|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | | --- | | **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**  67-68 | **Data** 18/02/2014 |
| **Objetivos Gerais:** Continuação da exercitação dos elementos de basquetebol (passe picado, passe de peito e drible de progressão, de proteção, posição base e deslocamentos). Introdução ao lançamento parado e na passada. | | | | | **Materiais:** bolas, tabelas, cones, coletes. | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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. |  | **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’ |
| **Drible, Passe e receção** | **Exercício 1:**    **Exercício 2:** | **Exercício 1 -** Grupos de 2 alunos com uma bola cada, dão as mãos e driblam com a mão livre.  **Exercício 2 -** Rabia”. Alunos dispostos em círculo tentam passar a bola entre si, mas sem passar para o colega do lado, ou seja, terão de fazer um triângulo, quem está a fazer o passe terá de correr para o local que efetuou o passe. | ***Posição Base:***  MI à largura dos ombros, com um pé colocado mais à frente, ligeiramente flectidos;Inclinar o tronco ligeiramente à frente; colocar os MS à frente do tronco com um em posição mais elevada.  ***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  ***Lançamento em apoio:***  Orientar os apoios para o cesto; participar com todo o corpo no ato do lançamento; fletir o pulso e os dedos na fase final do lançamento.  ***Lançamento na passada:***  Executar o 1º apoio no momento da paragem do drible ou receção da bola, e fazer o 2º apoio e impulsão com o outro pé; elevar o joelho do lado do MS lançador, após impulsão; estender o corpo, executando o lançamento no ponto mais alto do salto. | O professor circula pelo espaço, coordenando as tarefas e dá ajuda, se necessário. | T.P. 8’  T.T. 30’ |
| **Lançamento Parado** | **Exercício 1:**      **Exercício 2 e 3:**  http://avaedfisica.pbworks.com/f/m,%20l%C3%A7%20001.jpg | **Exercício 1** – 2x2 os alunos lançam a bola na vertical, recuperando-a de seguida. Executam um movimento de rotação na bola, impulsionando-a para cima através da flexão do pulso. O movimento é acompanhado pelo trabalho dos M.I. (sendo a bola lançada progressivamente mais alto).  *Objetivo* - Tomar consciência da ação do pulso na rotação a dar à bola e da importante ação dos MI.  **Exercício 2** - Uma bola para cada 2 alunos. Um dos alunos lança ao cesto enquanto o outro, após esta bater uma vez no chão, lança do local onde agarrou a bola.  **Exercício 3** – “Jogo dos 31”. O jogo inicia-se na linha de linha de lance livre: se o aluno encestar são 3 pontos e tem outra oportunidade; se falhar, tenta o outro aluno do local onde agarrou a bola. Se encestar ganha 1 ponto e passa para a linha de lance livre. O jogo termina quando um dos jogadores realizar 31 pontos. | T.P. 24’  T.T.54’ |
| **Posição Base,**  **Deslocamentos e Lançamento na Passada** | **Exercício 1:**    **Exercício 2:** | **Exercício 1** –Drible até ao cesto e lançamento na passada (realizar o exercício do lado esquerdo e do lado direito). *Variante* – Os apoios são delimitados por arcos/esteiras *Objetivo* - Exercitar o lançamento na passada, realizando a correta colocação dos apoios. Noção de entrada para o cesto.  **Exercício 5** –Realizar o lançamento na passada, após passe e receção (realizar o exercício do lado esquerdo e do lado direito). *Objetivo* – Exercitar o lançamento na passada, após passe e receção, realizando a correta colocação dos apoios. Noção de entrada para o cesto (passe e “corte”). | T.P. 12’  T.T.66’ |
| **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. 78’ |
| **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. 7’  T.T. 85’ |
| Cooperação dos alunos para com o professor na arrumação do material. |  | --------------------------------- | --------------------------------- | * Arrumação do material com o recurso à ajuda dos alunos. | T.P. 5’  T.T. 90’ |