

Modelo de Estrutura de Conhecimentos – Basquetebol

2013/2014

2º Ciclo – Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário



Escola: Escola Secundária Frei Heitor Pinto

Coordenador de Estágio: Júlio Martins

Professor Orientador: Carlos Elavai

Grupo de Estágio: António Sousa, Helena Gil & Vasco Ensinas

Índice

História da Modalidade	4
<i>Módulo I- Caracterização da Modalidade</i>	5
<i>Regulamentos e Regras</i>	6
<i>Conteúdos Técnicos:</i>	11
<i>Conteúdos Táticos:</i>	21
<i>Fisiologia do Treino e Condição Física</i>	27
<i>Módulo II- Análise do Envolvimento</i>	29
<i>Recursos Humanos</i>	29
<i>Recursos Espaciais</i>	29
<i>Recursos Materiais</i>	30
<i>Recursos Temporais</i>	30
<i>Módulo III- Análise dos Alunos</i>	31
<i>Módulo IV - Extensão e Sequência dos Conteúdos</i>	33
<i>Módulo V – Definição de Objetivos</i>	35
<i>Cultura Desportiva</i>	36
<i>Fisiologia do Treino e da Condição Física</i>	36
<i>Habilidades Motoras</i>	37
<i>Conceitos Psicossociais</i>	37
<i>Módulo VI – Configuração da Avaliação</i>	40
<i>Módulo VII – Progressões de Ensino / Situações de Aprendizagem</i>	44
<i>Bibliografia</i>	59

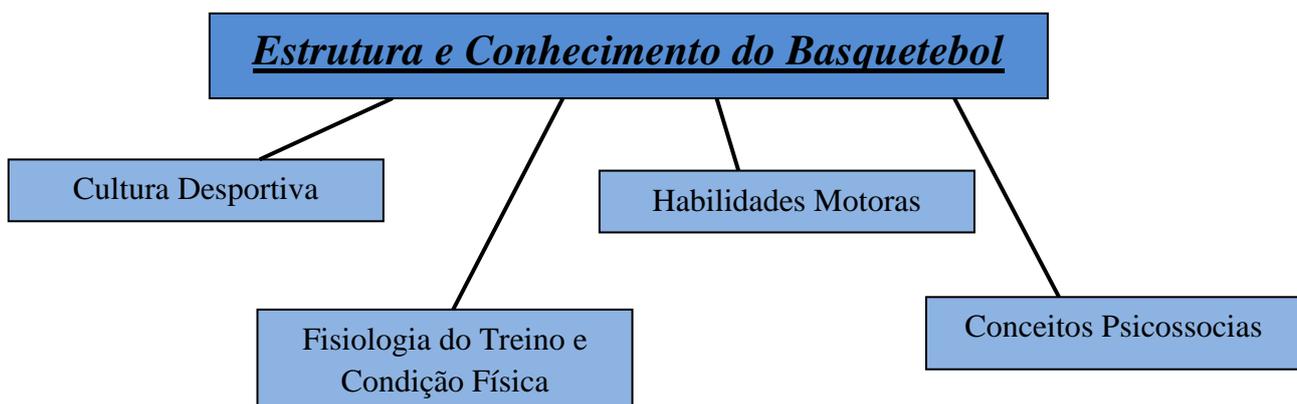
Uma unidade didáctica, corresponde a um conjunto de aulas com estrutura organizativa semelhante, tendo o intuito de permitir alcançar determinados objectivos (Rocha, F., 2011). Assim, esta unidade didáctica é um meio a partir do qual se estabelece o rumo e os objectivos traçados pelo professor, de forma a facilitar o processo de aprendizagem do aluno e da acção do Professor junto deste (Duarte, F.,2011).

Assim, uma unidade didáctica deverá conter diversos aspectos nomeadamente, competências específicas, conteúdos programáticos e a avaliação (Rocha, F., 2011), para que após estes pontos estarem definidos o professor possa elaborar os planos de aula.

Como tal, esta Unidade Didáctica destina-se à turma B/D de 11º ano de escolaridade e está baseado nos princípios orientados pelo Programa de Educação Física ao Ensino Secundário. Sendo então este um processo sujeito a alteração ou modificação dependendo do nível diagnosticado da turma em si é possível adaptar os conceitos aqui presentes ao ano de escolaridade pretendido.

A Unidade Didáctica aqui presente insere-se no âmbito do Estágio Profissional referente ao Mestrado em Ensino da Educação Física ao Ensino Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior. Como foi referido anteriormente, uma Unidade Didáctica deve ser elaborada com o intuito de organizar os conteúdos lecionados ao longo do processo ensino-aprendizagem para que exista uma melhor sistematização.

Tem por base o *Modelo de Estrutura de Conhecimentos* (MEC) proposto por *J. Vickers* (1989). Este modelo advém no sentido de permitir um ensino eficaz, onde a acção de qualquer professor de Educação Física, independentemente da modalidade que vai abordar, deve ser não só refletida mas também orientada.



História da Modalidade



A modalidade do Basquetebol surgiu no século XIX, mas concretamente em Massachussets no Colégio Internacional da Associação da Mocidade Cristã em 1891 nos Estados Unidos da América, inventado pelo professor James Naismith. O objectivo deste professor era criar uma actividade física desportiva colectiva que motivasse os alunos quer na época de inverno, em que se praticava dentro de um recinto fechado, quer na época mais quente, o Verão, onde seria possível adaptar a modalidade a um recinto exterior. O grande desafio do professor James Naismith foi superado após concluir que o jogo deveria ser jogado com as mãos e teria de existir um alvo fixo com a mesma dificuldade para ambas as equipas, então colocou dois cestos a 3 metros do solo, um em cada extremidade do campo. Para evitar muita agressividade no jogo como o caso do Beisebol e do Futebol Americano, não era permitido contacto físico, jogar a bola de punho fechado, nem ficar retida nas mãos por muito tempo. Um dos embaraços deste novo jogo era o facto de que quando se constava um cesto (ponto) alguém tinha de subir até ao cesto para recolher a bola, desta forma e com objectivo de dar uma rápida continuidade ao jogo após o ponto cortou-se a base do cesto. As primeiras bolas utilizadas para o Basquetebol foram as de Futebol, mas em 1894 surgiu a primeira bola adequada à modalidade e foi fabricada pela A.C.Spalding & Brothers.

O Basquetebol chegou a Portugal em 1913 através do professor de Educação Física suíço Rodolfo Horney.

Módulo I- Caracterização da Modalidade

O Basquetebol é uma modalidade coletiva onde cada equipa é constituída por 10 elementos (5 jogadores de campo e 5 suplentes). Tem como objetivo introduzir a bola no cesto situada no campo adversário e evitar que a mesma equipa adversária realize essa mesma ação, ganhando a equipa que obtiver mais pontos no final do encontro. O tempo de jogo é separado por quatro períodos de dez minutos cada, se no final do quarto período se constatar empate então prossegue-se para um ou mais prolongamentos de cinco minutos até que se verifique uma desigualdade pontual.

O jogo de basquetebol possui duas fases distintas: o ataque e a defesa. Ataque é sempre que uma equipa tem posse de bola, e por consequência, defesa será a situação inversa, ou seja, sem posse de bola.

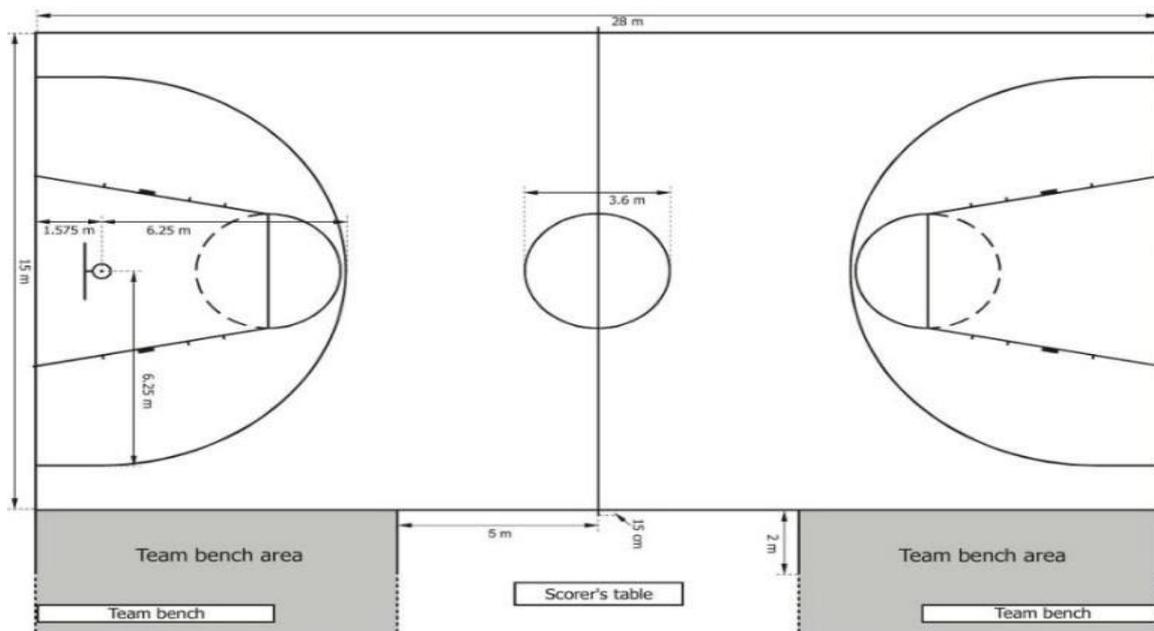
Os princípios do ataque são:

- ✓ Conservação da bola;
- ✓ Progressão dos jogadores e da bola para o cesto do adversário;
- ✓ Atacar o cesto adversário;

Os princípios da defesa são:

- ✓ Recuperação da bola;
- ✓ Impedir a progressão dos jogadores e da bola para o nosso cesto;
- ✓ Proteção do nosso cesto e do nosso campo.

O jogo realiza-se num campo rectangular (cuja dimensão é de 28 m x 15 m), limitado por duas linhas de fundo, onde se situam as tabelas com os cestos.



Regulamentos e Regras

➤ Juízes

A equipa de arbitragem é composta por:

- Dois Árbitros que têm como funções controlarem o jogo, assinalando qualquer tipo de infrações existentes assim como vigiar a conduta dos jogadores;
- Cronometrista tem o papel de controlar o tempo de jogo segundo o estabelecido pelas regras (4 períodos de 10 minutos). Deve por sua vez controlar os vinte e quatro segundos que cada equipa tem disponível para atacar e também os oito segundos que cada equipa tem para ultrapassar a linha do meio campo, ou seja, para se deslocar para a meio campo ofensivo;
- Marcador que regista tanto os pontos efetivos das equipas como as suas faltas (técnicas ou pessoais), como também as anuncia aos árbitros principais.

➤ Sinais de Arbitragem:

<p>Um ponto</p>  <p>Movimento do punho para baixo</p>	<p>Dois pontos</p>  <p>Movimento do punho para baixo</p>	<p>Três pontos convertidos</p>  <p>3 Dedos erguidos</p>
<p>Atribuição da falta</p>  <p>Dedos erguidos de acordo com o número do jogador</p>	<p>Falta técnica</p>  <p>Forma um T com as mãos abertas</p>	<p>Falta antidesportiva</p>  <p>Segurar os punhos</p>
<p>1 Lance livre</p>  <p>1 Dedo na horizontal</p>	<p>2 Lances livres</p>  <p>2 Dedos na horizontal</p>	<p>3 Lances livres</p>  <p>3 Dedos na horizontal</p>
<p>3 Segundos</p>  <p>Braço estendido. Mostrar 3 dedos</p>	<p>5 Segundos</p>  <p>Mostrar 5 dedos</p>	<p>8 Segundos</p>  <p>Mostrar 8 dedos</p>

<p>24 Segundos</p> <p>Dedos em contacto com o ombro</p>	<p>Cesto anulado/jogo Interrompido</p> <p>Movimento de tesoura dos braços diante do corpo</p>	<p>Transporte de bola</p> <p>Mela rotação para a frente</p>
<p>Caminhar (passos)</p> <p>Rotação dos punhos</p>	<p>Drible ilegal ou 2º drible</p> <p>Batimento alternativo</p>	<p>Parar ou bater a bola Intencionalmente com qualquer parte da perna</p> <p>Dedo indicador apontado para o pé</p>
<p>Saídas de bola e/ou direcção do jogo</p> <p>Dedos apontados para direcção de jogo</p>	<p>Bola ao ar</p> <p>Polegares levantados</p>	<p>Passagem da bola para a zona de defesa</p> <p>Movimento de flexão/extensão do braço</p>

➤ **Início do jogo**

O jogo inicia-se com o lance da bola no centro do campo por um dos árbitros principais. Cada equipa situa-se na sua metade do campo fora do círculo central com execução dos ressaltadores (um de cada equipa) que tentará, na disputa da bola, passar para os colegas de equipa sem agarrar a bola.

➤ **Duração do jogo**

O tempo de jogo é separado por quatro períodos de dez minutos cada, se no final do quarto período se constatar empate então prossegue-se para um ou mais prolongamentos de cinco minutos até que se verifique uma desigualdade pontual.

➤ **Substituições**

O número de substituições é ilimitado, devem ser feitas nos momentos oportunos e no devido espaço.

➤ **Como jogar a bola**

A bola é exclusivamente jogada com as mãos, sendo que qualquer toque com os membros inferiores deliberado é assinalada falta

➤ **Drible**

Enquanto é realizado o drible é possível dar um número ilimitado de passos, quando a bola é segurada voltar ao drible é considerado falta, é necessário soltar a bola no máximo em três segundos, passando-a a um colega disponível ou lançando. Após ter sido segurada a bola, apenas se poderá efetuar dois passos atendendo ao pé-eixo.

➤ **Cesto**

É considerado cesto (ponto), quando a bola entra no cesto por cima.

➤ **Reposição da bola**

Após se verificar um ponto a bola é reposta em jogo na linha final por um jogador da equipa que sofreu.

O jogador que repõe a bola em jogo após ter sido assinalada falta ou o jogo ter sido interrompido situa-se numa zona próxima do sucedido (indicada pela árbitro) e posicionar-se fora da linha limite do campo, neste caso lateral.

➤ **Pontuação**

Os pontos são consumados ao longo do jogo em toda a área de jogo através ou de lançamentos ou de lances livres (estes com o tempo parado).

- 1 ponto → lance livre;
- 2 pontos → lançamento entre a linha final e a linha de três metros;
- 3 pontos → lançamentos atrás da linha dos três metros

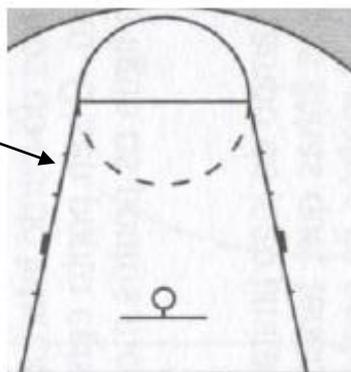
Se a linha for pisada no ato de lançamento e este for convertido é considerado dois pontos.



➤ **Regra dos três segundos**

Quando uma equipa tem a posse de bola nenhum jogador dessa equipa pode permanecer mais do que três segundos na área restritiva do adversário. Se isso se verificar a equipa perde a posse de bola para a equipa adversária.

Área restritiva



➤ **Regra dos vinte e quatro segundos**

Cada equipa dispõe de vinte e quatro segundos para realizar um lançamento ao cesto do adversário, recomeçando em cada lançamento, isto é, não se verifica ponto e a equipa recupera a posse de bola. Caso esse tempo se expire a equipa perde a posse de bola para a equipa adversária.

➤ **Regra dos oito segundos**

Cada equipa dispõe de oito segundos para levar a bola até ao meio campo ofensivo. Caso esse tempo se expire a equipa perde a posse de bola para a equipa adversária. Após a bola ter ultrapassado a linha do meio campo (da zona defensiva para a zona ofensiva) é considerado infração a bola voltar à zona defensiva.

➤ **Interferência no lançamento e intervenção na bola**

Qualquer atitude por parte do jogador que defende que possa provocar o desalinhamento da tabela ou do aro do cesto enquanto a bola permanecer no ar numa trajectória clara para pontuar e o árbitro interprete que essa atitude do defesa teve influência no não pontuar então é considerada uma violação e não uma falta técnica, atribuindo à equipa que ataca 2 ou 3 pontos (dependendo do local de lançamento). Caso a bola entre, não existe violação.

➤ **Desconto de tempo**

Cada desconto é de um minuto. É concedido a cada equipa um desconto tempo durante os três primeiros períodos, dois durante o quarto período e um durante cada tempo suplementar, ou seja, no prolongamento.

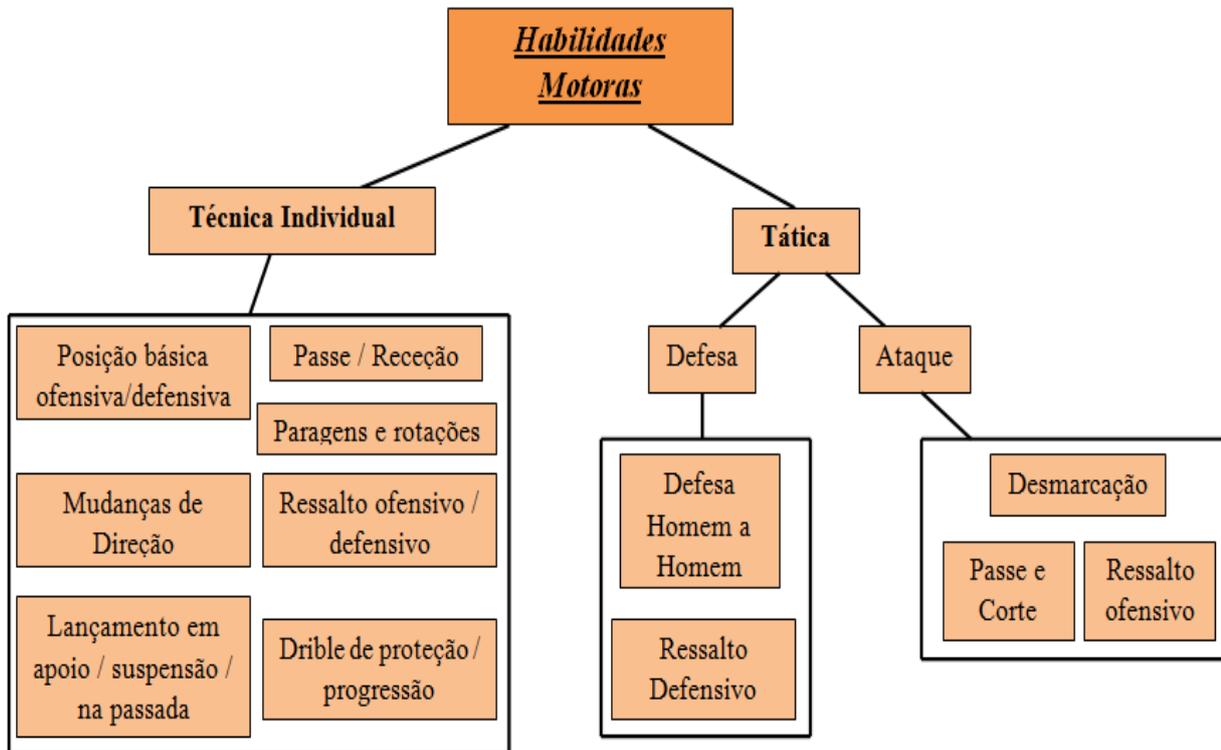
➤ **Faltas**

Uma falta pessoal está associada ao contacto com o adversário, obstruindo de certa forma a sua passagem/progressão. Caso isso se verifique num jogador que não esteja em acto de lançamento a falta é marcada na linha lateral, numa zona indicada pelo árbitro, se se verificar que o jogador que sofre falta se encontrava em acto deliberado de lançamento é então marcada a falta na zona de lance livre, assim, esse jogador tem direito a:

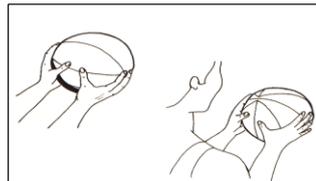
- 1 lance livre caso no lançamento tenha resultado ponto;
- 2 lances livres caso tenha falhado o lançamento e esse tenha sido efectuado numa zona equivalente a 2 pontos;

- 3 lances livres caso tenha falhado o lançamento e esse tenha sido realizado numa zona equivalente e 3 pontos.

Conteúdos Técnicos:



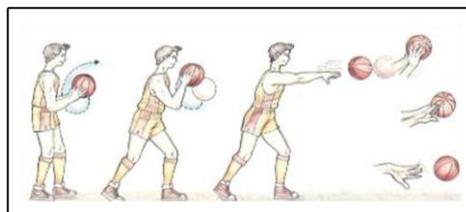
Pega na bola:



<u>Componentes Críticas</u>	<u>Erros Mais Comuns</u>
<ul style="list-style-type: none"> ↪ As palmas das mãos não tocam na bola (o contacto é feito com os dedos) ↪ Polegares e indicadores desenham um “W” ↪ Dedos bem separados, obliquamente dirigidos para a frente ↪ Segurar a bola junto ao corpo ↪ As palmas da mão não devem tocar a bola, pois esta é segura pelos dedos, auxiliados ligeiramente pela parte calosa das mãos 	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Pega da bola com as palmas das mãos ↪ Dedos unidos

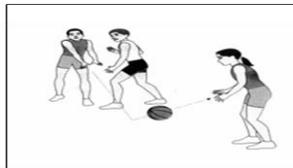
Passe:

- **Passe de peito:** Utilizado para distâncias curtas e médias.



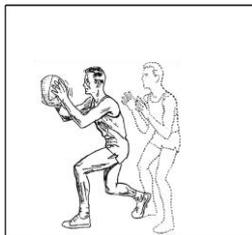
<u>Componentes Críticas</u>	<u>Erros Mais Comuns</u>
↳ Partir da posição básica ofensiva, com olhar fixo para onde se vai passar a bola	↳ Trajetória da bola alta
↳ Bola segura com as duas mãos	↳ Saltar após o passe
↳ Cotovelos colocados naturalmente ao lado do corpo	↳ Extensão incompleta dos M.S
↳ Bola à altura do peito, dedos para a frente, polegares na parte posterior da bola	↳ Ausência de rotação dos pulsos no final do movimento
↳ Extensão dos M.S. na direção do alvo e rotação interna dos pulsos (terminar com as palmas das mãos viradas para fora e os polegares a apontar para dentro e para baixo)	↳ Afastamento exagerado dos cotovelos
↳ Avanço de um dos apoios na direção do passe	↳ Não avançar na direção do passe
↳ Trajetória da bola tensa, dirigida ao alvo	

- **Passe Picado:** utilizado para distâncias curtas e médias e quando um defensor se coloca entre os atacantes.



<u>Componentes Críticas</u>	<u>Erros Mais Comuns</u>
↪ Partir da posição básica ofensiva	↪ Extensão incompleta dos M.S
↪ Cotovelos colocados naturalmente ao lado do corpo	↪ Ausência de rotação dos pulsos no final do movimento
↪ Bola segura com as duas mãos	↪ Aplicação de pouca força
↪ Bola à altura do peito, dedos para a frente, polegares na parte posterior da bola	↪ Passe impreciso (o ressalto da bola no chão é demasiado próximo ou demasiado afastado do jogador que realiza a receção)
↪ Extensão dos M.S. na direção do solo e para a frente	↪ Pés paralelos (não avançar um dos apoios na direção do passe)
↪ Avanço de um dos apoios na direção do passe	↪ Saltar após o passe
↪ O ressalto da bola terá um objetivo comum ao do passe de peito, isto é, a mão alvo do colega ou as zonas próximas do peito	
↪ Bola ressalta no solo a 3/4 da distância a percorrer	
↪ Rotação interna dos pulsos (terminar com as palmas das mãos viradas para fora e os polegares a apontar para dentro e para baixo)	

Receção:

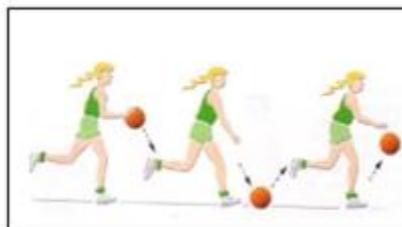


<u>Componentes Críticas</u>	<u>Erros Mais Comuns</u>
<ul style="list-style-type: none"> ↪ Olhar dirigido para a bola ↪ Assinalar a mão alvo ↪ Mãos em forma de concha com os dedos bem afastados ↪ Ir ao encontro da bola, fletindo os M.I. e inclinando o tronco com as mãos à frente do corpo ↪ Dirigir os M.S. em extensão na direção da bola ↪ No momento do contacto com a bola efetuar uma flexão dos M.S. e o recuo de um dos MI (para amortecer a bola) ↪ Os dedos polegares funcionam como um “travão” da bola ao fletir os MS. ↪ Receção da bola na sua parte posterior, sem as palmas das mãos entrar em contacto com ela 	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Recuar em vez de ir ao encontro da bola ↪ Receção com as palmas das mãos ↪ M.S. fletidos antes do contacto com a bola ↪ Não fletir os M.S. após a receção (receção estática) ↪ Cabeça baixa e olhar dirigido para o chão ↪ Fechar os olhos ↪ Infração da regra dos apoios

Drible: Para fazer face à lei dos “passos”, o drible é uma das formas de fazer progredir a bola no terreno de jogo.



➤ **Drible de Progressão:**



<u>Componentes Críticas</u>	<u>Erros Mais Comuns</u>
<ul style="list-style-type: none"> ↪ Contactar a bola com a mão aberta, com os dedos estendidos e afastados ↪ Batimento realizado através da flexão do pulso ↪ Tronco ligeiramente inclinado à frente ↪ Olhar dirigido para a frente ↪ Driblar a bola à frente (no sentido do deslocamento) e ao lado do pé ↪ Altura do ressalto da bola ao nível da cintura ↪ Driblar com a mão mais afastada do defensor 	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Contacto com a bola com a palma da mão ↪ Bater a bola em vez de a empurrar ↪ Não há flexão do pulso ↪ Driblar a bola demasiado afastada ou demasiado próxima do corpo ↪ Altura do ressalto demasiado alta ou demasiado baixa ↪ Olhar dirigido para a bola ↪ Driblar com a mão do lado do defensor

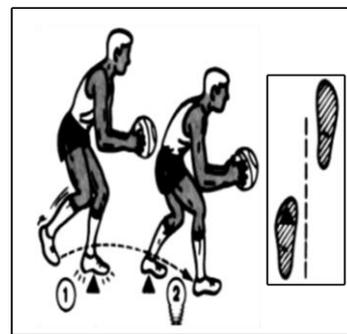
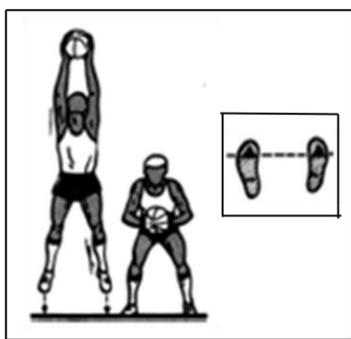
➤ **Drible de Protecção:**



<u>Componentes Críticas</u>	<u>Erros Mais Comuns</u>
<ul style="list-style-type: none"> ↪ Olhar dirigido para a frente ↪ Altura do ressalto da bola abaixo da cintura ↪ Contactar a bola com a mão aberta, com os dedos estendidos e afastados ↪ Drible mais baixo que no de progressão ↪ Ritmo de drible rápido (movimento mais enérgico do pulso) ↪ Flexão dos M.I ↪ Colocação do braço livre e da perna contrária à mão que dribla entre a bola e a defesa 	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Contacto com a bola com a palma da mão ↪ Bater a bola em vez de a empurrar ↪ Driblar com a mão do lado do defensor ↪ Altura do ressalto demasiado alta ↪ Olhar dirigido para a bola ↪ M.I. em extensão ↪ M. S. livre relaxado ↪ Não há flexão do pulso ↪ Virar completo do corpo ao adversário ↪ Bola mal protegida

Paragens: É o ato com o qual se realiza a receção da bola parando a progressão.

<u>A 1 tempo</u>	<u>A 2 tempos</u>
<ul style="list-style-type: none"> ↪ Salto pouco perceptível ↪ Trabalho muscular é feito com os dois MI ao mesmo tempo ↪ Peso do corpo distribuído por ambos os MI ↪ MI semi-fletidas ↪ Pés ficam quase sempre paralelos 	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Dois passos sucessivos para travar o deslocamento ↪ Trabalho muscular é feito alternadamente pelos dois MI ↪ Um pé mais avançado que o outro ↪ Centro de gravidade baixo



Rotação sobre pé eixo: É o ato que permite que o jogador rode sobre um dos apoios, uma ou mais vezes em qualquer direção desde que mantenha o pé contrário (pé de eixo) sempre apoiado no solo.



<u>Componentes Críticas</u>	<u>Erros Mais Comuns</u>
<ul style="list-style-type: none"> ↪ Determinação do pé eixo ↪ Rodar sobre a parte anterior da planta do pé ↪ O pé móvel não deve elevar-se muito acima do solo, realizando rotações de pequena amplitude ↪ Manter sempre a posição básica ofensiva ↪ Distribuição do peso do corporal sobre o pé eixo 	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Não estar na posição base fundamental, mas numa posição mais elevada ↪ Rodar sobre o calcanhar ↪ Elevação demasiado alta do pé móvel ↪ Distribuição do peso do corpo sobre o pé móvel ↪ Infração da regra dos apoios

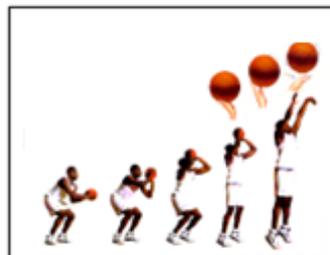
Lançamento: É o ato pelo qual se finaliza uma jogada de ataque e se obtém o objetivo de jogo.

➤ **Na passada:**



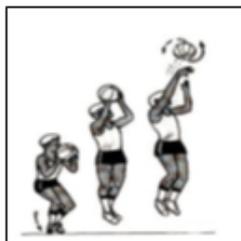
<u>Componentes Críticas</u>	<u>Erros Mais Comuns</u>
↪ A corrida em drible é oblíqua em relação ao cesto (cerca de 45°)	↪ Lançamento realizado muito longe do cesto ou debaixo deste
↪ Realização de 2 apoios (direito-esquerdo do lado direito e esquerdo-direito do lado esquerdo)	↪ Troca dos apoios ou das mãos de lançamento
↪ O primeiro apoio é longo, sendo o segundo apoio mais curto	↪ Infração da regra dos apoios
↪ Elevação do joelho da perna livre	↪ Último apoio demasiado longo (reduzindo a impulsão vertical)
↪ A partir do momento em que se realiza o segundo apoio, deve-se fixar o ponto onde se vai lançar a bola na tabela	↪ Não há elevação do joelho da perna livre
↪ O lançamento é executado em suspensão e realizado com a mão oposta à perna de impulsão	↪ Lançamento realizado com as 2 mãos
↪ Bola projetada contra a tabela	↪ Ausência da flexão do pulso no momento do lançamento
↪ O movimento do braço lançador é igual ao lançamento parado e em suspensão	
↪ Receção no solo com os dois apoios	

➤ **Em apoio (parado):**



<u>Componentes Críticas</u>	<u>Erros Mais Comuns</u>
<ul style="list-style-type: none"> ↪ Partir da posição de tripla ameaça ↪ Enquadrar com o cesto (olhar dirigido para o cesto) ↪ M.I. fletidos, com os pés à largura dos ombros, com o pé do lado da mão que lança ligeiramente avançado ↪ Pega da bola: mão lançadora colocada por baixo da bola com os dedos afastados e a apontar para cima; a outra mão colocada ligeiramente ao lado e à frente. O aluno deve ver as costas da mão ↪ Cotovelo colocado por baixo da bola (braço e antebraço formam um ângulo de 90°) ↪ Lançamento da bola por cima e à frente da cabeça (ver o cesto por baixo da bola) ↪ A bola sai da mão quando o M.S. que a impulsiona atinge a extensão completa ↪ Extensão total do corpo (pés, pernas, tronco e M.S.) ↪ Flexão completa do pulso e dos dedos (provocando um efeito de back-spin na bola) 	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Pega incorreta da bola (dedos muito juntos) ↪ M.I. em extensão ↪ Lançamento executado com as 2 mãos ↪ Olhar dirigido para a bola ↪ Ausência da flexão do pulso no momento do lançamento ↪ Extensão incompleta dos segmentos

➤ **Em suspensão:**



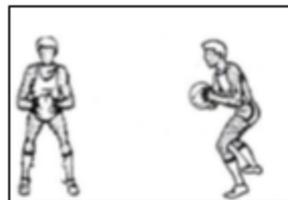
<u>Componentes Críticas</u>	<u>Erros Mais Comuns</u>
<ul style="list-style-type: none"> ↪ O lançamento é executado a partir da posição básica ofensiva ↪ Impulsão simultânea dos M.I. e extensão dos M.S. ↪ O momento de empurrar a bola para o cesto deve ser antes de se atingir o ponto mais alto do salto ↪ A bola deve estar acima da cabeça, mas desviada lateralmente para o lado da mão que lança ↪ A queda após o lançamento deve ser feita numa posição de equilíbrio, de modo a poder iniciar 	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Lançamento executado a partir do peito ↪ Lançar com as duas mãos ↪ Lançar em desequilíbrio

de imediato a acção seguinte (principalmente a ida ao ressalto ofensivo)

Mudança de direcção:

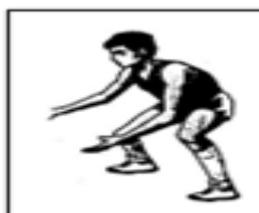
<u>Componentes Críticas</u>	<u>Erros Mais Comuns</u>
<ul style="list-style-type: none"> ↳ Tem de haver uma mudança de ritmo de velocidade ↳ Baixar um pouco o drible e o corpo ↳ Colocar o pulso e os dedos lateralmente e puxar a bola, de um lado do corpo para o outro, fazendo um drible à frente da linha dos pés ↳ O impulso transmitido à bola pela mão na execução desta mudança de direcção, é feito principalmente através de trabalho energético de pulso, não podendo haver “transporte” da bola ↳ Levar a mão que vai receber a bola perto do solo, entrando em contacto com ela logo a seguir ao seu ressalto no chão ↳ Garantir a continuidade do drible e a protecção da bola 	<ul style="list-style-type: none"> ↳ Mudança de mão com drible alto ↳ Mão por baixo da bola - “Transporte” da bola ↳ Não há alteração no ritmo e na velocidade ↳ Não há recuperação da bola com a outra mão

Posição Base Ofensiva (tripla ameaça):



<u>Componentes Críticas</u>	<u>Erros Mais Comuns</u>
<ul style="list-style-type: none"> ↪ Peso distribuído igualmente pelos dois apoios ↪ Tronco ligeiramente inclinado à frente ↪ Cabeça levantada, campo visual dominando a maior área possível de jogo ↪ Pés, sensivelmente à largura dos ombros, pontas dos pés viradas para a frente ↪ Braços fletidos pelos cotovelos, naturalmente colocados junto ao corpo <p>O peso do corpo deve "cair mais sobre a parte anterior dos pés (os calcanhares não devem fazer força no chão)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Apoios demasiado afastados ou demasiado juntos ↪ Bola desprotegida (afastada do corpo); ↪ Zona de contato com a bola ao nível da palma da mão ↪ Membros inferiores em extensão ↪ Olhar para o solo

Posição Básica Defensiva:



<u>Componentes Críticas</u>	<u>Erros Mais Comuns</u>
<ul style="list-style-type: none"> ↪ Pés afastados à largura dos ombros (com um apoio a direcionar o atacante para o corredor pretendido) ↪ Peso distribuído igualmente pelos dois apoios (parte anterior do pé) ↪ M.I. ligeiramente fletidos ↪ Joelhos e pés dirigidos na mesma direção ↪ M.S. semi-flectidos, palma das mãos viradas para a frente e dedos afastados, os M.S. acompanham sempre o movimento da bola num gesto de "leque" ↪ Tronco ligeiramente inclinado à frente ↪ Cabeça levantada, campo visual dominando a maior área possível de jogo 	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Apoios demasiado afastados ou demasiado juntos ↪ M.I. em extensão ↪ M.S. "caídos" (ao longo do corpo) ↪ Olhar para o solo

Conteúdos Táticos:

<u>Função</u>	<u>Ataque</u>	<u>Defesa</u>
Objetivo	<ul style="list-style-type: none">↪ Controlar a posse da bola↪ Alcançar o cesto e marcar ponto	<ul style="list-style-type: none">↪ Recuperar a posse da bola↪ Impedir que o adversário pontue

Ataque:

A → Finalizar:

- ✓ Lançar na área restritiva;
- ✓ Enquadramento após receção;
- ✓ Reconhecer uma oportunidade de lançamento

B → Criar oportunidades de lançamento:

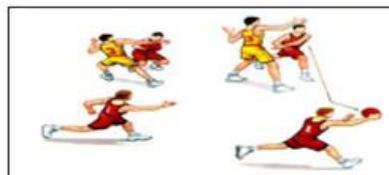
- ✓ Passe e corte para o cesto;
- ✓ Driblar para o cesto;
- ✓ Não ficar parado;
- ✓ Desmarcar;
- ✓ Enquadramento em tripla ameaça

C → Continuidade no ataque:

- ✓ Manter alguma distância do jogador com bola;
- ✓ Situar jogador com bola e os companheiros que poderão receber bola;
- ✓ Ocupação racional do espaço no ataque

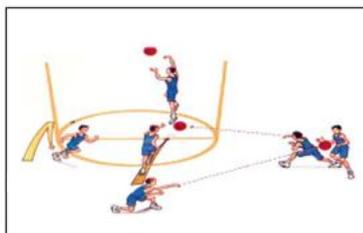
Elementos atacantes:

Desmarcação: É um deslocamento rápido efetuado por um atacante para um **espaço vazio**, no sentido de fugir à marcação do seu adversário direto, por forma a criar uma situação favorável que permita o lançamento ou a abertura de uma linha de passe. Os desequilíbrios ofensivos são criados fundamentalmente através das constantes demarcações efetuadas quer pelo atacante com bola quer pelos atacantes sem bola.



<u>Componentes Críticas</u>	<u>Erros Mais Comuns</u>
<ul style="list-style-type: none"> ↪ Ver sempre a bola ↪ Não se esconder atrás do adversário ↪ Explorar a linha jogador/cesto quando esta é deixada livre pelo defesa ↪ Aproximar do defesa e depois afastar-se dele rapidamente, de modo a fixá-lo ↪ Aumento da velocidade de deslocamento (para surpreender o adversário e ganhar situação de vantagem numérica ou criar linhas de passe) ↪ Mostrar a mão - alvo, para receber a bola 	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Esconder-se atrás do defesa ↪ Não se libertar do defesa

Passo e corte: O atacante de posse da bola, faz um passo a um colega de equipa, e através de uma mudança de velocidade e de direção corta pela frente do seu adversário em direção ao cesto, recebendo de novo o passo do seu colega de equipa e lançando ao cesto.



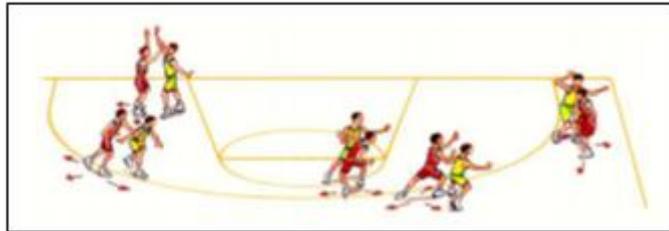
Ressalto ofensivo: Movimento que tem como objetivo recuperar a bola logo após o lançamento falhado pelo colega de equipa.

<u>Fundamentos Técnicos</u>
<ul style="list-style-type: none"> ↪ Após a recuperação da bola deve: lançar novamente, passar a bola, driblar procurando uma posição favorável ↪ Avaliar a trajetória da bola e o seu eventual ponto de queda ↪ Saltar em direção à bola, coordenando o tempo de salto com a trajetória da bola e segurá-la vigorosamente ↪ Atuar o mais rápido possível, tentando reter com prontidão o jogador que defende

Defesa:

Impedir finalização:

- ✓ Marcação Individual ao atacante com intuito de recuperar bola;
- ✓ Dificultar o lançamento



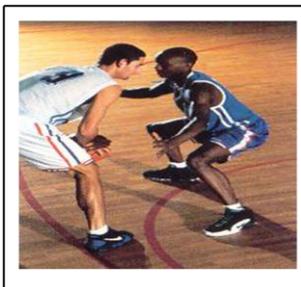
Elementos defensivos:

Após perda da bola, os jogadores da equipa que defende devem: a) recuperar defensivamente sem nunca perder de vista a bola; e b) manterem-se sempre atrás da linha da bola e devidamente enquadrados.

Desta forma é necessário compreender que existem diferenças entre que defender o jogador portador da bola e o não portador da bola.

Defender jogador portador da bola em drible

- ↪ Posição básica defensiva
- ↪ M.S junto ao corpo
- ↪ M.I fletidos
- ↪ Mãos voltadas para cima
- ↪ Mãos ao nível dos joelhos



Defender jogador sem bola

- ↪ Posição básica defensiva um pouco mais alta
- ↪ M.I um pouco mais afastados comparando à situação anterior
- ↪ M.S levantados a um nível quase horizontal
- ↪ Mãos na interceção do passe
- ↪ Observar tanto jogador atacante a defender e a bola



Ressalto defensivo: É a tentativa de recuperar a posse da bola por parte dos defensores, após um lançamento ao cesto falhado por parte da equipa atacante. Os defensores deverão tentar ocupar uma posição interior, entre os atacantes e o cesto, por forma a ficarem melhor colocados para ganharem o ressalto defensivo.

Fundamentos Técnicos

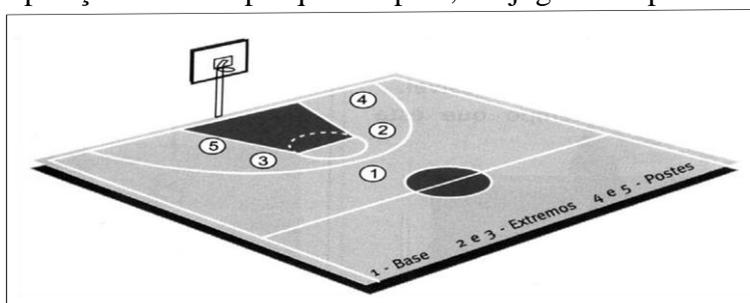
- ↪ Controlar a posição do atacante e da bola
- ↪ Detetar a trajetória do atacante após o lançamento
- ↪ Contrariar a trajetória pretendida pelo atacante por forma a ficar entre este e o cesto (ocupar a posição anterior)
- ↪ Estabelecer contacto com o atacante
- ↪ Pés afastados à largura dos ombros
- ↪ M.I. semi-fletidos
- ↪ Cotovelos à altura dos ombros
- ↪ Bola protegida ao nível do tórax
- ↪ Olhos na bola
- ↪ Saltar em direção à bola, coordenando o tempo de salto com a trajetória da bola e segurá-la vigorosamente.

Sistema de Jogo:

Os sistemas de jogo são uma estrutura de base acerca da forma como os jogadores de uma equipa se distribuem no terreno de jogo, estabelecendo um conjunto de ações e atitudes a desempenhar pelos jogadores nas fases de ataque e de defesa da equipa.

Consoante as funções e as posições do campo que ocupam, os jogadores possuem as seguintes denominações:

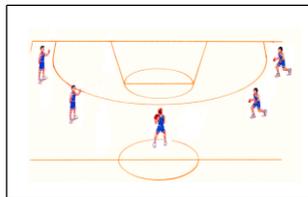
- ✓ Base;
- ✓ Extremo;
- ✓ Poste



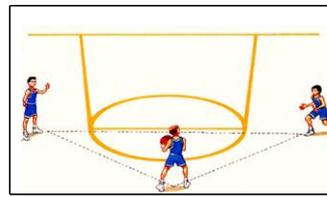
Os jogadores devem racionalizar o seu posicionamento em campo, isto é, na ocupação espacial, quer em largura quer em profundidade, em relação aos colegas de equipa e aos seus adversários, não devendo jogar a menos de dois metros entre si e especialmente em

relação ao portador da bola para que seja possível criar situações de finalização, ou seja, de lançamento.

Jogo 5x5



Jogo 3x3



Transição Defesa-Ataque:

Sempre que uma equipa conquista a posse da bola na sua zona defensiva, deverá partir rapidamente para o ataque através da abertura e ocupação de zonas de recepção da bola por parte dos jogadores, ocupando os três corredores de jogo de uma forma equilibrada de modo a criarem linhas de passe que facilitem uma eficaz transição da defesa para o ataque. Existem duas formas de executar a transição da bola da defesa para o ataque:

- ✓ O contra-ataque;
- ✓ O ataque planeado ou posicional

Contra-ataque:

O contra-ataque é a primeira acção ofensiva que uma equipa deve tentar logo que recupera a posse da bola, já que tem como finalidade a criação rápida de situações de superioridade numérica (1 x 0, 2 X 1, 3 x 2), finalizadas com um lançamento o mais próximo possível do cesto, sem permitir que a equipa adversária se organize na sua defesa.

Ataque posicional:

Sempre que não é possível concretizar o contra-ataque, inicia-se uma outra fase, usualmente designada por ataque propriamente dito, ataque planeado ou ataque posicional e que deve estar interligada com a anterior transição de forma a proporcionar uma continuação natural da acção ofensiva.

Sistemas defensivos:

Após a perda da posse da bola, todos os jogadores devem assumir uma atitude defensiva, ou seja, marcar o adversário, pressionando-o e estando sempre enquadrado entre a bola, o atacante e o seu cesto.

No Basquetebol, utilizam-se fundamentalmente duas formas de defesa: a defesa Homem a Homem (H/H) e a defesa à Zona.

Defesa Homem a Homem:

Na defesa Homem a Homem, cada defensor marca o seu adversário directo, acompanhando-o para todas as zonas do campo. Na defesa ao jogador com bola, o defensor deverá procurar impedir que o atacante progrida no terreno, passe a bola ou efectue um lançamento em boas condições.



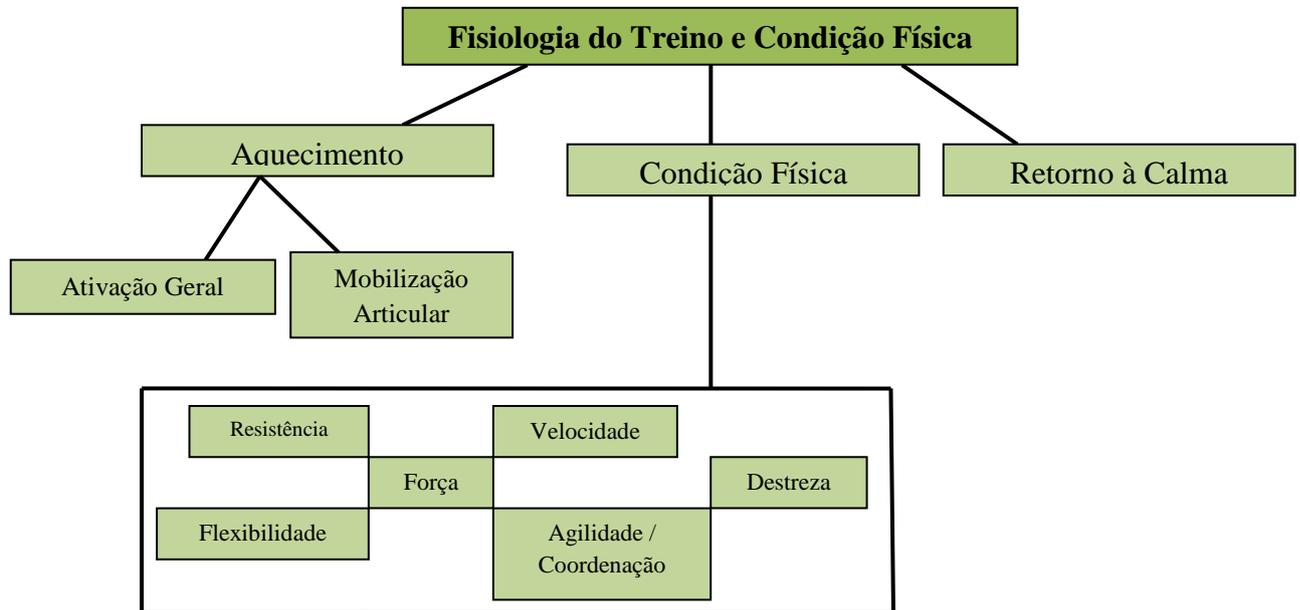
Erros Mais Comuns

- ↪ Virar as costas à bola
- ↪ Demasiada distância do atacante
- ↪ Não se colocar precisamente entre a tabela e o atacante
- ↪ Cruzar os apoios nos deslocamentos
- ↪ Olhar dirigido para o adversário, esquecendo a bola

Defesa à Zona:

Na defesa à zona, cada defensor fica responsável por uma determinada zona do campo, próxima do cesto, e por marcar os atacantes que nela aparecem. Na defesa à zona, os deslocamentos da bola é que irão servir de referência para a movimentação dos defensores.

Fisiologia do Treino e Condição Física



Razão pelo qual é necessário realizar um Ativação Geral e Mobilização Articular:

- ✓ O aumento da temperatura muscular (facilita o processo de contração muscular);
- ✓ O aumento da temperatura sanguínea (facilita o transporte de O₂ para o interior dos tecidos Musculares);
- ✓ Facilitação do aumento de amplitude de movimento;
- ✓ Aumento da produção hormonal; maior quantidade de hidratos de carbono e ácidos gordos disponíveis para transformação em energia;
- ✓ Aumento do metabolismo, melhoria na capacidade de produção de energia;
- ✓ Primeiro mecanismo de prevenção de lesões e aumento da predisposição motora e mental para a realização da aula.

Condição Física:

O exercício físico cria novas adaptações e novas capacidades para suportar uma dada carga de esforço, assim como a capacidade de produção e obtenção de energia. Para isso são solicitados conjuntos de mecanismos, estruturas e sistemas que se adaptam determinando certos efeitos nos mesmos, no sentido da promoção da condição física. Devem então ser criados exercícios que promovam o desenvolvimento das capacidades

coordenativas e condicionais relevantes à modalidade em questão, nomeadamente o Basquetebol.

Retorno à Calma:

Após a finalização da aula é fundamental promover o relaxamento, quer em termos fisiológicos (metabolismo, articulações, músculos), quer em termos psíquicos.

A nível fisiológico este processo promove:

- ✓ Dissipação do ácido láctico;
- ✓ Restabelecimento gradual da circulação normal;
- ✓ Reduz a possibilidade de dores e rigidez muscular.

No âmbito cognitivo, deve haver lugar para um pequeno momento de reflexão final sobre o desempenho, conhecimento e atitudes desenvolvidos na aula, estabelecendo-se ligação com a aula seguinte, inculcando no aluno a vontade de participar e melhorar as suas capacidades.

Módulo II- Análise do Envolvimento

A Escola Secundária Frei Heitor Pinto é composta por 2 campos adaptados à prática da modalidade de basquetebol exteriores e 2 ginásios onde é possível a aplicação e execução de exercícios inerentes a esta prática ainda que na ausência de cestos. Contudo as instalações são favoráveis à prática das modalidades compreendidas (na sua maioria) nos *Programas Nacionais de Educação Física*.

Recursos Humanos

Como componente indispensável na leccionação desta e de quaisquer modalidades ao longo do ano lectivo 2013/2014 durante o tempo de aula verifica-se a presença habitual dos funcionários responsáveis pela manutenção dos espaços e dos materiais assim como os respectivos professores estagiários e o orientador e dos alunos da turma B/D do 11º ano.

Recursos Espaciais

O espaço destinado a leccionação da modalidade é um dos campos exteriores uma vez que apenas os campos exteriores possuem as características completas para esta temática. De certa forma a realização das aulas nestes campos pode estar condicionada a fatores climáticos existindo a possibilidade das aulas se realizarem num dos espaços interiores. Por outro lado, há que ter em atenção o facto de este ter de ser dividido, uma vez que há aspetos definidos previamente no roulement, devendo estes ser respeitados e cumpridos na íntegra, salvo raras exceções (alteração do espaço quando há acordo por parte dos docentes em questão). Assim no planeamento deve haver esta preocupação para que a leccionação de determinadas aulas não sejam condicionadas.

Recursos Materiais

<i>Material</i>	<i>Quantidade</i>	<i>Estado de Conservação</i>
Bolas de Basquetebol	30	Bom/Razoável
Coletes de Identificação	20	Bom
Cones de Sinalização	30	Bom
Cestos/Tabelas	5	Bom

Recursos Temporais

A turma de 11º ano tem dois blocos de 90 minutos (45' + 45') semanais, o que equivale a 180 minutos semanais. Os blocos estão distribuídos da seguinte forma: Terça-Feira e Sexta-Feira das 11h:50 minutos às 13h:20 minutos. A temática de basquetebol prevalecerá durante 14 aulas de 90 minutos, não contando com as aulas de avaliações (diagnóstica e sumativa) nem com as aulas utilizadas para a realização do estudo de Seminário II.

Módulo III- Análise dos Alunos

O Basquetebol é uma modalidade que abordada no ensino secundário, nomeadamente no 11º ano, tem o nível de leccionação Avançado. Desta forma é fulcral o diagnóstico e a compreensão da existência de níveis diferenciados entre os diferentes alunos naquilo que são as habilidades motoras e a relação com os outros numa vertente competitiva, isto é, no jogo. É então necessário perceber qual o tipo de vivências que os alunos tiveram anteriormente com esta modalidade para que se possa realizar um planeamento adequado à evolução global e individualizada tanto a nível técnico (domínio de si e relação com a bola) com a nível tático (domínio do si e relação com o outro). Então para um planeamento ajustado às competências (motoras e mentais) da turma é fundamental realizar uma avaliação diagnóstica para compreender as eventuais necessidades da turma e estabelecer um nível de aptidão face aquilo que a modalidade exige e daí traçar os objetivos que se pretende alcançar bem com as aprendizagens que devem ser apreendidas.

Assim, a avaliação inicial baseou-se essencialmente em “Dribles” (com mudanças de direção, direto/ progressão e de proteção), “Lançamentos” (na passada e parado), “Passe”, “Receção” e em “Situações de jogo” (Execução do gesto técnico adequado a cada situação de jogo e Continuidade à situação de jogo). A presente avaliação inicial serviu, como já referido anteriormente, para avaliar o nível da turma em geral na prática do basquetebol quer em situações isoladas associadas aos gestos técnicos como em situações de jogo. Portanto, a turma apresenta níveis razoáveis na maioria dos gestos técnicos solicitados existindo alguns alunos onde se verifica uma dificuldade acrescida, relativamente à situação de jogo (5x5) é onde se observa as maiores dificuldades atendendo àquilo que é uma ocupação espacial adequada ao posicionamento em relação aos colegas de equipas e aos adversários, havendo então consequências na continuidade do jogo e na execução dos gestos técnicos. A avaliação diagnóstica teve uma classificação de 1 a 5 valores em todas as valências avaliadas.

Concretizada esta avaliação foi discutido pelo grupo de estágio juntamente com o respectivo orientador de estágio que o planeamento das aulas deveria ser refletido sob a aplicação de exercícios critérios comuns à turma em geral, ou seja, os mesmos exercícios para todos os alunos de modo a se prezar a heterogeneidade existindo ainda assim uma diferenciação pedagógica adequada às necessidades individuais. Achamos que este seria

o melhor caminho para uma prática pedagógica mais eficaz no processo de aprendizagem uma vez que alunos com uma maior aptidão poderão ser importantes na evolução daqueles que apresentam maiores dificuldades acreditando que nesta lógica existe benefícios tanto a nível do desenvolvimento das habilidades motoras e dos conceitos técnico-táticos da modalidade como nos conceitos sócio-afetivos e psicossociais entre todos os alunos, prevalecendo um espírito de cooperação e ajuda.

Tabela da Avaliação Diagnóstica

Nº	NOMES	Drible			Lançamento na Passada	Lançamento Parado	Passe	Recepção	Situação de jogo		Média
		Com mudanças de direção	Direto	Proteção					Execução do gesto técnico adequado a cada situação de jogo	Continuidade à situação de jogo	
1	Catarina Serra	3	3,5	2,5	2,5	2	2,5	2,5	2	2	2,5
2	Eduardo Machado	3	3,5	3	3	2,5	3	3	3	3	3,0
3	Henrique Nogueira	3	3	3	3	2,5	3	3	3	3	2,9
4	João Abrantes	3	3	2,5	3	2,5	3	3	3	3	2,9
5	João Simões	4	4,5	4	4	3	3	3	4	3,5	3,7
6	João Janela	2,5	2,5	2	2	2	3	3	2,5	2	2,4
7	Tatiana Pires	3,5	4	4	2	3	3,5	3,5	3,5	3,5	3,4
8	Pedro Amaral	4,5	5	4	4	4	3,5	3,5	4	4	4,1
9	César Gaiola	4	4	4	4	4	3,5	3,5	4	3	3,8
10	Diogo Paiva	3,5	4	3	2	3	3,5	3,5	3	3	3,2
11	Francisco Brito	4	4	4	4	4	4	3,5	3,5	3	3,8
12	Francisco Santos	4	4	3	4	4	3,5	3,5	4	4	3,8
13	João Arroz	3	3	3	3	2,5	3	3	3	3	2,9
14	José Mota	3	3	2,5	2,5	2,5	3	3	2	2	2,6
15	Marco Morão	3	3	2,5	2,5	2	3	3	3	3	2,8
16	Rafael Lagos	4	4	4	4	3,5	3,5	3,5	4	3	3,7

Módulo IV - Extensão e Sequência dos Conteúdos

A sequência dos conteúdos que o grupo de estágio selecionou foram refletidas sobre uma lógica de aprendizagem que tem em conta o grau de dificuldade de cada ação

BASQUETEBOL				Aulas																								
				Janeiro			Fevereiro						Março						Abril									
Conteúdos				07	10	14 a 31		04	07	11	14	18	21	25	28	04	07	11	14	18	21	25	28	01	04			
Habilidades Motoras	Técnica	Passe/Recepção	Peito	AD		Estudo de Seminário I	TI	E	E	E	C	C	C	C	Carnaval	C	C	C	C	C	C	C	AS	AS	AA			
			Picado	AD			TI	E	E	E	C	C	C	C		C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	AS	AS	AA
		Drible	Progressão	AD			TI	E	E	E	C	C	C	C		C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	AS	AS	AA
			Proteção	AD			TI	E	E	E	C	C	C	C		C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	AS	AS	AA
		Lançamento	Apoio	AD					TI	E	E	E	C	C		C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	AS	AS	AA
			Passada	AD					TI	E	E	E	C	C		C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	AS	AS	AA
		Posição base	Defensiva	AD								TI	E	E		E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	AS	AS	AA
			Ofensiva	AD								TI	E	E		E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	AS	AS	AA
		Tática	Ofensiva	Finalizar			AD											TI	E	E	E	E	E	E	E	AS	AS	AA
	Criar oportunidades para finalizar				AD													TI	E	E	E	E	E	E	AS	AS	AA	
	Continuidade do ataque				AD													TI	E	E	E	E	E	E	AS	AS	AA	
	Defensiva	Marcação individual			AD													TI	E	E	E	E	E	E	AS	AS	AA	
					AD														TI	E	E	E	E	E	AS	AS	AA	
	Formas Jogadas		3x3		AD																							
			5x5		AD																							

AD – Avaliação Diagnóstica TI – Transmissão e Iniciação E – Exercitação C – Consolidação AS – Avaliação Sumativa AA – Auto-Avaliação

quer tática quer técnica e que pressupõe um processo de aprendizagem gradual.

Justificação da Unidade Didática

A Unidade Didática aqui retratada teve como principal foco a aprendizagem e a consolidação das habilidades motoras e dos aspectos técnico-táticos de Basquetebol dos alunos do 11º ano das turmas B e D, estes alunos foram os sujeitos responsáveis por toda a prática pedagógica planeada e aplicada ao longo das aulas entre o dia 7 de Janeiro e dia 4 de Abril de 2014. Os recursos disponíveis devem ser refletidos para que o planeamento tenha um sentido lógico no desenvolvimento das aprendizagens no decorrer das aulas existindo a probabilidade de ocorrerem imprevistos e alterações condicionadas pelas dinâmicas existentes dos espaços e dos seus utilizadores assim como os fatores climáticos.

A turma do 11º B/D é caracterizada pela união de duas turmas formando uma só, e é composta por 16 alunos. A Unidade Didática de Basquetebol comporta cerca de 19 blocos de 90 minutos, os blocos estão distribuídos da seguinte forma: Terça-Feira e Sexta-Feira das 11h:50 minutos às 13h:20 minutos.

Optamos por aplicar exercícios critério no decorrer da prática pedagógica como foi referido e explicado anteriormente (Módulo III – Análise dos Alunos).

De salientar que a turma possui uma boa disponibilidade motora, com execução de um aluno onde se verifica uma maior dificuldade a nível motor, sendo que no seu geral os alunos são empenhados e interessados, com uma motivação para a prática. Contudo, são necessários cuidados disciplinares para manter a atenção dos alunos na tarefa e evitar comportamentos de desvio.

Os conteúdos selecionados para serem abordados ao longo das aulas foram refletidos tendo em conta o nível dos alunos na prática do Basquetebol e aquilo que está estipulado pelo Programa de Educação Física fornecido pelo Ministério da Educação. O cronograma segue uma lógica sequencial daquilo que é transmitido, exercitado e consolidado no decorrer das aulas em exercícios essencialmente critério e depois existindo uma transferência destas aprendizagens para situações jogáveis, aproximando-as gradualmente às situações reais do jogo (3x3 e 5x5).

Módulo V – Definição de Objetivos

A prática pedagógica é um fenómeno que necessita de uma constante atualização de conhecimentos e de metodologias para que o processo ensino – aprendizagem seja o mais eficaz possível, como tal é essencial selecionar a modalidade a abordar e prepará-la, reproduzindo-a numa planificação dos seus conteúdos a transmitir tendo em conta as capacidades e competências dos alunos na transferência dos conhecimentos e medir a sua complexidade como sendo um processo longo, gradual e sequencial. Para tal coerência neste processo, é fundamental estabelecer objetivos e alterá-los à medida que se vão alcançando ao longo da prática pedagógica. “A formulação de objetivos deve respeitar quatro características (execução, observação, avaliação e adequação). Isto é, o objetivo deve implicar a execução de uma tarefa exequível; esta tarefa deve ser a mais objetiva possível para ser observável; terá de poder ser sujeita a critérios de avaliação de forma a determinar-se até que ponto a sua execução foi correta e deve respeitar os pré-requisitos sendo adequada às possibilidades do educando”. (*Graça e Neves, 1987*)

Assim, mediante aquilo que a modalidade do Basquetebol exige dos alunos esta tem como objetivo desenvolver aspetos energético-funcionais, habilidades motoras, relações inter e intra pessoais, processos cognitivos e, pelo seu carácter, a satisfação das necessidades lúdicas dos alunos.

Segundo o Programa de Educação Física “o conjunto dos objetivos de ciclo sintetiza as competências a desenvolver em cada ano e aparece organizado em três sub-conjuntos. Assim:

- (i) O primeiro traduz os objetivos transversais a todas as áreas e atividades da Educação Física;
- (ii) O segundo refere-se às áreas e subáreas que se consideram obrigatórias no currículo do Ensino Secundário;
- (iii) O terceiro diz respeito às áreas e subáreas de opção dos alunos do 11º e 12º ano”.

Desta forma, tendo em conta a presente modalidade – Basquetebol – apresenta-se de seguida os objetivos referidos no segundo sub-conjunto – áreas e subáreas que se consideram obrigatórias no currículo do Ensino Secundário – especificamente sobre os desportos coletivos:

↪ Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador mas também como árbitro.

Posteriormente existem outros objetivos inerentes às quatro áreas transdisciplinares que irão ser citadas seguidamente.

Cultura Desportiva

O aluno:

- ↪ Reconhece e aplica as principais regras do jogo na situação de jogador e na situação de árbitro;
- ↪ Reconhece todas as linhas e marcações do campo de Basquetebol bem como o significado de cada uma, referindo-se corretamente a cada uma delas;
- ↪ Conhece o objetivo do jogo, regras, funções e modo de execução das principais ações tático-técnicas;
- ↪ Conhece a história da modalidade e utiliza a terminologia correta associada à modalidade.

Fisiologia do Treino e da Condição Física

O aluno:

- ↪ Integra as atividades propostas com empenho e dedicação total do início ao fim das mesmas;
- ↪ Desenvolve as capacidades coordenativas gerais e condicionais (resistência; força; velocidade; flexibilidade) cumprindo sem perda de rendimento os exercícios propostos pelo professor, sendo todas elas essenciais para a modalidade a abordar, obtendo assim uma melhor performance.

Habilidades Motoras

O aluno:

- ↪ Realiza passe de peito; passe picado; receção; drible de progressão e proteção; lançamento em apoio; rotações, deslizamentos defensivos e posiciona-se corretamente no momento ofensivo e defensivo, garantindo a iniciativa e empenhamento em participações individuais e coletivas, aplicando as regras da modalidade.

Em situação de jogo (Ataque) o aluno:

- ↪ Ocupa o espaço de forma racional e equilibrada, desmarcando-se e oferecendo linhas de passe, utilizando para esta ação mudanças de direção e fintas com e sem bola;
- ↪ Passa a bola para um colega que se encontra numa posição mais favorável à finalização ou dribla em progressão para finalizar;
- ↪ Procura criar situações de superioridade numérica;
- ↪ Finaliza sempre que surge oportunidade sabendo que, na situação, é a solução mais viável e favorável à equipa;
- ↪ Aquando a ausência de posse de bola, procura deslocar-se frontal, lateral ou de recuo de modo a dar continuidade às ações da sua equipa.

Em situação de jogo (Defesa) o aluno:

- ↪ Marca o seu oponente direto;
- ↪ Impede falhas defensivas, utilizando ações necessárias para emendar erros (ajuda);
- ↪ Dificulta progressões por parte do adversário, intercetando sempre que possível e sem falta a bola.

Conceitos Psicossociais

O aluno tem:

- ↪ *Empenho*

- ✓ Desenvolve todas as atividades propostas, atendendo às componentes críticas citadas pelo professor, conseguindo assim alcançar o proposto com a coerência necessária.

↪ *Motivação*

- ✓ Consegue alcançar o máximo da sua performance através da vontade de alcançar o máximo da aprendizagem proporcionada.

↪ *Determinação*

- ✓ Determina os objetivos a alcançar, esforçando-se para chegar aos mesmos, contando sempre consigo próprio, colegas da turma e professor.

↪ *Coragem*

- ✓ Toma consciência das suas ações e age com vontade de se superar.

↪ *Agressividade*

- ✓ Age consoante as necessidades apresentadas no decorrer do exercício ou jogo proposto, conseguindo controlar a mesma perante si e os outros.

↪ *Auto-Confiança*

- ✓ Desenvolve consciência das suas competências, aprimorando-as e podendo promover motivação para aqueles que o rodeiam.

↪ *Concentração*

- ✓ Capta toda a informação necessária para ter êxito nas tarefas propostas e foca-se no que é necessário em cada momento distinto.

↪ *Autonomia*

- ✓ Adquire noção das suas capacidades, tendo consciência da sua independência para as diversas ações do quotidiano, que muitas

das vezes, podem ser transferidas para a prática de qualquer modalidade desportiva.

↪ *Superação*

- ✓ Mostra capacidade de ir mais longe nas suas aprendizagens, conseguindo alcançar novas metas face às expectativas criadas.

↪ *Espírito de Equipa*

- ✓ Coopera com a equipa para que todos alcancem os objetivos propostos, resolvendo situações onde não há consenso e tendo consciência dos valores de cada aluno pertencente ao grupo.

↪ *Fair-Play*

- ✓ Capaz de aceitar sem ripostar uma vitória ou derrota, sendo coeso, cumpridor e consciente das suas ações

↪ *Cooperação*

- ✓ Promove a sua motivação alcançando nos colegas essa mesma vontade e procura alcançar o objetivo proposto não só por ele, mas pela equipa ou turma.

↪ *Cordialidade*

- ✓ Mostra educação e amabilidade perante a turma e professor, mostrando-se prestável não só no cumprimento de regras e rotinas impostas no decorrer das aulas, mas também para com a aprendizagem não só dele mas do outro.

↪ *Aceitação*

- ✓ Colabora com os colegas e professor, cumprindo com o que foi proposto sem gerar conflito ou confusão pela possibilidade de não aceitação.

↳ *Respeito*

- ✓ Tem noção da autoridade do professor, das competências dos colegas e pelo material / instalações escolares, preservando o bom ambiente durante a aula.

Módulo VI – Configuração da Avaliação

A avaliação é um processo que engloba todos os momentos vividos ao longo das aulas do ano letivo e como tal é necessário existir uma coerência na avaliação tendo em conta uma continuidade que se verifica no alcance dos objetivos traçados. Assim são definidos três momentos de avaliação que assentam o estágio do processo aprendizagem, identificando-se as evoluções existentes: avaliação diagnóstica (inicial), avaliação intermédia (formativa) e avaliação sumativa (final).

Avaliação Diagnóstica (Inicial)

A avaliação realizada nas primeiras aulas da modalidade destina-se a obter uma informação geral da turma e individual sobre aquilo que são os conteúdos abordados e solicitados pela modalidade do Basquetebol e assim diagnosticar o nível de aptidão da turma. A informação aqui retirada é imprescindível para a realização do planeamento da Unidade Didática e desta forma do processo ensino-aprendizagem. Para uma recolha da informação pertinente foi utilizada uma tabela que pode ser consultada no Módulo III.

Avaliação Intermédia (Formativa)

Este momento avaliativo é realizado informalmente e tem alguma pertinência na continuidade daquilo que é aplicado e executado no processo ensino-aprendizagem porque permite analisar, num dado momento, aquilo que é efetuado pelos alunos e pela turma no geral e assim intervir ao longo da prática pedagógica com o intuito de melhorar e tornar mais eficaz todo o processo de aprendizagem do aluno.

Avaliação Sumativa (Final)

Por fim, este momento permite avaliar o fruto daquilo que foi o processo ensino-aprendizagem e desta forma quantificar a evolução de cada aluno relativamente aos conteúdos abordados ao longo da Unidade Didática. Esta a avaliação é feita através da

observação de exercícios critério e do jogo 5x5, utilizando-se uma tabela avaliativa e com a ajuda de um referencial de avaliação.

Tabela de Avaliação Sumativa

Referencial de Avaliação

Conteúdo		Pon. 100 %	Níveis de Competência	
			Movimento:	
Passe	Passe de Peito	8%	Partir da posição base ofensiva	3
			O passe é executado ao nível do peito com a extensão dos M.S. na direção do alvo e rotação interna dos pulsos	2,5
			Trajectoria da bola tensa, dirigida ao alvo	2,5
	Passe Picado	8%	Partir da posição base ofensiva	3
			O passe é executado ao nível do peito com a extensão dos M.S. na direção do solo e para a frente	2,5
			Bola ressalta no solo a 3/4 da distância a percorrer	2,5
Receção		8%	Assinalar a mão alvo	3
			Mãos em forma de concha com os dedos bem afastados	2,5
			No momento do contacto com a bola efetuar uma flexão dos M.S. e o recuo de um dos MI	2,5
Dribles	Drible de Progressão	10%	Tronco ligeiramente inclinado à frente	3
			Batimento realizado através da flexão do pulso	3
			Driblar a bola à frente (no sentido do deslocamento) e ao lado do pé e ao nível da cintura	4
	Drible de Proteção	10%	Ritmo de drible rápido (movimento mais enérgico do pulso) com uma maior flexão dos M.I	3
			Drible mais baixo que no de progressão	3
			Colocação do braço livre e da perna contrária à mão que dribla entre a bola e a defesa	4
Lançamentos	Na Passada	12%	Realização de 2 apoios (direito-esquerdo do lado direito e esquerdo-direito do lado esquerdo)	4
			Elevação do joelho da perna livre	4
			O lançamento é executado em suspensão e realizado com a mão oposta à perna de impulsão	4
	Em Suspensão	12%	O lançamento é executado a partir da posição básica ofensiva	4
			O momento de empurrar a bola para o cesto deve ser antes de se atingir o ponto mais alto do salto	4
			A bola deve estar acima da cabeça, mas desviada	4

			lateralmente para o lado da mão que lança	
	<i>Em Apoio</i>	12%	Partir da posição de tripla ameaça	4
			Pega da bola: mão lançadora colocada por baixo da bola com os dedos afastados e a apontar para cima; a outra mão colocada ligeiramente ao lado e à frente.	4
			A bola sai da mão quando o M.S que a impulsiona atinge a extensão completa. Flexão completa do pulso e dos dedos (provocando um efeito de back-spin na bola)	4
<i>Atitude Defensiva</i>	10%	O aluno procura pouco estar numa posição básica defensiva com intuito de recuperar a bola, eliminando linhas de passe (marcação individual), tentando roubar a bola ao adversário direto (marcação individual) quer em drible quer após um lançamento, ou seja, no ressalto defensivo.	2	
		O aluno procura por vezes estar numa posição básica defensiva com intuito de recuperar a bola, eliminando linhas de passe (marcação individual), tentando roubar a bola ao adversário direto (marcação individual) quer em drible quer após um lançamento, ou seja, no ressalto defensivo.	5	
		O aluno procura frequentemente em adotar uma posição básica defensiva com intuito de recuperar a bola, eliminando linhas de passe (marcação individual), tentando roubar a bola ao adversário direto (marcação individual) quer em drible quer após um lançamento, ou seja, no ressalto defensivo.	10	
<i>Atitude Ofensiva</i>	10%	O aluno procura pouco realizar desmarcações (quando sem bola), passe e corte (quando tem bola), e procura ganhar o ressalto após um lançamento da sua equipa	2	
		O aluno procura por vezes realizar desmarcações (quando sem bola), passe e corte (quando tem bola), e procura ganhar o ressalto após um lançamento da sua equipa	5	
		O aluno procura frequentemente realizar desmarcações (quando sem bola), passe e corte (quando tem bola), e procura ganhar o ressalto após um lançamento da sua equipa	10	
<i>Jogo 5x5 (Ocupação Racional do Espaço)</i>	10%	O aluno não adota a sua posição quer ofensiva quer defensivamente, não conseguindo estabelecer um papel ativo no jogo e na ocupação adequada do espaço.	2	
		O aluno adota a sua posição quer ofensiva quer defensivamente, conseguindo estabelecer um papel ativo no jogo e na ocupação adequada do	5	

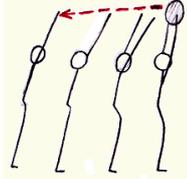
	espaço, porém deixa-se exceder pelo jogo e não cumpre naquilo que é o equilíbrio da sua equipa.	
	O aluno adota e reconhece a sua posição quer ofensiva quer defensivamente, conseguindo estabelecer um papel bastante ativo no jogo, na ocupando adequadamente o espaço.	10

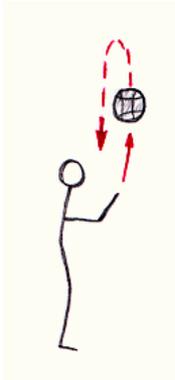
Avaliação Sumativa de Basquetebol

		2º PERÍODO							
		GINÁSTICA	BASQUETEBOL	MÉDIA APROVEITAMENTO	SOCIO-AFETIVOS 1º Período	SÓCIO-AFETIVOS 2º Período	MÉDIA APROVEITAMENTO	NOTA	PAUTA
1	Catarina Serra	11,02	9,04	10,03	3,20	3,60	3,40	13,43	14
5	Eduardo Machado	9,39	11,30	10,35	3,70	2,50	3,10	13,45	14
7	Henrique Nogueira	9,26	11,10	10,18	3,70	2,40	3,05	13,23	13
11	João Abrantes	10,34	10,83	10,58	3,70	2,50	3,10	13,68	14
12	João Simões	12,64	13,76	13,20	3,70	2,70	3,20	16,40	17
13	João Janela	10,31	7,68	9,00	3,80	3,80	3,80	12,80	13
18	Tatiana Pires	14,30	12,27	13,29	3,90	3,90	3,90	17,19	17
20	Pedro Amaral	14,12	13,71	13,92	3,50	3,60	3,55	17,47	18
2	César Gaiola	13,48	12,77	13,12	3,60	3,60	3,60	16,72	17
4	Diogo Paiva	13,37	9,94	11,65	3,80	3,60	3,70	15,35	15
5	Francisco Brito	12,67	12,98	12,83	3,60	3,60	3,60	16,43	17
6	Francisco Santos	10,39	12,51	11,45	3,20	2,60	2,90	14,35	15
7	João Arroz	8,26	7,01	7,64	3,20	3,10	3,15	12,63	13
8	José Mota	5,72	8,56	7,14	3,00	3,00	3,00	10,14	10
9	Marco Morão	12,64	7,68	10,16	3,50	3,00	3,25	13,41	13
10	Rafael Lagos	13,76	14,16	13,96	3,70	3,20	3,45	17,41	18

Módulo VII – Progressões de Ensino / Situações de Aprendizagem

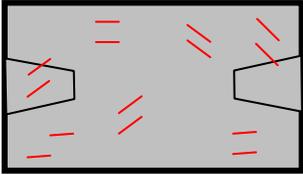
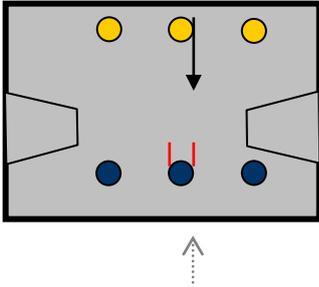
<u>PEGA DA BOLA</u>	
<p>Exercício 1 - O aluno, com os MS afastados do tronco à altura dos ombros, passa a bola de uma mão para a outra (com aumento progressivo da velocidade de execução). Objetivo – Familiarização com a bola.</p>	
<p>Exercício 2 – O aluno executa rotações com a bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> * à volta da cabeça; * à volta da cintura; * à volta dos joelhos; * à volta de cada perna. <p>Variante – Alterar o sentido da rotação. Objetivo – Familiarização com a bola.</p>	
<p>Exercício 3 – O aluno toca a bola só com os dedos:</p> <ul style="list-style-type: none"> * acima do nível da cabeça; * ao nível do tronco; * ao nível dos joelhos. <p>Objetivo - Familiarização com a bola.</p>	
<p>Exercício 4 – O aluno passa a bola entre as pernas, descrevendo um 8. Objetivo - Familiarização com a bola.</p>	
<p>Exercício 5 – O aluno atira a bola o ar por cima da cabeça, segurando-a atrás das costas. Variante – O mesmo exercício, mas no sentido oposto. Objetivo – Familiarização com a bola.</p>	

<p>Exercício 6 – Com a bola atrás das costas e pernas afastadas, o aluno passa a bola entre as pernas, agarrando-a à frente com as duas mãos, após o ressalto.</p> <p>Objetivo - Familiarização com a bola.</p>	
<p>Exercício 7 – O aluno segura a bola entre as pernas, com uma mão de cada lado. Troca as mãos sem deixar cair a bola.</p> <p>Objetivo - Familiarização com a bola.</p>	
<p>Exercício 8 – Estafetas de transporte de bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> * por cima da cabeça; * lateralmente; * entre as pernas. <p>Objetivo - Familiarização com a bola.</p>	

<u>PEGA DA BOLA / POSIÇÃO BÁSICA OFENSIVA</u>	
<p>Exercício 1 - O aluno atira a bola ao ar, e executa a receção da mesma através de uma pega correta (assumindo a posição de tripla ameaça).</p> <p>Variante - Execução do mesmo exercício em corrida.</p> <p>Objetivo - Tomar consciência da posição de tripla ameaça e exercitação da pega.</p>	
<p>Exercício 2 - O aluno corre sem bola e ao sinal do professor assume a posição básica ofensiva.</p>	

<p>Variante - Execução do mesmo exercício com bola.</p> <p>Objetivo - Automatização da posição básica ofensiva.</p>	
<p>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.</p> <p>Objetivo – Exercitação e aperfeiçoamento da técnica defensiva (posição básica e deslocamentos).</p>	

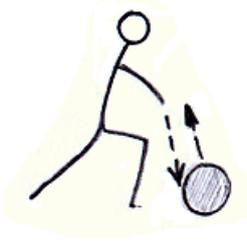
PARAGENS / ROTAÇÃO SOBRE UM PÉ EIXO

<p>Exercício 1 - O aluno corre ao longo do campo e executa alternadamente, mediante as ordens do Professor, paragens a um e dois tempos (<i>1 apito</i>: paragem a 1 tempo; <i>2 apitos</i>: paragem a 2 tempos).</p> <p>Variante - O aluno executa o mesmo exercício, mas com a bola.</p> <p>Objetivo - Automatizar a ação de paragem a um e dois tempos.</p>	
<p>Exercício 2 - 2 a 2, um aluno corre na direção do colega, recebe a bola e realiza paragem a um ou dois tempos, devolvendo depois a bola.</p> <p>Objetivo - Melhorar as paragens.</p>	

<p>Exercício 3 – Uma coluna com bola e outra situada lateralmente, sem bola. Quem tem a bola passa para o colega, que corre para o cesto e a recebe, efetuando paragem a um ou dois tempos e lançando. Quem lançou troca de coluna (e vice-versa).</p> <p>Objetivo - Melhorar as paragens, enquadramento com o cesto.</p>	
<p>Exercício 4 - O aluno executa a rotação sobre o pé eixo sem bola.</p> <p>Variante – Execução do mesmo exercício com bola.</p> <p>Objetivo – Iniciação ao movimento de rotação.</p>	
<p>Exercício 5 – O aluno em corrida ao longo do campo, mediante as ordens do professor, efetua paragem e rotação.</p> <p>Deve alternar entre os dois tipos de paragem e dois tipos de rotação.</p> <p>Objetivo – Iniciar a rotação sobre um dos pés.</p>	
<p>Exercício 6 – O aluno atira a bola ao ar e ao realizar a receção, efetua rotação (interna e externa)</p> <p>Objetivo – Iniciar a rotação sobre um dos pés.</p>	

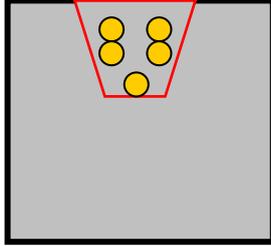
<p>Exercício 7 - 2 a 2, um aluno corre na direção do colega, recebe a bola, realiza paragem a um ou dois tempos e rotação, devolvendo depois a bola.</p> <p>Objetivo – Exercitar a rotação sobre um dos pés.</p>	
<p>Exercício 8 - Em drible, ao chegar aos pinos, o aluno pára, realiza rotação sobre um dos pés e lança parado.</p> <p>Objetivo – Exercitação da rotação e enquadramento com o cesto.</p>	
<p>Exercício 9 – Jogo 1x1. O aluno com bola só pode ultrapassar o defesa, através de uma rotação.</p> <p>Objetivo – Tomar consciência do gesto técnico em situação de jogo.</p>	

<u>DRIBLE</u>	
<p>Exercício 1 – O aluno realiza o drible com a mão direita:</p> <ul style="list-style-type: none"> * ao nível da cintura; * ao nível do joelho; * da frente para trás (e vice-versa); * à frente dos apoios, da esquerda para a direita (e vice-versa). 	

<p>Variante – O aluno executa o mesmo exercício, mas com a mão esquerda.</p> <p>Objetivo – Familiarização com a bola em situação de drible.</p>	
<p>Exercício 2 – O aluno realiza o drible:</p> <ul style="list-style-type: none">* em pé;* de joelhos;* sentado;* deitado. <p>Objetivo – Noção de controlo de bola em várias posições.</p>	
<p>Exercício 3 – O aluno avança a perna direita e dribla à sua volta.</p> <p>Variante – O mesmo exercício mas avançando a perna esquerda.</p> <p>Objetivo – Familiarização com a bola em situação de drible.</p>	
<p>Exercício 4 – O aluno com as pernas afastadas, com uma mão de cada lado, passa a bola para a frente e para trás (fazendo a bola ressaltar uma vez no solo).</p> <p>Objetivo – Familiarização com a bola em situação de drible.</p>	
<p>Exercício 5 – O aluno com as pernas afastadas, dribla entre elas desenhando um 8.</p> <p>Objetivo – Familiarização com a bola em situação de drible.</p>	

<u>DRIBLE DE PROGRESSÃO</u>	
<p>Exercício 1 - Cada aluno com uma bola executa o drible de progressão, percorrendo as linhas do campo.</p> <p>Objetivo – Exercitação do drible de progressão.</p>	
<p>Exercício 2 - Cada aluno com uma bola, executa o drible desde uma linha final à outra.</p> <p>Consoante a indicação do professor, o aluno muda de mão.</p> <p>Variante – O mesmo exercício em corrida.</p> <p>Objetivo – Exercitação e aperfeiçoamento do drible.</p>	
<p>Exercício 3 - Cada aluno, com uma bola, executa o drible desde uma linha final à outra, tentando chegar o mais rapidamente possível.</p> <p>Variante – Execução do mesmo exercício, mas com alternância de mãos.</p> <p>Objetivo – Desenvolver o drible de progressão em velocidade.</p>	
<p>Exercício 4 – Estafetas em drible.</p> <p>Variante – Estafetas em drible, com obstáculos.</p> <p>Objetivo – Melhorar o drible de progressão em velocidade.</p>	
<p>Exercício 5 - Driblar de olhos fechados sem deslocamento.</p> <p>Variante – O mesmo exercício em movimento.</p> <p>Objetivo – Melhorar a drible, percepção da bola sem olhar.</p>	

<p>Exercício 6 - Driblar até ao pino, trocar de mão, driblar até ao outro pino, driblar para trás, contornar o pino, etc.</p> <p>Objetivo – Melhorar o drible.</p>	
<p>Exercício 7 – “Toca e Foge”.</p> <p>Um aluno com uma bola, foge em drible do seu colega. Ao ser tocado, passa a bola ao colega, invertendo-se as posições.</p> <p>Objetivo - Melhorar o drible.</p>	

<u>DRIBLE DE PROTECCÃO</u>	
<p>Exercício 1 - Cada aluno com 1 bola, realiza drible de proteção sem oposição.</p> <p>Objetivo – Exercitação do drible de proteção.</p>	
<p>Exercício 2 – O aluno realiza drible de progressão ao longo do campo e ao sinal do professor realiza uma paragem, passando a drible de proteção.</p> <p>Objetivo – Exercitação do drible.</p>	
<p>Exercício 3 - Cada dois alunos com uma bola, enquanto um executa drible de proteção, o outro faz oposição passiva.</p> <p>Variante – O mesmo exercício, mas com oposição ativa (tentando roubar a bola).</p> <p>Objetivo – Melhorar do drible de proteção, noção de adversário.</p>	
<p>Exercício 4 - Um grupo de alunos, cada um com uma bola, numa área limitada, tentam roubar a bola aos colegas, sem perder o controlo da sua.</p> <p>Objetivo – Melhorar do drible de proteção, noção de adversário.</p>	

Exercício 5 – 1X1, 2x2 num espaço pequeno, com lançamento.

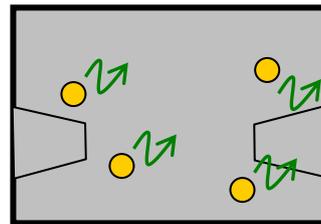
Objetivo – Tomar consciência do gesto técnico em jogo.

MUDANÇA DE DIRECÇÃO/ FINTA (EM DRIBLE PELA FRENTE)

Exercício 1 - O aluno corre sem bola ao longo do campo e ao sinal do professor realiza rapidamente mudança de direção (baixando o corpo e transferindo o peso de uma perna para a outra).

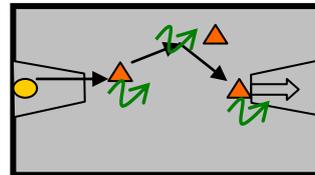
Variante – O mesmo exercício em drible.

Objetivo – Consciencialização do gesto.



Exercício 2 - Os alunos executam a mudança de direção em drible pela frente, percorrendo um trajeto previamente definido pelo Professor (sempre que encontrarem um pino, realizam mudança de direção).

Objetivo - Exercitação.

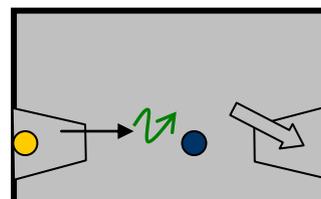


Exercício 3 – O aluno realiza mudança de direção em drible, com oposição.

Objetivo - Tornar o aluno capaz de executar as diversas movimentações durante um jogo de basquetebol.

Exercício 4 – 1x1. O aluno com bola tenta ultrapassar o defesa, realizando mudança de direção, procurando finalizar.

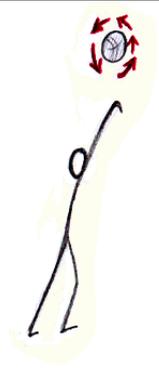
Objetivo – Exercitação do gesto técnico e enquadramento com o cesto.



<u>PASSE / RECEPÇÃO</u>	
<p>Exercício 1 - 2 a 2, frente a frente, realizam passes sem oposição.</p> <p>Variante – A distância entre os jogadores aumenta progressivamente.</p> <p>Objetivo - Iniciação do passe-recepção.</p>	
<p>Exercício 2 – 2 colunas de alunos com 1 bola. O jogador que passa, desloca-se em corrida para o final dessa coluna.</p> <p>Objetivo – Desenvolver a técnica de passe-recepção (consciencialização da necessidade de deslocamento após o passe).</p>	
<p>Exercício 3 – 4 alunos com uma bola, dispostos em quadrado. O alunos devem passar a bola ao jogador à sua direita e correr de seguida para o local onde efetuaram o passe. O sentido de rotação da bola varia, ao sinal do professor.</p> <p>Variante – O mesmo exercício com 2 bolas.</p> <p>Objetivo - Iniciação do passe-recepção em deslocamento.</p>	
<p>Exercício 4 – 2 a 2 em corrida, realização de passes ao longo do campo.</p> <p>Objetivo - Exercitação do passe-recepção em deslocamento (coordenar o passe com a corrida).</p>	
<p>Exercício 5 – Criss-Cross</p> <p>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).</p> <p>Objetivo – Realizar passes e demarcações sucessivas em deslocamento. Coordenar o passe</p>	

com a corrida.	
<p>Exercício 6 - Jogo dos passes em ½ campo. A equipa que consegue 10 passes consecutivos marca ponto.</p> <p>Objetivo – Melhorar o passe, receção e desmarcação.</p>	
<p>Exercício 7 - Jogo 2X1. Os 2 alunos atacantes, através de passe tentam ultrapassar o defensor e finalizar.</p> <p>Variante – O mesmo exercício, mas 2x2, 3x3...</p> <p>Objetivo - Melhorar os passes, trabalhar a desmarcação para receção de bola.</p>	
<p>Exercício 8 - (corfebol) jogo 5x5 em meio campo, só vale passes, impossibilidade de desarme, impossibilidade de lançar quando marcado.</p> <p>Objetivo - Melhorar passes, receção, desmarcações e concentração de jogo.</p>	

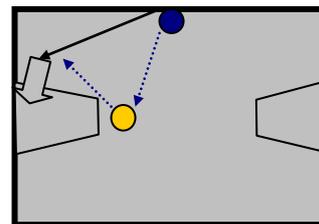
<u>LANÇAMENTO EM APOIO</u>	
<p>Exercício 1 - O aluno parado, na posição de tripla ameaça, realiza corretamente a pega da bola, conduzindo-a até à posição de lançamento.</p> <p>Objetivo – Consciencialização da pega da bola e da posição dos segmentos no momento do lançamento.</p>	
<p>Exercício 2 – Os alunos lançam a bola na vertical, recuperando-a de seguida. Executam um movimento de rotação na bola, impulsionando-a para cima através da</p>	

<p>flexão do pulso. O movimento é acompanhado pelo trabalho dos M.I. (sendo a bola lançada progressivamente mais alto).</p> <p>Objetivo - Tomar consciência da ação do pulso na rotação a dar à bola e da importante ação dos MI.</p>	
<p>Exercício 3 - 2 a 2 com uma bola, fazem lançamento um para o outro, tentando acertar num local pré-determinado (ex. cabeça, braço estendido, etc.)</p> <p>Objetivo - Iniciar os lançamentos.</p>	
<p>Exercício 4 - O aluno executa o lançamento em apoio partindo de uma posição estática, perto do cesto; indo progressivamente recuando, passando a lançar de maior distância.</p> <p>Objetivo - Iniciar os lançamentos.</p>	
<p>Exercício 5 - Grupos de 6 ou 7, com três bolas lançam à vontade.</p> <p>Objetivo - Iniciar os lançamentos, melhorar a noção de cesto e da trajetória de lançamento.</p>	
<p>Exercício 6 - 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.</p> <p>Objetivo - Desenvolver o lançamento em apoio.</p>	
<p>Exercício 7– “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.</p> <p>Objetivo - Melhorar os lançamentos, noção de ressalto, melhorar a precisão de lançamento.</p>	
<p>Exercício 8 - Jogo Reduzido, em que só são permitidos lançamentos em apoio.</p> <p>Objetivo - Melhorar os lançamentos em situação de jogo.</p>	

<u>LANÇAMENTO NA PASSADA</u>	
<p>Exercício 1 - O aluno partindo da posição parada, realiza o último apoio e impulsão vertical.</p> <p>Objetivo – Iniciar o lançamento na passada</p>	
<p>Exercício 2 - O aluno partindo da posição parada, realiza os 2 apoios, realizando a impulsão vertical.</p> <p>Variante - Realizar o mesmo exercício após corrida de aproximação ao cesto.</p> <p>Objetivo – Iniciar o lançamento na passada</p>	
<p>Exercício 3 – O aluno passa a bola ao colega/professor (colocado numa linha de 45° com o cesto) e a “passo” pega a bola da sua mão e efetua o lançamento: direito-esquerdo (lado direito) ou esquerdo-direito (lado esquerdo).</p> <p>Variante – Os apoios são delimitados por arcos/esteiras.</p> <p>Objetivo – Interiorização da colocação dos apoios e coordenação com os MS.</p>	
<p>Exercício 4 – Drible até ao cesto e lançamento na passada (realizar o exercício do lado esquerdo e do lado direito).</p> <p>Variante – Os apoios são delimitados por arcos/esteiras.</p> <p>Objetivo - Exercitar o lançamento na passada, realizando a correta colocação dos apoios. Noção de entrada para o cesto.</p>	<p>O diagrama mostra um retângulo que representa o campo de basquetebol. No topo, há uma linha diagonal de 45 graus com três bolas amarelas. No fundo, há uma linha horizontal com três bolas azuis. Setas brancas apontam para as bolas amarelas e azuis, indicando a direção do movimento ou o ponto de lançamento.</p>

Exercício 5 – Realizar o lançamento na passada, após passe e receção (realizar o exercício do lado esquerdo e do lado direito).

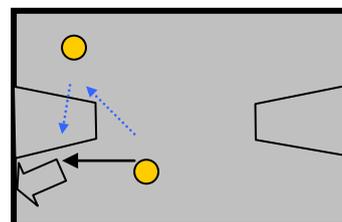
Objetivo – Exercitar o lançamento na passada, após passe e receção, realizando a correta colocação dos apoios. Noção de entrada para o cesto (passe e “corte”).



PASSE E CORTE

Exercício 1 – Dois alunos: um aluno passa a bola ao colega (situado numa linha de 45° com o cesto) e “corta” para o cesto, realizando lançamento na passada.

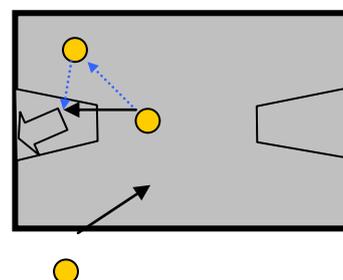
Objetivo – Consciencialização do movimento de passe e “corte” em direção ao cesto. Mostrar a mão alvo.



Exercício 2 – O mesmo exercício mas com 3 alunos.

Variante – 3x3 (Defesa Passiva)

Objetivo – Interiorização da movimentação do passe e “corte”.



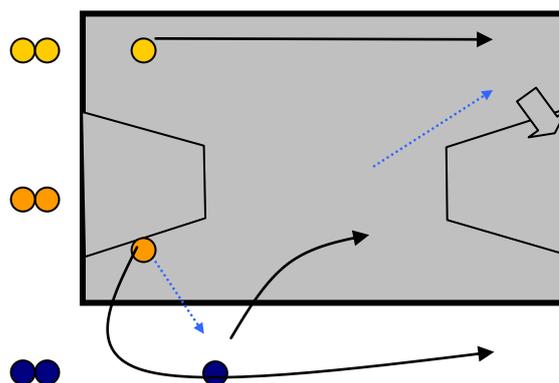
Exercício 3 – Situação de jogo 3x3 em ½ campo, procurando utilizar o movimento de passe e “corte”, para finalizar.

Objetivo – Interiorização da movimentação do passe e “corte” em situação de jogo.

CONTRA-ATAQUE

Exercício 1 – O professor lança a bola à tabela e 3 alunos participam no ressalto. O aluno que ganha a posse de bola, roda para a linha lateral mais próxima procurando um companheiro a quem passar. O jogador que recebe o passe, desloca-se para o corredor central e passa a bola a um dos colegas, que dos corredores laterais “cortam” para o cesto (finalizando em lançamento na passada).

Objetivo – Interiorização da movimentação em contra-ataque.



Exercício 2 – Realização do mesmo exercício com 2 defesas (3x2).

Objetivo – Interiorização da movimentação em contra-ataque, com oposição.

Bibliografia:

- ✓ Vickers, J. (1990): *Institutional design for teaching Physical Activities*. A Knowledge Approach. Human Kinetics Books. Champaign, Illinois.
- ✓ Website da Federação Internacional de Basquetebol (<http://www.fiba.com>)
- ✓ Website da Federação Portuguesa de Basquetebol (<http://www.fpb.pt/>)
- ✓ Graça, M. e Neves, E. (1987). *Princípios básicos da prática pedagógica – didática*. Porto Editora. Porto.
- ✓ Batista, P.; Rêgo, L.; Azevedo, A. (2001), “*Movimento um Estilo de Vida*”. (2ª Ed). Edições Asa;
- ✓ Documentação de apoio solicitada pelo orientador de estágio *Carlos Elavai* referente à Unidade Didática Específica de Basquetebol;
- ✓ Garganta, J. (1998): *Para uma Teoria dos Jogos Desportivos Colectivos*. In A. Graça e J. Oliveira (Eds), “*O Ensino dos Jogos Desportivos*”. (3ª Ed.) Porto: C.E.J.D./F.C.D.E.F;
- ✓ Programa Nacional de Educação Física, 10.º/11.º/12.º anos, Porto Editora;
- ✓ Correia, P. (sd): “*Educação Física e Desportiva No Ensino Básico*”. Porto Editora.;
- ✓ Romão, P; Pais, S. (2007), “*Educação Física*”. Porto Editora;