

Plano de Aula			
Professor: Rodrigo Todo Bom	Turma: 12º O	Nº de Alunos: 18	Data: 15/11/2024
Unidade Didática: Basquetebol		Local: Escola Secundária de Penafiel	Aula Nº: 18B
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: P3	Hora: 10:10 - 11:40
		Duração: 90'	Tempo Útil de Aula: 75'
Material: 1 bola de basquetebol, 10 sinalizadores (bolacha) e 12 coletes (4 cores).			

Objetivos
Domínio Motor
- Realizar o passe/receção, identificando linhas de passe, assumindo sempre a posição base, em situação de jogo 3x3. - Realizar o lançamento, identificando o momento oportuno e o tipo de lançamento a efetuar, deslocando-se para a zona próxima do cesto para o ressaltos, em situação de jogo 3x3. - Trabalhar a ocupação do campo de jogo, identificando espaços vazios e ocupando racionalmente o campo de jogo, criando situações de finalização com a utilização da desmarcação, em situação de jogo 3x3. - Trabalhar a marcação individual, em situação de jogo 3x3.
Domínio Cognitivo
- Compreender os aspetos tático-técnicos, aplicando em situação de jogo 3x3.
Domínio Socioafetivo
- Cooperar com os colegas de equipa e adversários. - Respeitar as regras da aula.

	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	- Os alunos devem correr em volta do campo de forma contínua 5' de corrida, sendo que após 2'30" mudam a direção da corrida. - No final dos 5' de corrida, realizar 1 volta a passo.	- Aumento da temperatura corporal; - Mobilização para predispor os alunos à atividade física.
3'	Aquecimento Tabata	- Os alunos terão de realizar uma pequena tabata de 4 exercícios: mountain climbers, agachamentos com saltos, jumping jacks e abdominais. - Realizam 30" de exercício e 15" de descanso.	
Fundamental			
52'	Torneio de Basquetebol Aplicar dos aspetos técnico-táticos em contexto de jogo 3x3.	- Os alunos irão realizar jogos de 5' nas respetivas equipas, em que uma das equipas que não está a jogar irá arbitrar. - 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 4 séries de 20" de exercício e 10" de descanso, quando acabarem escolhem outro cartão	- Procura do colega mais bem posicionado para se criar situações de lançamento; - Manutenção da posse de bola; - Transporte da bola, seja a partir do passe ou do drible, nas zonas próximas do cesto;

		para fazer. Entre exercícios descansam 1', sendo que as equipas que forem jogar a seguir só fazem a 1ª ronda.	- Defensor posiciona-se a pelo menos um braço de distância do adversário; - Defensor coloca-se entre o portador da bola e o cesto, dificultando a progressão do mesmo; - Lançamento ajustado à situação (em apoio ou na passada).
--	--	---	---

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	Casa	Resultado		Fora
	BETINHA FC			Fire Spreaders
Jogo 2	Casa	Resultado		Fora
	Las Pink Baguette			Os Esmeralda
Jogo 3	Casa	Resultado		Fora
	CRAC"S			Smurfs
Jogo 4	Casa	Resultado		Fora
	Os Esmeralda			BETINHA FC
Jogo 5	Casa	Resultado		Fora
	Fire Spreaders			CRAC"S
Jogo 6	Casa	Resultado		Fora
	Smurfs			Las Pink Baguette
Jogo 7	Casa	Resultado		Fora
	BETINHA FC			CRAC"S
Jogo 8	Casa	Resultado		Fora
	Smurfs			Os Esmeralda
Jogo 9	Casa	Resultado		Fora
	Las Pink Baguette			Fire Spreaders

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				