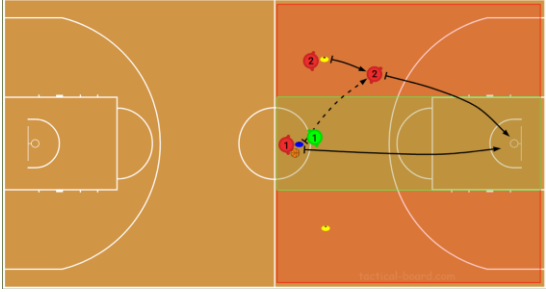
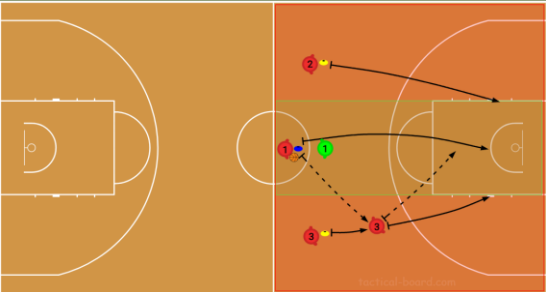


| Plano de Aula                                                                                                                                                                                                                           |              |                                      |                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------|-------------------------|
| Professor: Rodrigo Todo Bom                                                                                                                                                                                                             | Turma: 12º O | Nº de Alunos: 18                     | Data: 23/10/2024        |
| Unidade Didática: Basquetebol                                                                                                                                                                                                           |              | Local: Escola Secundária de Penafiel | Aula Nº: 12             |
| Etapas/Nível: Forma Básica de Jogo 1                                                                                                                                                                                                    |              |                                      |                         |
| Função Didática: Forma de Jogo: 3x3.<br><u>Técnica:</u> Passe/Recepção; Drible; Posição Base, Lançamento e Ressonância.<br><u>Tática:</u> Ocupação do Campo de jogo; Criar situações de Finalização, Desmarcação e Marcação Individual. |              | Espaço: P1                           | Hora: 10:10 - 11:40     |
|                                                                                                                                                                                                                                         |              | Duração: 90'                         | Tempo Útil de Aula: 75' |
| Material: 4 bolas de basquetebol, 24 sinalizadores (bolacha), 6 cones (2 cores) e 15 coletes (5 cores).                                                                                                                                 |              |                                      |                         |

| Objetivos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Domínio Motor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar o passe/receção, identificando linhas de passe, assumindo sempre a posição base.</li> <li>- Realizar o lançamento, identificando o momento oportuno e o tipo de lançamento a efetuar, deslocando-se para o ressalto.</li> <li>- Trabalhar a ocupação do campo de jogo, identificando espaços vazios e ocupando racionalmente o campo de jogo.</li> <li>- Trabalhar a criação de situações de finalização, desmarcando-se do defensor a realizar marcação individual.</li> </ul> |
| Domínio Cognitivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Compreender os aspetos tático-técnicos, aplicando nos exercícios e na forma parcial de jogo.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Domínio Socioafetivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cooperar com os colegas de equipa e adversários.</li> <li>- Respeitar as regras da aula.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|  | Conteúdo                                                                                                                                                         | Situação de Aprendizagem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CrITÉRIOS de Êxito                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Inicial                                                                             |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 8'                                                                                  |                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar a chamada e distribuição das equipas;</li> <li>- Explicar o objetivo da aula;</li> <li>- Recolha dos valores para o saco;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 10'                                                                                 | <b>Jogo do Quadrado</b><br><br>Passe/Receção, Posição Base e Ocupação do Campo de jogo                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Em equipa vão realizar passes em que após o passe se deslocam para o vértice do quadrado desocupado. Contudo, há situações em que 2 elementos reajustam a sua posição para dar duas linhas de passe (esquerda e direita do portador da bola).</li> <li>- São realizados 3' de exercício e 5 abdominais no final, repetindo mais duas vezes.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                        | <u>Aluno com bola:</u><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Quando recebe a bola, identifica linhas de passe;</li> </ul> <u>Alunos sem bola:</u><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Movimentam-se e realizam ajustes de posicionamento para criarem duas linhas de passe;</li> </ul>                                                                       |
| Fundamental                                                                         |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 35'<br>(15' + 20')                                                                  | <b>Tomada de decisão com corredores</b><br>Passe/Receção, Posição Base, Drible, Lançamento, Ressalto, Ocupação do Campo de jogo, Criar situações de Finalização, | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul> <b>Variante 1 - Situação: 2x1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Em equipa 2 elementos vão progredir no campo a realizar passes, em que o portador da bola passa para o colega no corredor lateral e desmarca-se, realizando o "Passe e Corta". Um elemento com bola começa no meio, pelo que é realizado 3 repetições com o colega a começar no corredor esquerdo e 3 repetições a</li> </ul> | <b>Variante 1</b><br><u>Aluno com bola:</u><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Quando recebe a bola, identifica linhas de passe;</li> </ul> <u>Atacantes sem bola:</u><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Movimentam-se para criarem linhas de passe à frente do portador da bola;</li> <li>- Mão alvo para indicar onde quer receber a bola;</li> </ul> |

|     |                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | Desmarcação e Marcação Individual                                                          | <p>começar no corredor direito. O atacante que não lança a bola deve estar próximo do cesto para o ressalto ofensivo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- O defensor realiza marcação individual. Quem realiza o lançamento fica a defender.</li> </ul>  <p><b>Variante 2 - Situação: 3x1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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).</li> <li>- Se surgir uma finalização é 2 pontos, contudo se for após um “passe e corta” ou ressalto ofensivo é 4 pontos. Sendo contabilizado para o campeonato da turma. A equipa com mais pontos ganha 6 pontos, a segunda equipa ganha 5 pontos e assim sucessivamente.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- No final de cada execução os alunos rodam para a direita. Na segunda variante quem lança, fica a defender.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deslocam-se para uma zona próxima do cesto para o ressalto.</li> </ul> <p><u>Defensor:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posiciona-se a pelo menos um braço de distância do adversário;</li> <li>- Coloca-se entre o portador da bola e o cesto, dificultando a progressão do mesmo.</li> </ul> <p><b>Variante 2</b></p> <p><u>Aluno com bola:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Para quando recebe a bola e identifica qual a melhor decisão;</li> <li>- Ajusta o tipo de passe à localização do recetor.</li> <li>- Dribla para o cesto se não tiver defensor.</li> </ul> <p><u>Atacantes sem bola:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Movimentam-se para criarem linhas de passe;</li> <li>- Desmarca-se para receber.</li> </ul> <p><u>Defensor do aluno com bola:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posiciona-se a pelo menos um braço de distância do adversário;</li> <li>- Coloca-se entre o portador da bola e o cesto, dificultando a progressão do mesmo.</li> </ul> |
| 17' | <p><b>Jogo 3x1+1</b><br/>Aplicar dos aspetos técnico-táticos em forma parcial de jogo.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Situação de jogo 3x1+1 em ½ campo. São realizados jogos de 4', 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.</li> <li>- A rotação da equipa a defender: defesa em campo sai, o defensor que entra a meio da jogada fica na defesa e o aluno de fora entra a defesa a meio da jogada.</li> <li>- 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.</li> <li>- Realizam 3 séries de 20" de exercício e 10" de descanso.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Procura do colega mais bem posicionado para se criar situações de lançamento;</li> <li>- Transporte da bola, seja a partir do passe ou do drible, nas zonas próximas do cesto;</li> <li>- Lançamento.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|  |  |                                                                                                                                                    |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | - A equipa com mais pontos ganha 6 pontos, a segunda equipa ganha 5 pontos e assim sucessivamente. Sendo contabilizado para o campeonato da turma. |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

### Final

|     |                                                                                                                                                                                                          |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20' | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alunos recolhem o material utilizado;</li> <li>- Fazer a autoavaliação;</li> <li>- Acompanhar os alunos até ao balneário para distribuir os valores.</li> </ul> |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 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            |                |                 |                 |                   |