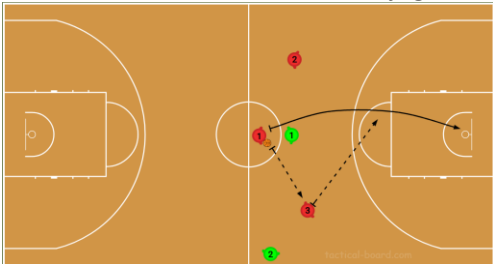
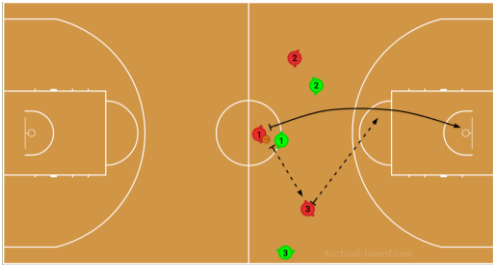


Plano de Aula			
Professor: Rodrigo Todo Bom	Turma: 12º O	Nº de Alunos: 18	Data: 20/11/2024
Unidade Didática: Basquetebol		Local: Escola Secundária de Penafiel	Aula Nº: 19
Etapa/Nível: Forma Básica de Jogo 1			
Função Didática: <u>Forma de Jogo:</u> 3x3. <u>Técnica:</u> Ressalto. <u>Tática:</u> Ocupação 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: 2 bolas de basquetebol, 16 sinalizadores (bolacha) e 4 coletes (4 cores).			

Objetivos
Domínio Motor
- Realizar deslocamentos para perto do cesto após o lançamento, 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 no 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'	Corda Humana (Apanhadinhas) Aquecimento	- Escolhe-se dois alunos para a função de apanhar os outros colegas, através de desafios: Os últimos dois alunos a deitar-se de barriga voltada para cima são a apanhar, etc. - O aluno corre atrás dos outros e aqueles a quem conseguir tocar vão dando a mão entre si, formando uma corda. Quem for tocado, fica sempre nas pontas. - Apenas os elementos das pontas podem apanhar e só se a corda estiver toda ela unida, não podendo apanhar ninguém se a corda se "partir".	- Aumento da temperatura corporal; - Mobilização para predispor os alunos à atividade física.
Fundamental			
35' (15' + 20')	Tomada de decisão Ressalto, Ocupação do Campo de jogo, Criar situações de Finalização, Desmarcação e Marcação Individual	- Os atacantes devem progredir para o cesto ao passar a bola entre colegas. Os atacantes nas laterais devem privilegiar o lançamento na passada. Situação: 3x1+1 - Situação de jogo 3x1+1 em ½ campo. São realizadas 6 repetições a atacar, alterando as equipas e os jogadores em campo no final. Contudo, a equipa a defender roda de posição a cada 2 ataques. No final dos 6 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 saltos de canguru.	Situação 1 <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.

		- 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 que estiver fora deve escolher uma carta aleatoriamente com exercícios, em que devem realizar 2 séries de 20 segundos nos exercícios isométricos e 2 séries de 10 nos restantes exercícios. - O aluno que estiver de fora na equipa a defender, deve ajudar os colegas ao comunicar o que podem melhorar (aspectos dos critérios de êxito). Situação: 3x2+1 - Situação de jogo 3x2+1 em ½ campo. São realizadas 6 repetições a atacar, alterando as equipas e os jogadores em campo no final. Contudo, a equipa a defender roda de posição a cada 2 ataques. No final dos 6 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 5 agachamentos. - A rotação da equipa a defender: defesa em campo sai e troca com o aluno de fora (capitão decide a 1ª troca), pelo que na próxima rotação sai o defensor que ainda não esteve fora.  - Grupos que não estão a jogar, preenchem uma ficha de observação disponibilizada pelo professor.	<u>Defensor do aluno com bola:</u> - 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. Situação 2 <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; - Coloca-se entre o portador da bola e o cesto, dificultando a progressão do mesmo. <u>Defensor do aluno sem bola:</u> - Coloca-se próximo da linha de passe para intercetar a bola, não se deixando ultrapassar pelo atacante.
17'	Jogo 3x3 Aplicar dos aspetos técnico-táticos em contexto de jogo.	- Situação de jogo 3x3 em ½ campo. São realizados jogos de 4', alterando as equipas. - Grupos que não estão a jogar, desempenham a função de árbitro. <u>Regras a verificar:</u> - Dribles; - Passos; - Bola fora.	- 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; - Lançamento ajustado à situação.

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	Arbitragem
	1	CRAC"S			Os Esmeralda	Las Pink Baguette
	Campo	Casa	Resultado		Fora	Arbitragem
2	Smurfs				BETINHA FC	Fire Spreaders

Jogo 2	Campo	Casa	Resultado		Fora	Arbitragem
	1	Os Esmeralda			Las Pink Baguette	CRAC"S
	Campo	Casa	Resultado		Fora	Arbitragem
2	Fire Spreaders				Smurfs	BETINHA FC

Jogo 3	Campo	Casa	Resultado		Fora	Arbitragem
	1	Las Pink Baguette			CRAC"S	Os Esmeralda
	Campo	Casa	Resultado		Fora	Arbitragem
2	BETINHA FC				Fire Spreaders	Smurfs

Classificação

	Equipa		Vitória	Empate	Derrota	Pontos
A	Las Pink Baguette					
B	Fire Spreaders					
C	CRAC"S					
D	BETINHA FC					
E	Os Esmeralda					
F	Smurfs					