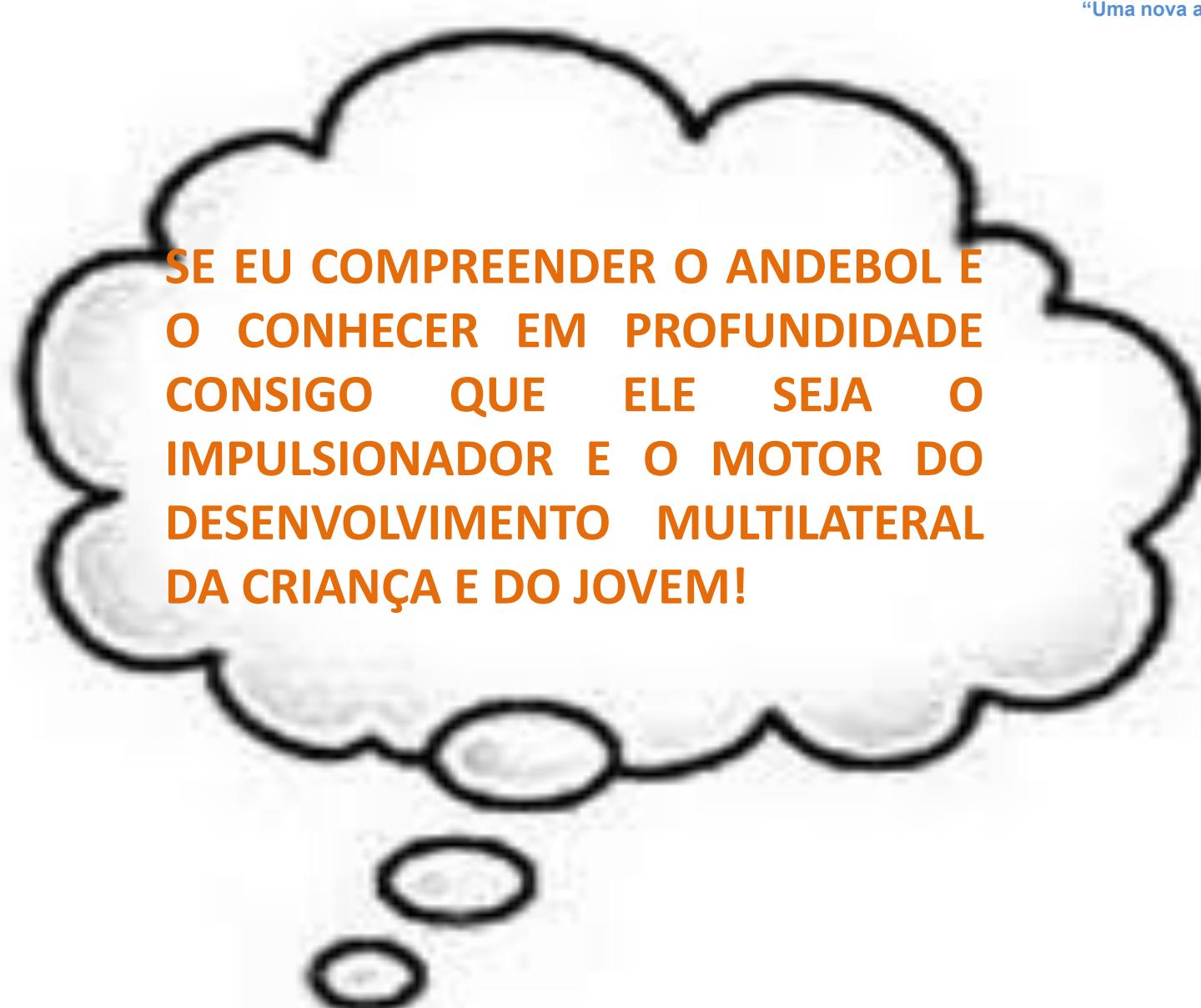
## BIBLIOGRAFIA FUNDAMENTAL

- Clanton, R. & Dwight, M. (1997). Team Handball. Steps to Success. Champaign: Human Kinetics.
- Garcia, J. (1991). Balonmano, Fundamentos y Etapas de Aprendizaje. Madrid: Editorial Gymnos.
- Oliveira, F. (1995). Ensinar o Andebol. Porto: Campo das Letras.
- Ribeiro, M. (2002). Andebol de 5...é a valer!. Lisboa: Federação de Andebol de Portugal.
- Ribeiro, M. & Volossovitch, A. (2004). Andebol 1. O ensino do Andebol dos 7 aos 10 anos. Lisboa: Edições FMH e FAP.
- Roman, J. (1989). Iniciación al Balonmano. Madrid: Editorial Gymnos.

# Pressupostos de utilização do Andebol na escola.

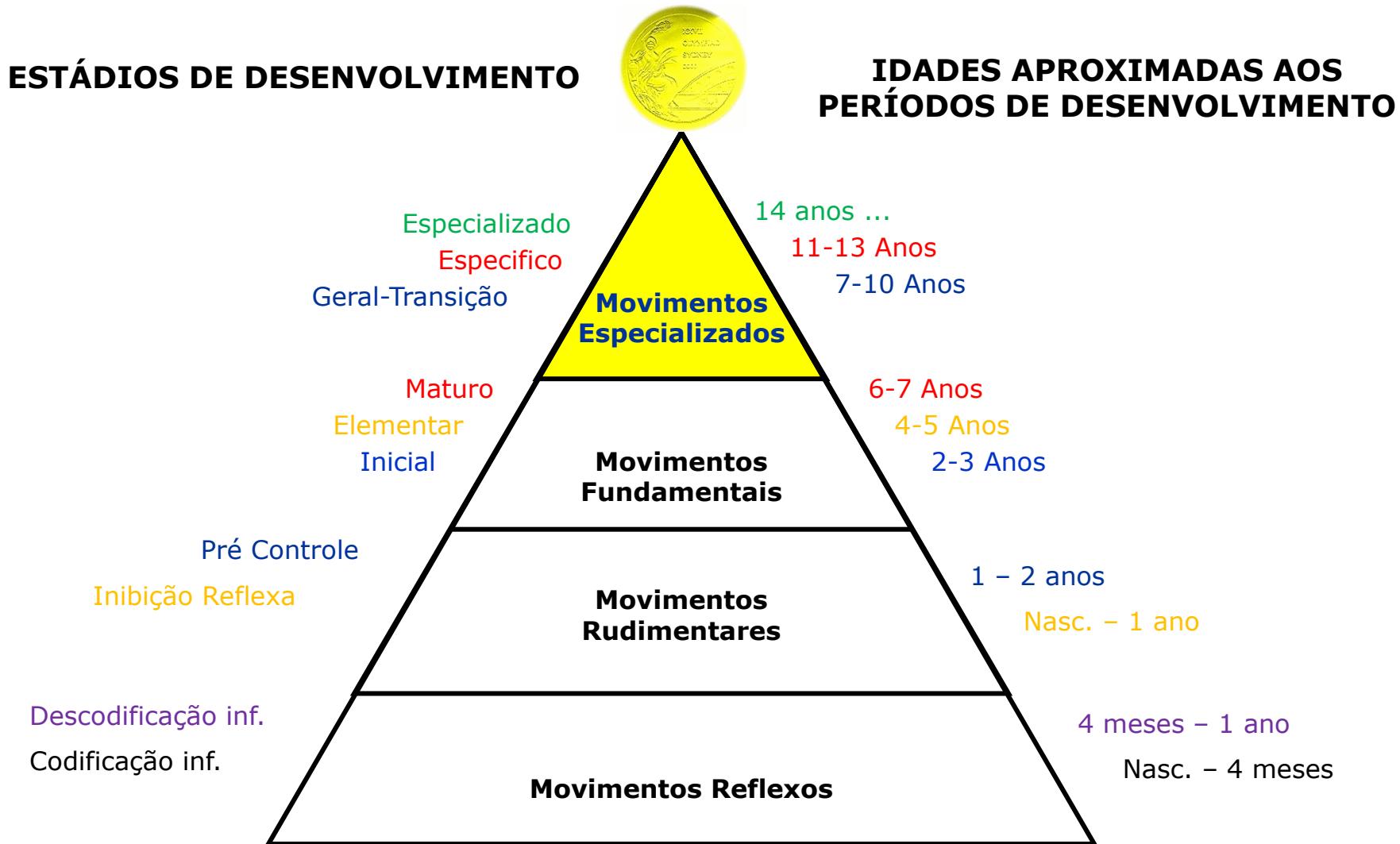
## Alterações regulamentares e suas vantagens.





**SE EU COMPREENDER O ANDEBOL E  
O CONHECER EM PROFUNDIDADE  
CONSIGO QUE ELE SEJA O  
IMPULSIONADOR E O MOTOR DO  
DESENVOLVIMENTO MULTILATERAL  
DA CRIANÇA E DO JOVEM!**

# Pirâmide do Desenvolvimento Motor/Multilateral



# MOVIMENTOS FUNDAMENTAIS DA CRIANÇA



## ANDAR

(EQUILÍBRIO, POSTURA, POSIÇÃO BASE, ...)



## CORRER

(RITMO, VELOCIDADE, ...)

## SALTAR

(CIMA, FRENTE, ALTO, DOIS PÉS, UM PÉ, ...)



# MOVIMENTOS FUNDAMENTAIS DA CRIANÇA



**AGARRAR**

**(BOLA, DUAS MÃOS, UMA MÃO...)**



**LANÇAR**

**(BOLA, LONGE, PERTO, UMA MÃO...)**



**CHUTAR**

**(EQUILÍBRIO)**

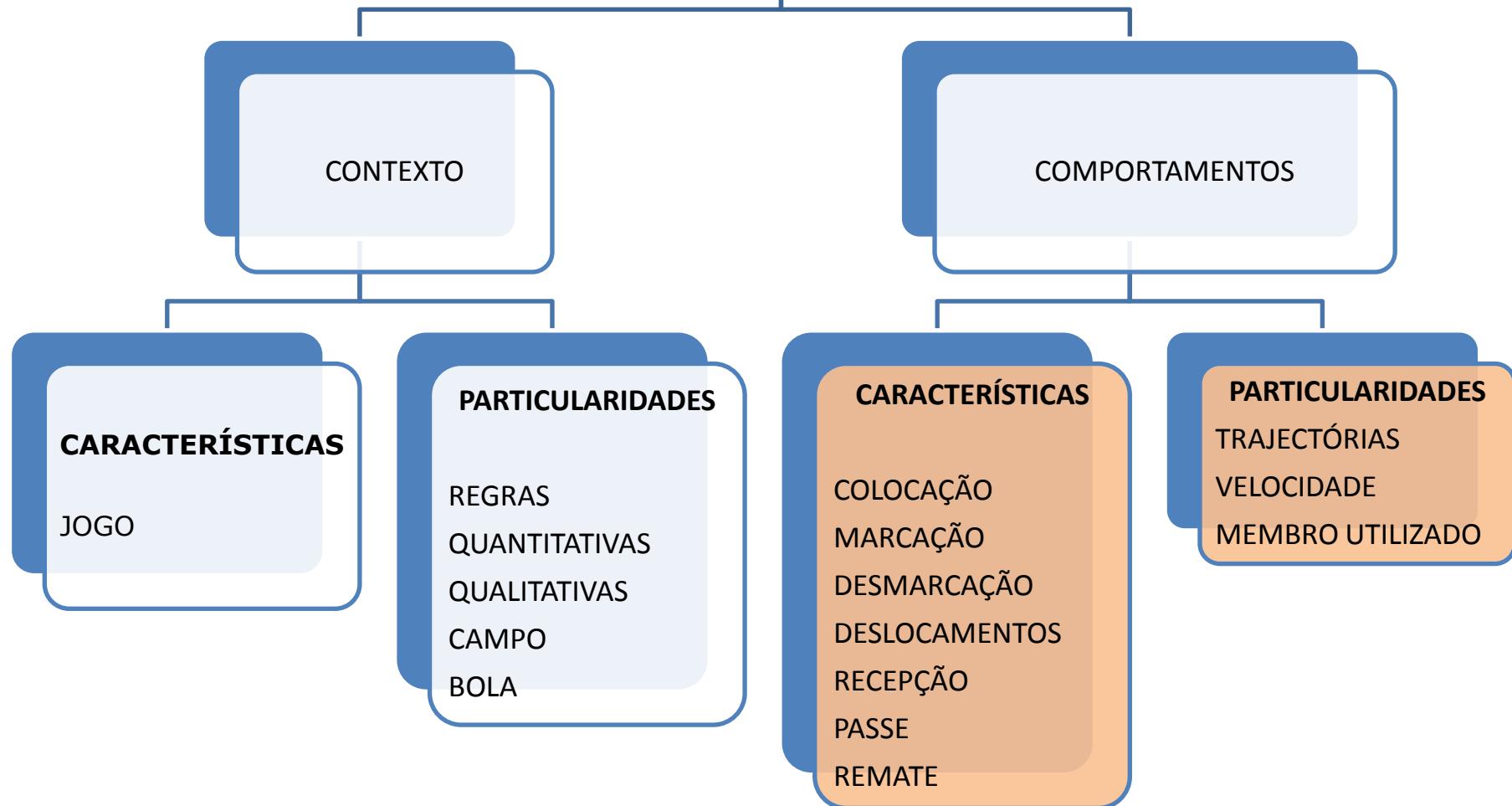
## EXISTE UM MOMENTO IDEAL PARA SE APRENDER UMA HABILIDADE MOTORA, MAS NEM SEMPRE É FÁCIL DE O DEFINIR.

2 – 5 ANOS	6 – 10 ANOS
<b><u>CORRER</u></b> andar apressado corre corre coordenado	<b><u>CORRER</u></b> aumento progressivo da velocidade
<b><u>SALTAR</u></b> alternância de planos (um pé) salto a dois pés salto p.d.	<b><u>SALTAR</u></b> aumento progressivo do salto (em altura e em comprimento)
<b><u>LANÇAR-AGARRAR</u></b> atira tudo sem padrão só usam os membros superiores utilizam o tronco	<b><u>LANÇAR-AGARRAR</u></b> aumento progressivo da distância

# O Andebol pode ser classificado em função de diferentes categorias de referência:

CATEGORIA CONSIDERADA	CLASSIFICAÇÃO	EXEMPLO
OCUPAÇÃO DO ESPAÇO	<b>Invasão</b>	Futebol, <b>Andebol</b> , Basquetebol
	Não invasão	Voleibol
DISPUTA DA BOLA	<b>Luta directa</b>	Pólo aquático, <b>Andebol</b> , Futebol, Basquetebol, Futsal
	Luta indirecta	Voleibol
DESLOCAMENTO	<b>Manual</b>	Futsal, Futebol, <b>Andebol</b> , Rugby
	Com acessórios	Hóquei em patins, Hóquei no gelo
MANEJO DE BOLA (PREDOMINANTE)	<b>Mão</b>	<b>Andebol</b> , Basquetebol
	Pé	Futebol
	Misto	Rugby, Futebol Australiano
TOQUE NA BOLA	<b>Directo</b>	Basquetebol, <b>Andebol</b>
	Indirecto	Hóquei em campo

# Andebol



# Dois traços fundamentais no ANDEBOL:

## **1. Cooperação**

Entre os elementos de uma mesma equipa para vencer a oposição dos elementos da equipa adversária;

## **2. Inteligência**

Entendida como a capacidade de adaptação a novas situações.

# 1 – No plano espacial e temporal

No ataque:

Problemas de utilização da bola, individual e colectivamente

Na defesa:

Problemas na produção de obstáculos com a finalidade de dificultar ou parar o movimento da bola e dos adversários, com o intuito de recuperar a posse da bola.

## **2 – No plano da informação**

Problemas ligados à produção de incerteza nos adversários e de certezas para os colegas de equipa.

## **3 – No plano da organização**

Problemas na transição de um projecto individual para um projecto colectivo, dando o melhor de si para a equipa.

No ANDEBOL existe uma inter-relação permanente entre ataque e defesa, decorrendo estes numa sucessão de situações que se designam por fases do jogo.

<b>Ataque</b>	<b>Defesa</b>
Situação do jogo em que uma equipa tem a posse da bola e pode criar acções ofensivas no sentido de alcançar o objectivo do jogo - <b>marcar golos</b> .	Situação do jogo em que uma equipa não tem posse da bola e <b>procura recuperar a sua posse</b> , sem permitir que os adversários concretizem as suas acções ofensivas, não cometendo infracções sancionáveis pelo regulamento/regras/leis do jogo.
<b>Fases do Ataque</b>	<b>Fases da Defesa</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Entrada em posse de bola;</li><li>• Contra-ataque;</li><li>• Organização do ataque;</li><li>• Concretização ou perda de posse de bola.</li><li>• <b>LUTA PELA BOLA</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Perda da posse de bola;</li><li>• Recuperação defensiva;</li><li>• Organização da defesa;</li><li>• Conquista da posse de bola.</li><li>• <b>LUTA PELA BOLA</b></li></ul>

## Características do ANDEBOL:

Espaço/Tempo	<p><u>Ataque</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>» Tentativa de ultrapassar os adversários;</li><li>- Abrir linhas de passe;</li><li>- Desmarcação;</li><li>- Manutenção da posse da bola.</li></ul>	<p><u>Defesa</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>» Tentativa de dificultar o movimento da bola e dos adversários;</li><li>- Recuperar a posse da bola;</li><li>- Boa orientação;</li><li>- Noção da distância.</li></ul>
Informação	<p>Deves transmitir segurança aos colegas da tua equipa e incerteza aos adversários.</p>	
Equipa	<p>Somatório das capacidades individuais (valores) ≠ Equipa (como um todo)</p> <p>A equipa pode ser superior ou inferior à soma dos valores individuais.</p>	

Fraco Nível	Bom Nível
<ul style="list-style-type: none"><li>• Aglomeração em torno da bola;</li><li>• Individualismo;</li><li>• Não procurar espaços para facilitar o passe</li><li>• Não defender;</li><li>• Falar frequentemente e criticar os colegas;</li><li>• Não respeitar as decisões do árbitro.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fazer circular a bola;</li><li>• Aclaramento: afastar-se do colega que tem a bola e ocupar o espaço;</li><li>• Dirigir-se para ao espaço vazio – criar linhas de passe, desmarcar-se;</li><li>• Acção após passe – movimentação para criar nova linha de passe, desmarcar-se;</li><li>• Respeitar as decisões do árbitro.</li></ul>

# O JOGO ACTUAL



# Uma nova abordagem do jogo!

**COMPREENSÃO  
DO JOGO**

**JOGO  
CONSOLIDADO**

**TÁCTICA  
INDIVIDUAL**

**DOMÍNIO  
DOS GESTOS  
TÉCNICOS**

**TÁCTICA  
COLECTIVA**

**GOSTO EM  
PRATICAR**

**BONS  
PROFESSORES**

## PRIMEIRAS IDEIAS:

- JOGO MAIS VELOZ ---- AS AULAS NÃO PODEM SER LENTAS;
- JOGO MAIS INTENSO ---- NÃO INTERROMPER AS AULAS;
- JOGO MAIS DURO ---- PRIVILIGIAR OS CONTACTOS FÍSICOS;
- JOGO INDIVIDUALIZADO ---- PRIVILIGIAR TRABALHO DE SKILLS EM DIFERENTES MOMENTOS (INÍCIO DA PARTE FUNDAMENTAL, EM ESTAÇÕES)

# AS NOSSAS PROPOSTAS PARA O ENSINO DO JOGO DE ANDEBOL DE FUTURO DIVIDEM-SE EM QUATRO FACTORES:



# 1º FACTOR – VELOCIDADE

## PRIVILIGIAR:



- VOCABULÁRIO QUE O ALUNO IDENTIFIQUE COM VELOCIDADE - “VAI”, “RÁPIDO”, “FOGE”, “DESMARCA-TE”, “CORRE”
- MATERIAL QUE PERMITA MAIOR VELOCIDADE NAS ACÇÕES – BOLAS “EM CONDIÇÕES”, PINOS BAIXOS, BALIZAS “BEM ENQUADRADAS”
- GRUPOS/EQUIPAS EQUILIBRADOS – ALUNOS DE NÍVEL IDÊNTICO, ALTURA E ENVERGADURA SIMILARES

## 2º FACTOR – INTENSIDADE

## PRIVILIGIAR:

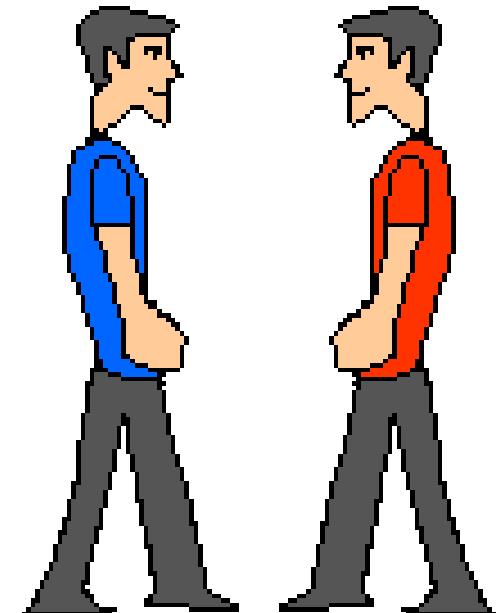
- NÃO INTERROMPER OS EXERCÍCIOS, APENAS NO LIMITE!!
  - INTERAGIR COM OS ALUNOS NOS MOMENTOS DE REPOUSO/ESPERA E/OU SÓ QUANDO TEMOS A CERTEZA QUE O ALUNO PODE NOS OUVIR
  - COLOCAR-SE DE FORMA A NÃO INTERROMPER O DESENVOLVIMENTO DOS EXERCÍCIOS

## 3º FACTOR – CONTACTO FÍSICO

### PRIVILIGIAR:



- PERMANENTEMENTE, A SEGURANÇA E A INTEGRIDADE FÍSICA DOS ALUNOS - A APLICAÇÃO PERMANENTE DAS REGRAS RELACIONADAS COM O CONTACTO FÍSICO, COLOCAR-SE DE FORMA A TER TODOS OS ALUNOS NO SEU CAMPO VISUAL
- UNIFORMIDADE E DIVERSIDADE DE CONTACTOS - FAZER GRUPOS/EQUIPAS DIVERSIFICADOS PARA CRIAR DIVERSIDADE DE IMPACTOS



## 4º FACTOR – INDIVIDUALIZAÇÃO

### PRIVILIGIAR:

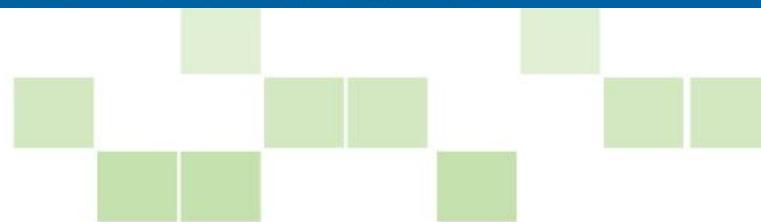
- TRABALHO DE MANIPULAÇÃO DA BOLA
- APROFUNDAMENTO CONSTANTE DOS SKILLS (NÃO SIGNIFICA MENOR INTENSIDADE, ANTES PELO CONTRÁRIO)
- GARANTIR O CONTROLO DIRECTO E INDIRECTO DE CADA GRUPO
  - TRABALHO POR ESTAÇÕES
  - TRABALHO MISTO (METADE A JOGAR E A OUTRA METADE EM EXERCÍCIOS/ESTAÇÕES)

*Curso de Formação*

# *Andebol - Uma Nova Abordagem do Jogo*

*Curso Acreditado pelo CCPFC  
- Concessão de 1 Crédito*

## **PROGRAMA DE FORMAÇÃO CONTÍNUA**



### **CONSTRUÇÃO UNIDADE DIDÁCTICA DE ANDEBOL**

# PROGRAMAÇÃO DE UMA UNIDADE DIDÁCTICA

## QUESTÕES DE PARTIDA

- O que prevê ENSINAR durante esta unidade didáctica (UD)?
- Como determinou que o aluno estava pronto a realizar esses exercícios?
- Como decidiu sobre o volume e intensidade dos esforços exigidos? Como decidiu acerca do nível de complexidade das tarefas/exercícios? Como decidiu acerca da quantidade de matéria a abordar?
- Que *performance*/resultados/aquisições deverá ter o aluno no final da UD?

# PROGRAMAÇÃO DA SESSÃO

## ALGUMAS QUESTÕES A COLOCAR

- Que actividade/exercícios vai incluir nesta sessão?
- Quais os objectivos?
- Como decidiu o volume e intensidade dos esforços exigidos?
- Como decidiu o nível de complexidade das tarefas/exercícios?
- Como decidiu acerca da quantidade de matéria a abordar?
- Qual será a sequência dos exercícios/tarefas?
- Como vai dirigir essa actividade?
- Como determinará que os seus objectivos foram alcançados?
- Qual é a relação entre o conteúdo desta sessão, as sessões precedentes e as seguintes?

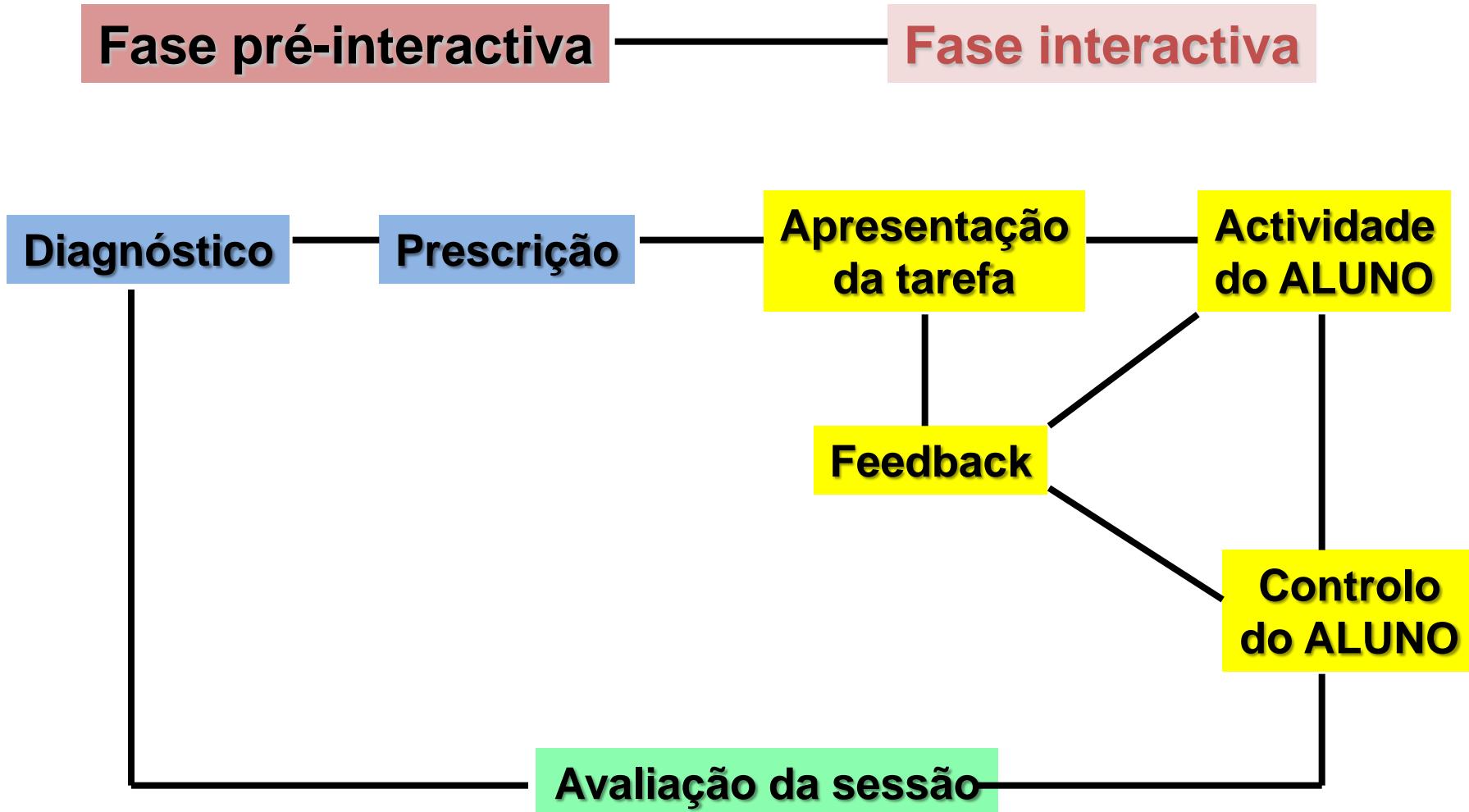
# ETAPAS DE PLANEAMENTO

(adaptado de Tyler, 1949; in: Piéron, 1999)

- Seleccionar os objectivos  
(saúde/condição física/aprendizagem/*performance*).
- Seleccionar as actividades/exercícios a partir desses objectivos.
- Organizar as actividades/exercícios de modo a optimizar a obtenção dos objectivos.
- Seleccionar os procedimentos de avaliação para comprovar em que medida é que foram alcançados os objectivos anteriormente definidos.

# MODELO DE DECISÃO DO PROFESSOR

(adaptado de Piéron, 1992; in: Piéron, 1999)



# DESENHO DAS UNIDADES DIDÁCTICAS

## ANÁLISE

**1º Analisar a modalidade desportiva  
em estrutura de conhecimento**

**2º Analisar envolvimento**

**3º Analisar alunos**

# DESENHO DAS UNIDADES DIDÁCTICAS

## DECISÕES

**4º Definir objectivos**

**5º Determinar a extensão e sequência de conteúdo**

**6º Configurar a avaliação**

**7º Definir estratégias e progressões de ensino**

# DESENHO DAS UNIDADES DIDÁCTICAS

## APLICAÇÕES

**8º Plano de sessão**

# 1º ESTRUTURA DE CONHECIMENTOS

## O que ensinar?

- Quais os conteúdos da actividade?
- Quais os conceitos mais importantes?
- Quais as estratégias essenciais?
- etc...

## 2º ANALISAR O ENVOLVIMENTO

### ● Qual o espaço

- Espaço disponível no horário da aula
- Dimensões e forma do court, do campo, etc...
- Tipo de piso
- Localização do material, etc...

### ● Qual o material

- Materiais existentes - Quantos:
  - halteres, barras ...
  - bolas, pinos, coletes...
- Materiais disponíveis no horário da sessão (ex: bolas de Basquetebol, Raquetes de Ténis, ...)
- Como adaptar os materiais de modo a individualizar o ensino
- Plano de gestão de materiais, etc...

## 3º ANALISAR OS ALUNOS

● Conhecer o nível inicial dos ALUNOS relativamente às capacidades, habilidades, conhecimentos e atitudes

- Quem são eles?
- O que sabem?
- Qual o nível de desenvolvimento?
- Quais as suas necessidades?
- Quais as suas motivações?

● Desenvolver um pré-teste dos 3 domínios:

- Cognitivo
- Socio-afectivo
- Motor

## 4º DEFINIR OBJECTIVOS

- Quais são os objectivos que o Professor pretende para os alunos de uma sessão de Andebol?

Os objectivos devem ser determinados pelo Professor em função de:

- Nível do aluno
- Gosto/motivações/objectivos/expectativas do aluno
- Necessidades do aluno

# CRITÉRIOS DE DEFINIÇÃO DE OBJECTIVOS

(Selva & Missoum, 1991)

- > Realista
- > Preciso/concreto
- > Mensurável
- > Formulado na positiva
- > A sua obtenção deve depender do indivíduo para que este não se desculpe com outros
- > Comportar uma dimensão ecológica

## O FACTOR TEMPO NA GESTÃO DOS OBJECTIVOS

### ● Três tipos de objectivos em função do tempo (Selva & Missoum, 1991):

- Objectivos a curto prazo (inferiores a um ano)
- Objectivos a médio prazo (entre 1 a 2 anos)
- Objectivos a longo prazo (superiores a 2 anos)

### ● Tipos de objectivos:

- Intermédios
- Finais ou terminais

### ● Para cada tipo de objectivos deve-se referir (Selva & Missoum, 1991):

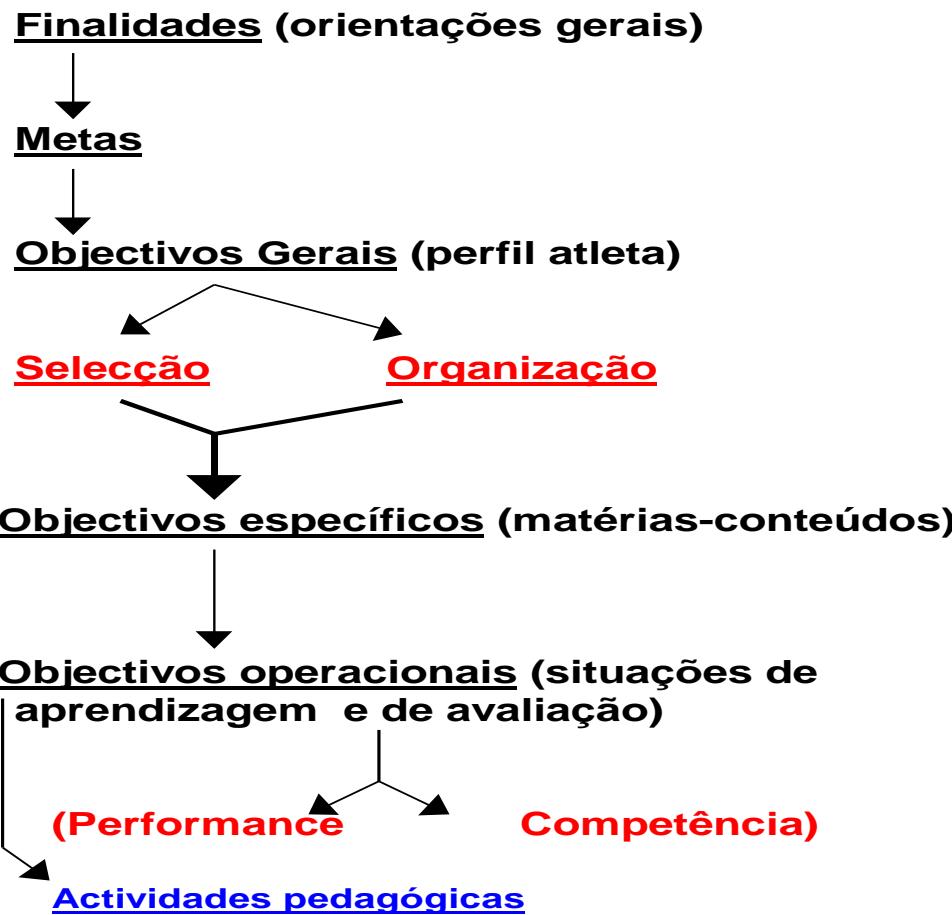
- Descrição dos objectivos
- Data de concretização dos objectivos
- Características quantitativas e qualitativas dos objectivos

## OPERACIONALIZAÇÃO DE UM OBJECTIVO

PRESSUPÕE A REALIZAÇÃO DE 2 OPERAÇÕES

**DERIVAÇÃO e ESPECIFICAÇÃO**

**DERIVAÇÃO**



**ESPECIFICAÇÃO**

## VALOR DAS FINALIDADES E DOS OBJECTIVOS

- Coerência das **finalidades** com a política da organização educativa (programa de educação física).
- Adequação dos **objectivos** às **metas**.
- Adequação dos **objectivos** ao **aluno**.
- Valor relativo de um **objectivo**
  - > Valor hierárquico
  - > Coerência com outros objectivos

## FINALIDADES, METAS E OBJECTIVOS – exemplo 1

- **Finalidade:** Visando a aptidão física, na perspectiva da melhoria da qualidade de vida, saúde e bem-estar
- **Meta:** Evolução longitudinal (coerência entre etapas)
- **Objectivo:** Desenvolvimento Multilateral
- **Plano de acção:** aulas três vezes por semana

## OBJECTIVOS – exemplo

- Objectivo geral: Táctica Colectiva Ofensiva
- Objectivo específico: Ocupação dos espaços
- Objectivos operacionais:
  - Descrição do comportamento: Passe e desmarcação
  - Condições de realização: 4 a atacar e 4 a defender num espaço de 20 x 20 metros
  - Critérios de êxito: Passe para quem está desmarcado; “Fugir” ao adversário directo; Receber a bola sem perder de visão os restantes 3 colegas

## 5º DETERMINAR A EXTENSÃO E SEQUÊNCIA DE CONTEÚDOS

- Decidir a extensão e sequência dos conteúdos pela qual o aluno passará ao longo da UD:
  - Que ordem deve ser seguida na apresentação dos exercícios seleccionados?
  - Quando é que devem ser introduzidos novos exercícios?
  - Qual a sequência de métodos de ensino a aplicar?
  - Que nível de complexidade se consegue atingir?

## 6º CONFIGURAR A AVALIAÇÃO

- Prever um sistema de avaliação que permita apreciar se cada objectivo foi cumprido.
- Para avaliar torna-se necessário ter presente os objectivos definidos inicialmente.
- A avaliação dos objectivos intermédios permite que haja um controle e ajustamento da progressão para se atingir os objectivos terminais.
  - Ex: estatística individual

## 7º DEFINIR ESTRATÉGIAS E PROGRESSÕES

- Definir quais as estratégias e as progressões necessárias para o aluno, com determinado nível, atingir os objectivos pretendidos.
  - Que tipo de progressão mais facilita a aquisição dos objectivos definidos?

# 8º PLANO DE SESSÃO

## ● OBJECTIVOS

## ● ESTRUTURA DA SESSÃO

## ● TAREFAS

- descrição do exercício
- condições de realização
- nível e complexidade expresso por critérios de êxito
- tempo

## ● ORGANIZAÇÃO

- material

## ● COMPORTAMENTO DO PROFESSOR

- estilos de ensino (ex: comando; tarefa)

# CRITÉRIOS DE QUALIDADE DE UM PLANO DE SESSÃO

## ○ COERÊNCIA COM A UD

- Objectivos e processos concordantes com o ciclo de treino

## ○ UNIDADE DA SESSÃO

- Estrutura metodológica e pedagogicamente correcta
- Opções de organização e utilização dos recursos que garantem o encadeamento óptimo

## ○ ESPECIFICAÇÃO E CLAREZA

- Suficientemente explicitado e pormenorizado nos aspectos organizativos
- Claro e objectivo permitindo que possa ser interpretado com fidelidade o seu conteúdo

## ○ CORRECÇÃO DAS INDICAÇÕES

**Exemplo Plano Aula**



**Streethandball**



**Vídeo 1**



**Vídeo 2**



# IV FÓRUM NACIONAL DE ANDEBOL 2011

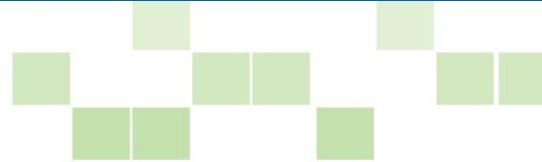
“Uma nova abordagem ao Andebol”

*Curso de Formação*

***Andebol - Uma Nova  
Abordagem do Jogo***

*Curso Acreditado pelo CCPFC  
- Concessão de 1 Crédito*

**PROGRAMA DE  
FORMAÇÃO  
CONTÍNUA**



**OBRIGADO PELA ATENÇÃO**

[varejao.joao@gmail.com](mailto:varejao.joao@gmail.com)

**João Varejão**