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

|  |
| --- |
| **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**65-66 | **Data** 14/02/2014 |
| **Objetivos Gerais:** Continuação da exercitação dos elementos de basquetebol (passe picado, passe de peito e drible de progressão e de proteção). Introdução à posição base e deslocamentos. | **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. |  | **Pique-pega com drible e passes** Vários pegadores, mas só uma bola. Os pegadores devem passar a bola entre si para poder pegar os outros. | -------------------------------- | * 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’ |
| **Posição base e****Deslocamentos** | **Exercício 1:****Exercicio 2** | **Exercício 1:**os alunos vão contornar os cones em deslocamento e na posição base, quando terminarem de contornar os cones sai outro colega do outro lado a fazer de defesa e o que está a atacar tenta passar pelo seu opositor em deslocamentos.**Exercicio 2:**O mesmo exercício que o 1º só que agora com bola.**Exercício 3:**Dois a dois, com uma bola: um aluno faz de atacante e realiza ações de drible com mudanças de direção diversas, enquanto o outro aluno faz de defesa. Realizar o exercício de uma linha final à outra e depois trocar as funções desempenhadas por cada aluno. | ***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’ |
| **Passe, receção, drible de progressão e proteção** | **Exercício 1****Exercício 2****Exercício 3** | **Exercício 1** -Driblar até ao pino, trocar de mão, driblar até ao outro pino, driblar para trás, contornar o pino, etc.**Exercício 2** -O aluno que efetua o passe desloca-se no sentido da bola, passando por trás do colega que recebeu a bola (a movimentação dos jogadores assemelha-se a um 8).**Exercício 3 –** Estafetas (deslocamentos, dribles) | 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’ |