|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | | --- | | **Universidade da Beira Interior**  **Mestrado em Ensino de Educação Física no Ensino Básico e Secundário**  **Estágio Pedagógico**  **Ano Letivo 2013/2014** | | | | | | http://moodle.esfhp.pt/file.php?file=/1/LOGO_Cor.jpg | |
| **Unidade Didática**  Basquetebol | **Ano de Escolaridade**  11º BD | **Hora/Duração**  11:50/ 90’ | **Nº Alunos**  16 | **Professor**  António Sousa | | **Aula nº**  63-64 | **Data** 11/02/2014 |
| **Objetivos Gerais:** Continuação da exercitação dos elementos de basquetebol (passe picado, passe de peito e drible de progressão e de proteção) | | | | | **Materiais:** bolas, tabelas, cones, | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Conteúdos/Objetivos** | **Esquema** | **Descrição do Exercício** | **Componentes Críticas** | **Organização Alunos/Professor** | **Duração** |
| **PARTE INICIAL** | Compreender os conteúdos/objetivos a serem abordados na aula. | http://obras.acompanha.editorasaraiva.com.br/reader/books/matematica/OEBPS/Images/cap2_17-2.png | Controlo das presenças.  Explicação dos objetivos/conteúdos explicados pelo professor. | -------------------------------- | * Os alunos sentados em semicírculos dispostos à frente do professor. | T.P.5  T.T. 5’ |
| Preparar o organismo para o desporto, seja em treino, na competição ou no lazer. Ele visa obter o estado ideal psíquico e físico, a preparação para os movimentos e principalmente prevenir as lesões. |  | |  | | --- | | **Jogo dos 10 passes:**  Em grupos de 4 elementos (4x4), executam passes entre eles, sendo que os elementos da outra equipa tentam intercetar os passes. A bola não pode sair do campo, voltando a contagem a zero caso tal ocorra. | | -------------------------------- | * Empenho na realização das tarefas propostas. | T.P. 7’  T.T. 12’ |
| C:\Users\Helena\Desktop\Sem Título 1.png | **Mobilidade Articular com bola** | * Ter atenção relativamente às componentes críticas referidas. | * Os alunos dispostos em xadrez à frente do professor. | T.P. 10’  T.T. 22’ |
| **Passe e receção** | **Exercício 1:**  http://2.bp.blogspot.com/-2zpnJre9u7g/T7v3u0fAm5I/AAAAAAAABFs/zmyH6MJPOVs/s1600/Basquetebol.TI.Drible.Passe.Condicao.Fisica.jpg  **Exercício 2:**  http://3.bp.blogspot.com/-GaGhWXp46YI/T6kuMJ7L3EI/AAAAAAAABD8/rykCPUoJXW8/s1600/Basquetebol.TI.Passe.Condicao.Fisica.jpg | **Exercício 1:**  9 alunos em cada 1/2 campo (18 alunos no total), colocados com mostra a imagem. Filas duplas alternadas com bola. Saída em drible, a meio do percurso faz passe para o colega que está em frente, (o professor deve indicar o tipo de passe que deseja ver realizado) e vai para o lugar deste.  **Exercício 2:**  Grupos de alunos dispostos com mostra  a figura. A Bola é inicialmente passada no sentido dos ponteiros do relógio. Utiliza inicialmente o Passe de Peito 2 bolas em alunos opostos. Alunos após efectuarem o passe desmarcam-se para a posição oposta à sua. | ***Passe de peito:***  Extensão dos M.S. na direção do alvo;  ***Passe picado:***  O ressalto da bola deverá ir ao encontro da mão alvo do colega ou de zonas próximas do peito.  ***Drible de progressão:*** Contactar a bola com a palma da mão e com esta numa posição um pouco em concha, altura do ressalto da bola ao nível da cintura, com olhar dirigido para a frente.  ***Drible proteção:***  Contactar a bola com a palma da mão e com esta numa posição um pouco em concha;  Altura do ressalto da bola um pouco abaixo do nível da cintura, com inclinação do troco à frente | O professor circula pelo espaço, coordenando as tarefas e dá ajuda, se necessário. | T.P. 24’  T.T.46’ |
| **Drible de progressão e proteção** |  | **Exercício 1** -Um grupo de alunos, cada um com uma bola, numa área limitada, tentam roubar a bola aos colegas, sem perder o controlo da sua.  **Exercício 2** -Driblar até ao pino, trocar de mão, driblar até ao outro pino, driblar para trás, contornar o pino, etc. | T.P. 12’  T.T.58’ |
| **Jogo** |  | |  | | --- | | Jogo 4x4 em meio campo  Apenas numa tabela os alunos realizam jogo reduzido 4x4. Após recuperar a bola, essa equipa terá que ir a meio campo para iniciar o ataque. Os alunos devem aplicar os conteúdos aprendidos. | |  | | T.P. 12’  T.T. 70’ |
| **PARTE FINAL** | Alongamentos e retorno à calma. | http://s3.amazonaws.com/magoo/ABAAAAN_UAG-26.png | * Os alunos realizam alongamentos dos principais grupos musculares envolvidos nos exercícios realizados na aula | * Ter atenção relativamente às componentes críticas referidas. | * Dispostos em xadrez à frente do professor. | T.P. 10’  T.T. 80’ |
| Cooperação dos alunos para com o professor na arrumação do material. |  | --------------------------------- | --------------------------------- | * Arrumação do material com o recurso à ajuda dos alunos. | T.P. 10’  T.T. 90’ |