

Sumário: Apresentação.

Avaliação Diagnóstica

Aquecimento - coelhos; jogo da corrente

Abrangimentos

Basketball três contra três alternando os membros das equipas.

No fim da aula todos ajudam a recolher o material.

//

**Basketball:** Esta modalidade nasceu na América.  
 É um desporto trabalhado em equipa.  
 Cada cesto equivale a 2 pontos.  
 Só é permitido dar 3 passes com a bola na mão sem driblar com a bola.  
 Não é autorizado driblar com a bola para-la e de seguida driblar de novo.  
 O jogo inicia-se no meio campo com 2 jogadores um de cada equipa e o árbitro atira a bola ao ar quem conseguir agarrar primeiro a bola inicia-se primeiro no jogo.  
 Cada equipa deve ter um equipamento diferente para se poder distinguir em campo.

Sumário: Apresentação

Avaliação diagnóstica  
aquecimento - caçadinhas, jogo de corrente, ~~alguns~~  
alongamentos

~~Resumo do jogo das caçadinhas~~

basketball (meio campo)  
Recolher material

## Basketball

- É um desporto de equipa
- O Basketball nasceu nos ~~Am~~ Estados Unidos da América
- ~~Não~~ Cada cesto equivale a 2 pontos
- Joga-se com as <sup>duas</sup> mãos
- Só é permitido dar três passes com a bola na mão, sem tripular
- Não se ~~pode~~ tripular apenas a bola (~~tripular~~) tripular
- jogo começa-se no meio campo, o árbitro atira a bola ao ar a primeira equipa a apanhar começa o jogo.
- cada equipa deve ter um equipamento diferente para distinguir em campo
- cada equipa tem um capitão

Sumário

Apresentação

Avaliação diagnóstica

Aquecimento → caçadinhas

→ jogo da corrente

Alongamentos

Basketball : 3 contra 3

No fim: recolha do material utilizado

Basketball : Esta modalidade nasceu na América, é um desporto trabalhado em equipa,

Cada poste marcado equivale a 2 pontos.

Só se pode dar 3 passes com a bola na mão sem dribular com a bola.

Não é autorizado dribular com a bola, pará-la e em seguida dribular a de novo.

O jogo inicia-se no meio do campo com 2 jogadores de cada equipa e o árbitro atira a bola ao ar, quem conseguir agarrar primeiro a bola, inicia o jogo.

Cada equipa deve ter um equipamento diferente para se poder distinguir.

Primeiro o Professor mandou os alunos sentarem no chão, e depois explicou o aquecimento.

O primeiro aquecimento foi a apanhada.  
O segundo foi, quando o professor apitava a cor que ele dizia tinha que apanhar.  
O terceiro exercício foi o da corda.  
de seguida o professor mandou alongar bem.

Formou-se grupos de 3 e começaram a jogar. Azuis com laranjas e verdes com verdes fluorescentes.

As equipas foram trocadas e começaram a jogar novamente.

Trocou-se novamente as equipas, e começaram a jogar.

O professor de vez em quando dizia "troca" para os que estavam de fora jogar também.

O professor mandou fazer uma roda, arrumar os cones. Estive a falar com eles e fomos embora.

Tiago Miguel Cardoso Nunes

no 23 9º A