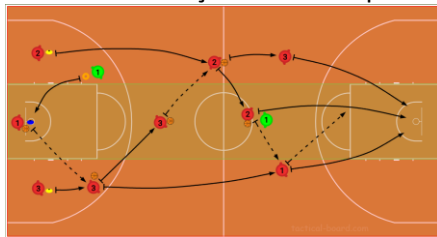
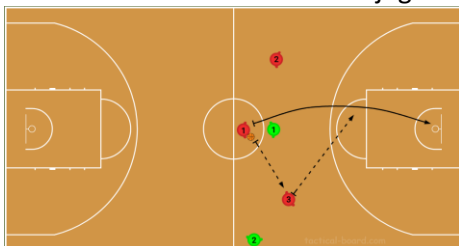


| Plano de Aula                                                                                                                                                       |              |                                      |                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------|-------------------------|
| Professor: Rodrigo Todo Bom                                                                                                                                         | Turma: 12º O | Nº de Alunos: 18                     | Data: 13/11/2024        |
| Unidade Didática: Basquetebol                                                                                                                                       |              | Local: Escola Secundária de Penafiel | Aula Nº: 17             |
| EtapaNível: Forma Básica de Jogo 1                                                                                                                                  |              |                                      |                         |
| Função Didática: Forma de Jogo: 3x3.<br>Técnica: Ressalto.<br>Tática: 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, 16 sinalizadores (bolacha), 6 cones (2 cores) e 4 coletes (4 cores).                                                              |              |                                      |                         |

| Objetivos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Domínio Motor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar deslocamentos para perto do cesto após o lançamento, 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 no 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/Recepção, 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). A cada 5 passes consecutivos conta 1 ponto para a equipa.</li> <li>- Um elemento de outra equipa realiza marcação individual ao portador da bola, sendo que os elementos que ficarem de fora contam os pontos da equipa.</li> <li>- A equipa vencedora não realiza o "castigo", 10 agachamentos com salto.</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> <u>Defensor do aluno com bola:</u><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Posiciona-se a pelo menos um braço de distância do adversário, dificultando a ação do portador da bola;</li> </ul> |
| Fundamental                                                                         |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 35'<br>(15' + 20')                                                                  | <b>Tomada de decisão com corredores</b><br><br>Passe/Recepção, Posição Base, Drible, Lançamento, Ressalto, Ocupação do Campo de jogo, | <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: 3x1</b><br><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 (marcação individual).</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>                                                                                                                             |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>Criar situações de Finalização, Desmarcação e Marcação Individual</p>                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"><li>- Privilegiar a finalização após um “passe e corta”.</li><li>- Atacantes e defensores deslocam-se para o ressalto.</li><li>- O defensor realiza o lançamento em apoio.</li></ul>  <ul style="list-style-type: none"><li>- No final de cada execução os alunos rodam para a direita. Quem lança, fica a defender.</li></ul> <p><b>Variante 2 - Situação: 3x1+1</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 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.</li><li>- 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.</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 3x3</b></p> <p>Aplicar dos aspetos técnico-táticos em contexto de jogo.</p>                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"><li>- Situação de jogo 3x3 em 1/2 campo. São realizados jogos de 4', alterando as equipas.</li><li>- Grupos que não estão a jogar, preenchem uma ficha de observação disponibilizada pelo professor.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"><li>- Procura do colega mais bem posicionado para se criar situações de lançamento;</li><li>- Manutenção da posse de bola;</li><li>- Transporte da bola, seja a partir do passe ou do drible, nas zonas próximas do cesto;</li><li>- Lançamento ajustado à situação.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Final</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 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> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p><b>Observações:</b></p> <p>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.</p> <p>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</p> |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

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            |        |                 |                 |                   |