

# Andebol

- **6 ECTS**
- **1.º Ano, 1.º Semestre**

## | Área Científica

Ciências do Desporto (CD)

## | Objetivos de Aprendizagem

- Conhecer os diferentes domínios da modalidade: história; regulamento; simbologia; e terminologia.
- Conhecer as estruturas organizacionais e reguladoras da modalidade, bem como eventuais regulamentos específicos nas suas várias formas de manifestação.
- Realizar os gestos técnicos fundamentais e específicos da modalidade.
- Conhecer a estrutura funcional do jogo.
- Interpretar corretamente os processos ofensivo e defensivo do jogo.
- Mostrar competências teórico-práticas relativas ao processo de ensino/aprendizagem dos elementos básicos imprescindíveis à consecução dos gestos técnicos do Andebol.
- Dominar os pressupostos do processo de ensino/aprendizagem do jogo.
- Cooperar e trabalhar em grupo no sentido de elaborar sequências metodológicas para o ensino do Andebol.
- Conhecer os pressupostos do Andebol Adaptado e do Andebol de Praia.

## | Conteúdos Programáticos

1. História e origem do Andebol e sua evolução até os nossos dias
2. Regras e Regulamento
3. Simbologia e Terminologia da modalidade
4. A IHF, EHF, FAP e Associações de Andebol
5. Fundamentos da técnica individual
6. Princípios e Fases do Jogo
7. Conteúdos técnico-táticos do ataque
8. Conteúdos técnico-táticos da defesa

9. O Guarda-redes
10. Etapas do ensino/aprendizagem do Andebol
11. Andebol Adaptado: caracterização do jogo
12. Andebol de Praia: caracterização do jogo.

## **| Metodologia de Ensino**

Ensino teórico: sessões de exposição teórica dos conteúdos programáticos com promoção de pesquisa, reflexão coletiva e discussão em sala. Ensino teórico-prático: participação ativa em todas as situações propostas de desempenho motor; execução dos gestos e/ou comportamentos técnico-táticos em situações de exercício e/ou jogo; visionamento de jogos e /ou vídeos; observação participada. Orientação tutorial: esclarecimento de dúvidas relativas às sessões teóricas e teórico-práticas.