

Plano de Aula				
Professor: Rodrigo Todo Bom		Turma: 12º O	Nº de Alunos: 18	Data: 18/09/2024
Unidade Didática: Basquetebol e Voleibol			Local: Escola Secundária de Penafiel	Aula Nº: 2
Etapa/Nível: Avaliação Diagnóstica				
Função Didática: Avaliação Diagnóstica			Espaço: P1	Hora: 10:10 - 11:40
			Duração: 90'	Tempo Útil de Aula: 75'
Material: 2 bolas de basquetebol, 2 bolas de voleibol, 18 coletes (6 cores diferentes), 12 sinalizadores chão.				

Objetivos
Domínio Motor
- Realizar as ações tático-técnicas de basquetebol, em situação de jogo 3x3. - Realizar as ações tático-técnicas de voleibol, em situação de jogo 4x4.
Domínio Cognitivo
- Compreender o jogo e tomar decisões adequadas, em situação de jogo 3x3. - Compreender o jogo e tomar decisões adequadas, em situação de jogo 4x4.
Domínio Socioafetivo
- Cooperar com os colegas de equipa e os adversários, em situação de jogo 3x3. - Cooperar com os colegas de equipa e os adversários, em situação de jogo 4x4.

	Conteúdo	Situação de Aprendizagem	CrITÉrios de Êxito
Inicial			
10'		- Realizar a chamada e distribuição das equipas; - Explicar o objetivo da aula; - Recolha dos valores para o saco;	
5'	Aquecimento Corrida de Resistência	- Em equipa os alunos devem correr em volta do campo. Cada volta que o grupo realize deve contabilizar e no fim dos 5' será realizado um "castigo". - A equipa que fizer mais voltas realiza 10 abdominais, a equipa que ficar em segundo realiza 12 abdominais, em terceiro realiza 14 e assim sucessivamente.	- Aumento da temperatura corporal; - Mobilização para predispor os alunos à atividade física.
Fundamental			
30'	Basquetebol Jogo 3x3	- Dividir o espaço em 2 campos (meio-campo), jogam 4 equipas de cada vez, 2 equipas arbitram (2/3 árbitros em cada campo). - São realizados 3 jogos de 9 minutos cada. No final do jogo trocam de adversários.	- Progredir no terreno de jogo, com o objetivo de colocar a bola no cesto adversário e, simultaneamente, evitar que esta seja introduzida no próprio cesto, respeitando as regras do jogo; - Realizar as ações do jogo, em situação de 3x3.

25'	Voleibol Jogo 4x4	- Dividir o espaço em 2 campos, jogam 4 equipas de cada vez, 2 elementos arbitram (1 árbitro em cada campo). Equipas com 5 elementos trocam funções ao rodar (muda as funções). - São realizados 3 jogos de 7 minutos cada. No final do jogo trocam de adversários.	- Devolver a bola para o lado do adversário, fazendo com que toque no chão, com o objetivo de marcar pontos; - Realizar as ações do jogo, em situação de 4x4.
Final			
20'	- Alunos recolhem o material utilizado; - Fazer a autoavaliação e recolha de dados dos alunos que faltaram à aula de apresentação; - Acompanhar os alunos até ao balneário para distribuir os valores.		