

Índice

ÍNDICE	1
INTRODUÇÃO	2
ESTRUTURA DE CONHECIMENTOS	3
CULTURA DESPORTIVA	4
APRESENTAÇÃO DA MODALIDADE	4
CARACTERIZAÇÃO DA MODALIDADE	6
REGRAS BÁSICAS	8
GESTOS DO ÁRBITRO	10
ESPAÇO DE JOGO	12
CONCEITOS PSICOSSOCIAIS	13
DOMÍNIO COGNITIVO	14
HABILIDADES MOTORAS	15
TÉCNICA INDIVIDUAL	15
TÁCTICA INDIVIDUAL	21
TÁCTICA COLECTIVA	22
ESTRATÉGIAS DE ENSINO	28
PROGRESSÕES TÉCNICAS	30
AVALIAÇÃO	36
DISTRIBUIÇÃO DA AVALIAÇÃO	37
AVALIAÇÃO DIAGNOSTICA	37
AVALIAÇÃO FORMATIVA	37
AVALIAÇÃO SUMATIVA	38
AVALIAÇÃO DO DOMÍNIO PSICOMOTOR	38
AVALIAÇÃO DO DOMÍNIO COGNITIVO	39
AVALIAÇÃO DO DOMÍNIO SÓCIO-AFECTIVO	39
AVALIAÇÃO DE ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO	40
AVALIAÇÃO DO DOMÍNIO COGNITIVO	40
AVALIAÇÃO DO DOMÍNIO SÓCIO-AFECTIVO	41
BIBLIOGRAFIA	42

Introdução

O presente documento, que constitui a Unidade Didáctica de Basquetebol do 12º ano de escolaridade da Escola Secundária com 3º CEB do Fundão.

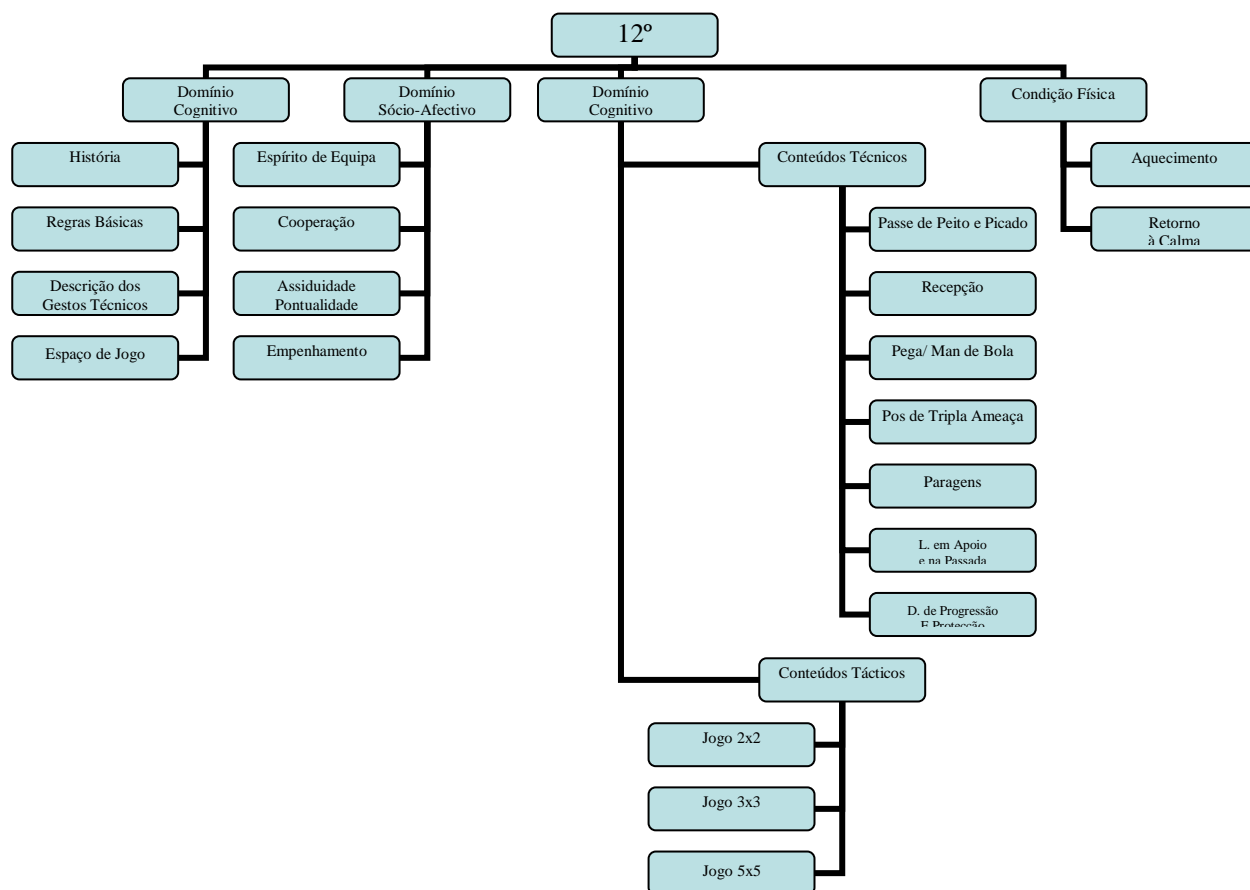
A realização desta UD serve de base para garantir o sucesso do processo ensino-aprendizagem na respectiva modalidade, justificando-se a sua existência pela necessidade de apoiar a nossa actividade em objectivos precisos e sistematizados. Na presente, inclui uma referência à história, à caracterização da modalidade e terminologia gímnica, assim como os objectivos, os conteúdos a leccionar, estratégias de ensino e avaliação. Estão também incluídas algumas sugestões de progressões pedagógicas para a aprendizagem dos conteúdos a abordar.

Os conteúdos foram seleccionados com base nos programas, estando sujeitos a futuros reajustamento mediante o nível dos alunos e os resultados obtidos através da avaliação inicial.

Deste modo, esta Unidade Didáctica possui uma estrutura que se pretende prática e facilitadora da acção educativa, principalmente da prática docente.

Pretende-se que no final desta Unidade Didáctica os alunos cumpram os objectivos estabelecidos para esta modalidade, e que se sintam motivados para a sua prática.

Estrutura de Conhecimentos



Cultura Desportiva

Apresentação da Modalidade

Um pouco de História

A história do basquetebol tem praticamente origem com o aparecimento do homem na terra. A sua sobrevivência resultou dos meios que dispunha: a caça e a pesca. Mas para o conseguir o homem teve de correr, nadar e arremessar. Estes devem ter sido os primeiros exercícios físicos de natureza individual, que através dos tempos se foram desenvolvendo e aperfeiçoando até chegarem às formas colectivas, surgindo como uma forma de preparação na defesa das comunidades. A partir deste momento terão aparecido os jogos (Albano, 1978).

Estudos realizados sobre os costumes dos índios norte-americanos revelaram que os Maias (séc. VII a.C.) jogavam um jogo parecido com o basquetebol, o “Pok-ta-pok”. O campo de jogo, tinha a limitá-lo paredes que nos topos dispunham de uma argola de pedra colocada na posição vertical a determinada altura do solo. O jogo consistia em fazer passar através dessas argolas um objecto com a forma de uma bola.

Também o “Tchalatchli” Asceta apresentava alguns aspectos parecidos com o basquetebol (Adelino, 1994).

Foi nos Estados Unidos, no Instituto Técnico de Springfield, que em 1891 surgiu o basquetebol. Situada numa zona muito fria, Springfield, encontra-se coberta a maior parte do ano por gelo e neve, tendo a prática dos desportos ao ar livre restrita a um curto período de verão. Com o objectivo de ultrapassar esse inconveniente, e porque notava que os alunos do seu Instituto sentiam pouca predisposição para os trabalhos de ginásio, o director da secção de educação física deste estabelecimento Dr. Luther Halsey Gulick, recomendou aos seus colaboradores que tomassem uma providência para solucionar o problema.

O novo desporto a ser criado deveria servir para um grande número de alunos, constituir um exercício completo, atraente e com a capacidade de se adaptar a qualquer espaço.

Coube ao **Dr. James A. Naismith**, professor da cadeira de Anatomia do Internacional “Young Men’s Cristian Association College”, depois de grandes estudos, solucionar o problema.

Depois de uma pesquisa sobre diversos jogos, Naismith chegou às seguintes conclusões:

- Para um novo jogo, a bola deveria ser grande e leve, de modo a que não pudesse ser escondida pelos jogadores;
- O jogo deveria ser praticado durante o Inverno, entre o Futebol Americano e o Basebol;
- Deveria ser um jogo de espírito colectivo e de grande poder emocional, mas evitando simultaneamente a violência;
- O jogo deveria ser de inspiração puramente americana, isto é, corresponder ao espírito de livre iniciativa (influenciado pela personalidade do homem da época do “pioneirismo”).

Os cinco princípios que implantaram um primeiro regulamento de jogo que, de alguma forma permitiu a criação de condições para o desenvolvimento da modalidade, foram os seguintes:

1. A bola só podia ser jogada com as mãos;
2. Os jogadores podiam apoderar-se da bola em qualquer momento;
3. Não era permitido correr com a bola nas mãos;
4. As equipas jogam juntas no espaço de jogo, mas os contactos entre os jogadores eram proibidos;
5. O alvo deveria estar na horizontal sobre um plano elevado (deveria ser de pequena dimensão para privilegiar a precisão em detrimento da força e da potência).

A evolução das regras fez-se em função dos progressos técnicos dos próprios jogadores, dos treinadores, da melhoria do material e também através de uma melhoria da forma de transmitir o espectáculo. No entanto esta evolução preservou e respeitou os cinco princípios fundamentais estabelecidos por James A. Naismith.

O primeiro jogo, em Dezembro de 1891, no Springfield College nos Estados Unidos, foi um êxito. Este, tendo sido arbitrado pelo seu próprio inventor, foi disputado com nove homens de cada lado, com o objectivo de marcação de pontos através do arremesso da bola sobre um cesto de pêssegos, colocados um de cada lado do campo a uma altura de três metros.

Um aluno, Frank Mahan, propôs ao Professor James Naismith, o nome de “basketball”, pelo facto de ser jogado com cestos e bola; tendo obtido a sua concordância.

No ano de 1892 foram publicadas as treze primeiras regras do jogo. Este, conheceu imediatamente um grande sucesso nos Estados Unidos e a maior parte das Universidades começou a aderir à sua prática. Mais tarde invadiu a Europa e os outros Continentes.

A prática do basquetebol na Europa iniciou-se em 1893 quando os soldados americanos em passagem por Paris fizeram uma demonstração deste jogo. Os raros espectadores presentes na rua de Trévisé descobriram os valores desportivos e morais deste jogo de bola.

Pierre de Cobertin, o renovador dos Jogos Olímpicos, conquistado por este desporto, aceitou que em St. Louis (1904) o basquetebol se tornasse desporto de demonstração (ao mesmo tempo saiu publicado o primeiro livrete de técnicas do jogo).

Muitas outras regras foram implantadas no basquetebol posteriormente, como por exemplo: a participação obrigatória de cronometristas na equipa de arbitragem; o aparecimento do lance livre executado pelo jogador que recebe a falta no acto do lançamento; a retirada da rede de protecção em redor do campo; a dispensa da bola ao ar no centro do campo após cada cesto, sendo esta reposta em jogo no fundo do campo. Desta maneira, o desporto foi sendo aperfeiçoado e conquistou um maior número de adeptos para a sua prática.

Os encontros internacionais que opunham as várias Universidades eram constantemente

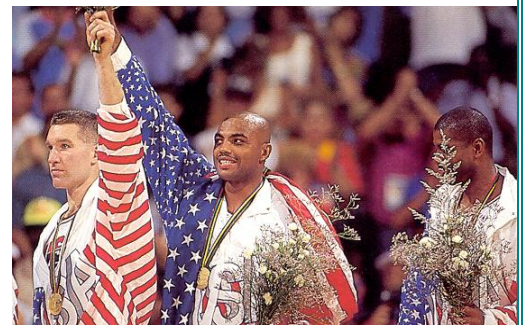


organizados. A vaga do basquetebol estendeu-se rapidamente tornando-se necessária a sua universalização no sentido de unificar as regras com o objectivo de todos os países se poderem defrontar.

Apesar desta rápida expansão do jogo, só em 18 de Julho de 1932 é fundada a F.I.B.A. no 1º Congresso Internacional de Basquetebol realizado em Genebra. A F.I.B.A. impôs a pouco e pouco a sua identidade. Em 1935 organizou em Genebra os primeiros campeonatos da Europa de basquetebol. O seu reconhecimento traduziu-se por uma admissão do Basquetebol nos Jogos Olímpicos de Berlim de 1936.



Actualmente, é a F.I.B.A. que gere o basquetebol por todo o mundo. As grandes competições internacionais antigamente reservadas apenas a amadores são dirigidas, depois de 1992, também a profissionais. Foi assim que a selecção americana que participou nos Jogos Olímpicos de Barcelona – Dream Team –, constituída pelas grandes vedetas desse país, constituiu um factor essencial de explosão do basquetebol por todo o mundo.



Em Portugal, o basquetebol foi introduzido em 1913 pela Associação Cristã da Mocidade. Sendo um jogo de competição, foi aceite com entusiasmo e bem depressa os clubes e escolas o integraram nos seus programas de Cultura Física. Porém, só em 1936 conseguiu alargar o âmbito acanhado em que viveu, para o que muito contribuiu a fundação das Associações do Porto, Coimbra e Lisboa. Esta organização ficou oficialmente constituída, com a fundação em 1927 da Federação Portuguesa de Basquetebol.

Em 1933 teve lugar o primeiro campeonato de Portugal, de que saiu vencedor o Sport Clube Conimbricense.

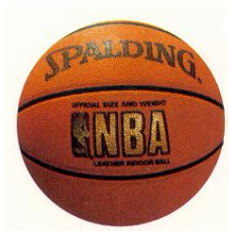
De então para cá, o basquetebol integrou-se definitivamente no quadro geral dos desportos praticados no nosso País, sendo hoje em dia, após o futebol, o desporto com maior número de praticantes em Portugal.

Caracterização da Modalidade

O Basquetebol é um jogo desportivo colectivo praticado por duas equipas, cujo objectivo é introduzir a bola no cesto da equipa adversária (marcando pontos) e, simultaneamente, evitar que esta seja introduzida no próprio cesto, respeitando as regras do jogo.

A equipa que obtiver mais pontos no fim do jogo vence. Em caso de empate, excepto em situações especiais, há que realizar um ou vários prolongamentos de cinco minutos para se encontrar o vencedor.

A bola é esférica, de cabedal, borracha ou material sintético. O peso situa-se entre 567 e 650g e o perímetro deve estar compreendido entre os 75cm e 0s 78cm.



Cada equipa é constituída por 5 jogadores titulares e 5 jogadores suplentes. Cada jogador, conforme a zona do campo e as funções que ocupa, tem uma designação. A equipa é formada por 1 base, 2 extremos e 2 postes.

Uma partida de basquetebol tem a duração de 40 minutos divididos por 4 períodos de 10 minutos. O cronómetro só avança quando a bola se encontra em jogo, isto é, sempre que o árbitro interrompe o jogo, o tempo é parado de imediato. Entre o 1º e o 2º período e entre o 3º e 4º período existe uma paragem de 2 minutos. Ao meio do jogo existe um intervalo de 10 minutos.

A equipa de arbitragem é constituída por 2 árbitros. Existem ainda 3 oficiais de mesa: 1 marcador que regista os pontos obtidos pelas equipas e as faltas, 1 cronometrista que controla o tempo de jogo e os descontos de tempo, e 1 operador de 24 segundos.

Regras Básicas

Início do Jogo

O jogo inicia-se com um lançamento de bola ao ar, realizado pelo árbitro, no círculo central, entre dois jogadores adversários que, saltando, tentam tocar a bola para os companheiros de equipa.

NOTA:

A bola só pode ser tocada depois de atingir o ponto mais alto;
Nenhum dos saltadores pode agarrar a bola;
Os restantes jogadores têm que estar fora do círculo central

Pontuação

Os pontos são obtidos através de lançamentos de campo e de lances livres. Os lançamentos de campo são os que se efectuam no decorrer normal do jogo e em qualquer parte do campo, enquanto que os lances livres são executados na linha de lance livre, com o jogo parado.

A bola tem de entrar no cesto pela sua parte superior, passando através da rede.

NOTA:

Lançamento convertido de qualquer local à trás da linha de 6,25 m – 3 pontos;
Lançamento convertido de qualquer local à frente da linha de 6,25m, 2 pontos;
Lance livre convertido – 1 ponto.

Formas de Jogar a Bola

A bola é jogada exclusivamente com as mãos, podendo ser passada ou driblada em qualquer direcção, excepto do meio campo ofensivo para o meio campo defensivo.

Não é permitido socar a bola.

Com a bola segura nas mãos, apenas é permitido realizar dois apoios.

Na acção de drible não é permitido:

1. Bater a bola com as duas mãos simultaneamente.
 2. Driblar, controlar a bola com as duas mãos e voltar a driblar.
- Acompanhar a bola com a mão, no momento do drible (transporte).

Bola Fora

As linhas que delimitam o campo não fazem parte deste.

A bola está fora quando: toca as linhas laterais, finais ou o solo para além delas; um jogador de posse de bola pisa as linhas limite do campo.

Bola Presa

Quando a bola é segura simultaneamente por um jogador de cada equipa e não se define a sua posse, os árbitros assinalarão bola presa. O jogo recomeça com bola ao ar no círculo mais próximo do local onde se verificou bola presa.

Substituições

Qualquer jogador pode ser substituído ou substituir um companheiro de equipa, em qualquer período do jogo. No entanto, a substituição só poderá realizar-se quando o jogo estiver interrompido (bola "morta") e com conhecimento dos árbitros.

Reposição da Bola na Linha Lateral ou Final

O jogador não pode pisar as linhas durante a reposição da bola. Ao repor a bola pela linha final ou lateral, após violação ou falta, não pode deslocar-se ao longo desta e dispõe de 5 segundos para efectuar a reposição. Na reposição pela linha final, após cesto convertido, o jogador pode movimentar-se sem restrições.

Lance Livre

Nenhum jogador pode entrar na área restritiva antes da bola ter saído da mão do jogador. Se isso eventualmente acontecer e se o lance livre não tiver sido convertido, este é repetido.

Descontos de Tempo

Durante o jogo, cada treinador tem direito a solicitar um desconto de tempo, de 1 minuto, em cada período; com excepção do último período em que tem direito a dois.

Regra dos 3 segundos

Nenhum jogador pode permanecer no interior da área restritiva mais de 3 segundos quando a sua equipa está na posse de bola.

Regra dos 5 segundos

É o tempo que um jogador pode manter a posse de bola sem a movimentar. Esta regra também se aplica na reposição de bola em campo.

Regra dos 10 segundos

A equipa com a posse de bola não pode demorar mais de 10 segundos a passar da zona de defesa para a zona de ataque, isto é, a transpor a linha central.

Regra dos 24 segundos

Uma equipa com posse de bola dispõe de 24 segundos para lançar ao cesto. Uma vez que o lançamento tenha levado a bola a tocar no aro ou na tabela, o tempo volta ao zero, tendo essa equipa, caso tome posse da bola, mais 24 segundos para o ataque.

Faltas:

Um jogador não pode agarrar, empurrar, nem impedir o movimento de um adversário com os braços ou com as pernas.

Quando existe uma falta sobre um jogador que não está em acto de lançamento, o jogo recomeça com reposição de bola na linha mais próxima do local de falta, seja na linha lateral ou na final, excepto directamente atrás da tabela.

Quando existe uma falta cometida sobre um jogador que está em acto de lançamento:

1. Quando o cesto foi convertido, este é válido, e o jogador que sofreu a falta tem direito a um lance livre.
2. Quando o cesto não foi convertido, o jogador que sofreu a falta tem direito a efectuar dois ou três lances livres, conforme se trate, respectivamente, de uma tentativa de lançamento de dois ou três pontos.

Faltas Pessoais

É a infracção que um jogador comete sobre um adversário, contacto pessoal. Verifica-se quando um jogador:

- ⇒ Faz obstrução, impedindo a progressão de um adversário que está na posse da bola;
- ⇒ Segura um adversário, não permitindo a sua liberdade de movimentos;
- ⇒ Entra em contacto, com qualquer parte do corpo (toca, empurra, agarra), impedindo a progressão do jogador adversário com a bola.

Faltas Técnicas

Um jogador não deve ter atitudes anti-desportivas ou desprezar as advertências dos árbitros, tais como:

- ⇒ Dirigir-se desrespeitosamente aos árbitros ou tocar-lhes, utilizando linguagem ou gestos que possam constituir ofensa;
- ⇒ Não levantar imediatamente o braço quando lhe é marcada uma falta pessoal.

Estas faltas dão origem à marcação de 2 lances livres contra a equipa do jogador faltoso, mais a posse de bola.


Faltas Anti-Desportivas


É a falta cometida por um jogador deliberadamente tendo carácter notoriamente anti desportivo.

NOTA:

O jogador que cometer cinco faltas pessoais ou técnicas tem de abandonar o jogo (podendo ser substituído por um companheiro). Quando uma equipa atinge cinco faltas, pessoais ou técnicas, em cada período, todas as faltas seguintes dos seus jogadores serão penalizadas com dois lançamentos livres, executados pela equipa adversária.

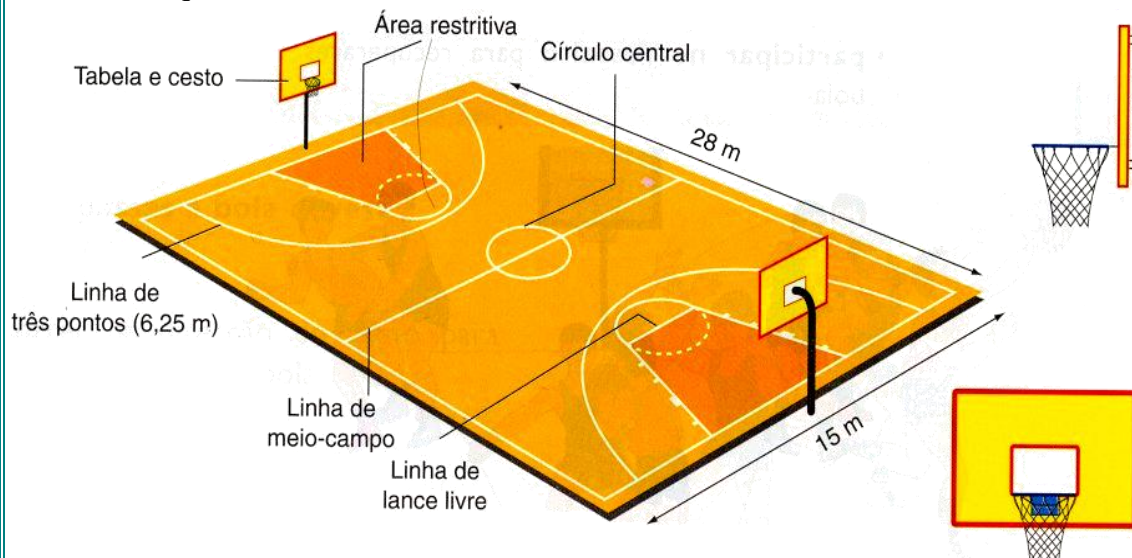
Gestos do Árbitro

Tipo de falta				
Utilização ilegal das mãos  Bater no punho	Obstrução (ataque ou defesa)  As duas mãos nos quadris	Emprego excessivo dos cotovelos  Movimento do cotovelo para trás	Agarrar  Segurar o punho	Empurrar ou carregar sem bola  Imitar a acção de empurrar
Forçar a passagem com a bola  Punho fechado batendo na palma da mão	Falta da equipa que controla a bola  Punho fechado voltado para o cesto da equipa faltosa	Falta dupla  Tesoura dos braços com os punhos fechados.	Falta técnica  Formar um T com as mãos abertas	Falta antidesportiva  Segurar os punhos
Falta desqualificativa  Punhos fechados	Lançamentos livres na zona restrita 1 lançamento livre  Dedo horizontal	Lançamentos livres fora da zona restrita		
2 lançamentos livres 2 dedos horizontais 	3 lançamentos livres 3 dedos horizontais 	1 lançamento livre  Indicador erguido	2 lançamentos livres  Dedos fechados	3 lançamentos livres  3 dedos erguidos
Número de lançamentos livres concedidos				
1 lançamento livre  Dedo apontado para cima	2 lançamentos livres  2 dedos erguidos	3 lançamentos livres  3 dedos erguidos		

Marcador				
1 ponto  Movimento do punho para baixo	2 pontos  Movimento do punho para baixo	Tentativa de 3 pontos  3 dedos erguidos	conseguidos 3 pontos  3 dedos erguidos	Encestamento anulado ou jogada anulada  Movimento de tesoura dos braços diante do corpo
Cronometragem		Administração		
Paragem do cronómetro por falta (simultaneamente com o apito)  Punho cerrado. Palma da outra mão voltada para a cintura do faltoso	Reatamento do jogo  Movimento de cutelo com a mão	Substituição  Antebraços cruzados	Fazer sinal para entrar  Movimento da mão aberta voltada para o corpo	Concessão de desconto de tempo  Formar um T com o dedo e a mão aberta
Violações				
Passos  Rotação dos punhos	Drible ilegal ou duplo  Batimento alternativo	Transporte de bola  Meia rotação para a frente	Violação dos 3 segundos  Braço estendido, mostrar 3 dedos	Violação dos 5 segundos  Mostrar 5 dedos
Violação dos 10 segundos  Mostrar 10 dedos	Violação dos 30 segundos  Dedos em contacto com o ombro	Falta de pé intencional  Dedo apontado para o pé	Saídas da bola e/ou direcção do jogo  Dedos apontados paralelamente às linhas laterais	Bola ao ar  Polegares levantados

Espaço de Jogo

O recinto oficial de jogo é uma superfície rectangular com 28 metros de comprimento (linhas laterais) e 15 metros de largura (linhas finais). Junto a cada linha final está colocada uma tabela, onde se fixa o cesto, que se encontra colocado a 3,05 metros do solo.



Conceitos Psicossociais

O domínio sócio-afectivo compreende comportamentos e atitudes tidas pelos alunos no decorrer da aula:

- ❖ Tem em todas as situações uma participação activa, procurando atingir tanto o êxito individual como o do grupo;
- ❖ Tem com os seus colegas uma relação de cordialidade e respeito;
- ❖ Aceita as opções e as dificuldades dos colegas, bem como a sua ajuda e contributo para o processo de aprendizagem e aperfeiçoamento pessoal;
- ❖ Interessa-se e apoia com oportunidade os esforços dos companheiros, promovendo a entreaajuda e favorecendo deste modo o aperfeiçoamento e satisfação própria dos colegas;
- ❖ Coopera nas situações de aprendizagem de organização, escolhendo as acções favoráveis ao êxito, segurança, e bom ambiente relacional na actividade da turma;
- ❖ Assume compromissos e responsabilidades na organização e preparação das actividades individuais e de grupo, cumprindo com empenho as tarefas inerentes;
- ❖ Acorda com os companheiros decisões e tarefas de grupo, respeitando as exigências e possibilidades individuais;
- ❖ Aprender os padrões de conduta em equipa;
- ❖ Tratar com igual respeito e cordialidade os companheiros e adversários;
- ❖ Suscitar uma dinâmica de trabalho que crie condições para melhorar os laços de relação com a instituição “Escola”.

Domínio Cognitivo

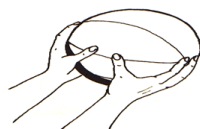
O domínio cognitivo compreende conhecimentos acerca da modalidade:

- ❖ O nome dos gestos técnicos, bem como o do material utilizado.
- ❖ As formas de manuseamento:
- ❖ O correcto modelo de execução (ou seja, as componentes críticas fundamentais de cada acção técnica e técnico-táctica) de forma a possibilitar a auto-avaliação das próprias execuções e também a avaliação das execuções dos companheiros.
- ❖ As regras básicas de segurança nos desportos colectivos (forma de passar a bola aos colegas, regras de organização da aula, etc.).
- ❖ Identificação da importância do aquecimento, assim como a distinção das especificidades do mesmo em relação às outras actividades.
- ❖ O objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-táticas e as regras do jogo, adequando as acções a esse conhecimento, ou seja, escolhe as acções favoráveis ao êxito pessoal e colectivo.

Habilidades Motoras

Técnica Individual

Pega da Bola



Componentes Críticas

- A bola é agarrada com ambas as mãos, em forma de concha, ligeiramente recuadas e na metade posterior da bola;
- As palmas das mãos não tocam na bola (o contacto é feito com os dedos);
- Dedos bem afastados, com os polegares atrás da bola;
- Polegares e indicadores desenhavam um “W”.

Erros mais comuns

- Pega da bola com as palmas das mãos;
- Dedos unidos;
- Agarrar a bola pelos hemisférios laterais.

Posição Base



Componentes Críticas

- Pés afastados à largura dos ombros (com um apoio ligeiramente avançado em relação ao outro);
- Peso distribuído igualmente pelos dois apoios (parte anterior do pé);
- MI ligeiramente flectidos;
- Joelhos e pés dirigidos para a mesma direcção;
- MS semi-flectidos palma das mãos viradas para a frente e dedos afastados;
- Tronco ligeiramente inclinado à frente;
- Cabeça levantada, campo visual dominando a maior área possível de jogo.

Erros mais comuns

- Apoios demasiado afastados ou demasiado juntos;
- MI em extensão;
- MS “caídos” (ao longo do corpo); Tronco direito;
- Olhar para o solo.

Posição de Tripla Ameaça



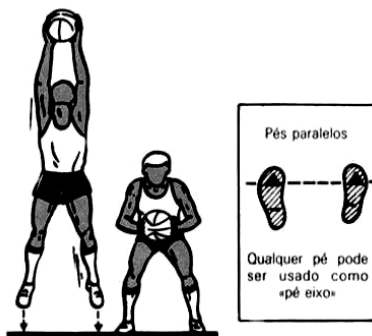
Componentes Críticas	Erros mais comuns
<p>Partindo da Posição Base:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pega da bola com as duas mãos, à altura do abdómen (segurando a bola junto ao corpo); • Cotovelos colocados ao lado do tronco; • Esta posição permite uma de três acções: <ul style="list-style-type: none"> ○ Lançamento ao cesto; ○ Arranque em drible para o cesto; ○ Passe para um colega em melhor posição 	<ul style="list-style-type: none"> • Apoios demasiado afastados ou demasiado juntos; • Bola desprotegida (afastada do corpo); • Membros inferiores em extensão; • Olhar para o solo.

Paragens

Na continuação do drible, para além de passar ou lançar, o jogador poderá optar por parar, continuando com posse de bola.

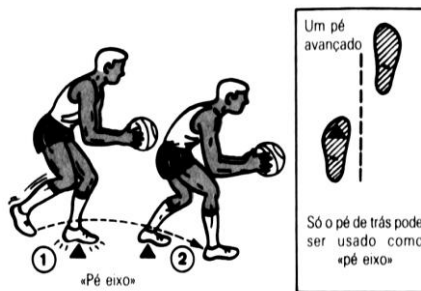
Esta poderá ser realizada a 1 ou 2 tempos

A 1 tempo



Componentes Críticas	Erros mais comuns
<ul style="list-style-type: none"> • Apoio simultâneo dos dois pés (paralelos); • Flexão dos MI ao entrar em contacto com o solo, ficando o corpo ligeiramente atrasado a fim de contrariar a velocidade de deslocamento existente; • Baixar o centro de gravidade; • Ganhar a posição básica ofensiva no final da acção, avançando a bacia e o tronco para cima dos apoios de forma controlada; • Qualquer pé pode ser usado como “pé eixo” para a rotação. 	<ul style="list-style-type: none"> • Transição entre a corrida e a paragem com um salto exagerado; • MI em extensão no momento do contacto com o solo; • Infracção da regra dos apoios; • Apoios não tocam simultaneamente no solo; • A paragem é feita com 1/3 anterior do pé, resultando no consequente desequilíbrio.

A 2 tempos



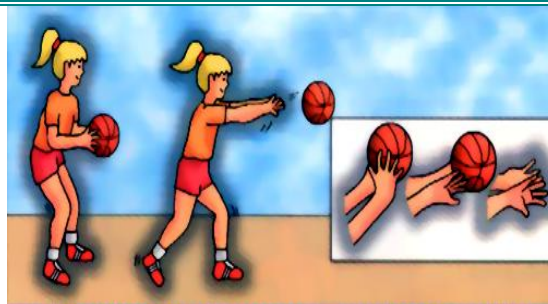
Componentes Críticas

- Paragem mais natural;
- Agarrar a bola, efectuando dois apoios (2 tempos);
- Apoiar os pés ligeiramente afastados;
- Aquando da paragem, flectir os MI baixando o centro de gravidade, mantendo as costas direitas;
- Ganhar a posição básica ofensiva no final da acção;
- O pé apoiado em primeiro lugar é obrigatoriamente o “pé eixo”.

Erros mais comuns

- Corpo em extensão com o centro de gravidade numa posição alta;
- MI em extensão no momento da recepção ao solo;
- Apoiar os pés demasiado afastados;
- Efectuar mais do que dois apoios (infringindo a regra dos apoios);
- Paragem feita com o 1/3 do pé com consequente desequilíbrio.

Passe de Peito



Componentes Críticas

- Partir da Posição de Tripla Ameaça, com olhar fixo para onde se vai passar a bola;
- Bola segura com as duas mãos;
- Cotovelos colocados naturalmente ao lado do corpo;
- Bola à altura do peito, dedos para cima, polegares na parte posterior da bola;
- Extensão dos MS na direcção do alvo e rotação externa dos pulsos (terminar com as palmas das mãos viradas para fora e os polegares a apontar para dentro e para baixo);
- Avanço de um dos apoios na direcção do passe;
- Trajectória da bola tensa, dirigida ao alvo.

Erros mais comuns

- Trajectória da bola alta;
- Extensão incompleta dos MS;
- Pega da bola demasiado lateral;
- Ausência de rotação dos pulsos no final do movimento;
- Afastamento exagerado dos cotovelos;
- Abertura do ângulo tronco – MS;
- Não avançar na direcção do passe;
- Saltar após o passe.

Passe Picado



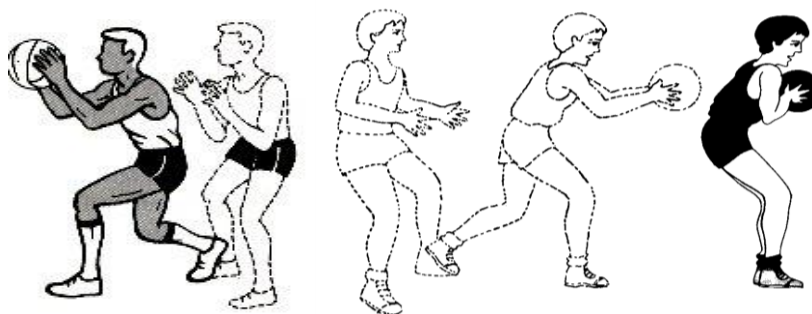
Componentes Críticas

- Partir da Posição de Tripla Ameaça;
- Bola segura com as duas mãos;
- Cotovelos colocados naturalmente ao lado do corpo;
- Bola à altura do peito, dedos para cima, polegares na parte posterior da bola;
- Extensão dos MS na direcção do solo e para a frente;
- Rotação externa dos pulsos (terminar com as palmas das mãos viradas para fora e os polegares a apontar para dentro e para baixo);
- Bola ressalta no solo a 3/4 da distância a percorrer;
- O ressalto da bola terá um objectivo comum ao do passe de peito, isto é, a mão alvo do colega ou as zonas próximas do peito;
- Avanço de um dos apoios na direcção do passe.

Erros mais comuns

- Extensão incompleta dos MS;
- Afastamento exagerado dos cotovelos;
- Ausência de rotação dos pulsos no final do movimento;
- Aplicação de pouca força;
- Passe impreciso (o ressalto da bola no chão é demasiado próximo ou demasiado afastado do jogador que realiza a recepção);
- Pés paralelos (não avançar um dos apoios na direcção do passe);
- Saltar após o passe;
- Cabeça baixa e olhar dirigido para o chão.

Recepção



Componentes Críticas

- Olhar dirigido para a bola;
- Assinalar a mão alvo;
- Mãos em forma de concha com os dedos bem afastados;
- Ir ao encontro da bola, flectindo os MI e inclinando o tronco com as mãos à frente do corpo;
- Dirigir os MS em extensão na direcção da bola;
- No momento do contacto com a bola efectuar uma flexão dos MS (para amortecer a bola);
- Recepção da bola na sua parte posterior, sem a palma das mãos

Erros mais comuns

- Recuar em vez de ir ao encontro da bola;
- Recepção com as palmas das mãos;
- MS flectidos antes do contacto com a bola;
- Não flectir os MS após a recepção (recepção estática);
- Cabeça baixa e olhar dirigido para o chão;
- Fechar os olhos;

- entrar em contacto com ela;
- Os dedos polegares funcionam como um “travão” da bola;
- Após a receção, proteger a bola através da rotação do tronco.

- Infracção da regra dos apoios.

Lançamento em Apoio



Componentes Críticas

- Partir da posição de tripla ameaça;
- Enquadrar com o cesto (olhar dirigido para o cesto);
- MI flectidos, com os pés à largura dos ombros, com o pé do lado da mão que lança ligeiramente avançado;
- *Pega da bola*: mão lançadora colocada por baixo da bola com os dedos afastados e a apontar para cima; a outra mão colocada ligeiramente ao lado e à frente;
- Cotovelo colocado por baixo da bola (braço e antebraço formam um ângulo de 90°);
- Lançamento da bola por cima e à frente da cabeça (ver o cesto por baixo da bola);
- A bola sai da mão quando o MS que a impulsiona atinge a extensão completa;
- Flexão completa do pulso e dos dedos (provocando um efeito de back-spin na bola);
- Extensão total do corpo (pés, pernas, tronco e MS).

Erros mais comuns

- Pega incorrecta da bola (dedos muito juntos);
- Pés paralelos;
- MI em extensão;
- Olhar dirigido para a bola;
- Lançamento executado a partir do peito;
- Lançamento executado com as 2 mãos;
- Ausência da flexão do pulso no momento do lançamento;
- Extensão incompleta dos segmentos.

Lançamento na Passada



Componentes Críticas

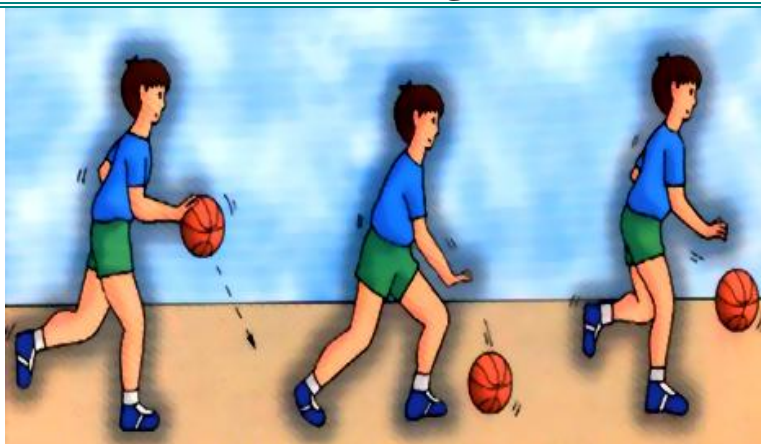
- A corrida em drible é oblíqua em relação ao cesto;

Erros mais comuns

- Corrida em drible de frente para o cesto;

<ul style="list-style-type: none"> • Realização de 2 apoios (direito-esquerdo do lado direito e esquerdo-direito do lado esquerdo); • O primeiro apoio é longo, sendo o segundo apoio mais curto; • Elevação do joelho da perna livre; • A partir do momento em que se realiza o segundo apoio, deve-se fixar o ponto onde se vai lançar a bola na tabela; • O lançamento é executado em suspensão e realizado com a mão oposta à perna de impulsão; • Bola projectada contra a tabela; • O movimento do braço lançador é igual ao lançamento parado e em suspensão; • Recepção no solo com os dois apoios. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lançamento realizado muito longe do cesto ou debaixo deste; • Troca dos apoios; • Troca das mãos de lançamento; • Infracção da regra dos apoios; • Ultimo apoio demasiado longo (reduzindo a impulsão vertical); • Não há elevação do joelho da perna livre; • Lançamento realizado com as 2 mãos; • Ausência da flexão do pulso no momento do lançamento.
---	---

Drible de Progressão



Componentes Críticas

- Contactar a bola com a mão aberta, com os dedos estendidos e afastados;
- Batimento realizado através da flexão do pulso;
- Tronco ligeiramente inclinado à frente;
- Olhar dirigido para a frente;
- Driblar a bola à frente (no sentido do deslocamento) e ao lado do pé;
- Altura do ressalto da bola ao nível da cintura;
- Driblar com a mão mais afastada do defensor.

Erros mais comuns

- Contacto com a bola com a palma da mão;
- Bater a bola em vez de a empurrar;
- Não há flexão do pulso;
- Driblar a bola demasiado afastada ou demasiado próxima do corpo;
- Altura do ressalto demasiado alta ou demasiado baixa;
- Olhar dirigido para a bola;
- Driblar com a mão do lado do defensor.

Drible de Protecção



Componentes Críticas

- Contactar a bola com a mão aberta, com os dedos estendidos e afastados;
- Drible mais baixo que no de progressão;
- Ritmo de drible rápido (movimento mais enérgico do pulso);
- Acentuada flexão do tronco e dos MI;
- Colocação do braço livre e da perna contrária à mão que dribla entre a bola e o defensor;
- Olhar dirigido para a frente;
- Driblar com a mão mais afastada do defensor;
- Altura do ressalto da bola abaixo da cintura.

Erros mais comuns

- Contacto com a bola com a palma da mão;
- Bater a bola em vez de a empurrar;
- Não há flexão do pulso;
- Driblar com a mão do lado do defensor;
- Altura do ressalto demasiado alta;
- Olhar dirigido para a bola;
- MI em extensão;
- MS livre relaxado;
- Bola mal protegida;
- Virar completo do corpo ao adversário.

Táctica Individual

Ofensiva

- Libertar-se da marcação;
- Criar linhas de passe para lançamento;
- Criar linhas de passe de apoio.

Defensiva

Marcação

- Colocação entre os adversários e o cesto;
- Acompanhar o adversário com ou sem bola;
- Posição Base (defensiva)

Fechar as Linhas de Passe

- Impedir a recepção da bola.

Táctica Colectiva

Ofensiva

1x1

- Liberta-se do defensor para finalizar

2x2

- Desmarca-se para apoio ou para oferecer linha de passe.

3x3

- Desmarca-se para apoio ou para oferecer linha de passe.
- Ocupa racionalmente o espaço de jogo.
- Lança, se tem ou consegue situação de lançamento.
- Participa no ressalto ofensivo, procurando recuperar a posse de bola.

Defensiva

1x1; 2x2; 3x3

- Assume de imediato atitude defensiva, acompanhando o seu adversário directo (defesa individual), procurando recuperar a posse de bola o mais rápido possível.
- Dificulta o drible, o passe e o lançamento, colocando-se entre o jogador e o cesto (na defesa do jogador com bola).
- Dificulta a abertura de linhas de passe, colocando-se entre o jogador e a bola, na defesa do jogador sem bola.
- Participa no ressalto defensivo, colocando-se entre o seu adversário e o cesto.

Objectivos Programáticos

Objectivo Geral

Pretende-se melhorar a inter-relação dos alunos, promovendo assim o seu espírito de grupo, de cooperação de forma que aprendam a correlacionar-se com o propósito de chegarem aos objectivos propostos em grupo.

Objectivos Operacionais

Objectivos Pré-Requisito		
Domínio Cognitivo	Domínio Sócio-afectivo	Domínio Psicomotor
O aluno: <ul style="list-style-type: none"> • Identificou as regras básicas da modalidade; • Desenvolveu os princípios básicos do jogo; • Desenvolveu hábitos de trabalho e organização • Conheceu o objectivo do jogo; • Desenvolveu a capacidade de atenção e concentração. 	O aluno: <ul style="list-style-type: none"> • Desenvolveu o espírito de equipa; • Motivou-se para a aprendizagem; • Promoveu relações interpessoais; • Desenvolveu atitudes de colaboração e cooperação; • Possui comportamentos de pontualidade e assiduidade; • Aceitou as decisões da arbitragem, identificando os principais sinais; • Respeitou e cumpriu as regras, definidas pelo professor, que garantem a fluidez da aula; • Colaborou na preparação e arrumação do material. 	O aluno, em anos anteriores teve vivências psicomotoras de algumas acções técnico-táticas, tais como: <ul style="list-style-type: none"> • Passe de Peito e Picado; • Recepção; • Drible de Progressão; • Lançamento na Passada; • Jogo 3x3.

Exigências Técnicas		
Conteúdos	Condições de Realização	Componentes Críticas
Passe de Peito e Picado	Em exercício critério e em jogo 3x3	(Ver capítulo das habilidades motoras – técnica individual)
Recepção	Em exercício critério e em jogo 3x3	(Ver capítulo das habilidades motoras – técnica individual)
Drible de progressão	Em exercício critério e em jogo 3x3	(Ver capítulo das habilidades motoras – técnica individual)
Lançamento na Passada	Em exercício critério e em jogo 3x3	(Ver capítulo das habilidades motoras – técnica individual)

Exigências Táticas		
Conteúdos	Condições de Realização	Componentes Críticas
Jogo 3x3	Em jogo 3x3	O aluno utiliza com oportunidade os gestos técnicos que aprendeu em anos anteriores, assim como as exigências táticas individuais e colectivas.

Objectivos Intermédios		
Domínio cognitivo	Domínio Sócio-afectivo	Domínio Psicomotor
<ul style="list-style-type: none"> • O aluno conhece os gestos técnicos abordados. • O aluno conhece as regras do jogo. 	<ul style="list-style-type: none"> • O aluno frequenta assiduamente as aulas e é pontual. • O aluno trata com igual respeito companheiros e adversários, evitando acções que ponham em risco a sua integridade física. • O aluno demonstra interesse e empenhamento. • O aluno coopera com os companheiros nos exercícios e situações de jogo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Em situação de exercício critério aluno realiza os gestos técnicos cumprindo as exigências técnicas. • Em situação de jogo reduzido, o aluno aplica os gestos técnicos cumprindo as exigências técnicas e táticas.

Exigências Técnicas		
Conteúdos	Condições de Realização	Componentes Críticas
Passe de Peito e Picado	Em jogo lúdico; exercício critério; e/ou jogo reduzido	O aluno deverá executar com correcção e oportunidade os gestos técnicos, de acordo com as componentes críticas fundamentais, de forma a poder dar sequência às situações ofensivas da equipa.
Recepção	Em jogo lúdico; exercício critério; e/ou jogo reduzido	O aluno deverá executar com correcção e oportunidade os gestos técnicos, de acordo com as componentes críticas fundamentais, de forma a poder dar sequência às situações ofensivas da equipa.
Drible de Progressão	Em jogo lúdico; exercício critério; e/ou jogo reduzido	O aluno deverá executar com correcção e oportunidade os gestos técnicos, de acordo com as componentes críticas fundamentais, de forma a poder dar sequência às situações ofensivas da equipa.
Posição Base	Em jogo lúdico; exercício	O aluno deverá executar com correcção e

	critério; e/ou jogo reduzido	oportunidade os gestos técnicos, de acordo com as componentes críticas fundamentais, de forma a poder dar sequência às situações ofensivas da equipa.
Paragens a 1 e 2 tempos	Em jogo lúdico; exercício critério; e/ou jogo reduzido	O aluno deverá executar com correcção e oportunidade os gestos técnicos, de acordo com as componentes críticas fundamentais, de forma a poder dar sequência às situações ofensivas da equipa.
Lançamento em Apoio	Em jogo lúdico; exercício critério; e/ou jogo reduzido	O aluno deverá executar com correcção e oportunidade os gestos técnicos, de acordo com as componentes críticas fundamentais, de forma a poder dar sequência às situações ofensivas da equipa.
Lançamento em Suspensão	Em jogo lúdico; exercício critério; e/ou jogo reduzido	O aluno deverá executar com correcção e oportunidade os gestos técnicos, de acordo com as componentes críticas fundamentais, de forma a poder dar sequência às situações ofensivas da equipa.
Drible de Protecção	Em jogo lúdico; exercício critério; e/ou jogo reduzido	O aluno deverá executar com correcção e oportunidade os gestos técnicos, de acordo com as componentes críticas fundamentais, de forma a poder dar sequência às situações ofensivas da equipa.

Exigências Táticas		
Conteúdos	Condições de Realização	CrITÉrios de Êxito
Jogo 1x1	Em jogo 1x1	O aluno utiliza com oportunidade os gestos técnicos abordados anteriormente, executa acompanhamento defensivo e procura recuperar a bola após o lançamento ao cesto.
Jogo 2x2	Em jogo 2x2	O aluno utiliza com oportunidade os gestos técnicos abordados anteriormente e executa trabalho de recepção, enquadramento com o cesto, acompanhamento defensivo ao jogador com e sem bola e procura recuperar a bola após o lançamento ao cesto.
Jogo 3x3	Em jogo 3x3	O aluno utiliza com oportunidade os gestos técnicos abordados anteriormente e executa trabalho de recepção, enquadramento com o cesto, acompanhamento defensivo ao jogador com e sem bola e procura recuperar a bola após o lançamento ao cesto.

Objectivos Terminais		
Domínio Cognitivo	Domínio Sócio-afectivo	Domínio Psicomotor
<ul style="list-style-type: none"> • O aluno conhece os gestos técnicos abordados. • O aluno conhece as regras do jogo. 	<ul style="list-style-type: none"> • O aluno frequenta assiduamente as aulas e é pontual. • O aluno trata com igual respeito companheiros e adversários, evitando acções que ponham em risco a sua integridade física. • O aluno demonstra interesse e empenhamento. • O aluno coopera com os companheiros nos exercícios e situações de jogo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Em situação de exercício critério aluno realiza os gestos técnicos cumprindo as exigências técnicas. • Em situação de jogo reduzido, o aluno aplica os gestos técnicos cumprindo as exigências técnicas e tácticas.

Exigências Técnicas		
Conteúdos	Condições de Realização	Componentes Críticas
Passe de Peito	Em Jogo 3x3	<ul style="list-style-type: none"> • Partir da Posição de Tripla Ameaça, com olhar fixo para onde se vai passar a bola; • Bola segura com as duas mãos; • Cotovelos colocados naturalmente ao lado do corpo; • Bola à altura do peito, dedos para cima, polegares na parte posterior da bola; • Extensão dos MS na direcção do alvo e rotação externa dos pulsos (terminar com as palmas das mãos viradas para fora e os polegares a apontar para dentro e para baixo); • Avanço de um dos apoios na direcção do passe; • Trajectória da bola tensa, dirigida ao alvo.
Passe Picado	Em Jogo 3x3	<ul style="list-style-type: none"> • Partir da Posição de Tripla Ameaça; • Bola segura com as duas mãos; • Cotovelos colocados naturalmente ao lado do corpo; • Bola à altura do peito, dedos para cima, polegares na parte posterior da bola; • Extensão dos MS na direcção do solo e para a frente; • Rotação externa dos pulsos (terminar com as palmas das mãos viradas para fora e os polegares a apontar para dentro e para baixo); • Bola ressalta no solo a 3/4 da distância a percorrer; • O ressalto da bola terá um objectivo comum ao do passe de peito, isto é, a mão alvo do colega ou as zonas próximas do peito; • Avanço de um dos apoios na direcção do passe.
Recepção	Em Jogo 3x3	<ul style="list-style-type: none"> • Olhar dirigido para a bola; • Assinalar a mão alvo; • Mãos em forma de concha com os dedos bem afastados; • Ir ao encontro da bola, flectindo os MI e inclinando o tronco com as mãos à frente do corpo; • Dirigir os MS em extensão na direcção da bola; • No momento do contacto com a bola efectuar uma flexão dos MS (para amortecer a bola); • Recepção da bola na sua parte posterior, sem a palma das mãos entrar em contacto com ela; • Os dedos polegares funcionam como um “travão” da bola; • Após a recepção, proteger a bola através da rotação do tronco.

Lançamento em Apoio	Em Jogo 3x3	<ul style="list-style-type: none"> Partir da posição de tripla ameaça; Enquadrar com o cesto (olhar dirigido para o cesto); MI flectidos, com os pés à largura dos ombros, com o pé do lado da mão que lança ligeiramente avançado; <i>Pega da bola</i>: mão lançadora colocada por baixo da bola com os dedos afastados e a apontar para cima; a outra mão colocada ligeiramente ao lado e à frente; Cotovelo colocado por baixo da bola (braço e antebraço formam um ângulo de 90°); Lançamento da bola por cima e à frente da cabeça (ver o cesto por baixo da bola); A bola sai da mão quando o MS que a impulsiona atinge a extensão completa; Flexão completa do pulso e dos dedos (provocando um efeito de back-spin na bola); Extensão total do corpo (pés, pernas, tronco e MS).
Lançamento na Passada	Em Jogo 3x3	<ul style="list-style-type: none"> A corrida em drible é oblíqua em relação ao cesto; Realização de 2 apoios (direito-esquerdo do lado direito e esquerdo-direito do lado esquerdo); O primeiro apoio é longo, sendo o segundo apoio mais curto; Elevação do joelho da perna livre; A partir do momento em que se realiza o segundo apoio, deve-se fixar o ponto onde se vai lançar a bola na tabela; O lançamento é executado em suspensão e realizado com a mão oposta à perna de impulsão; Bola projectada contra a tabela; O movimento do braço lançador é igual ao lançamento parado e em suspensão; Recepção no solo com os dois apoios.
Drible de Progressão	Em Jogo 3x3	<ul style="list-style-type: none"> Contactar a bola com a mão aberta, com os dedos estendidos e afastados; Batimento realizado através da flexão do pulso; Tronco ligeiramente inclinado à frente; Olhar dirigido para a frente; Driblar a bola à frente (no sentido do deslocamento) e ao lado do pé; Altura do ressalto da bola ao nível da cintura; Driblar com a mão mais afastada do defensor.
Drible de Protecção	Em Jogo 3x3	<ul style="list-style-type: none"> Contactar a bola com a mão aberta, com os dedos estendidos e afastados; Drible mais baixo que no de progressão; Ritmo de drible rápido (movimento mais enérgico do pulso); Acentuada flexão do tronco e dos MI; Colocação do braço livre e da perna contrária à mão que dribla entre a bola e o defesa; Olhar dirigido para a frente; Driblar com a mão mais afastada do defensor; Altura do ressalto da bola abaixo da cintura.

Exigências Táticas		
Conteúdos	Condições de Realização	CrITÉrios de Êxito
Jogo 3x3	Em jogo 3x3	O aluno utiliza com oportunidade os gestos técnicos abordados anteriormente e executa trabalho de recepção, enquadramento com o cesto, acompanhamento defensivo ao jogados com e sem bola e procura recuperar a bola após lançamento ao cesto.

Estratégias de Ensino

Na primeira aula da Unidade Didáctica de Basquetebol será realizada uma avaliação diagnóstica com o objectivo de avaliar o nível da turma em relação aos gestos técnicos julgados fundamentais (Passe de Peito e Picado; Recepção; Lançamento na Passada e Drible de Progressão) e em jogo (3x3).

Face aos resultados obtidos, a turma será dividida, ou não, em grupos heterogéneos e/ ou homogéneos. Com os grupos homogéneos, pretendemos que o tempo da actividade motora seja igual para todos os alunos e que o grau de dificuldade das tarefas seja adequado ao nível destes; com os grupos heterogéneos pretendemos promover a cooperação entre os alunos, de modo a que os que tenham mais dificuldades sejam ajudados pelos colegas com menos dificuldades (utilização dos alunos como agentes de ensino).

Para abordar esta UD, utilizarei exercícios critério; exercícios lúdicos e/ ou situações jogadas para o treino da técnica e para aplicar a técnica em jogo; no entanto, procurarei dar mais ênfase aos exercícios em situação de jogo, uma vez que estes se tornam mais motivadores para os alunos.

O grau de complexidade dos exercícios irá aumentando ao longo das aulas, partindo sempre de formas reduzidas e simplificadas para formas mais complexas e evoluindo do geral para o específico.

As formas de jogo utilizadas serão 1x1, 2x2, e 3x3 com definição de regras, comportamentos técnicos e táticos a cumprir de acordo com os objectivos. Os gestos técnico – táticos de marcação e desmarcação serão abordados utilizando as formas de jogo referidas anteriormente

Considero que o ensino das habilidades do jogo deverá ter em linha de conta a natureza aberta destas habilidades, isto é, o facto destas se realizarem sempre em situações de envolvimento imprevisível, sendo que, a sua oportunidade e em parte a sua execução, estão dependentes das configurações particulares de cada momento do jogo, que ditam o espaço e o tempo ideal para a sua realização.

Assim, mais importante que começar por ensinar o “como” dos gestos técnicos, importa que os alunos comecem por identificar o “quê, o quando e o porquê” da opção por determinada acção técnica, para em seguida, poderem aprender e automatizar as respectivas execuções consoante as exigências da situação real de jogo, não só a nível da presença constante da oposição dos adversários, como também da necessária velocidade de reacção e execução.

Durante o processo ensino-aprendizagem é fundamental isolar os factores perturbadores do sucesso nas tarefas, pelo que se torna essencial adaptar (ou condicionar) as condições de jogo, tais como:

- Simplificação das regras
- Modificação do espaço de jogo
- Variação/ Redução da oposição

Para garantir a máxima segurança dos alunos, todas as aulas devem decorrer sob o controlo do professor, devendo este interagir com todos os alunos, dedicando especial atenção àqueles com nível de habilidades inferior, ajudando-os no cumprimento das suas tarefas, e por isso na concretização dos objectivos.

Durante o decorrer da Unidade Didáctica os alunos serão observados em vários gestos técnicos e acções tácticas, com o intuito de fornecer ao professor dados que possam ajudá-lo na condução e ajuste da mesma.

Os objectivos comportamentais terão uma sequência lógica de aprendizagem, cuja evolução vai depender da capacidade de assimilação dos alunos e aquisição dos comportamentos motores.

Cada aula será iniciada com uma pequena revisão de conteúdos abordados na aula anterior, seguindo-se a transmissão de informação referente aos conteúdos e objectivos da aula, focando os pontos essenciais;

Sempre que possível, a mobilização geral (aquecimento) será realizada com bola tentando desde logo promover a aprendizagem das principais acções tácticas do jogo;

Para explicação dos gestos técnicos utilizarei a demonstração, pelo professor ou pelos alunos como agentes de ensino, com referência atempada às componentes críticas.

Sempre que possível serão utilizados exercícios lúdicos de modo a facilitar a aprendizagem e aumentar a motivação.






No término de cada aula será realizada a revisão e extensão dos conteúdos abordados, bem como a análise geral da mesma.


Na última aula da UD será realizada a Avaliação sumativa através de exercícios critério e situações de jogo.

Para aqueles alunos que não possam participar activamente nas aulas, ou por não terem equipamento adequado à prática, ou por doença, ou mesmo ainda por atestado médico, deverão realizar um relatório onde fica registado a observação da aula em questão.

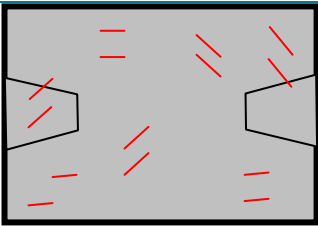
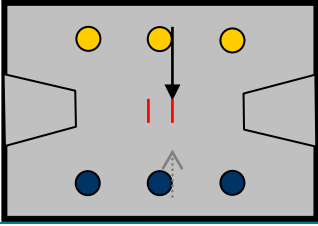
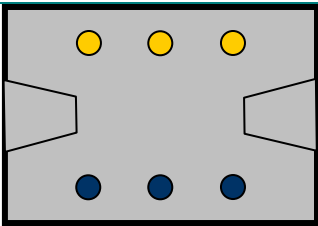
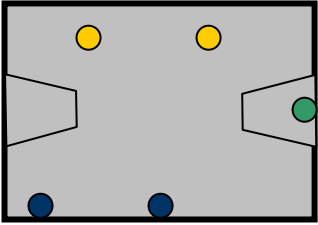
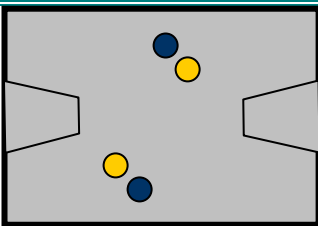
Estas são as estratégias e orientações gerais, contudo cada professor será livre para organizar a sequência de conteúdos a abordar, de acordo com o número de aulas. Poderá ainda utilizar outras estratégias mais adequadas à turma que lecciona.

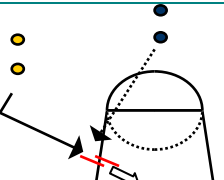
Progressões Técnicas

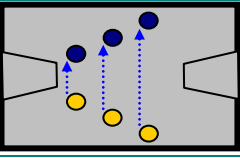
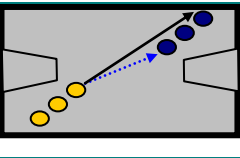
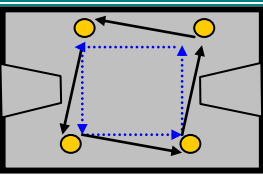
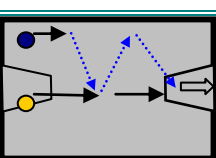
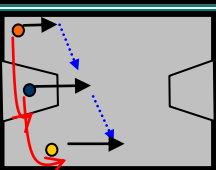
Pega/ Manipulação da Bola (PMB)		
Esquema	Descrição	Objectivo
	PMB1 O aluno, com os MS afastados do tronco à altura dos ombros, passa a bola de uma mão para a outra (com aumento progressivo da velocidade de execução).	Familiarização com a bola
	PMB2 O aluno executa rotações com a bola: À volta da cabeça; À volta da cintura; À volta dos joelhos; À volta de cada perna. Variante – Alterar o sentido da rotação	Familiarização com a bola
	PMB3 O aluno toca a bola só com os dedos: Acima do nível da cabeça; Ao nível do tronco; Ao nível dos joelhos	Familiarização com a bola
	PMB4 O aluno passa a bola entre as pernas, descrevendo um 8	Familiarização com a bola
	PMB5 O aluno atira a bola o ar por cima da cabeça, segurando-a atrás das costas. Variante – O mesmo exercício, mas no sentido oposto.	Familiarização com a bola
	PMB6 Com a bola atrás das costas e pernas afastadas, o aluno passa a bola entre as pernas, agarrando-a à frente com as duas mãos, após o ressalto.	Familiarização com a bola
	PMB7 O aluno segura a bola entre as pernas, com uma mão de cada lado. Troca as mãos sem deixar cair a bola.	Familiarização com a bola
	PMB8 Estafetas de transporte de bola: Por cima da cabeça; Lateralmente; Entre as pernas.	Familiarização com a bola


Manipulação da Bola e Posição de Tripla Ameaça e Posição Base (MTAB)		
Esquema	Descrição	Objectivo
	MTAB1 O aluno atira a bola ao ar, e executa a recepção da mesma através de uma pega correcta (assumindo a posição de tripla ameaça). Variante – Execução do mesmo exercício em corrida.	Tomar consciência da posição de tripla ameaça e execução da pega
	MTAB2 O aluno corre sem bola e ao sinal do professor assume a posição básica ofensiva. Variante – Execução do mesmo exercício com bola	Automatização da posição de tripla ameaça.

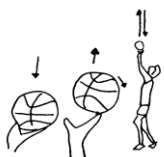

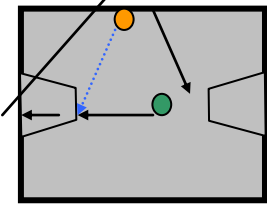
	MTAB3 Jogo do “Rei Manda”. Individualmente com uma bola em drible. O professor indica as direcções a tomar, assim como as posições (Tripla Ameaça e Posição Base)	Automatização da posição base e de tripla ameaça.
	MTAB4 Dois a dois, com uma bola: um aluno faz de atacante e realiza acções de drible com mudanças de direcção diversas, enquanto o outro aluno faz de defesa. Realizar o exercício de uma linha final à outra e depois trocar as funções desempenhadas por cada aluno.	Exercitação e aperfeiçoamento da técnica defensiva (posição básica e deslocamentos).

Paragens (P)		
Esquema	Descrição	Objectivo
	P1 O aluno corre ao longo do campo e executa alternadamente, mediante as ordens do Professor, paragens a um e dois tempos (<i>1 apito</i> : paragem a 1 tempo; <i>2 apitos</i> : paragem a 2 tempos). Variante – O aluno executa o mesmo exercício, mas com a bola.	Automatizar a acção de paragem a um e dois tempos.
	P2 2 a 2, um aluno corre na direcção do colega, recebe a bola e realiza paragem a um ou dois tempos, devolvendo depois a bola.	Melhorar as paragens
	P3 Individualmente com uma bola, os alunos tentam tirá-los uns aos outros e ao sinal do professor, realizam paragem a 1 e a 2 tempos (1 apito e 2, respectivamente).	Aperfeiçoamento das paragens
	P4 2 a 2 com 1 bola: o aluno sem bola (A) corre em direcção ao colega com bola (B); e ao chegar perto deste recebe a bola, executando simultaneamente paragem a 1 ou a 2 tempos	Aperfeiçoamento das paragens
	P5 O aluno A (sem bola) corre ao longo do campo pelo corredor central; ao receber o passe do aluno B, dribla na diagonal até junto do aluno C, realizando então paragem a 1 ou 2 tempos e entregando-lhe a bola; de seguida dirige-se novamente para a zona central, afim de receber o passe do jogador D e repetir o exercício (que termina quando entrega a bola ao aluno E).	Aperfeiçoamento das paragens
	P6 O aluno A corre para a bola e recebe 1 passe de B, parando a 1 ou a 2 tempos; executa em seguida uma rotação e arranca em drible para o cesto, lançando sem oposição debaixo da tabela. O mesmo exercício realizado com a oposição de um 3º aluno; o aluno A deve parar a 1 ou 2 tempos face ao adversário, e em seguida lançar ao cesto.	Aperfeiçoamento das paragens

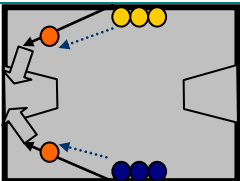
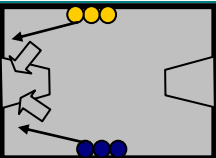
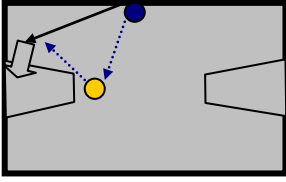
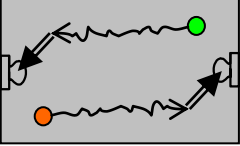
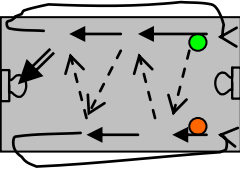
	<p>P7 Uma coluna com bola e outra situada lateralmente, sem bola. Quem tem a bola passa para o colega, que corre para o cesto e a recebe, efectuando paragem a um ou dois tempos e lançando. Quem lançou troca de coluna (e vice-versa).</p>	<p>Melhorar as paragens, enquadramento com o cesto</p>
---	---	--

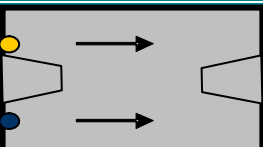
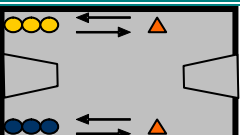

Passe e Recepção (PR)		
Esquema	Descrição	Objectivo
	<p>PR1 2 a 2, frente a frente, os alunos realizam passes sem oposição. Variante – A distância entre os jogadores aumenta progressivamente.</p>	<p>Iniciação do passe-recepção</p>
	<p>PR2 2 colunas de alunos com 1 bola. O jogador que passa desloca-se em corrida para o final dessa coluna.</p>	<p>Desenvolver a técnica de passe-recepção (consciencialização da necessidade de deslocamento após o passe).</p>
	<p>PR3 4 alunos com uma bola, dispostos em quadrado. Os alunos devem passar a bola ao jogador à sua direita e correr de seguida para o local onde efectuaram o passe. O sentido de rotação da bola varia, ao sinal do professor. Variante – O mesmo exercício com 2 bolas.</p>	<p>Iniciação do passe-recepção em deslocamento.</p>
	<p>PR4 2 a 2 em corrida, realização de passes ao longo do campo.</p>	<p>Exercitação do passe-recepção em deslocamento (coordenar o passe com a corrida)</p>
	<p>PR5 Criss-Cross O aluno que efectua o passe desloca-se no sentido da bola, passando por trás do colega que recebeu a bola (a movimentação dos jogadores assemelha-se a um 8)</p>	<p>Realizar passes e demarcações sucessivas em deslocamento. Coordenar o passe com a corrida</p>
	<p>PR6 Jogo dos 10 passes em ½ campo. A equipa que consegue 10 passes consecutivos marca ponto.</p>	<p>Melhorar o passe, recepção e desmarcação.</p>
	<p>PR7 Jogo 2X1. Os 2 alunos atacantes, através de passe tentam ultrapassar o defensor e finalizar. Variante – O mesmo exercício, mas 2x2, 3x3</p>	<p>Melhorar os passes, trabalhar a desmarcação para recepção de bola</p>
	<p>PR8 (corfebol) jogo 5x5 em meio campo, só vale passes, impossibilidade de desarme, impossibilidade de lançar quando marcado</p>	<p>Melhorar passes, recepção, desmarcações e concentração de jogo</p>

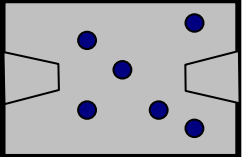
Lançamento em Apoio (LA)		
Esquema	Descrição	Objectivo
	<p>LA1 O aluno parado, na posição de tripla ameaça, realiza correctamente a pega da bola, conduzindo-a até à posição de lançamento</p>	<p>Consciencialização da pega da bola e da posição dos segmentos no momento do lançamento</p>

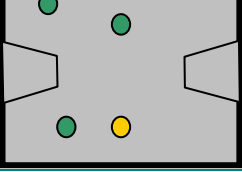
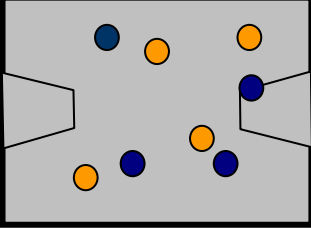
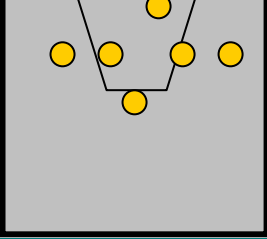
	LA2 Os alunos lançam a bola na vertical, recuperando-a de seguida. Executam um movimento de rotação na bola, impulsionando-a para cima através da flexão do pulso. O movimento é acompanhado pelo trabalho dos M.I. (sendo a bola lançada progressivamente mais alto).	Tomar consciência da acção do pulso na rotação a dar à bola e da importante acção dos MI
	LA3 2 a 2 com uma bola, os alunos fazem lançamento um para o outro, tentando acertar num local pré-determinado (ex. cabeça, braço estendido, etc.)	Iniciar os lançamentos
	LA4 O aluno executa o lançamento em apoio partindo de uma posição estática, perto do cesto; indo progressivamente recuando, passando a lançar de maior distância.	Iniciar os lançamentos
	LA5 Grupos de 6 ou 7, com três bolas lançam à vontade.	Iniciar os lançamentos, melhorar a noção de cesto e da trajetória de lançamento
	LA6 Uma bola para cada 2 alunos. Um dos alunos lança ao cesto enquanto o outro, após esta bater uma vez no chão, lança do local onde agarrou a bola	Desenvolver o lançamento em apoio
	LA7 “Jogo dos 31”. O jogo inicia-se na linha de linha de lance livre: se o aluno encestar são 3 pontos e tem outra oportunidade; se falhar, tenta o outro aluno do local onde agarrou a bola. Se encestar ganha 1 ponto e passa para a linha de lance livre. O jogo termina quando um dos jogadores realizar 31 pontos.	Melhorar os lançamentos, noção de ressaltos, melhorar a precisão de lançamento
	LA8 O aluno A, sem bola, aproxima-se em corrida da linha de lance livre e recebe um passe de B, executando em seguida um lançamento em apoio; o aluno A ganha o ressaltos e troca de posição com B. O mesmo exercício, com oposição: B, depois de passar a bola, desloca-se para junto de A, opondo-se à sua tentativa de lançamento	Melhorar os lançamentos, noção de ressaltos, melhorar a precisão de lançamento. Aproximação de uma situação mais próxima da de jogo.
	LA8 Jogo Reduzido, em que só são permitidos lançamentos em apoio	Melhorar os lançamentos em situação de jogo.

Lançamento na Passada (LP)		
Esquema	Descrição	Objectivo
	LP1 O aluno partindo da posição parada, realiza o último apoio e impulsão vertical	Iniciar o lançamento na passada
	LP2 O aluno partindo da posição parada, realiza os 2 apoios, realizando a impulsão vertical. Variante - Realizar o mesmo exercício após corrida de aproximação ao cesto	Iniciar o lançamento na passada

	<p>LP3 O aluno passa a bola ao colega/professor (colocado numa linha de 45° com o cesto) e a “passo” pega a bola da sua mão e efectua o lançamento: direito-esquerdo (lado direito) ou esquerdo-direito (lado esquerdo). Variante – Os apoios são delimitados por arcos/esteiras</p>	Interiorização da colocação dos apoios e coordenação com os MS
	<p>LP4 Drible até ao cesto e lançamento na passada (realizar o exercício do lado esquerdo e do lado direito). Variante – Os apoios são delimitados por arcos/esteiras</p>	Exercitar o lançamento na passada, realizando a correcta colocação dos apoios. Noção de entrada para o cesto
	<p>LP5 Realizar o lançamento na passada, após passe e recepção (realizar o exercício do lado esquerdo e do lado direito).</p>	Exercitar o lançamento na passada, após passe e recepção, realizando a correcta colocação dos apoios. Noção de entrada para o cesto (passe e “corte”).
	<p>LP6 Individualmente com uma bola, realização do lançamento na passada, após drible de progressão.</p>	Aperfeiçoamento do drible de progressão e do lançamento na passada, em situação semelhante à de um contra-ataque.
	<p>LP7 2 a 2 com uma bola. Passe e recepção de uma tabela até à outra, onde realiza lançamento na passada. Passe de peito e picado.</p>	Aperfeiçoamento do passe e recepção e lançamento na passada num exercício próximo de uma situação de jogo.

Drible de Progressão (DP)		
Esquema	Descrição	Objectivo
	<p>DP1 Cada aluno com uma bola executa o drible de progressão, percorrendo as linhas do campo</p>	Exercitação do drible de progressão
	<p>DP2 Cada aluno com uma bola executa o drible desde uma linha final à outra. Consoante a indicação do professor, o aluno muda de mão. Variante – O mesmo exercício em corrida</p>	Exercitação e aperfeiçoamento do drible
	<p>DP3 Cada aluno, com uma bola, executa o drible desde uma linha final à outra, tentando chegar o mais rapidamente possível. Variante – Execução do mesmo exercício, mas com alternância de mãos.</p>	Desenvolver o drible de progressão em velocidade
	<p>DP4 Estafetas em drible. Variante – Estafetas em drible, com obstáculos</p>	Melhorar o drible de progressão em velocidade.
	<p>DP5 Driblar de olhos fechados sem deslocamento. Variante – O mesmo exercício em movimento</p>	Melhorar a drible, percepção da bola sem olhar.
	<p>DP6 Driblar até ao pino, trocar de mão, driblar até ao outro pino, driblar para trás, contornar o pino, etc.</p>	Melhorar o drible

	<p>DP7 “Toca e Foge”. Um aluno com uma bola foge em drible do seu colega. Ao ser tocado, passa a bola ao colega, invertendo-se as posições</p>	<p>Melhorar o drible</p>
---	---	--------------------------

Drible de Protecção (DPT)		
Esquema	Descrição	Objectivo
	<p>DPT1 Cada aluno com 1 bola realiza drible de protecção sem oposição Variante: O aluno realiza o mesmo exercício perante a oposição passiva de um defensor que aumenta gradualmente a sua oposição</p>	<p>Exercitação do drible de protecção</p>
	<p>DPT2 O aluno executa o drible de progressão, e ao sinal do professor realiza uma paragem, baixando o drible (drible de protecção); ao novo sinal, arranca novamente em drible ao longo do campo Variante: O mesmo exercício, com a oposição de 1 defensor (a oposição começa por ser passiva, aumentando gradualmente)</p>	<p>Exercitação do drible</p>
	<p>DPT3 Cada dois alunos com uma bola, enquanto um executa drible de protecção, o outro faz oposição passiva. Variante – O mesmo exercício, mas com oposição activa (tentando roubar a bola)</p>	<p>Melhorar do drible de protecção, noção de adversário.</p>
	<p>DPT4 6 alunos, cada 1 com 1 bola: os alunos encontram-se dentro de 1 área limitada (por exemplo, dentro da linha de 3 pontos); os alunos em drible (protecção) tentam “roubar” a bola aos colegas, sem perder o controlo da sua. Os alunos que perdem a bola abandonam o jogo. O mesmo exercício, com redução progressiva do terreno de jogo.</p>	<p>Melhorar do drible de protecção, noção de adversário.</p>
	<p>DPT5 1X1, 2x2 num espaço pequeno, com lançamento.</p>	<p>Tomar consciência do gesto técnico em jogo.</p>

Avaliação

A Avaliação deverá ser essencialmente formativa, sendo convertida numa avaliação Sumativa, na última aula.

A avaliação recai necessariamente sobre comportamentos concretos que se reportam à consecução dos objectivos estabelecidos, que por sua vez foram perseguidos, com o ensino realizado. É necessário que o processo de Planificação-Realização-Avaliação seja unitário. A congruência da avaliação materializa-se no que vai ser exigido aos alunos. Deve centrar-se, por isso, no que se definiu como essencial e que foi alvo de um processo de apropriação.

Torna-se assim importante decidir a forma de gerir a avaliação já que este processo global abrange três tipos específicos de avaliação: a **Avaliação Diagnóstica**, que tem por objectivo recolher informações sobre os conhecimentos e aptidões que o aluno possui no início da Unidade Didáctica, verificando em que nível se encontram os mesmos e prognosticando o nível que poderão atingir, sendo assim possível estabelecer diferentes níveis dentro da turma.

Por seu lado, a **Avaliação Formativa** tem por objectivo informar o aluno e o professor do nível alcançado pelos primeiros e das suas principais dificuldades sentidas ao longo do processo de ensino/aprendizagem.

Por último, a **Avaliação Sumativa** visa informar o aluno e o encarregado de educação acerca dos objectivos atingidos, ou seja, fazer o balanço das aprendizagens realizadas. Tem por objectivo determinar a transição ou retenção do aluno.

Os alunos com Atestado Médico são avaliados de modo diferente. Como não realizam a parte psicomotora, estes apenas são avaliados nas outras componentes, domínio cognitivo, e domínio sócio-afectivo. Esta avaliação, processa-se através de trabalhos, ou testes (ou outra forma objectiva de avaliação), que servirão para avaliar o domínio cognitivo e do comportamento e atitudes nas aulas de Educação Física domínio sócio-afectivo.

Segundo o que foi estipulado pelo Departamento Curricular de Educação Física, e tendo em conta os objectivos programáticos, o domínio psicomotor deverá ter uma maior ponderação ($\frac{2}{3}$). Contudo os domínios sócio-afectivos e cognitivo também revelam uma grande importância já que a Educação Física não se reduz apenas aos aspectos do desenvolvimento motor mas abarca também aspectos de natureza psicológica, cognitiva e de segurança, condições essenciais para o desenvolvimento holístico dos alunos.

Distribuição da Avaliação

Domínio Psicomotor	$\frac{2}{3}$
Domínio sócio afectivo	$\frac{1}{3}$
Domínio cognitivo	

Avaliação Diagnostica

Será realizada na primeira aula, centrando-se exclusivamente sobre o domínio psicomotor. Os dados serão obtidos por observação directa geral da turma e registados numa grelha, de modo a serem analisados.

Este tipo de avaliação reporta-se aos objectivos pré-requisito.

Avaliação Formativa

Esta avaliação, por observação directa, será feita para verificar se os alunos estão a atingir os objectivos (intermédios), de modo a que se possa avançar para outros elementos de complexidade mais elevada ou mesmo para a introdução de novos elementos, caso os resultados confirmem as expectativas desejadas. Servirá então para informar o professor e/ ou o aluno sobre as prestações e o processo ensino/aprendizagem ou evidenciar as dificuldades encontradas por ambos de modo a regular e reforçar todo o processo, analisar o mesmo, preparar estratégias de remediação e fazer os ajustes necessários a todos os níveis (processo ensino-aprendizagem; prestações dos alunos; desempenho dos professores)...

Esta avaliação irá decorrer em todas as aulas durante a execução dos exercícios, executando esses movimentos com ajuda de acordo com o programado na extensão e sequência de conteúdos. Durante essa execução serão fornecidos feedbacks aos alunos, permitindo os ajustes tão importantes para o sucesso.

Na avaliação formativa já serão contemplados, para além do domínio psicomotor, o domínio sócio-afectivo através da avaliação da pontualidade, assiduidade e participação (responsabilidade, motivação, empenhamento, comportamento e cooperação com os colegas); e o domínio cognitivo através do questionamento durante o decorrer das aulas.

Este tipo de avaliação reporta-se aos objectivos intermédios.

Avaliação Sumativa

Este tipo de avaliação tem como principal objectivo o balanço final da Unidade Didáctica. É após a realização desta avaliação que o professor analisa se os objectivos inicialmente propostos foram, ou não, cumpridos. É também um ponto de partida para a aquisição de um maior desempenho do professor, na medida em que se este fizer uma reflexão crítica, poderá ver o que de melhor ou pior se verificou no processo ensino – aprendizagem prestações do aluno no domínio Psicomotor, cognitivo e sócio-afectivo.

A avaliação sumativa corresponde à fase de balanço das aquisições da actividade, ou seja, tem como finalidade classificar as prestações dos alunos, no domínio Psicomotor, cognitivo e sócio-afectivo, no final de um período relativamente longo, neste caso da Unidade Didáctica.

É realizada nas últimas aulas da Unidade Didáctica, sendo constituída por exercícios idênticos aos realizados nas aulas, permitindo observar os comportamentos dos alunos nos conteúdos abordados, de forma a aferir a sua progressão na aprendizagem e a consolidação dos conhecimentos.

Este tipo de avaliação reporta-se aos objectivos terminais.

Avaliação do Domínio Psicomotor

Ao domínio Psicomotor é atribuído na classificação do aluno o peso de $\frac{2}{3}$ da nota final. Os valores são encontrados a partir do registo das fichas da avaliação, nas quais se observa as componentes críticas fundamentais para a execução do gesto e a execução do gesto na sua globalidade. Em cada gesto técnico, cada aluno tem uma ponderação de 0 a 4.

A média dos valores atribuídos vai determinar a nota para este domínio de 0 a 4.

O aluno está no **nível 0**:

Se, não realiza nem aplica os conteúdos leccionados ou executa alguns mas de forma muito débil. Não se esforça para realizá-los ou essa progressão é claramente insuficiente e ocasional.

O aluno está no **nível 1**:

Se, realiza e aplica alguns dos conteúdos leccionados embora não atinja os objectivos mínimos. Apesar de haver algum empenhamento a sua progressão limita-se a uma evolução natural resultante da prática em si, não se expressando significativamente.

O aluno está no nível 2:

Se, realiza e aplica grande parte dos conteúdos leccionados satisfatoriamente ou, sendo débil em alguns conteúdos consegue realizar e aplicar outros, atingindo os objectivos mínimos. Apesar de haver algum empenhamento, a sua progressão limita-se a uma evolução natural resultante da prática em si, não se expressando significativamente.

O aluno está no nível 3:

Se, apresenta bom domínio de grande parte dos conteúdos, realizando e aplicando-os com facilidade. Tem uma progressão que se destaca como fruto do empenho apresentado.

O aluno está no nível 4:

Se, realiza e aplica os conteúdos com grande facilidade e um elevado nível de execução. Progrediu com base nas situações propostas, em que facilmente alcançava os objectivos.

Avaliação do Domínio Cognitivo

Na avaliação do domínio cognitivo, o aluno deve demonstrar saber os gestos técnicos, assim como conhecer o nome dos elementos abordados nas aulas; conhecer os diferentes tipos de ajuda.

Avaliação do Domínio Sócio-Afectivo

Assiduidade e Pontualidade (P/A)	$\frac{2}{3}$
Participação nas aulas (P)	$\frac{1}{3}$

Assiduidade e pontualidade	Faltas	85-100%	Nível 1
		75-84%	Nível 2
		65-74%	Nível 3
		55-64%	Nível 4
		45-54%	Nível 5
	Falta de Material	85-100%	Nível 1
		75-84%	Nível 2
		65-74%	Nível 3
		55-64%	Nível 4
		45-54%	Nível 5
	Não faz	85-100%	Nível 1
		75-84%	Nível 2
		65-74%	Nível 3

		55-64%	Nível 4
		45-54%	Nível 5
	Atrasos	85-100%	Nível 1
		75-84%	Nível 2
		65-74%	Nível 3
		55-64%	Nível 4
		45-54%	Nível 5

Participação		
Nível	Comportamento geral	Indicadores
1	Irresponsabilidade	Desmotivados Indisciplinados Não coopera com os colegas
2	Auto-controlo	Pouco participativos Não interferem com os outros
3	Empenhamento	Atento Disciplinado Pratica com supervisão
4	Responsabilidade	Autónomo Pratica sem supervisão
5	Cuidado com os outros	Ajuda os colegas

Avaliação de Alunos com Atestado Médico

Estes alunos não serão avaliados no domínio psicomotor, pelo que a sua avaliação incidirá exclusivamente sobre os domínios cognitivo e sócio-afectivo. Sendo assim a nota final terá a seguinte fórmula:

$$\text{Nota final} = \text{DC} + \text{DAS}$$

Com as respectivas ponderações:

- Domínio cognitivo – 60%
- Domínio sócio-afectivo – 40%

Avaliação do Domínio Cognitivo

Um ou mais dos seguintes

- Relatórios das aulas
- Testes escritos
- Trabalhos

Avaliação do Domínio Sócio-Afectivo

Segundo a distribuição da avaliação para casos especiais, este domínio preenche 40% da nota. Dentro deste domínio a avaliação vai recair sobre aspectos como:

Assiduidade e Pontualidade (P/A)	10%
Participação nas aulas (P)	30%

De acordo com as tabelas já referidas anteriormente para este domínio.

Bibliografia

ADELINO, J. (1996). *As coisas simples do Basquetebol*, ANTB, Lisboa

CARDOSO, E. *et al* (1998). *Educação Física, 7º, 8º e 9º Anos*, Plátano Editora

COLEMAN, B. & RAY, P. (1980). *Basquetebol*, Coleção Desporto, Publicações Europa

América

COSTA, J. (1998). *A Escola e o Desporto. Educação Física – 7º/8º/9º anos*. 1.º Edição. Porto

Editora: Porto.

COSTA, J. (2002). *Jogo Limpo. Educação Física, 7º/ 8º/ 9º Anos*. 1ª Edição. Porto Editora. Porto

COSTA, M. & COSTA, A. (1996). *Educação Física 10º/11º e 12º*. Areal Editores

Federação Portuguesa de Basquetebol (1994). *Regras Oficiais de Jogo - 1994/8*

LIMA, T. (s.d.). *Basquetebol - Textos Técnicos*, ANTB

MARQUES, W. (1980). *Caderno Técnico-Didático de Basquetebol*. Ministério da Educação e da Cultura, Brasília

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO (2000). *Programa de Educação Física do 3º Ciclo*.

ROMÃO, P. & PAIS, S. (1999). *Educação Física 10º/11º/12º anos*, Porto. Porto Editora

ROMÃO, P. & PAIS, S. (2002). *Educação Física 7º/8º/9º anos. 1ª Parte*, 1ª Edição. Porto. Porto

Editora

VARY, P. (1990). *1000 Exercices et Jeux de Basket-ball*, Editions Vigot, Paris

VICENZI, J. (1994). *Fiches Techniques de Basket-ball*, Editions Vigot, Paris

Outros :

CD do Núcleo de Estágio da Escola Secundária/ 3 Pinhal do Rei da Marinha Grande. 2001/ 2002

CD do Núcleo de Estágio da Escola Secundária da Quinta das Flores de Coimbra. 2001/ 2002