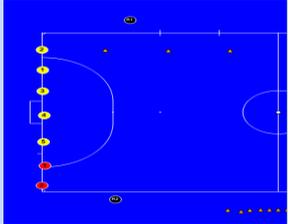




Núcleo de Estágio da Escola EB 2/3 Nicolau Nasoni

Professora Cooperante: Dr.ª Júlia Gomes Orientadora FADEUP: Dra. Mariana Cunha Professor Estagiário: Fernando Santos Função Didáctica/Conteúdos: Exercitação e consolidação dos seguintes conteúdos: passe – passe picado e passe de peito; recepção/enquadramento com o cesto; passe e corte; desmarcação; drible de progressão; lançamento em apoio; marcação individual; jogo 3x3; drible de protecção.	Data: 7/10/2011	Hora: 08:30-09:50	Ano: 10ºCFR	Duração: 90'	Nº de alunos previstos: 23	
	Espaço: Pavilhão Gimnodesportivo		Unidade Temática de Basquetebol Aula nº 7/8 de 10		Material: 4 Bolas de Basquetebol, coletes coloridos.	
	Habilidades Motoras: Consolidação dos seguintes elementos técnicos fundamentais: passe (de peito e picado), lançamento em apoio, drible de progressão e drible de protecção. Consolidação das seguintes habilidades tácticas fundamentais: passe e corte, recepção e enquadramento com o cesto e desmarcação. Aproveitar e criar situações de finalização, manter a posse de bola e organizar/reorganizar o ataque. Exercitação da forma básica de jogo: 3x3. Fisiologia do Treino e Condição Física: Desenvolver as capacidades coordenativas: capacidade de reacção, diferenciação cinestésica e orientação espacial sob formas jogadas. Desenvolver as capacidades condicionais: força, flexibilidade, resistência e velocidade. Cultura Desportiva: Relembrar as principais regras do jogo: passos flagrantes; dribles; contacto físico. Relembrar os pressupostos técnicos fundamentais para a execução correcta do passe (picado e de peito), do lançamento em apoio e da recepção, assim como, a importância do passe e do corte na criação de situações de finalização e da desmarcação. Relembrar em que situações o uso do drible se torna uma boa decisão. Conceitos Psicossociais: Relembrar a importância do fair-play, do respeito pelo outro e do espírito de grupo para se jogar um bom jogo.					
Parte	⌚	Objectivos Específicos	Descrição do Exercício	Organização Metodológica		Componentes Críticas/Comportamentais
Parte Inicial	10'	<ul style="list-style-type: none"> - Controlar as presenças - Cumprir as seguintes regras: não por em causa a integridade física dos colegas; não correr para fora do espaço destinado ao exercício; ao chegar ao final do percurso tocar com a mão na mão do colega para que este possa começar a percorrer o percurso definido. - Activação geral 	“Estafetas” O professor dispõe os alunos na fila respectiva. Estes, correndo pelo espaço, devem tentar completar o percurso definido pelo professor, o mais depressa possível. A equipa vencedora será a que consiga que todos os seus elementos tenham completado o percurso mais depressa do que as outras, respeitando as regras estipuladas para este exercício. Numa primeira fase o percurso envolverá somente corrida, posteriormente serão incluídos obstáculos (cones) que os alunos deverão ultrapassar, saltando sobre os mesmos. A terceira variante incluirá uma estafeta em que os alunos terão que lançar ao cesto. Cada vitória em cada ronda valerá 1 ponto, que será atribuído à equipa vencedora. Cada ronda terá início após o apito do professor.	Os alunos encontram-se dispostos, no início do exercício, ao longo da linha final de uma das metades do campo de Andebol. Os alunos são divididos em 7 grupos (equipas) compostos por 3 elementos e 1 grupo por 2. Estes formam 8 filas ao longo da linha final de uma das metades do Campo de Andebol.	<ul style="list-style-type: none"> - “Não Pára” - “Rápido” - “Expira” - “Respira” 	 <p>O professor posiciona-se ao longo da linha lateral. Este observa, corrige e emite feedbacks pedagógicos sempre que tal seja necessário.</p>



<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Parte Fundamental</p>	<p>16' 2x8'</p>	<p>- Cumprir as seguintes regras (no exercício: 3x2): respeitar a regra do contacto físico; não retirar a bola das mãos do colega; após terminado um “jogo” dar a bola ao colega; rodar no sentido dos ponteiros do relógio.</p> <p>- Cumprir as seguintes regras (no exercício: jogo 3x3): respeitar os limites do campo (linha final e linha lateral); repor a bola em jogo correctamente; não violar a regra dos passos flagrantes; nenhum contacto físico será aceite; após ganho de ressalto levar a bola para uma posição alta.</p> <p>- Aplicar o aprendido até então</p>	<p style="text-align: center;">“3x2 + Jogo do quadrado”</p> <p style="text-align: center;">Campo nº1</p> <p>Promove-se uma situação de 3x2 no campo nº1 e o jogo do quadrado no campo nº2. No campo nº1 o professor forma três colunas em frente e uma debaixo do cesto (posteriormente formam-se debaixo do cesto 2 colunas, promovendo-se uma situação de 3x2). Em frente ao cesto estarão os atacantes e debaixo do mesmo os defesas. Os elementos da coluna posicionada na posição 1 começarão o exercício com bola. Cada “jogo” terminará, quando o educando que defende interceptar a bola e a passar a um dos elementos, de uma das colunas posicionadas em zona frontal ao cesto. Quando tal acontecer outro grupo de 4 discentes inicia o exercício. O último aluno a tocar na bola, após o final de um “jogo”, deverá dá-la a um elemento da coluna posicionada na posição 1 (regra fundamental para o bom desenrolar do exercício). Os discentes trocam de coluna no sentido dos ponteiros do relógio.</p> <p style="text-align: center;">Campo nº2</p> <p>No campo nº2 delimitam-se, com o auxílio de sinalizadores, 3 quadrados. De seguida, três elementos de cada grupo posicionam-se, um em cada vértice do quadrado (ficando 1 vértice desocupado). O outro elemento do grupo posiciona-se no interior do quadrado. O exercício inicia-se com a bola na posse de um dos alunos que se encontra nos vértices do quadrado. O objectivo destes é, deslocando-se pelo espaço destinado ao exercício, realizar o maior número de passes, sem que o aluno que está no interior do quadrado consiga interceptar a bola. Este tem como objectivo, deslocando-se pelo espaço, interceptar o passe, bastando para isso que toque na bola de basquetebol. Quando tal acontecer, o discente que está interior do quadrado troca de posição com o educando que executou o passe, que foi por sua vez interceptado.</p> <p>Cada quadrado será numerado de 1 a 3. Quando o professor disser o número do respectivo quadrado, os alunos que estão neste, deverão atacar o cesto e o elemento que se encontrava no meio do quadrado em causa, deverá procurar defender. Após finalizarem retornam à disposição inicial.</p>	<p>A turma é dividida em dois grupos: um composto por 11 elementos e outro por 12. Uma das metades do Campo de Andebol é dividida em 2 campos (campo nº1/campo nº2). Um grupo fica no campo nº 1 e o outro no campo nº2.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - “Recebe a duas mãos” - “Corta” - “Dá linha de passe” - “Vai para o cesto” - “Cada um com o seu” - “Lança” - “Levanta a cabeça” - “Organiza” 	 <p>O professor posiciona-se ao longo da linha lateral. Este observa, corrige e emite feedbacks pedagógicos sempre que tal seja necessário.</p>
--	---------------------	--	--	--	--	--



Núcleo de Estágio da Escola EB 2/3 Nicolau Nasoni

<p>Parte Fundamental</p>	<p>15'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cumprir as seguintes regras (no exercício: jogo 3x3): respeitar os limites do campo (linha final e linha lateral); repor a bola em jogo correctamente; não violar a regra dos passos flagrantes; nenhum contacto físico será aceite; após ganho de ressalto levar a bola para uma posição alta. - Aplicar o aprendido até então 	<p>“3x3”</p> <p>Promove-se no campo nº1 e no campo nº2 uma situação de 3x3 (com uma tabela). O professor forma três colunas em frente e três debaixo do cesto. Em frente ao cesto estarão os atacantes e debaixo do mesmo os defesas. Os elementos da coluna posicionada na posição 1 começarão o exercício com bola. Cada “jogo” terminará, quando o educando que defende interceptar a bola e a passar a um dos elementos, de uma das colunas posicionadas em zona frontal ao cesto. Quando tal acontecer outro grupo de 6 discentes inicia o exercício. O último aluno a tocar na bola, após o final de um “jogo”, deverá dá-la a um elemento da coluna posicionada na posição 1 (regra fundamental para o bom desenrolar do exercício). Os discentes trocam de coluna no sentido dos ponteiros do relógio. Após ressalto, a equipa que conquistou a posse de bola na sequência deste, deverá levar a bola para uma posição alta (reorganizando o ataque). Os alunos deverão cumprir as regras estipuladas para este exercício.</p>	<p>A turma é dividida em dois grupos: um composto por 11 elementos e outro por 12. Uma das metades do Campo de Andebol é dividida em 2 campos (campo nº1/campo nº2). Um grupo fica no campo nº 1 e o outro no campo nº2.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - “Recebe a duas mãos” - “Corta” - “Dá linha de passe” - “Vai para o cesto” - “Cada um com o seu” - “Lança” - “Levanta a cabeça” - “Organiza” - “Não Pára” - “Procura espaço para receber a boal” - “Vira-te para o cesto” 	 <p>O professor posiciona-se ao longo da linha lateral. Este observa, corrige e emite feedbacks pedagógicos sempre que tal seja necessário.</p>
<p>Parte Fundamental</p>	<p>12'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mobilização articular. - Desenvolver a capacidade motora: força. - Desenvolver a capacidade motora: flexibilidade. 	<p>“Capacidades Condicionais”</p> <p>Os alunos realizam alguns exercícios prescritos pelo docente para desenvolver a capacidade motora: força (exercícios incluídos na ficha de exercícios em anexo). Posteriormente estes alongam, seguindo as indicações do professor (exercícios incluídos na ficha de exercícios em anexo).</p>	<p>Os alunos encontram-se dispostos em frente ao professor, afastados uns dos outros, numa das metades do campo de Andebol e de costas para a outra metade.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - “Não pára” - “Mantém a posição” - “Recupera” 	 <p>O professor posiciona-se de frente para os alunos. Este observa, corrige e emite feedbacks pedagógicos sempre que tal seja necessário.</p>
<p>Parte Final</p>	<p>5'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Esclarecer dúvidas levantadas pelos discentes. - Reflectir sobre a forma como a aula decorreu. 	<p>“Retorno à calma”</p> <p>O professor conversa com os alunos e alunas acerca da forma como a aula decorreu e esclarece eventuais dúvidas (também acerca da ficha de apoio entregue na aula anterior). São referidos os aspectos fundamentais sobre a aula destinada à Avaliação Sumativa (teste teórico/avaliação prática). Posteriormente a aula é dada por terminada, após os alunos arrumarem o material.</p>	<p>Os alunos encontram-se sentados, dispostos em semi-círculo em frente ao professor, numa das metades do campo de Andebol.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Colocar questões - Arrumar o material 	 <p>O professor comunica e interage com os discentes.</p>



Anexos

Ficha de Exercícios

Treino da Capacidade Motora: Força

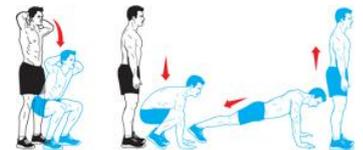
- Deitando-se no solo, decúbito dorsal, com os joelhos fletidos
- Colocando as mãos, com os dedos a tocarem as orelhas e os cotovelos para fora
- O tronco é fletido à frente
- Posteriormente o aluno retorna à posição inicial e assim sucessivamente



- Posição Inicial: Corpo em extensão
- Seguindo de flexão dos membros inferiores e extensão dos membros superiores, olhar dirigido em frente
- Posteriormente o aluno retorna à posição inicial e assim sucessivamente



- Posição Inicial: Corpo em extensão
- Flexão dos membros inferiores, apoio das mãos no solo, passagem para a “posição de prancha” (membros inferiores e superiores em extensão)



- Seguida de flexão dos membros inferiores e retorno à posição inicial, e assim sucessivamente

Treino da Capacidade Motora: Flexibilidade



Alongamento dos músculos da região anterior da coxa

- Para alongar os músculos do lado direito, dobre o joelho da perna direita, agarre o tornozelo direito com a mão direita e puxe o pé. A perna esquerda pode estar semifletida para proteção da zona lombar.
- O tronco não deverá estar inclinado.
- O exercício pode ser realizado com ajuda de um colega, de uma parede ou sem apoio.



Núcleo de Estágio da Escola EB 2/3 Nicolau Nasoni



- Levanta-se o braço esquerdo e encosta-se a palma das mãos nas costas
 - Com o braço direito, segura-se na zona do cotovelo.
 - Esta posição é mantida por 30 segundos.
- Posteriormente repete-se o mesmo procedimento com o braço direito.



- O aluno senta-se com a postura ereta, tronco reto e pernas cruzadas.
 - Posteriormente estende os braços para o lado e para fora
- De seguida cruze o braço direito sobre o peito e pressione a parte da frente do braço direito contra o peito, permanecendo nessa posição durante 30 segundos.
- Repita o mesmo procedimento mas com o braço contrário