

Ano Letivo 2013/14

**Educação Física**

Conteúdos e Competências para o 11º ano

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Unidade Didáctica | Competências Gerais | Conteúdos | Competências específicas |
| B  A  S  Q  U  E  T  E  B  O  L  B  A  S  Q  U  E  T  E  B  O  L  B  A  S  Q  U  E  T  E  B  O  L | * O aluno participa ativamente em todas as situações e procura o êxito pessoal e do grupo; * O Aluno relaciona-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros, quer no de adversários; * Aceita o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s); * Interessa-se e apoia os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s): * Coopera nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na atividade da turma; * Apresenta iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade; * Assume compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes; * Combina com os companheiros decisões e tarefas de grupo com equidade e respeito pelas exigências e possibilidades individuais; * Analisa e interpreta a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre a técnica, organização e participação, ética desportiva, etc…; * Interpreta crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, interpretando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral; * Conhece e aplica os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança; * Conhece e aplica diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspectiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar; * Eleva o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média durações, de força resistente, da força rápida, de flexibilidade, de velocidade de reacção simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica | - Drible.  - Passe/Receção.  - Lançamento:  - em salto;  - na passada;  - suspensão.  - Passe e corte.  - Ressalto.  - Bloqueio direto.  - Desfazer do bloqueio.  - Sobremarcação.  - Enquadramento.  -Bloqueio defensivo. | - Adequa a sua atuação, quer como jogador, quer como árbitro, ao objetivo do jogo, à função e modo de execução das ações ténico-táticas e às regas do jogo.  1- Em situação de jogo formal 5 x 5, coopera com os companheiros para atingir rapidamente o objetivo do jogo:  1.1- Na reposição da bola em jogo ou à recuperação da bola pela sua equipa no seu meio-campo defensivo:  1.1.1- Desmarca-se de imediato, abrindo linhas de passe ofensivas, contribuindo para o equilíbrio ofensivo (ocupação racional do espaço de jogo) da sua equipa e finalização rápida, em vantagem numérica e/ou posicional.  1.1.2- Se é portador da bola, opta pela forma mais rápida de progressão:  1.1.2.1- Passa rápido, utilizando a linha de passe mais ofensiva. Após passe, desmarca-se garantindo a progressão da equipa em equilíbrio ofensivo.  1.1.2.2- Dribla progredindo rapidamente pelo corredor central para finalizar debaixo do cesto ou, na impossibilidade de o fazer, e se não tem  linha de passe imediata, procura enquanto dribla uma linha de passe que aproxime a bola do cesto.  1.1.3- Explora situações de 3x2 ou 2x1, conjugando as suas acções com a dos companheiros para uma finalização rápida, optando por passe ou drible consoante a posição dos defesas e companheiros e utilizando a técnica de lançamento mais adequada à situação.  1.2- Se a equipa não finaliza rapidamente, tirando vantagem de situações em superioridade numérica ou posicional, ocupa uma posição que permita o ataque  em cinco abertos, dando continuidade às ações ofensivas da sua equipa:  1.2.1- Ao entrar na posse da bola, enquadra-se ofensivamente numa atitude de tripla ameaça:  1.2.1.1- Desenquadra, se necessário, o seu adversário direto (um contra um), podendo beneficiar do bloqueio de um companheiro, para:  - finalizar, utilizando a técnica de lançamento adequada;  - penetrar em drible, ganhando posição favorável ao lançamento;  - passar com oportunidade a um companheiro em posição mais ofensiva.  1.2.1.2- Após passe que aproxime a bola do cesto (penetrante), corta para o cesto para abrir linha de passe que lhe permita finalizar, ocupando de seguida um espaço aclarado, se não recebe a bola durante o seu movimento.  1.2.1.3- Após passe de apoio (não penetrante), desmarca-se, podendo, na sua movimentação, de acordo com a posição da bola e dos companheiros, oferecer um bloqueio direto a um companheiro (para este penetrar para finalizar perto do cesto).  1.2.2- Sem posse de bola, conforme a posição dos companheiros e dos defesas e segundo o critério de maior ofensividade, desmarca-se procurando abrir linhas de passe:  1.2.2.1- Em corte, para a bola ou para o cesto, pela frente ou nas costas do defensor (conforme a reação deste), para abrir linha de passe mais ofensiva e, se possível, finalizar.  1.2.2.2- Se no seu movimento de receção não se consegue libertar do seu adversário direto (e abrir linha de passe vantajosa para a sua equipa):  - corta para o cesto (corte à sobremarcação), tentando abrir linha de passe ou deixando espaço livre para a eventual penetração do jogador com bola;  1.2.2.3- À penetração de um companheiro com bola, aclara saindo do lado contrário ou colabora na ação do companheiro oferecendo-lhe um bloqueio direto.  1.2.2.4- Na sequência da realização de bloqueio direto (à passagem do companheiro pelo bloqueio), abre de imediato linha de passe em corte para o cesto ou para fora (desfaz o bloqueio), de acordo com a posição dos defesas e do companheiro que aproveitou o bloqueio.  1.2.2.5- Colabora na organização ofensiva da sua equipa, e na reposição do equilíbrio ofensivo (se necessário), ocupando, em corte ou desmarcação, os espaços deixados livres pelos companheiros nas suas ações.  1.2.3- Participa ativamente no ressalto ofensivo, sempre que há lançamento, procurando recuperar a bola. Se recupera a bola, lança novamente se tem condição favorável, ou passa a um companheiro desmarcado para finalizar ou dar continuidade às ações ofensivas da sua equipa.  1.3- Na perda da posse de bola, assume uma atitude defensiva recuando para o seu meio-campo, mantendo a visão da bola, tratando-se de defender h x h em meio-campo, ou dirigindo-se de imediato ao seu adversário directo se se trata de defesa h x h todo o campo:  1.3.1- Pressiona o jogador com bola mantendo, através de sucessivos deslocamentos, o enquadramento defensivo, impedindo ou condicionando a progressão (desviando-o para posições pouco ofensivas), o passe e a finalização (obrigando a passe não penetrante ou lançamento em situação desfavorável).  1.3.2- Se é ultrapassado pelo jogador em drible, recupera rapidamente o enquadramento e posição defensiva básica.  1.3.3- Na defesa do jogador sem bola em linha de primeiro passe, sobremarca (fecha) a linha de passe; na defesa do jogador sem bola do lado contrário (em linha de segundo passe), posiciona-se por forma a poder interceptar passes e a ajudar os seus colegas mais próximos nas suas acções defensivas.  1.3.4- Ao lançamento, coloca-se entre o adversário directo e o cesto para participar com vantagem (em antecipação) no ressalto defensivo, dificultando e, se possível, impedindo a participação do adversário no ressalto (bloqueio defensivo).  2- Realiza com correcção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, os padrões técnicos das acções aprendidas. |