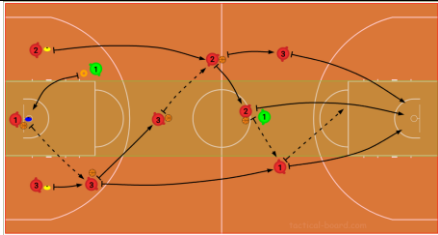
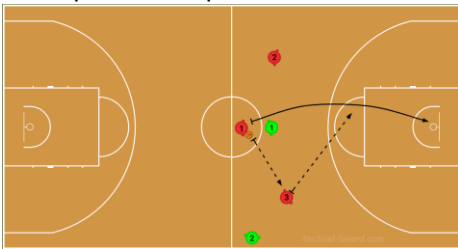


Plano de Aula			
Professor: Rodrigo Todo Bom	Turma: 12º O	Nº de Alunos: 18	Data: 30/10/2024
Unidade Didática: Basquetebol		Local: Escola Secundária de Penafiel	Aula Nº: 14B
Etapa/Nível: Forma Básica de Jogo 1			
Função Didática: Forma de Jogo: 3x3. <u>Técnica:</u> Passe/Receção; Drible; Posição Base, Lançamento e Ressalto. <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
- 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, deslocando-se para o ressalto. - 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 a realizar marcação individual.
Domínio Cognitivo
- Compreender os aspetos tático-técnicos, aplicando nos exercícios e na forma parcial de jogo.
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;	
10'	Jogo do Quadrado Passe/Receção, Posição Base e Ocupação do Campo de jogo	- 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).	<u>Aluno com bola:</u> - Quando recebe a bola, identifica linhas de passe; <u>Alunos sem bola:</u> - Movimentam-se e realizam ajustes de posicionamento para criarem duas linhas de passe;
Fundamental			
35' (15' + 20')	Tomada de decisão com corredores Passe/Receção, Posição Base, Drible, Lançamento, Ressalto, Ocupação do Campo de jogo, Criar situações de Finalização,	- 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. Variante 1 - Situação: 3x1 - 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 (marcação individual). - Privilegiar a finalização após um "passe e corta". Atacantes e defensores deslocam-se para o ressalto.	Variante 1 <u>Aluno com bola:</u> - Quando recebe a bola, 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;

	Desmarcação e Marcação Individual	 - No final de cada execução os alunos rodam para a direita. Quem lança, fica a defender. Variante 2 - Situação: 3x1+1 - Situação de jogo 3x1+1 em 1/2 campo. São realizadas 9 repetições a atacar, alterando as equipas e os jogadores em campo no final. Contudo, a equipa a defender roda de posição a cada 3 ataques. No final dos 9 ataques, a equipa a defender sai, a equipa a atacar fica a defender e a equipa de fora entra para o ataque. O aluno que vai entrar para ajudar a defender deve realizar 3 agachamentos. - 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. - A equipa com mais pontos ganha 6 pontos, a segunda equipa ganha 5 pontos e assim sucessivamente. Sendo contabilizado para o campeonato da turma. 	- Deslocam-se para uma zona próxima do cesto para o ressalto. Defensor: - Posiciona-se a pelo menos um braço de distância do adversário; - Coloca-se entre o portador da bola e o cesto, dificultando a progressão do mesmo. Variante 2 Aluno com bola: - 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. Atacantes sem bola: - Movimentam-se para criarem linhas de passe; - Desmarca-se para receber. Defensor do aluno com bola: - Posiciona-se a pelo menos um braço de distância do adversário; - Coloca-se entre o portador da bola e o cesto, dificultando a progressão do mesmo.
17'	Jogo 3x2+1 Aplicar dos aspetos técnico-táticos em forma parcial de jogo.	- Situação de jogo 3x2+1 em 1/2 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 5 agachamentos. - 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. - A equipa com mais pontos ganha 6 pontos, a segunda equipa ganha 5 pontos e assim sucessivamente. Sendo contabilizado para o campeonato da turma.	- 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 ajustado à situação, na passada ou em apoio.
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	Fire Spreaders			CRAC"S
	Campo	Casa	Resultado		Fora
	2	Las Pink Baguette			BETINHA FC
Jogo 2	Campo	Casa	Resultado		Fora
	1	CRAC"S			Smurfs
	Campo	Casa	Resultado		Fora
	2	BETINHA FC			Os Esmeralda
Jogo 3	Campo	Casa	Resultado		Fora
	1	Smurfs			Fire Spreaders
	Campo	Casa	Resultado		Fora
	2	Os Esmeralda			Las Pink Baguette
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				