



centro de formação da associação de escolas  
concelhos de aveiro e albergaria-a-velha

Entidade Formadora Certificada - Registo nº CCPFC/ENT-AE-1205/14

## Programa da Ação de Formação

### A importância do Andebol na melhoria dos níveis de aptidão aeróbica e neuromuscular

<b>Modalidade:</b>	Curso de Formação	<b>Registo de Acreditação:</b>	CCPFC/ACC-105483/19
<b>Área de Formação:</b>	A - Área da docência		
<b>Duração:</b>	25 horas presenciais		
<b>Destinatários:</b>	Professores dos Grupos de Recrutamento 260 e 620		
<b>Relevância:</b>	A ação releva para efeitos de progressão em carreira e avaliação de desempenho e releva para a área científica e pedagógica (artigos 8º e 9º do Decreto-Lei nº 22/2015)		
<b>Formador:</b>	Rui Adolfo Ferreira da Silva, Pedro Fernando Ferreira Lagarto		
<b>Local de realização:</b>	Escola Secundária José Estêvão		

#### Razões justificativas

O Andebol, enquanto jogo desportivo coletivo, faz parte do Bloco das Atividades Físicas Desportivas, como matéria dos Programas Curriculares de Educação Física.

Devido à riqueza de situações que proporciona, constitui uma atividade formativa por excelência pelo que, a sua aplicação em meio escolar e no desporto escolar é de toda a pertinência, para desenvolver os níveis de aptidão aeróbica e neuromuscular dos alunos.

Por ser uma das modalidades mais praticada no nosso país, a utilização desta para desenvolver os níveis de aptidão aeróbica e neuromuscular na escola terá que ser orientada fundamentalmente para que os intervenientes tenham a perceção da importância de um bom nível de aptidão física.

Decorrente deste pressuposto, a proposta para o seu ensino privilegia a utilização dos gestos técnicos, de situações de jogo reduzidas, de situações táticas individuais e de grupo.

#### Efeitos a produzir

Conhecer os objetivos do jogo, os princípios táticos de jogo, as diferentes formas de jogar e as leis de jogo, em função:

- De um conhecimento mais ou menos vivido do Andebol e dos comportamentos que implica à capacidade de respeitar as regras essenciais e consolidar os fundamentos do jogo no jogo;
- Da capacidade de respeitar as regras essenciais e consolidar os fundamentos do jogo no jogo à capacidade de aplicar os princípios de jogo e a lógica do jogo, em função da defesa e do ataque.

#### Conteúdos

1. Abordagem ao jogo através de jogos de iniciação – com base nos seguintes conteúdos:
  - a) Receção;
  - b) Passe;
  - c) Mudanças de direção/fintas;
  - d) Marcação individual;
  - e) Desmarcação.
2. Apresentação progressiva dos elementos técnicos e técnico-táticos básicos, para resolver os problemas

Cofinanciado por:



que sejam apresentados no decorrer do jogo:

- a) Circulação da bola e de jogadores;
- b) Deslocamentos e controlo defensivos;
- c) Contra-ataque direto e apoiado;
- d) Receção;
- e) Passe;
- f) Remate;
- g) Drible;
- h) Mudanças de direção/fintas.
- i) etc...

### Metodologia de realização da ação

Uma sessão teórica e sessões teórico-práticas compostas por 3 partes:

1. Sessão Teórica;
2. Jogo Inicial: Conjunto de exercícios para reforçar a apreensão de novos conteúdos, Jogo Final, com base nos conteúdos introduzidos;
3. Balanço e Conclusão da Ação

### Regime de avaliação dos formandos

Avaliação dos formandos baseada nos seguintes pressupostos:

- Obrigatoriedade de frequência de 2/3 das horas de formação presencial.
- Classificação na escala de 1 a 10, de acordo com o Despacho nº 4595/2015, de 6 de maio.

CrITÉrios de avaliação:

- Empenho e participação nas sessões – 30 %

Realização e apresentação de um trabalho individual de reflexão sobre a formação vivenciada – 70%

### Calendarização / Cronograma

Data	Dia da semana	Horário da sessão	N.º Horas
12 fevereiro 2020	quarta-feira	18:30 às 21:30 horas	3
14 fevereiro 2020	sexta-feira	18:30 às 22:30 horas	4
15 fevereiro 2020	sábado	9:00 às 13:00 horas	4
		14:00 às 18:00 horas	4
21 fevereiro 2020	sexta-feira	18:30 às 22:30 horas	4
22 fevereiro 2020	sábado	9:00 às 13:00 horas	4
		14:30 às 16:30 horas	2
<b>Total de horas de formação</b>			<b>25</b>