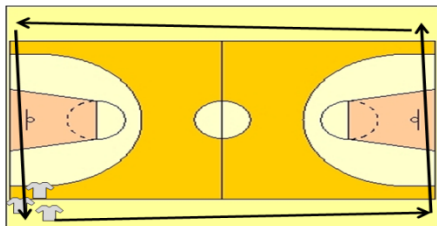
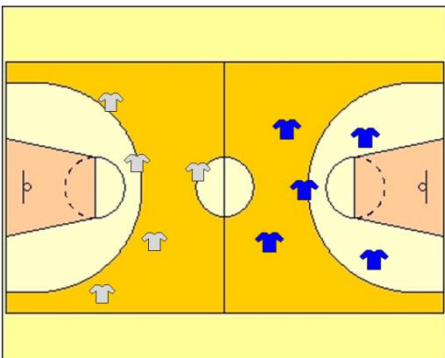
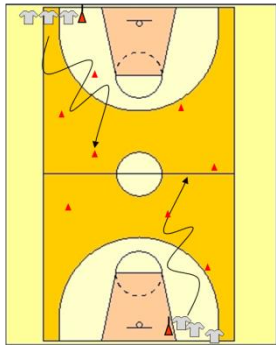
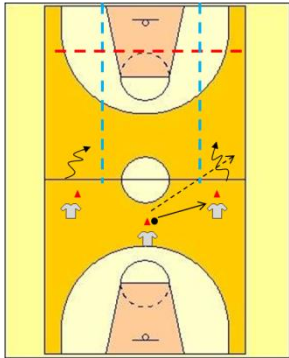


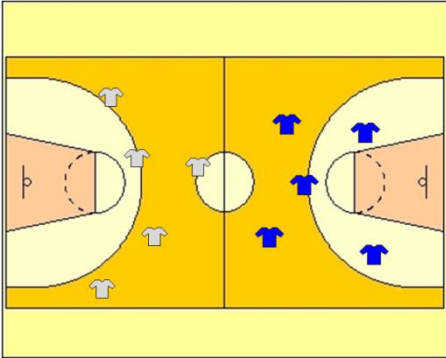
Plano de Aula

Unidade Didáctica: Basquetebol	Ano: 12º	Turma: CT3	Data: 04/05/10
Função Didáctica: exercitação e consolidação de alguns gestos técnicos da modalidade.	N.º Alunos: 18	Horas: 10h05m	Tempo: 90 min.
	N.º Aula U.D.: 3 de 7		Local: Pavilhão espaço 2
	Material: bolas de basquetebol, cones, sinalizadores e coletes		

Objectivos: consolidação e aperfeiçoamento do Passe de peito; Passe picado; Recepção; Lançamento na passada/Apoio; Drible de progressão e protecção; Posição base; Desmarcação; Marcação; ocupação racional do terreno de jogo; Passe e corta; Jogo Formal.

Parte	Objectivos Específicos	Conteúdos	T	Estratégias, organização e actividade dos alunos
I N I C I A L (14')	-Activação Funcional -Predisposição do organismo para o esforço.	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalho aeróbio 	2'	Explicação dos conteúdos/objectivo/expectativas da aula
	-Alongamentos dos grupos musculares predominantemente solicitados.	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilização articular. • Alongamentos 	3'	<p>Exe. 1 – Corrida à volta do campo para activação funcional.</p>  <p>Transição, explicação do seguimento da aula;</p>
	- Desenvolvimento do drible de protecção e do lançamento rápido.	<ul style="list-style-type: none"> • Drible de protecção • Lançamento em apoio. • Lançamento na passada. • Defesa passiva. 	1'	<p>- Os alunos realizam exercícios de mobilização articular: rotação do pescoço, ombros, cintura, joelhos, tornozelos e pulsos.</p> <p>- Os alunos realizam alongamentos a sua escolha.</p>
			3'	
			5'	<p>Exe. 2: 2 a 2 com 1 bola, um executa drible e o outro faz defesa passiva, ao apito lança ao cesto e o outro vai buscar a bola.</p> 

<p>F U N D A M E N T A L (45')</p>	<p>- Consolidação do drible de progressão, drible ofensivo e defensivo;</p> <p>- Combinações directas com os colegas;</p> <p>- assumir uma posição de recuperação de bola assim que o colega lance ao cesto;</p> <p>- Lançamento em apoio e na passada;</p> <p>- Posicionamento quando recebe a bola ou a vai passar a um colega de equipa;</p> <p>- Consolidação do passe e corta e possível roubo de bola;</p> <p>- Ocupação racional do espaço de jogo;</p> <p>- No passa e corta ter a noção de desmarcação para o cesto;</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Passe; • Recepção; • Drible; • Lançamento; • Ressaltos; • Passa e corta; • Desarme; • Combinações; • Posição básica defensiva; 	<p>12' Exe. 3 – Duas filas em cada duas tabelas de basquetebol, onde os alunos realizam drible de progressão em varias direcções. No final de contornarem os cones ou lançam em apoio ou na passada.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Drible com mão direita</u> • <u>Drible com mão esquerda</u> • <u>Lançamento na passada</u> • <u>Lançamento em apoio</u> • <u>Corta e passa</u> • <u>Situações de 1x1</u>  <p>1' <i>Transição</i></p> <p>12' Exe. 4 – Exercício do carrossel, onde a bola parte do centro e o aluno realiza o tipo de passe que quiser e passa nas costas do colega que recebeu a bola, até lançar ao cesto. Numa fase mais avançada o aluno que invadir a zona vermelha e estiver no centro vai fazer papel de defesa e os outros dois de atacantes e assim criamos uma situação de 2x1.</p> 

	<p>- Na realização de jogo formal, consolidar todos os conteúdos abordados anteriormente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tomada de decisão no jogo; • Deslocamentos; • Estratégias adoptadas durante o jogo 	<p>1'</p> <p>20'</p>	<p><i>Transição</i></p> <p>Exe. 5 – jogo de 4x4, em sistema de mini torneio, funcionando 1 campo de basquetebol.</p> 
<p>F I N A L</p> <p>(7')</p>	<p>- Retorno fisiológico do organismo aos valores próximos do início da carga</p> <p>- Alongamentos dos grupos musculares predominantemente solicitados na aula.</p> <p>- Considerações finais da aula e arrumação do material.</p>	<p>- Corrida lenta</p> <p>- Trabalho de força</p> <p>- Alongamentos</p>	<p>2'</p> <p>1'</p> <p>3'</p> <p>1'</p>	<p>Os alunos realizam corrida lenta a volta do terreno de jogo.</p> <p>Os alunos realizam flexões de braços e abdominais.</p> <p>Os alunos aproveitam para fazer alongamentos e retorno à calma, ouvindo a instrução e as considerações finais do professor.</p> <p>São referenciados os aspectos conseguidos e os menos conseguidos da aula.</p>