

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ALBERTO SAMPAIO

Projeto de Aula

Professor: Beatriz Vilaça	Ano: 10º	Data: 08/10/2021	Nº de alunos: 24
Cooperante: Arnaldino Ferreira	Turma: A	Aula nº: 7	
Unidade Didática: Basquetebol, Ginástica	Espaço: G/C2	Hora: 11h30	Material: 2 bolas basquetebol, trave, 6 arcos, bolas pequenas.
Duração: 90'			

Função Didática: Introdução dos spots e da iniciativa de finalizar; Introdução da ginástica de solo e trave e exercitação das capacidades motoras de aparelhos.

Objetivos: BASQUETEBOL - facilitar a organização do ataque através da superioridade numérica, com ênfase na deslocação para o cesto após passar a bola. GINÁSTICA - proporcionar aos alunos momentos lúdicos com rigor gímnicko.

TP	TT	Objetivos Comportamentais	Situações de Aprendizagem	Componentes Críticas	Organização
10'	10'	Os alunos estão atentos e receptivos à comunicação.	Organização da estrutura da aula.		Sentados na sala de aula.
10'	20'	Os alunos executa com prontidão os exercícios.	3. Condição Física. Circuito de força - cronometragem tabata (20" 10")	Boa execução técnica dos diferentes movimentos.	Em xadrez, ao som da música tabata.
30'	50'	Os alunos cooperam com os colegas, com o objetivo de criação de oportunidades de finalização.	Basquetebol: Forma modificada de jogo Os 3 jogadores posicionam-se no ataque: utilizam como referência as posições de ataque, à direita e à esquerda do possuidor de bola. 1. 3x1 2. 3x2 3. 3x3	Finalizam perto do cesto através do lançamento em apoio/passada; Criam uma situação de finalização ao correm para a posição debaixo do cesto após passe.	Basquetebol: 12 alunos. Grupos de 3 elementos.

30'	50'	<p>Os alunos cooperam em pequenos grupos, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material. Com autonomia o aluno realiza as habilidades com fluidez e destreza gímica, de acordo com as exigências técnicas indicadas.</p>	<p>1. Rolamento Retaguarda: Transportar bolas do arco à frente para o arco atrás, realizando o rolamento à retaguarda incompleto.</p> <p>2. Trave: Caminhar pela trave e voltar pela linha no chão realizando uma meia volta e 2 saltos em extensão a pés juntos.</p> <p>3. Estafeta do eixo: Os alunos colocam-se lateralmente para que a cabeça não esteja na fase de finalização.</p> <p>4. Salto Coelho: Transportar bolas de uma linha até à outra, realizando o salto de coelho. Seguram as bolas entre os pés.</p>	<p>Desequilíbrio à retaguarda; Queixo ao peito; Colocação das palmas das mãos no solo, ao lado da cabeça, cotovelos unidos, dedos orientados para trás; Manutenção das pernas unidas à passagem da bacia pela vertical dos ombros; Repulsão de braços; Elevação do tronco, mantendo as pernas unidas e a mesma direcção do ponto de partida.</p> <p>Olhar dirigido para a frente; Corpo em alinhamento e em extensão; Braços em elevação lateral; Pés apoiados no terço anterior.</p> <p>Afastar as pernas de forma equilibrada (lateralmente); não travar no ataque ao eixo.</p> <p>Impulsão horizontal. Afastar as mãos dos pés. Não largar a meia. Realizar todo o percurso executando o movimento do salto.</p>	<p>Ginástica: 12 alunos, trabalham por estações com 3 elementos.</p>