|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |

|  |
| --- |
| **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.5T.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 Peito2 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’ |