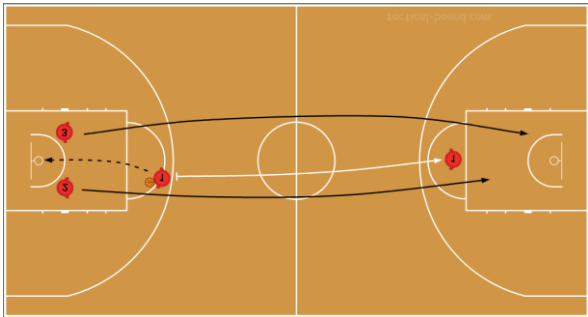
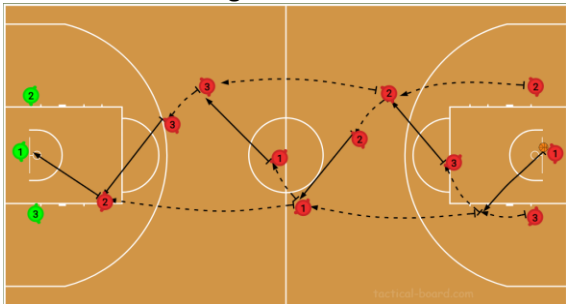
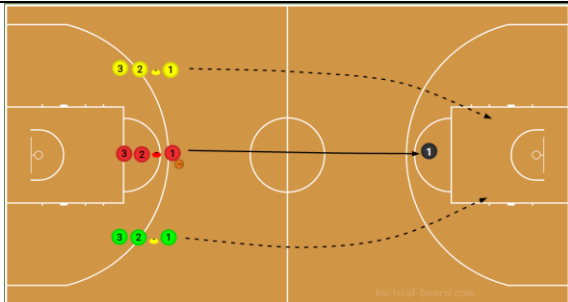


Plano de Aula			
Professor: Rodrigo Todo Bom	Turma: 12º O	Nº de Alunos: 18	Data: 16/10/2024
Unidade Didática: Basquetebol		Local: Escola Secundária de Penafiel	Aula Nº: 10
Etapa/Nível: Forma Básica de Jogo 1			
Função Didática: Forma de Jogo: 3x3. <u>Técnica:</u> Passe/Recepção; Drible; Posição Base e Lançamento. <u>Tática:</u> Ocupação do Campo de jogo; Criar situações de Finalização e Desmarcação.		Espaço: P1	Hora: 10:10 - 11:40
		Duração: 90'	Tempo Útil de Aula: 75'
Material: 4 bolas de basquetebol, 12 sinalizadores (bolacha), 6 cones (2 cores) e 15 coletes (5 cores).			

Objetivos
Domínio Motor
- Realizar o passe/receção, identificando linhas de passe, assumindo sempre a posição base. - Realizar o lançamento, identificando o momento oportuno e o tipo de lançamento a efetuar. - Trabalhar a ocupação do campo de jogo, identificando espaços vazios e ocupando racionalmente o campo de jogo. - Trabalhar a criação de situações de finalização, desmarcando-se do defensor.
Domínio Cognitivo
- Compreender os aspetos tático-técnicos, aplicando nos exercícios.
Domínio Socioafetivo
- Cooperar com os colegas de equipa e adversários. - Respeitar as regras da aula.

	Conteúdo	Situação de Aprendizagem	CrITÉrios de Êxito
Inicial			
8'		- Realizar a chamada e distribuição das equipas; - Explicar o objetivo da aula; - Recolha dos valores para o saco;	
12'	Jogo dos 5 Passes com Lançamento Passe/Receção, Posição Base, Ocupação do Campo de jogo e Lançamento	- Em equipas vão realizar 3x2. O jogo inicia com as duas equipas a tentarem realizar 5 passes seguidos entre si, sem drible. É atribuído 1 ponto para a equipa que conseguir dar 5 passes. É ainda atribuído mais 2 pontos se finalizarem com lançamento na passada. - São realizados jogos de 3' e a equipa que obteve mais pontos muda para o campo da direita e a equipa com menos pontos mantém. - Um dos elementos de uma equipa é o joker e um elemento da equipa adversária fica de fora a realizar condição física. - Realizam 2 séries de 20" de exercício e 10" de descanso, quando acabarem trocam de funções com o Joker, sendo que todos os alunos fazem condição física e Joker.	<u>Aluno com bola:</u> - Para quando recebe a bola e identifica linhas de passe; <u>Atacantes sem bola:</u> - Movimentam-se para criarem linhas de passe; - Mão alvo para indicar onde quer receber a bola; - Não se aproximar demasiado do colega com bola. <u>Defensor do aluno com bola:</u> - Posiciona-se a pelo menos um braço de distância do adversário.
Fundamental			
15'	Tomada de decisão com corredores Passe/Receção, Posição Base, Drible,	- Há corredores definidos onde cada atacante se posicionará. Os atacantes devem progredir para o cesto ao passar a bola entre colegas. Os atacantes nas laterais devem privilegiar o lançamento na passada. Situação: 2x1	<u>Aluno com bola:</u> - Para quando recebe a bola e identifica qual a melhor decisão; - Ajusta o tipo de passe à localização do recetor.

	Lançamento e Ocupação do Campo de jogo	Há três corredores definidos onde os alunos a atacar se devem posicionar. Os alunos a atacar nunca podem deixar o corredor central sem um atacante. O defensor começa a realizar um lançamento na passada ao cesto e retorna ao seu cesto para defender em situação 2x1. O portador da bola dribla até ao cesto se o defensor não o defender, caso contrário passa para o colega realizar o lançamento. 	- Dribla para o cesto se não tiver defensor; - Dribla para não cometer falta. <u>Atacantes sem bola:</u> - Movimentam-se para criarem linhas de passe; - Desmarca-se para receber.
20' (8' + 12')	Tomada de decisão com corredores Passe/Receção, Posição Base, Drible, Lançamento, Ocupação do Campo de jogo, Criar situações de Finalização e Desmarcação	- Há corredores definidos onde cada atacante se posicionará. Os atacantes devem progredir para o cesto ao passar a bola entre colegas. Os atacantes nas laterais devem privilegiar o lançamento na passada. <u>Variante 1 - Situação: 3x0</u> - Em equipas vão progredir no campo a realizar passes, em que o portador da bola passa para um dos colegas nas laterais e passa pelas costas para o corredor do colega, o aluno que recebeu a bola começa a deslocar-se na diagonal para realizar o passe para o colega que está no corredor mais distante, sendo que o passe é sempre realizado para a frente do portador da bola. - A equipa termina a sequência ao lançar a bola na passada e realizam 5 agachamentos com salto.  <u>Variante 2 - Situação: 3x1</u> Há três corredores definidos onde cada atacante se posicionará. Os alunos passam a bola entre si progredindo no terreno de jogo. O defensor fica a defender o portador da bola (corredor central)	<u>Variante 1</u> <u>Aluno com bola:</u> - Quando recebe a bola e identifica linhas de passe; <u>Atacantes sem bola:</u> - Movimentam-se para criarem linhas de passe à frente do portador da bola; - Mão alvo para indicar onde quer receber a bola; <u>Variante 2</u> <u>Aluno com bola:</u> - Para quando recebe a bola e identifica qual a melhor decisão; - Ajusta o tipo de passe à localização do recetor. - Dribla para o cesto se não tiver defensor. <u>Atacantes sem bola:</u> - Movimentam-se para criarem linhas de passe; - Desmarca-se para receber. <u>Defensor do aluno com bola:</u> - Posiciona-se a pelo menos um braço de distância do adversário.

			
		- No final de cada execução os alunos rodam para a direita. Na segunda variante quem lança, fica a defender.	
15'	Jogo 3x1+1 Aplicar dos aspetos técnico-táticos em contexto de jogo.	- Situação de jogo 3x1+1 em ½ campo. São realizados jogos de 3', alterando as equipas e os jogadores em campo. A equipa a atacar se concretizar o cesto continua a atacar, se falhar passa a defender. O aluno que vai entrar para ajudar a defender deve realizar 3 agachamentos com salto. - A rotação da equipa a defender: defesa em campo sai, o defesa que entra a meio da jogada fica na defesa e o aluno de fora entra a defesa a meio da jogada. - As equipas que não estão a jogar, realizam exercícios de condição física. O capitão de cada equipa escolhe um cartão com um exercício para realizar de forma aleatória. - Realizam 3 séries de 20" de exercício e 10" de descanso.	- Procura do colega mais bem posicionado para se criar situações de lançamento; - Transporte da bola, seja a partir do passe ou do drible, nas zonas próximas do cesto; - Lançamento.
Final			
20'	- Alunos recolhem o material utilizado; - Fazer a autoavaliação; - Acompanhar os alunos até ao balneário para distribuir os valores.		
Observações: Na Parte Inicial da aula os primeiros 10' de aula estão distribuídos por dois momentos, sendo os primeiros 5' atribuídos para os alunos se equiparem e apresentarem na aula, pelo que nos restantes 5' é realizado a chamada dos alunos e devida exposição dos objetivos para a aula. Na Parte Final da aula os 20' de aula estão distribuídos por dois momentos, sendo os primeiros 10' atribuídos para os alunos se desequiparem e tomar banho, pelo que nos restantes 10' é realizado a autoavaliação dos alunos na aula lecionada e o que será abordado na próxima aula. Esta distribuição deve-se ao modus operandi definido em reunião de grupo disciplinar, em que a turma que se equipa primeiro, também se desequipa primeiro. Tal situação, ocorre devido ao facto de os balneários serem pequenos e ter de ser partilhados por duas turmas.			
Anexos:			

Ficha de Jogo - Basquetebol					
Jogo 1	Campo	Casa	Resultado		Fora
	1	Las Pink Baguette			BETINHA FC
	Campo	Casa	Resultado		Fora
	2	Fire Spreaders			CRAC"S
Jogo 2	Campo	Casa	Resultado		Fora
	1	Os Esmeralda			Las Pink Baguette
	Campo	Casa	Resultado		Fora
	2	Smurfs			Fire Spreaders
Jogo 3	Campo	Casa	Resultado		Fora
	1	BETINHA FC			Os Esmeralda
	Campo	Casa	Resultado		Fora
	2	CRAC"S			Smurfs
Classificação					
Equipa			Jogo 1 - Pontos	Jogo 2 - Pontos	Total de Pontos
A	Las Pink Baguette				
B	Fire Spreaders				
C	CRAC"S				
D	BETINHA FC				
E	Os Esmeralda				
F	Smurfs				