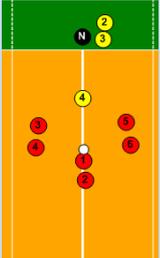


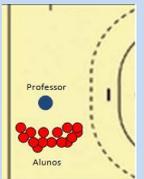
Professora Cooperante: Dr.ª Júlia Gomes Orientadora FADEUP: Dra. Mariana Cunha Professor Estagiário: Fernando Santos Função Didática/Conteúdos: Exercitação dos seguintes conteúdos: passe – passe picado e passe de peito; receção/enquadramento com o cesto; passe e corte; desmarcação; drible de progressão; lançamento em apoio; marcação individual; jogo 3x3. Introdução e exercitação do seguinte conteúdo: drible de proteção.	Data: 30/09/2011	Hora: 08:30-09:50	Ano: 10ºCFR	Duração: 90'	Nº de alunos previstos: 23
	Espaço: Pavilhão Gimnodesportivo		Unidade Temática de Basquetebol Aula nº 5/6 de 10		Material: 24 sinalizadores, 12 bolas de Basquetebol, coletes.
	Habilidades Motoras: Exercitação dos seguintes elementos técnicos fundamentais: passe (de peito e picado), lançamento em apoio, drible de progressão e drible de proteção. Exercitação das seguintes habilidades táticas fundamentais: passe e corte, receção e enquadramento com o cesto e desmarcação. Aproveitar e criar situações de finalização (2x1), 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 condicionais: velocidade e resistência sob formas jogadas e em jogos reduzidos. Desenvolver as capacidades coordenativas: capacidade de reação, diferenciação cinestésica e orientação espacial sob formas jogadas. Desenvolver as capacidades condicionais: força e flexibilidade. Cultura Desportiva: Reforçar as principais regras do jogo: passos flagrantes; dribles; contacto físico. Relembrar os pressupostos técnicos fundamentais para a execução correta do passe (picado e de peito), do lançamento em apoio e da receção, assim como, a importância do passe e do corte na criação de situações de finalização. Referir a utilidade do drible de proteção na reorganização do ataque. Conceitos Psicossociais: Enfatizar a importância do fair-play, respeito pelo outro e do espírito de grupo.				
Parte	Objetivos Específicos	Descrição do Exercício	Organização Metodológica	Componentes Críticas/Comportamentais	Esquema
Parte Inicial	5'	“Conversa com os alunos” O professor conversa com os discentes acerca dos objetivos desta aula e posteriormente efetua a chamada. Verifica-se se os alunos e alunas trazem equipamento apropriado.	Os alunos encontram-se sentados, dispostos em semicírculo em frente ao professor, numa das metades do campo de Andebol.	- Silêncio - Atenção	 <p>O professor comunica e interage com os discentes.</p>



	15'	<ul style="list-style-type: none"> - Cumprir as seguintes regras: não por em causa a integridade física dos colegas; não correr para fora do espaço destinado ao exercício. - Correr, seguindo as instruções do docente. - Ativação geral 	<p>“Corrida Contínua”</p> <p>Os alunos, ao sinal do professor, correm pelo espaço destinado ao exercício (metade do campo de Andebol) percorrendo as linhas que delimitam a metade do campo de Andebol. O exercício inicia-se numa das extremidades deste. Ao apito, os alunos deverão correr na diagonal. Posteriormente, quando o professor apitar duas vezes, os discentes deverão correr o mais rápido possível. Quando o docente levantar a mão direita estando esta aberta, os educandos deverão correr como o faziam inicialmente.</p>	<p>Os alunos encontram-se dispostos, no início do exercício, numa das extremidades de uma das metades do campo de Andebol.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Não parar - Correr rápido - Reagir rápido - Não parar 	 <p>O professor posiciona-se ao longo da linha lateral. Este observa, corrige e emite feedbacks pedagógicos sempre que tal seja necessário.</p>
Parte Fundamental	15'	<ul style="list-style-type: none"> - Cumprir as seguintes regras (no exercício: 3x1-3x2): 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. - Organizar e reorganizar o ataque - Aproveitar e criar situações de finalização - Introduzir o drible de proteção e referir a sua importância na reorganização do ataque (3x2) 	<p>“3x1-3x2”</p> <p>Promove-se uma situação de 3x1 no campo nº1 e no campo nº2. 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 intercetar 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. Posteriormente será proposta uma situação de 3x2 com a mesma dinâmica.</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 - Cortar - Dar linha de passe - Progredir para o cesto - Marcar individualmente - Finalizar - Levantar a cabeça - Reorganizar o ataque 	 <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 corretamente; não violar a regra dos passos flagrantes; nenhum contacto físico será aceite; após ganho de ressalto levar a bola para uma posição alta. - Organizar e reorganizar o ataque - Aproveitar e criar situações de finalização - Introduzir o drible de proteção e referir a sua importância na reorganização do ataque 	<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 de baixo do cesto. Em frente ao cesto estarão os atacantes e de baixo 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 intercetar 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 - Cortar - Dar linha de passe - Progredir para o cesto - Marcar individualmente - Finalizar - Levantar a cabeça - Reorganizar o ataque 	 <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 alongam, seguindo as indicações do professor (exercícios incluídos na ficha de exercícios em anexo). Este realizará cada movimento que os discentes terão que executar. Cada posição é mantida durante 20 segundos. Posteriormente os alunos realizam alguns exercícios prescritos pelo docente para desenvolver a capacidade motora: força.</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"> - Recuperar - Não parar 	 <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. - Refletir 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. De seguida, esclarece eventuais dúvidas. Posteriormente os discentes entregam os coletes ao docente. Após o cumprimento desta tarefa a aula é dada por terminada.</p>	<p>Os alunos encontram-se sentados, dispostos em semicírculo 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



- 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