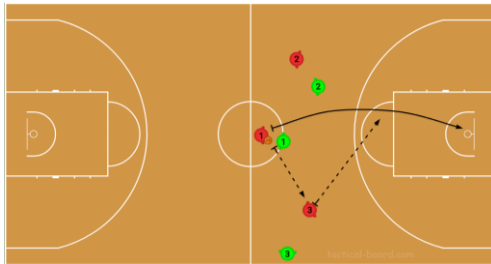


Plano de Aula			
Professor: Rodrigo Todo Bom	Turma: 12º O	Nº de Alunos: 18	Data: 27/11/2024
Unidade Didática: Basquetebol		Local: Escola Secundária de Penafiel	Aula Nº: 21
Etapa/Nível: Forma Básica de Jogo 1			
Função Didática: <u>Forma de Jogo:</u> 3x3. <u>Técnica:</u> Ressalto. <u>Tática:</u> Criar situações de Finalização; Marcação Individual.		Espaço: P1	Hora: 10:10 - 11:40
		Duração: 90'	Tempo Útil de Aula: 75'
Material: 2 bolas de basquetebol, 6 step, 24 sinalizadores (bolacha), 6 sinalizadores e 4 coletes (4 cores).			

Objetivos
Domínio Motor
- Realizar deslocamentos para perto do cesto após o lançamento, para o ressaltos. - 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;	
8'	Circuito (Competição) Aquecimento	- Os alunos em equipa vão realizar uma competição entre si. O primeiro aluno ao ouvir o primeiro apito começa a fazer transposições lateralmente ao STEP (2 apoios na esquerda, seguidos de 2 apoios em cima e por fim 2 apoios na direita, repetindo o processo para o lado oposto), ao segundo apito correm até à primeira zona delimitada onde tem de realizar a passagem da mesma só com o apoio direito, na segunda zona delimitada onde tem de realizar a passagem da mesma só com o apoio esquerdo. No final realizam 5 agachamentos e só depois podem voltar, em que vêm a correr de costas (posição defensiva) até ao início, só quando chega é que o próximo colega pode começar. - O segundo aluno, mal o colega começa, deve começar a realizar as transposições lateralmente ao STEP, começando o percurso quando o primeiro colega chegar, repetindo sempre o processo. O terceiro elemento quando está de fora realiza polichinelos até o segundo começar o percurso, devendo começar a realizar as transposições lateralmente ao STEP. - A equipa que chegar primeiro, pode escolher um desafio e só o realiza quem não atingiu o objetivo, sendo 5 repetições ou 20".	- Aumento da temperatura corporal; - Mobilização para predispor os alunos à atividade física. - FitEscola

Fundamental			
19'	Tomada de decisão Ressalto, Criar situações de Finalização 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: 3x2+1 - Situação de jogo 3x2+1 em ½ campo. São realizados jogos de 4', sendo que a cada 3 repetições a atacar, alteram as funções (equipa a atacar, passa a defender). Contudo, a equipa a defender roda de posição a cada 3 ataques. No final dos 4', a equipa a defender sai, a equipa a atacar fica a defender e a equipa de fora entra para o ataque (será entregue uma ficha com os jogos). O aluno que vai entrar para ajudar a defender deve realizar 5 polichinelos. - 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>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> - 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.
35'	Jogo 3x3 Aplicar dos aspetos técnico-táticos em contexto de jogo.	- Situação de jogo 3x3 em ½ campo. São realizados jogos de 5', 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:

Situação 3x2+1 – Campo 1				Situação 3x2+1 – Campo 2			
Jogo 1	Casa *Las Pink Baguette	Fora Os Esmeralda	Observação Smurfs	Jogo 1	Casa *Fire Spreaders	Fora CRAC'S	Observação BETINHA FC
Jogo 2	Casa *Os Esmeralda	Fora Smurfs	Observação Las Pink Baguette	Jogo 2	Casa *CRAC'S	Fora BETINHA FC	Observação Fire Spreaders
Jogo 3	Casa *Smurfs	Fora Las Pink Baguette	Observação Os Esmeralda	Jogo 3	Casa *BETINHA FC	Fora Fire Spreaders	Observação CRAC'S
Jogos – Campo 1				Jogos – Campo 2			
Jogo 1	Casa Las Pink Baguette	Fora Fire Spreaders	Arbitragem CRAC'S	Jogo 1	Casa BETINHA FC	Fora Os Esmeralda	Arbitragem Smurfs
Jogo 2	Casa Fire Spreaders	Fora CRAC'S	Arbitragem Las Pink Baguette	Jogo 2	Casa Os Esmeralda	Fora Smurfs	Arbitragem BETINHA FC
Jogo 3	Casa CRAC'S	Fora Las Pink Baguette	Arbitragem Fire Spreaders	Jogo 3	Casa Smurfs	Fora BETINHA FC	Arbitragem Os Esmeralda
Jogo 4	Casa BETINHA FC	Fora Fire Spreaders	Arbitragem CRAC'S	Jogo 4	Casa Las Pink Baguette	Fora Os Esmeralda	Arbitragem Smurfs
Jogo 5	Casa Os Esmeralda	Fora CRAC'S	Arbitragem Las Pink Baguette	Jogo 5	Casa Fire Spreaders	Fora Smurfs	Arbitragem BETINHA FC
Jogo 6	Casa CRAC'S	Fora Smurfs	Arbitragem Fire Spreaders	Jogo 6	Casa BETINHA FC	Fora Las Pink Baguette	Arbitragem Os Esmeralda
Ficha de Jogo - Basquetebol						Classificação	
Jogo 1	Campo	Casa	Resultado	Fora	Arbitragem		
	1	Las Pink Baguette		Fire Spreaders	CRAC'S		
Jogo 2	Campo	Casa	Resultado	Fora	Arbitragem	Vitória	Empate
	2	BETINHA FC		Os Esmeralda	Smurfs		
Jogo 3	Campo	Casa	Resultado	Fora	Arbitragem	Derrota	Pontos
	1	CRAC'S		Las Pink Baguette	Fire Spreaders		
Jogo 4	Campo	Casa	Resultado	Fora	Arbitragem	Vitória	Empate
	2	Smurfs		BETINHA FC	Os Esmeralda		
Jogo 5	Campo	Casa	Resultado	Fora	Arbitragem	Derrota	Pontos
	1	Os Esmeralda		CRAC'S	Las Pink Baguette		
Jogo 6	Campo	Casa	Resultado	Fora	Arbitragem	Vitória	Empate
	2	BETINHA FC		Las Pink Baguette	Os Esmeralda		