



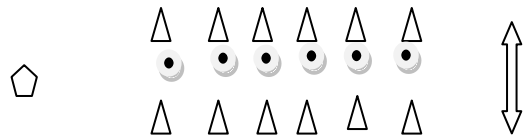
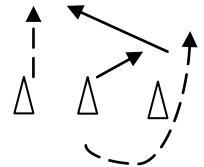
Ministério da Educação 
Agrupamento de Escolas do Teixoso

Professor: Mário Santos		Ano Lectivo: 2009/10
Ano: 9º	Turma: A	Nº Alunos: 21
Aula Nº: 11 e 12	Aula U.D. Nº: 7 e 8 de 10	Instalações: Pavilhão
Data: 13-10-2009	Hora: 12h15min	Duração: 75 minutos
Unidade Didáctica: Basquetebol		
Sumário: Treino de tecnologias diagnosticadas: passe de peito, picado e ombro; drible de protecção e progressão; lançamentos em apoio, em suspensão e na passada.		
Material: 10 bolas de basquetebol, sinalizadores, apito, cronometro, coletes.		

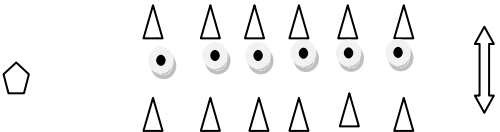
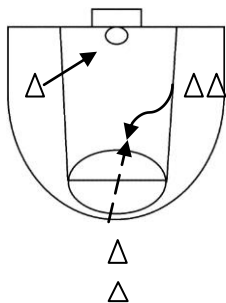
Fase Preparatória				
Objectivos Operacionais	Estratégias / Organização	Objectivos comportamentais / Componentes críticas	Tempo	
			P	T
<ul style="list-style-type: none"> Chamada Diálogo com os alunos sobre os objectivos e conteúdos da aula. 	<p>Alunos sentados na bancada do pavilhão.</p> <p>Explicação de regras específicas da modalidade.</p>	Alunos prestam atenção e ouvem atentamente o discurso do professor	5'	5'

Anexo 4 – Exemplo de Plano de Aula

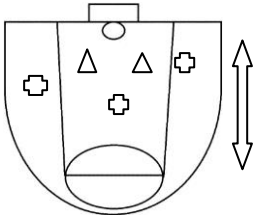
<ul style="list-style-type: none"> • Activação muscular e articular • Alongamentos 	<p>Aquecimento: Jogo da lagarta</p> <p>Escolha aleatória de um aluno; Este deve tentar “apanhar” os outros alunos; Quando um dos outros alunos é apanhado este junta-se ao anterior e de mãos dadas tentam apanhar os restantes colegas e assim sucessivamente.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mobilização articular e alongamentos: Cintura escapular, cintura pélvica, pulsos, joelhos e tornozelos. 	<p><u>Critérios de êxito:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Correcta postura e execução dos movimentos; • Definição de estratégias; • Capacidade de relacionamento entre alunos. <p>Alunos posicionam-se em meia-lua e de frente para o professor</p>	<p>10’</p> <p>5’</p>	<p>20’</p>
--	---	---	----------------------	------------

Fase Principal				
Objectivos Operacionais	Estratégias / Organização	Objectivos comportamentais / Componentes críticas	Tempo	
			P	T
<p>Treino da relação e coordenação com os outros com recurso às tecnologias já diagnosticadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> Tipos de passe: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Picado; ✓ Peito; Passe e desmarcação 	<p>1 - Alunos dispostos em duas filas onde dois a dois executam os diferentes tipos de passe em deslocamento (um à retaguarda e outro em frente).</p> <p>Alternam o tipo de passe após ordem do professor.</p>  <p>2- Criss Cross</p> <p>Alunos divididos em grupos de 3 elementos. Bola começa no aluno do meio, este passa para um dos lados realizando desmarcação (por trás desse colega). Quem recebeu a bola faz o passe para o lado contrário e repete o processo de desmarcação.</p> <p>Leg.</p> <p>---> Mov. aluno</p> <p>—> Passe</p> 	<p>Explicação do exercício e da execução das diferentes técnicas de passe</p> <p>Critérios de êxito para exercício 1 e 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> Passe (a); Deslocamento; Número de passes feitos consecutivamente; Criação de linhas de passe para receber a bola; <p>Feedback por parte do professor para aspectos técnicos a melhorar.</p>	5'	10'
				35'

Anexo 4 – Exemplo de Plano de Aula

<ul style="list-style-type: none"> • Drible: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Protecção; ✓ Progressão. 	<p>3 - Alunos distribuídos em duas filas, uma das filas faz drible de progressão e protecção e a outra fila em posição base defensiva efectua oposição passiva (sem retirar a bola), chegando à outra extremidade do pavilhão troca.</p> 	<p>Critério de êxito:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Drible (a) 	<p>5'</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Tipos de lançamento: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Apoio; ✓ Suspensão; ✓ Passada. • Rotação com eixo de apoio; • Recepção a 1 ou 2 tempos. 	<p>4 – Grupos de 5 elementos em cada tabela, posicionados em 3 filas. A fila central faz passe para a da direita este recebe a bola (1 ou 2 tempos) de costas para a tabela, faz rotação e lança ao cesto. A fila da esquerda vai ao ressalto. Depois trocam de posição para a esquerda.</p> 	<p>Critérios de êxito:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lançamentos (a); • Passe (a); • Número de lançamentos concretizados; • Postura e movimentação adequada às transições ofensivas; • Movimento de desmarcação; • Recepção a 1 ou dois tempos. <p>Feedback por parte do professor para aspectos técnicos a melhorar.</p>	<p>15'</p>	<p>55'</p>

Anexo 4 – Exemplo de Plano de Aula

<ul style="list-style-type: none"> Situação de jogo reduzido, inserindo as técnicas anteriores. 	<p>Condicionante: Quando os alunos não apresentarem dificuldades perante este exercício, introduz-se oposição (elemento que iria ao ressaltado) ao receptor da bola e quem faz o primeiro passe coloca-se em jogo, passando este a uma situação de 2x1.</p> <p>5 - Com a mesma disposição e nº de elementos por tabela: Situação de 3x2 com alternância de funções, quer seja em situações defensivas quer ofensivas. O terceiro elemento da equipa funciona como "Joker", jogando sempre na equipa com posse de bola.</p>  <p>A bola terá de passar obrigatoriamente por todos os elementos da equipa. Quando bola é interceptada a posse de bola será para a outra equipa, se concretizar continua com a posse de bola.</p>	<p>Critérios de êxito:</p> <ul style="list-style-type: none"> Nº de lançamentos concretizados; Nº de passes consecutivos; Ocupação rentável dos espaços; Organização defensiva e ofensiva; Nº de vezes que a defesa consegue interceptar a bola; Nº de lançamentos sem oposição; Utilização das diferentes técnicas de passe, lançamento e drible. 	<p>15'</p>	<p>70'</p>
--	---	---	------------	------------

Anexo 4 – Exemplo de Plano de Aula

Fase Final				
Objectivos Operacionais	Estratégias / Organização	Objectivos comportamentais / Componentes críticas	Tempo	
			P	T
Discussão e esclarecimento de dúvidas; Definição do funcionamento dos objectivos da próxima aula	Feedback pedagógico por parte do professor. Alongamentos e flexibilidade realizada individualmente	Os alunos realizam os alongamentos com empenho e com correcção. Os alunos ouvem o professor com atenção.	5'	75'

a) Ver critérios de êxito em anexo

Constituição das equipas:

Equipas:

A- Pedro Abrantes, Ruben, Pedro Pais, Bruno Sequeira, Margarida;

B- Diogo, Bruno Castro, Henrique, Luís, Ângela;

C- Inês, Jessica, Nicole, Maria, Rute;

D- Tiago, Helena, Daniela, Nair.

Arbitro: Mariana Martins

ANEXO:

Critérios de êxito.

Drible de progressão

- Tronco ligeiramente inclinado à frente;
- Contactar a bola com a mão aberta, dedos estendidos e afastados, o batimento através da flexão do pulso;

Passe de peito

- Bola à altura do peito, polegares na parte posterior da bola.
- Trajectória da bola tensa em direcção ao alvo;
- Rotação externa dos pulsos;
- Avanço de um dos apoios na direcção do passe

Anexo 4 – Exemplo de Plano de Aula

Passe Picado:

- Partir da posição base ofensiva;
- Bola à altura do peito, dedos para cima, polegares na parte posterior da bola;
- Extensão dos M.S. 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);
- Avanço de um dos apoios na direcção do passe.

Lançamento em Apoio

- Enquadrar com o cesto (olhar dirigido para o cesto);
- M.I. flectidos, com os pés à largura dos ombros, com o pé do lado da mão que lança ligeiramente avançado;
- *Pega da bola*: mão que lança colocada por baixo da bola com os dedos afastados e a apontar para cima; a outra mão colocada ligeiramente ao lado e à frente;
- Lançamento da bola por cima e à frente da cabeça;
- Flexão completa do pulso e dos dedos (provocando um efeito de back-spin na bola);
- Extensão total do corpo (pés, pernas, tronco e M.S.).

Lançamento na passada

- Sequência dos apoios de acordo com o lado do lançamento em relação à tabela:
 - ✓ Direita, o primeiro apoio deve ser da perna direita, com o joelho direito bem alto na fase de impulsão;
 - ✓ Na esquerda acontece o contrário, primeiro apoio perna esquerda e joelho esquerdo na fase de impulsão.
- A bola deve sair da mão do jogador antes de ele chegar ao ponto mais alto do seu salto;
- Empurrar a bola para o cesto com a mão lançadora, tocando-lhe em último lugar com os dedos indicador e médio;
- Executar o movimento de forma contínua;
- Manter enquadramento do corpo com o cesto;
- Queda no solo em posição equilibrada;

Anexo 4 – Exemplo de Plano de Aula

Lançamento em suspensão:

- Não exagerar a extensão do braço no final do movimento;
- A bola deve sair da mão do jogador antes de ele chegar ao ponto mais alto do seu salto;
- Flexão do pulso da mão lançadora;
- Extensão dos M.I.;
- O M.S. lançador deve manter-se estendido após o lançamento;
- Mão, cotovelo e ombro do M.S. que lança, devem estar alinhados com o cesto;
- Queda no solo em posição equilibrada;
- Queda no mesmo ponto onde foi feita a impulsão.

Recepção

- Corpo ligeiramente flectido e olhar dirigido para a bola;
- M.S. em extensão para a frente, com a palma das mãos viradas para a bola;
- Dedos afastados em extensão;
- Recepção da bola com flexão dos M.S.;
- Deslocamento de um apoio para trás, no momento em que os M.S. iniciam o movimento de flexão.

Desmarcação:

- Criar linhas de passe, para receber a bola;
- Ocupar espaços livres da marcação adversária.