Modelo de Estruturas do Conhecimento (MEC)

Basquetebol

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

Turma: 10º A

Professor Cooperante: Arnaldino Ferreira

Professora Estagiária: Beatriz Isabel Vilaça Simões

Introdução

O presente Modelo da Estrutura do Conhecimento (MEC) proposto por Vickers (1990), foi realizado no âmbito do Estágio Profissional do 2º Ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e retrata o planeamento do processo ensino-aprendizagem da matéria de basquetebol, destinado a alunos do 10º ano de escolaridade. A planificação e organização dos conteúdos de forma lógica e coerente, teve em conta os objetivos de aprendizagem que devem ser cumpridos com base nas aprendizagens essenciais e no perfil do aluno à saída do ensino secundário. A estrutura deste modelo respeita três fases: fase de análise, fase de decisões e fase de aplicação.

Durante à fase de análise é recolhido um conjunto de informações sobre a modalidade, nomeadamente a cultura desportiva, a fisiologia do treino, as habilidades motoras e os conceitos psicossociais. Seguidamente, aparece a análise do envolvimento que abrange a descrição dos recursos espaciais, temporais, humanos, materiais disponíveis, regras espetos de segurança e por último, a análise dos alunos.

Posteriormente surge a fase das decisões, onde se determina a extensão e a sequência dos conteúdos a ser lecionados, isto é, a ordem cronológica segundo a qual o conteúdo vai sendo exposto. Define-se então os objetivos para cada uma das componentes da modalidade, define-se os critérios e as componentes da avaliação e criam-se progressões de ensino, ou por outras palavras, uma delineação das atividades de aprendizagem.

Por último surge a fase da aplicação, onde a finalidade é aplicar todo o planeamento idealizado, colocando em prática a unidade didática e os planos de aula efetuados.

O presente documento deve ser utilizado e levado em consideração ao longo do processo de ensino-aprendizagem. No entanto, é importante mencionar que este processo não é estagnado, por isso, poderão existir modificações, originárias das reflexões ao longo do processo, o que naturalmente poderá levar a uma constante reformulação do previamente planeado.

Índice

Introdução 1

Módulo 1 – Categorias Transdisciplinares do Conhecimento 5

Cultura Desportiva 5

História 5

Caracterização da Modalidade 5

Fisiologia do Treino e Condição Física 9

Habilidades Motoras 11

Componentes Técnicas 11

Componentes Táticas Ofensivas 17

Componentes Táticas Defensivas 18

Conceitos Psicossociais 18

Módulo 2 – Análise do Envolvimento 20

Recursos Espaciais 20

Recursos Materiais 21

Recursos Humanos 21

Regras e Aspetos de Segurança 21

Rotina de Aula 21

Módulo 3 – Análise dos Alunos 22

Caracterização da turma 22

Módulo 4 – Extensão e Sequência da Unidade Didática 23

Grelha de Vickers 23

Justificação da Unidade de Didática 24

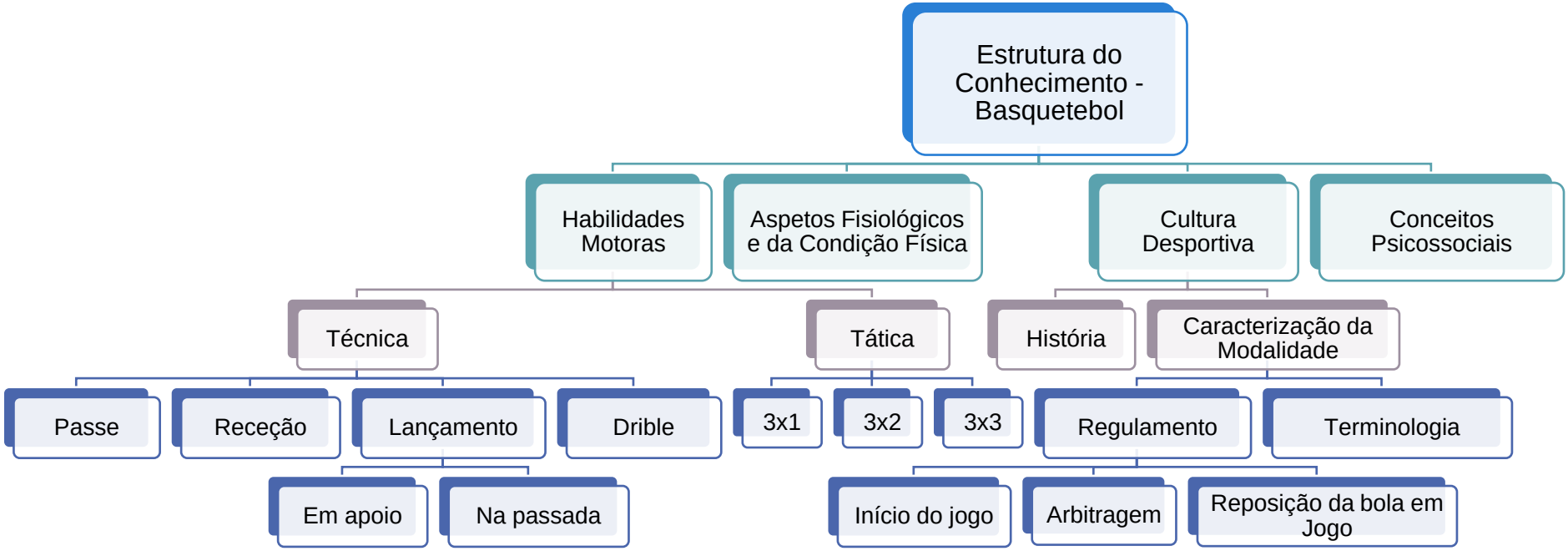
Módulo 5 – Objetivos de Instrução 27

Objetivos gerais 27

Objetivos específicos 27

Objetivos Motores 27

Objetivos Cognitivos 29
Objetivos Psicossociais 29
Módulo 6 – Avaliação 31
Avaliação Diagnóstica 31
Avaliação Formativa 32
Avaliação Sumativa 32
Módulo 7 – Atividades de Aprendizagem 36
Estratégias de Ensino 36
Modelo de educação desportiva 36
Modelo de Ensino dos Jogos para a sua Compreensão 36
Modelo de Competências nos Jogos de Invasão 37
Progressões Pedagógicas 38
Bibliografia 40


Estrutura do Conhecimento - Basquetebol
Habilidades Motoras
Aspetos Fisiológicos e da Condição Física
Cultura Desportiva
Conceitos Psicossociais
Técnica
Tática
História
Caracterização da Modalidade
Passe
Receção
Lançamento
Drible
3x1
3x2
3x3
Regulamento
Terminologia
Em apoio
Na passada
Início do jogo
Arbitragem
Reposição da bola em Jogo

Módulo 1 – Categorias Transdisciplinares do Conhecimento

Cultura Desportiva

História

A criação desta modalidade deve-se ao espírito inventivo do Dr. James A. Naismith, professor no Colégio de Springfield (Massachusetts - U.S.A.) durante o ano de 1892, colocou dois cestos nos extremos do ginásio, a três metros do solo, proibiu a ação de correr com a bola transportada ao estilo de rugby (muito praticado) e inventou o drible. Nasceu assim este desporto, que foi batizado por Frank Mahan de basquetebol, por se praticar com cestos e uma bola.

Foi rapidamente adotado por todas as universidades americanas, particularmente do Norte, e mais tarde, através da Y.M.CA. (Associação Cristã, da Mocidade), foi difundido por todo o mundo. Em 1935, a F.I.B.A. organizou em Genebra os primeiros campeonatos da Europa e deu-se também o seu reconhecimento como modalidade olímpica. Em 1936, surge nos Jogos Olímpicos de Berlim.

Em Portugal, o basquetebol é divulgado em 1922, em Coimbra e no Porto. A primeira prova inter-regional é disputada em Coimbra entre as equipas da associação Cristã da Mocidade do Porto, Coimbra e Lisboa, sendo vencedora a de Coimbra, ganhando o título de Campeão de Portugal. Em 1926 é fundada a Associação de Basquetebol do Porto e em 1927 realiza-se o primeiro campeonato Regional do Porto. Nesse mesmo ano são fundadas as Associações de Basquetebol de Lisboa e de Coimbra. Só em 1933 se realizou o primeiro campeonato de Portugal, sendo Campeão o Sport Clube Conimbricence.

Caracterização da Modalidade

O Basquetebol é um jogo Desportivo Coletivo, praticado por duas equipas, cada uma delas composta por 12 jogadores, sendo 5 efetivos e 7 suplentes.

1. Objetivo do Jogo
   - Introduzir a bola no cesto adversário (ação ofensiva).
   - Evitar que a equipa contrária introduza a bola no nosso cesto (ação defensiva).

2. Pontuação
   - Cada lançamento livre vale um ponto. O lançamento livre é feito com o jogo parado, e utiliza-se para sancionar uma infração de uma das equipas.
   - O lançamento de campo vale 2 pontos. Diz-se que é lançamento de campo, quando é feito dentro da linha 6,25 m, como conclusão de uma jogada de ataque.
   - O lançamento feito atrás da linha dos 6,25 m vale 3 pontos.

3. Duração

A duração do jogo é de quatro períodos de 10 minutos cada. Há intervalos de 2 minutos, entre o primeiro e o segundo períodos, entre o terceiro e o quarto períodos e antes de cada período suplementar. O intervalo entre o segundo e o terceiro períodos é de 5 minutos.

4. Campo

O recinto de jogo é retangular, delimitado por duas linhas laterais e duas finais.

5. Regras do Jogo

   5.1. Início

O jogo começa com o lançamento de "bola ao ar", feito por um dos árbitros no círculo central, entre dois jogadores adversários que, em salto, tentam tocar na bola para os companheiros de equipa. Esta não pode ser agarrada, mas só batida, e no máximo, 2 vezes.

5.2. Arbitragem

O jogo é dirigido por três árbitros, a quem compete assinalar as infrações e vigiar a conduta dos jogadores. São auxiliados por um marcador e o seu auxiliar (para o registo dos pontos marcados, faltas pessoais e técnicas, entre outros, no boletim de jogo) e por um cronometrista (que controla o tempo). Existe um operador que controla os vinte e quatro segundos que cada equipa dispõe para a posse ininterrupta da bola.

5.2.1. Infração

Diz-se que um jogador comete uma infração, quando não respeita as regras do jogo.

Existem as seguintes infrações:

I. Violações - infrações que o jogador comete na sua relação com a bola ou com as marcações do campo de jogo.

   i. Violações com bola

      - Bater intencionalmente com qualquer parte da perna ou socar a bola;
      - Passos: executar mais de dois apoios com a bola nas mãos; para iniciar o drible só é possível efetuar um apoio antes de driblar. Neste caso, se se efetuarem dois apoios, são "passos".
      - Dribles: driblar, agarrar a bola e voltar a driblar (dois dribles); driblar com as duas mãos simultaneamente.
      - Cinco segundos: permanecer com a bola nas mãos, sem driblar, mais do que cinco segundos.

   ii. Violações em relação as marcações do campo de jogo

      - Bola fora: jogar a bola quando esta toca no solo ou qualquer objeto fora do campo; quando qualquer parte do corpo toca sobre ou para lá das linhas do campo.
      - Três segundos: permanecer mais que três segundos na área restritiva da equipa adversária.

- Violação de campo: passar a bola da zona de ataque para a sua zona de defesa (linha de meio-campo).

Penalização para as violações

A equipa que faz a violação perde o direito à posse de bola. Esta é reposta em jogo por um jogador da outra equipa, na linha lateral/final mais próxima do local da violação.

II. Falta pessoal – a infração cometida sobre um jogador adversário; verifica-se quando um jogador entra em contacto com o adversário, com qualquer parte do corpo (tocar, agarrar, empurrar ou fazer rasteira).

Penalização das faltas pessoais

Quando a falta é cometida sobre um jogador em ato de lançamento:

- Se o lançamento foi convertido, o jogador que sofreu a falta tem direito a um lance livre;
- Se o lançamento não foi convertido, o jogador que sofreu falta tem direito a dois lances livres.

O jogador que executa tem de estar atrás da linha de lance livre. À volta da área restritiva ficam três defesas e dois atacantes, cabendo os dois lugares mais próximos e mais afastados do cesto aos defesas; entre estes, colocam-se os dois atacantes. No "lance livre" a bola só entra em jogo depois de tocar no aro.

5.3. Reposição da bola em jogo:

- Após a conversão de um cesto, a reposição é feita atrás da linha final;
- Quando a bola sai do campo pela linha final, é reposta em jogo atrás da linha final;
- Quando sai do campo pela linha lateral é reposta em jogo atrás desta e no local que saiu.

Fisiologia do Treino e Condição Física

Ativação geral

- Aquecimento cardiovascular – Mobilização articular;
- Reforço muscular.

Aptidão física

1. Capacidades condicionais
    - Força: todo o entendimento suscetível de alterar o estado de repouso ou movimento de um corpo.
    - Resistência: capacidade para realizar exercício durante um intervalo de tempo prolongado, realizando ações de elevada intensidade de forma repetida e realizar ações com elevada potência mantendo a precisão e eficácia das habilidades técnicas para recuperar rapidamente.
    - Velocidade: capacidade de o sistema neuromuscular realizar ações em tempo mínimo
    - Flexibilidade: capacidade de realizar movimentos de grande amplitude em torno de uma articulação, por intermédio de uma contração muscular voluntária ou por ação de forças externas.

2. Capacidades coordenativas
    - Ritmo: permite executar uma cadencia rítmica, em diversas ações motoras ou até mesmo perceber quando essa cadencia surge. Ajuda na execução, de qualquer gesto técnico.
    - Equilíbrio: permite manter o corpo em posição estável ou conseguir recuperá-la caso seja perdida.
    - Orientação espacial: permite ao aluno reconhecer diversos movimentos. Ao executar um certo movimento, o aluno deve relacionar com a sua noção de espaço e tempo.
    - Diferenciação cinestésica: permite coordenar de forma consonante e explicita as diferentes intervenções

musculares do seu corpo, para a realização da ação motora apropriada, aplicando a força necessária à situação.

- Capacidade de reação: permite executar com rapidez ações motoras em resposta às informações, conhecidas ou inesperadas, recebidas e analisadas ao longo da prova.

Habilidades Motoras

Componentes Técnicas

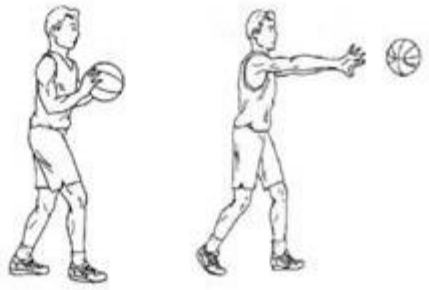
1. Passar e receber

O passe constitui a forma mais rápida de deslocamento da bola e do avanço dos jogadores no terreno de jogo.

Determinantes técnicas:

- Apreciar as posições relativas e movimentos dos colegas e adversários;
- Controle da bola - proteção e segurança;
- Passar para a mão - alvo do colega;
- Utilizar trajetórias tensas.

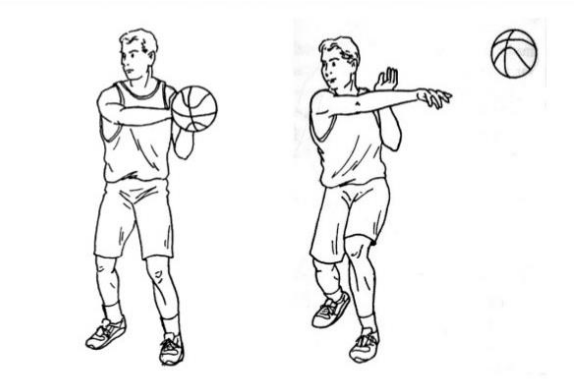
1.1. Passe de peito com duas mãos



Determinantes Técnicas:

- Segurar a bola à altura do peito, efetuando o passe a duas mãos;
- Não afastar demasiado os cotovelos do corpo;
- Estender os MS na direção do companheiro que vai
- Receber a bola, empurrando a bola com os dedos;
- Bola dirigida ao peito do colega;
- Trabalho dos punhos na parte final da execução – rotação das mãos após o passe, ficando com os polegares voltados para baixo, palma das mãos orientados para fora;
- MS estendidos na direção do companheiro após saída da bola das mãos.

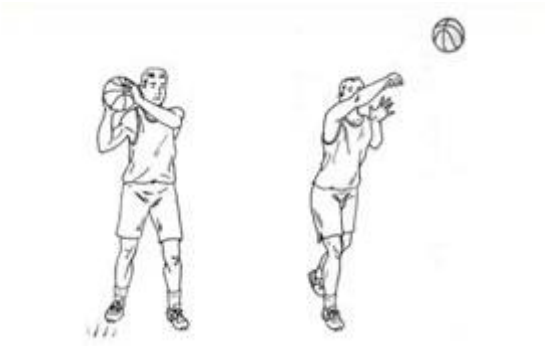
1.2. Passe de peito com uma mão



Determinantes Técnicas:

- Empurrar a bola na direção do companheiro apenas com uma mão.

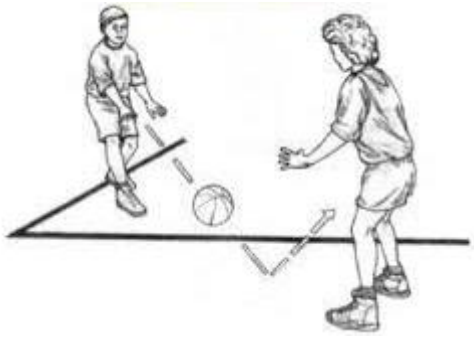
1.3. Passe por cima do ombro com uma mão



Determinantes Técnicas:

- Utilizado para maiores distâncias;
- Levar a bola segura com as duas mãos para cima do ombro;
- Realizar o movimento de arremesso só com uma mão, dando no final a melhor direção à bola através do movimento do punho e dos dedos;
- Após a saída da bola da mão do executante, o MS deve ficar estendido na direção do jogador que a vai receber.

1.4. Passe picado

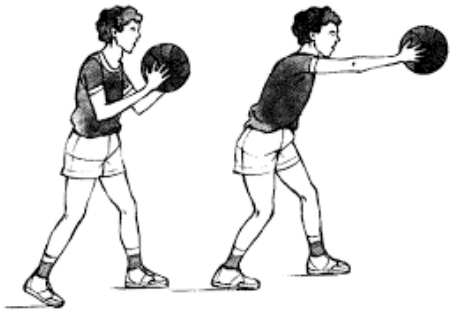


Determinantes técnicas:

- Trata-se de um passe mais lento;
- Pode ser executado com uma ou com as duas mãos;
- A bola é empurrada na direção do solo;
- O ponto de ressalto da bola está mais perto do jogador que o vai receber.

1.5. Receber

Num jogo, saber receber a bola corretamente é um elemento indispensável para manter a fluidez do jogo. O êxito de um passe não depende em exclusivo do passador, tendo igualmente o jogador que recebe a bola, a sua parte de responsabilidade na concretização com sucesso daquela ação do jogo.



Determinantes técnicas:

- Ir ao encontro da bola evitando recebê-la parado;
- Olhar sempre a bola até que a receção se concretize;
- Dirigir os MS na direção da bola.

2. Drible

A seleção do drible deve ser feita em função dos principais objetivos que o jogador pretende alcançar com a sua execução.

Determinantes técnicas:

- Cabeça levantada, olhando o menos possível para a bola;
- Movimento coordenado do antebraço, de modo a amortecer o movimento da bola e reenviá-la para o solo;
- Durante o drible a mão deve ser sempre colocada por cima da bola, provocando-lhe depois diferentes movimentos em função da ação que se pretende realizar;
- O movimento de drible é enérgico, feito principalmente com a mão e o pulso, controlando a bola com os dedos e não com a palma da mão;
- No drible, deve-se “empurrar” a bola para o solo e não “bater” na bola;
- Driblar sempre com a mão mais afastada da defesa.

2.1. Drible de proteção

O drible de proteção consiste em adaptar a técnica de execução do drible de forma a dificultar a intervenção do defesa.

Determinantes Técnicas:

- Interposição do MS e do MI do lado do defesa e, por vezes, do próprio corpo, no sentido de proteger melhor a bola face à pressão do defesa;
- A mão está colocada por cima da bola, transmitindo-lhe uma trajetória vertical;

- Aumentar a flexão dos MI, fazendo reduzir a altura do drible, raramente ultrapassando a altura do joelho;
- A bola ressalta no solo no meio dos pés do jogador.

2.2. Drible de progressão

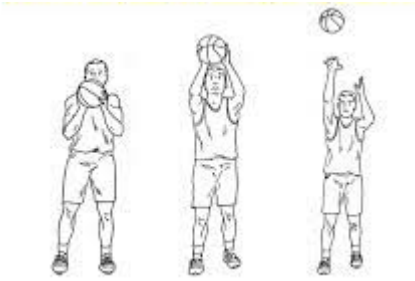
Este drible está intimamente ligado à progressão no campo, com o deslocamento do jogador, normalmente em direção ao cesto adversário.

Determinantes Técnicas

- A trajetória da bola é feita em diagonal para a frente, ligeiramente desviada para o lado, para não interferir com o movimento dos pés do jogador, quase sempre em corrida;
- A mão está colocada por cima e ligeiramente por trás da bola;
- A bola sobe um pouco acima da cintura.

3. Lançamento em apoio

O lançamento em apoio é utilizado, maioritariamente quando o jogador se encontra na linha lance livre.



Determinantes Técnicas:

- Partir da posição – base ofensiva;
- Olhar dirigido para o cesto;
- Mão de lançamento posicionada atrás e debaixo da bola e a outra ao lado;
- Lançamento da bola por cima e à frente da cabeça (ver o cesto por baixo da bola);
- Cotovelo a apontar na direção do cesto.

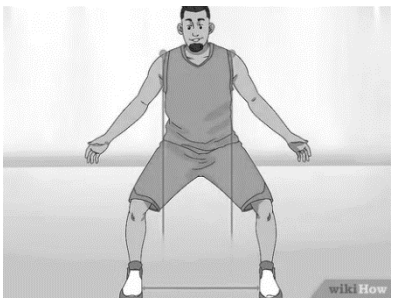
4. Lançamento na passada

O lançamento na passada é um lançamento curto que se realiza num movimento de aproximação ao cesto. Pode ser executado na sequência de drible ou após a receção de um passe feito por um companheiro de equipa.

Determinantes Técnicas:

- Lançamento antecedido de dois apoios prévios realizados tendo em conta o lado da tabela que se encontra (lado direito: direito - esquerdo - direito; lado esquerdo: esquerdo - direito - esquerdo);
- Primeiro passo é normalmente mais longo;
- Segundo passo é mais curto;
- Primeiro apoio realizado com a perna do lado da mão lançadora;
- Bola transportada com as duas mãos;
- Elevar o joelho do lado da mão que vai lançar em direção ao cesto;
- Extensão completa do MS lançador.

5. Posição Básica Defensiva



Determinantes técnicas:

<u>Pés</u>

- Afastados à largura dos ombros;
- Peso do corpo igualmente distribuído pelos dois pés;

- Pressão sobre o solo feita pela parte anterior dos pés;
- Pontas dos pés orientadas naturalmente para o seu adversário;
- O pé do lado para onde interessa fazer desviar o atacante deve estar ligeiramente recuado.

Membros inferiores

- Flexão dos MI ao nível dos joelhos.

Tronco

- Posição vertical, natural, sem ser rígida.

Cabeça

- Posição natural, levantada, na continuação do tronco.

Membros superiores

- Cotovelos junto ao tronco;
- MS, fletidos pelos cotovelos e orientados para a frente;
- Palmas das mãos voltadas para cima.

Componentes Táticas Ofensivas

1. Finalizar
   - Lançar na área restritiva;
   - Enquadrar após receção;
   - Identificar a oportunidade de lançamento.
2. Criar oportunidades para finalizar
   - Passe e corte;
   - Driblar para se aproximar do cesto;
   - Não ficar parado;
   - Abrir linhas de passe, desmarcar-se;
   - Enquadrar com o cesto, ver o cesto e os colegas;
   - Ver antes de agir, optar por passe, drible ou lançamento.
3. Continuidade do ataque
   - Manter-se afastado do jogador com bola;
   - Contacto visual entre o passador e possíveis recetores
   - Ocupação equilibrada do espaço de ataque.

Componentes Táticas Defensivas

1. Deslocamentos
2. Responsabilidade defensiva
   - Marcação individual
   - Marcação ao jogador com bola
   - Marcação ao jogador sem bola.

3. Ressalto

Ação que permite ganhar a posse da bola após um lançamento falhado pela equipa adversária.

Determinantes Técnicas:

- 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. sem fletidos;
- Cotovelos à altura dos ombros;
- Olhos na bola;
- Saltar em direção à bola, coordenando o tempo de salto com a trajetória da bola e segurá-la vigorosamente;
- Bola protegida ao nível do tórax.

Conceitos Psicossociais

No que diz respeito aos conceitos psicológicos relacionados com a concentração, que fundamental no processo de ensino-aprendizagem, o foco reside no:

- Interesse;
- Autonomia;

- Empenho;
- Determinação.

Relativamente aos conceitos do foro social e afetivo e que proporcionam responsabilidade aos alunos, o trabalho consiste na:

- Cooperação;
- Respeito;
- Fair-play;
- Hábitos de higiene.

Módulo 2 – Análise do Envolvimento

A análise das condições de aprendizagem é indispensável para que a o processo de ensino-aprendizagem seja bem-sucedido e, para isso, é necessário avaliar os espaços que estão disponíveis, o material e se as condições de segurança estão a ser cumpridas.

Recursos Espaciais

Está disponível um pavilhão gimnodesportivo, dividido em três espaços de prática, dois ginásios, um deles equipado com praticável oficial e dois espaços exteriores, compostos por um campo de andebol e um campo de voleibol, permitindo a utilização simultânea por cinco turmas em espaço coberto. O espaço destinado para o ensino da matéria do basquetebol é o pavilhão, podendo ter 1/3 ou 2/3 disponíveis e, no exterior, 4 campos.

De modo a gerir melhor os espaços disponíveis definiu-se um roulement das instalações anual, onde podemos observar os espaços destinados a cada aula de todas as turmas. Facilitando assim a comunicação dos professores quando for necessária a partilha de espaços.

ESCOLA SECUNDÁRIA ALBERTO SAMPAIO
ROTAÇÃO DAS INSTALAÇÕES - EDUCAÇÃO FÍSICA
2021/2022

TEMPOS	Prof.	Segunda Feira A1	B1	A2	B2	A3	Prof.	Terça Feira A1	B1	A2	B2	A3	Prof.	Quarta Feira A1	B1	A2	B2	A3	Prof.	Quinta Feira A1	B1	A2	B2	A3	Prof.	Sexta Feira A1	B1	A2	B2	A3	QUINZENAS DATAS	INÍCIO	FINAL
	11L	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	10I	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	8I	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	3T	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11I	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	A1	20/set	01/out
1ª/2ª	3S	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	11A	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	11H	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	12L	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	12I	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	B1	04/out	15/out
8H10	1A	C1	P2	B/C2	P1	G/C2		C1	P2	B/C2	P1	G/C2	11K	C1	P2	B/C2	P1	G/C2		C1	P2	B/C2	P1	G/C2	10J	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	A2	18/out	29/out
9H40	2M/T	P2	B/C2	P1	G/C2	C1	12K	P2	B/C2	P1	G/C2	C1	12C	P2	B/C2	P1	G/C2	C1	11A	P2	B/C2	P1	G/C2	C1	8H	P2	B/C2	P1	G/C2	C1	B2	01/nov	12/out
	3H	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	12J	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	9J	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	12H	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	12N	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	A3	15/nov	26/out
																															A1	29/nov	17/dez
3ª/4ª	11N	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	12M	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11I	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	2P	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11D	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	B1	03/jan	14/jan
09H45	2S	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	12F	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	3P	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	12J	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	12D	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	A2	17/jan	28/jan
11H15	1S/T	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	3I/M	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	10M	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	12M	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	10I	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	B2	31/jan	11/fev
ou		P2	B/C2	P1	G/C2	C1	12H	P2	B/C2	P1	G/C2	C1	12N	P2	B/C2	P1	G/C2	C1	1M/I	P2	B/C2	P1	G/C2	C1	11B	P2	B/C2	P1	G/C2	C1	A3	14/fev	25/fev
09H55	12B	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	12L	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	12E	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	12K	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	12C	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	A1	28/fev	18/mar
11H25																															B1	21/mar	05/abr
	11O	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	12I	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11G	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	12F	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	10A	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	A2	19/abr	29/abr
5ª/6ª		G/C2	C1	P2	B/C2	P1	11M	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	10A	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	9H	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	12E	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	B2	02/mai	13/mai
11H30	12G	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	7H	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	10L	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	11M	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	10K	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	A3	16/mai	27/mai
13H00	3A	P2	B/C2	P1	G/C2	C1	12B	P2	B/C2	P1	G/C2	C1	12A	P2	B/C2	P1	G/C2	C1	11J	P2	B/C2	P1	G/C2	C1	10H	P2	B/C2	P1	G/C2	C1	A1	30/mai	15/jun
	1P	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	12D	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	12G	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	11L	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	12A	B/C2	P1	G/C2	C1	P2			
TEMPOS		A1	B1	A2	B2	A3		A1	B1	A2	B2	A3		A1	B1	A2	B2	A3		A1	B1	A2	B2	A3		A1	B1	A2	B2	A3	PROFESSORES		
																															Ana Moreira		
							8H	P1	P1	P1	P1	P1							8I	P1	P2	G/C2	P1	P2							Amadeu Ferreira		
8ª																			3J	P2	G/C2	P1	P2	G/C2							Benjamim Peixoto		
14H20							9I	P2	P2	P2	P2	P2							7H	G/C2	P1	P2	G/C2	P1							Ana Paula Lima		
15H05																															Luís Menóm		
																															Paulo Marques		
9ª/10ª	10K	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	10M	P1	G/C2	C1	P2	B/C2													10B	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	Vasco Araújo		
15H10	10L	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	10F	G/C2	C1	P2	B/C2	P1							10C	P1	P1	P1	P1	P1	11E	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	Marta Carvalho		
16H40	10H	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	10E	C1	P2	B/C2	P1	G/C2													11N	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	Elisabete Silva		
ou	11G	P2	B/C2	P1	G/C2	C1	11E	P2	B/C2	P1	G/C2	C1														P2	B/C2	P1	G/C2	C1	Adelino Esteves		
15H20	10C	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	10G	B/C2	P1	G/C2	C1	P2		Atividade Interna					9I	P2	P2	P2	P2	P2	10D	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	André Cerqueira		
16H50																															Marco Andrade		
	11H	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11K	P1	G/C2	C1	P2	B/C2							10G	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	2A	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	Tânia Covas		
11ª/12ª	10J	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	11C	G/C2	C1	P2	B/C2	P1							11C	G/C2	C1	P2	B/C2	P1		G/C2	C1	P2	B/C2	P1	Ana Rita Braga		
16H55	11J	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	10D	C1	P2	B/C2	P1	G/C2							11D	C1	P2	B/C2	P1	G/C2		C1	P2	B/C2	P1	G/C2	António Almeida		
18H25	10B	P2	B/C2	P1	G/C2	C1	11F	P2	B/C2	P1	G/C2	C1								P2	B/C2	P1	G/C2	C1	10F	P2	B/C2	P1	G/C2	C1			
	11B	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	11D	B/C2	P1	G/C2	C1	P2							11E	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	10E	B/C2	P1	G/C2	C1	P2			

Recursos Materiais

Para lecionar as aulas de basquetebol tenho à minha disposição: 20 bolas, 6 tabelas no interior (3 campos) e 8 tabelas no exterior (2 campos), coletes e sinalizadores.

Recursos Humanos

O pavilhão dispõe um funcionário que estão encarregues de efetuar a manutenção e limpeza do espaço ao longo do dia, assegurar que o espaço se encontra em boas condições de segurança para a sua utilização e, se necessário, auxiliar os professores na montagem e preparação dos espaços para as aulas. Além dessa ajuda, ainda consigo contar com a presença do professor cooperante e do meu colega de núcleo.

Regras e Aspetos de Segurança

As regras de utilização do material e das instalações devem ser partilhadas com os alunos. Abaixo transcrevo o código de conduta da aula de educação física que comtempla as regras de funcionamento, bem como os deveres dos alunos de forma a preservar a segurança e o bom funcionamento das aulas.

Além das regras habituais de conduta de uma aula de educação física, uma vez que nos encontramos em situação pandémica devemos ainda respeitar alguns procedimentos. Nomeadamente, desinfeção do material no final da aula e colocação dos coletes/panos para lavar após utilização. Os alunos devem também desinfetar as mãos no início de cada aula.

Rotina de Aula

1. Os alunos são reunidos na sala onde será dada uma breve instrução sobre as matérias a abordar na aula, bem como a organização estipulada.
2. Iniciar a aula obedecendo sempre a um aquecimento geral ou específico da modalidade, por forma a evitar lesões;
3. Só à ordem do professor é que os alunos deverão pegar em material ou iniciar as atividades;
4. Criar rotinas especificas de aula, como forma de promover a segurança e disciplina dos alunos.

Caracterização da turma

A turma residente é o 10º A, composta por vinte e seis elementos, dos quais vinte e um são do género masculino e cinco do feminino. No que diz respeito à nacionalidade, vinte e três alunos possuem nacionalidade portuguesa, 1 paquistanesa, 1 brasileira e 1 chinesa. A faixa etária desta turma está entre os 14 e os 17, sendo que quatro alunos têm 14 anos, vinte têm 15 e dois têm 17. A língua portuguesa é não materna para o aluno paquistanês, por isso a forma de comunicação é em inglês. No que diz respeito às questões de saúde, existe uma aluna que não pode realizar as aulas devido a uma condição de saúde, para a qual apresentou uma respetiva declaração.

Após a primeira observação, consigo afirmar que a maioria dos alunos experienciaram o basquetebol em contexto escolar, com exceção do paquistanês, cujo currículo é bastante desprovido. No entanto, apresentam bastantes dificuldades inerentes à pandemia e às suas implicações no desenvolvimento motor.

Módulo 4 – Extensão e Sequência da Unidade Didática

De modo a planificar os conteúdos foi criada uma grelha de Vickers (1990) que contempla todos os conteúdos inerentes à modalidade de basquetebol, nomeadamente as habilidades motoras, onde se inserem as componentes técnicas e táticas, a cultura desportiva que contempla a história, regulamento e terminologia, aspetos inerentes à fisiologia e condição física, onde se inserem as capacidades condicionais e as capacidades coordenativas e os aspetos psicossociais.

Abaixo encontra-se a grelha devidamente preenchida para a processo ensino-aprendizagem da matéria de voleibol ao longo do ano letivo.

Grelha de Vickers

Plano Unidade Didática - Basquetebol
Forma Básica de Jogo 1-3

	Aulas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Conteúdos	29/set	08/out	29/out	24/nov	03/dez	10/dez	21/jan	02/fev	23/fev	09/mar	16/mar	25/mar	22/abr	29/abr	11/mai	13/mai
	Forma Parcial de Jogo	3x3	3x1	3x2	3x2	3x3	3x3	3x3	3x3	3x3	3x3	3x3	3x3	3x3	3x3	3x3	3x3
Habilidades Motoras Específicas	Passe	Avaliação Diagnóstica					Avaliação Formativa/Sumativa						Avaliação Formativa/Sumativa				Avaliação Sumativa
	Receção																
	Drible																
	Lançamento em apoio																
	Lançamento na passada																
	Posição básica defensiva																
Ações de jogo	Manter posse de bola																
	Criar vantagem																
	Finalizar (iniciativa)																
	Utilização do Espaço (spots																
	Desmarcação																
	Responsabilidade defensiva																
	Participa no Ressalto																
Cultura Desportiva	História	Abordar as várias funções e utilidades dos conteúdos técnico-táticos, bem como a sua origem e evolução. Abordar também as regras e as condicionantes impostas pelas mesmas.															
	Regulamento																
Fisiologia do Treino	Capacidades Coordenativas	Ao longo das aulas serão desenvolvidas todas as capacidades condicionais e coordenativas necessárias para a prática da Unidade Temática. Estas deverão ser desenvolvidas quer integradas em situações de ensino aprendizagem quer por exercícios de critério.															
	Capacidades Condicionais																
Psicossociais		Respeito perante toda a população escolar, a disciplina e cooperação em ambiente de aula bem como o empenho demonstrado na realização de todos os exercícios propostos.															

Legenda: Introdução | Exercitação | Consolidação

Justificação da Unidade de Didática

A unidade didática apresentada é um instrumento de periodização de ensino com o objetivo de orientar e dinamizar o processo de ensino-aprendizagem da modalidade de basquetebol para promover um bom desenvolvimento técnico, tático e motor dos alunos. A unidade didática permite manter a informação organizada de modo a contemplar a ligação entre o antes e o depois.

Esta Unidade Didática será composta por 16 aulas de 90 minutos, sendo destinada a uma turma de 10.º ano com 26 alunos.

O planeamento da unidade didática consiste numa análise do conteúdo a ser ensinado, das condições de aprendizagem e dos alunos. Antes de selecionar os conteúdos a serem abordados foi feita uma avaliação diagnóstica para perceber o nível dos alunos e qual a forma básica de jogo mais adequada, de modo a possibilitar uma melhor evolução e implementar modificações para que todos tenham a possibilidade de participar. Por esse mesmo motivo, os conteúdos a ensinar durante as aulas previstas serão segundo os resultados obtidos.

Devido aos eventuais constrangimentos dos recursos espácio-temporais e espaciais, típicos de cada ano letivo, planificar-se-ão os conteúdos mínimos, dando a possibilidade aos alunos de adquirirem as habilidades essenciais garantindo uma qualidade de jogo o mais elevada possível.

A minha proposta para a unidade didática consiste em reforçar os parâmetros táticos ofensivos em detrimento dos defensivos, de modo a sustentar um nível de sucesso razoável do jogo. Neste sentido, as primeiras 3 aulas serão dedicadas à promoção de um jogo ofensivo menos impulsivo e mais estruturado, amplo e racional, e à consciencialização tática ofensiva. Os aspetos táticos defensivos surgirão com a igualdade numérica, com o intuito de dificultar as manobras ofensivas já aprendidas. Quando o ataque possuir ferramentas para ultrapassar a defesa, enfatizo a responsabilidade defensiva (marcação individual), com o intuito de perturbar a ação e progressão ofensiva, mantendo contacto visual com a bola e o oponente direto.

Deste modo, considero pertinente a introdução da superioridade numérica com o objetivo de facilitar o controlo do jogo e promover a criação de oportunidades de finalização, que tem como princípio estrutural do jogo o corte para o cesto após passe. Numa fase inicial, o objetivo principal é que os alunos consigam manter a posse de bola e se posicionem no ataque, tendo por referência as posições de ataque (spots). Esta decisão decorre pela importância que o jogo adota, isto é, adotei uma estratégia do topo para a base onde o ensino das habilidades do jogo está subordinado à compreensão do seu uso tático no jogo e à tomada de decisão. A utilização de tarefas baseadas no jogo tem o propósito de reforçar os requisitos de execução das habilidades, subordinadas às necessidades observadas pelos alunos nas atividades mais complexas.

Nas primeiras aulas serão introduzidas as habilidades de passe, receção e drible, assim como a ocupação racional do espaço (spots) com o objetivo principal de manter a pose de bola e que os alunos tomem iniciativa de finalizar quando se deparam com o caminho para o cesto livre. Na primeira fase o objetivo é reforçar aos alunos o "passe e corte" para receberem a bola mais perto do cesto. Esta ação de jogo pretende inserir o lançamento na passada, que aparecerá posteriormente quando os alunos consolidarem a utilização dos spots. Por ser uma habilidade complexa prevejo uma consolidação tardia, visto que a turma, de modo geral apresenta um bom desempenho desportivo. As formas de jogo reduzidas serão privilegiadas para garantir uma boa execução das habilidades, capacidade de análise e tomada de decisão, iniciativa individual de finalização e melhorar as competências de ação em jogo.

Neste sentido, a forma básica de jogo 3x3 será o meio privilegiado de aprendizagem, proporcionando um ritmo de jogo fluido e permitindo um desenvolvimento constante das tomadas de decisões acerca dos conteúdos. Será aplicado em todas as aulas, com exceção das 3 primeiras (após avaliação diagnóstica), com o objetivo de dar ênfase à organização ofensiva e facilitar a criação de oportunidades de finalização. Nas aulas de avaliação formativa/sumativa no final de cada período, se o for possível iremos realizar em formato torneio, no sentido de promover festividade e a consolidação dos conteúdos abordados até então. No final da unidade didática, prevejo confrontar

a turma com a situação de jogo a campo inteiro, introduzindo assim os problemas associados à transição defesa-ataque e à exploração do contra-ataque.

A cultura desportiva terá um trajeto gradual, começando com uma pequena abordagem à modalidade e, ao longo das aulas, as regras vão sendo apresentadas, tais como as restrições que caraterizam o regulamento da modalidade e todos os aspetos relacionados com a segurança necessária à boa prática da mesma. No que diz respeito à condição física, esta categoria transdisciplinar estará presente em todas as aulas, dado que é transversal a todas as tarefas de aprendizagem. Os conceitos de cooperação, autonomia, respeito, entre outros, serão trabalhados com o objetivo de incutir nos alunos o sentido de pertença a um grupo e de ganharem a sua própria identidade.

Módulo 5 – Objetivos de Instrução

"O principal objetivo da educação é criar pessoas capazes de fazer coisas novas e não simplesmente repetir o que as outras gerações fizeram."

Jean Piaget

Objetivos gerais

Os alunos devem:

1. Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.
2. Aceitar as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.
3. Conhecer o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa, g) faltas pessoais e h) três segundos, adequando as suas ações a esse conhecimento.

Objetivos específicos

Objetivos Motores

<u>Fisiologia do Treino e Condição Física</u>

- Desenvolver e melhorar a resistência aeróbia e anaeróbia;
- Ser capaz de realizar ações com durações e intensidades variadas;
- Recuperar rapidamente do esforço;
- Desenvolver os seus índices de força;
- Desenvolver e aumentar a sua velocidade;
- Desenvolver e melhorar a sua flexibilidade;

- Realizar diversas ações que exijam amplitude, mobilidade articular e elasticidade muscular.

Habilidades Motoras

- Ocupar racionalmente o espaço, mantendo uma organização estrutural geométrica, num momento ofensivo e defensivo, em situações de jogo;
- Aplicar os gestos técnicos em situação de jogo, em função do contexto tático apresentado;
- Entender o jogo com sentido coletivo, cooperando com os companheiros de forma organizada para alcançarem o objetivo de jogo.

Jogo 3x3

Situações ofensivas – progredir com a bola, invadindo o campo do adversário e finaliza o ataque, colocando a bola no cesto.

Para isso o aluno deve:

- Enquadrar com o cesto, ter perceção do posicionamento do cesto e dos colegas;
- Adotar a posição básica ofensiva;
- Executar o “passe e corte” com mudança de direção e velocidade;
- Criar situações de superioridade numérica, através da criação de linhas de passe, promovendo situações de desequilíbrio;
- Identificar situações de finalização;
- Executar ressalto ofensivo;
- Ocupar racionalmente os espaços de ataque (spots).

Situações defensivas – impedir a finalização, dificultando a construção de ações ofensivas.

Para isso o aluno deve:

- Assumir a posição base defensiva;
- Adotar uma defesa individual;
- Colocar-se entre o cesto e o atacante direto, evitando a construção de oportunidades de finalização;

- Analisar, antecipar e cortar linhas de passe.

Objetivos Cognitivos

Os alunos devem:

- Conhecer e utilizar a terminologia especifica do Basquetebol e da Educação Física;
- Identificar os elementos técnicos abordados;
- Conhecer e aplicar em situação de jogo os conhecimentos relativos à regulamentação básica da modalidade,
- Conhecer os sinais de arbitragem abordados;
- Compreender a dinâmica e o objetivo do jogo;
- Demonstrar conhecimento sobre o modo de utilizar o material, quais os cuidados a ter.

Objetivos Psicossociais

- Ser assíduo e pontual;
- Interessar-se e apoiar os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreajuda;
- Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo;
- Aplicar as regras de higiene e de segurança;
- Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo;
- Escolher as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo;
- Admitir as indicações que lhe dirigem;
- Aceitar as opções e falhas dos seus colegas;
- Aceitar as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais;
- Apresentar iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade.
- Evidenciar capacidade de superação face às dificuldades existentes (espírito competitivo);
- Tratar com cordialidade e respeito o professor e os colegas;
- Encarar com dignidade a vitória ou a derrota;
- Aceitar as decisões da arbitragem;
- Estar envolvido, empenhado e motivado para a aula;

- Resolver os conflitos existentes através do diálogo e da compreensão;
- Colaborar na preparação, preservação e arrumação do material.

Segundo Miras & Solé, a avaliação trata-se de recolher informação e de proceder a um juízo de valor, muitas vezes com o sentido de conduzir a uma tomada de decisão. Ainda e, mais importante, a avaliação tem como função conduzir todos os alunos ao sucesso, uma vez que serve para informar os professores e os alunos sobre os objetivos atingidos e não atingidos, já que se trata de uma análise cuidada das aprendizagens conseguidas face às planeadas. A avaliação tem como grandes objetivos os ganhos dos alunos a diferentes níveis, isto é, diferença entre o nível inicial e final, e avaliar o grau de concretização dos objetivos, bem como os seus obstáculos. O tipo de avaliação a utilizar é o critério de competência, possui um caracter longitudinal e qualitativo e presta-se à avaliação de objetivos gerais, de formas superiores de pensamento, de atitudes e valores.

Avaliação Diagnóstica

A avaliação diagnóstica é a fonte de tomada de decisões, é considerada a operação antes do facto. Auxilia na análise dos conhecimentos e das aptidões que os alunos possuem para poder iniciar novas aprendizagens. Ainda, a avaliação diagnostica deve dar indicações que permitam prever a evolução do objetivo avaliado, ou seja, fornece informação de orientação e ajustamento do processo formativo.

Após a analise da turma, verifica-se que a maioria dos alunos se situam na forma básica de jogo 1. Na observação consegui perceber que os alunos tinham dificuldades em finalizar através de uma iniciativa individual de entrada para o cesto, maioritariamente por dificuldades em superar o defensor, o que os faz perder a posse de bola. Além disso, não se estão a posicionar no ataque e tem dificuldades em desmarcar-se.

Avaliação Formativa

A avaliação formativa serve para informar todos os intervenientes sobre a qualidade do processo educativo e de aprendizagem, bem como o estado do cumprimento dos objetivos do currículo. Permite que o professor adapte as suas tarefas de aprendizagem, identificando dificuldades e aprendizagens bem-sucedidas. É realizada ao longo das aulas de um modo informal, com o intuito de aumentar a qualidade da aprendizagem ao longo do processo de ensino.

Avaliação Sumativa

No final de cada período, os alunos serão avaliados em três grandes áreas: Atividades Física, Aptidão Física e Conhecimentos.

As Atividades Físicas agrupam todas as matérias abordadas nas aulas e têm uma cotação de 80%. Uma vez que a avaliação é qualitativa, são atribuídos níveis a cada matéria e escolhidas as seis melhores matérias de cada aluno por forma a designar-lhes o nível dos valores dos descritores de desempenho.

A Aptidão Física, tem uma cotação de 10% e refere-se ao desenvolvimento das capacidades motoras, que constitui uma componente da atividade formativa em todas as aulas. Nesta área, considera-se os valores inscritos na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – FitEscola). Relativamente a esta área são realizados cinco testes: milha, impulsão horizontal, abdominais, extensões de braços e flexibilidade. Cada teste tem a cotação de 4 valores e, no final, a soma dos valores dos cinco testes terá uma cotação de 10% na classificação final.

Na área dos Conhecimentos, o aluno deve ficar capaz de relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente. Além disso, interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com

a evolução das sociedades. Ainda, realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva.

CRITÉRIOS TRANSVERSAIS DO AGRUPAMENTO		Valores / Domínios	Descritores de desempenho					Técnicas e instrumentos de recolha de informação
			18-20	**14-17**	**10-13**	**7-9**	**1-6**	
COMUNICAÇÃO RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS EXECUÇÃO CONHECIMENTO	COMPROMISSO	ATIVIDADES FÍSICAS (80%)	A demonstração de competência manifesta-se através da consecução dos objetivos definidos para cada matéria, estruturados em **dois níveis** de especificação e complexidade das aprendizagens: Introdução (I) e Elementar (E). Para o cumprimento de cada um destes níveis o aluno deve demonstrar em simultâneo desempenhos, conhecimentos e compromissos representativos do nível considerado.					- Interação na sala de aula. - Grelhas de observação: Saber + saber fazer + compromissos -Testes de avaliação teórica; -Testes de avaliação prática; - Fichas formativas; Trabalho teórico Outros /alternativos (de acordo com a especificidade do aluno e/ou da turma)
			O aluno atinge: 5 níveis Introdução e 1 nível Elementar	O aluno atinge: 6 níveis Introdução	O aluno atinge: 5 níveis Introdução	O aluno atinge: 4 níveis Introdução	O aluno atinge: 0-3 níveis Introdução	
		CONHECIMENTOS (10%)	Cumpre e respeita normas, orientações prazos de elaboração de trabalhos estabelecidas e acordadas, efetuando a tarefa proposta, evidenciando pesquisa e tratamento satisfatórios de informação					
			Cumpre sempre	Cumpre frequentemente	Cumpre com algumas dificuldades	Raramente cumpre	Não cumpre	
		APTIDÃO FÍSICA (10%)	Apresenta valores na Zona Saudável da Aptidão Física na Bateria de Testes FitEscola					
			Todos os valores	Grande parte dos valores	Parte dos valores	Não apresenta valores	Não apresenta valores	

Critérios Gerais de Avaliação para Alunos com Atestado Médico

Departamento Curricular:	Educação Física E Desporto	Disciplina	Educação Física (Alunos com atestado médico de longa duração)	Ano	2020/2021

Competências a avaliar[1]	Instrumentos de Avaliação	
DOMINIO COGNITIVO • Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc. • Compreender as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral, interpretando crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física • Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da aptidão física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da cultura física. • Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, analisando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral. • Identificar e interpretar fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações • Conhecer diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma, para poder utilizar no seu quotidiano.	Trabalho individual	
DOMINIO ATITUDINAL Atitudes e comportamentos: consigo próprio, com os companheiros e com a tarefa. Pontualidade.	Grelhas de avaliação	

Instrumentos de Avaliação a Utilizar

Atividades Físicas	Testes práticos Registo de observação das aulas	80%
Aptidão Física	FiEscola	10%
Conhecimentos	Trabalho teórico	10%

Critérios de Avaliação

Em qualquer altura do ano, poderei recorrer a outros instrumentos de avaliação se entender que haverá vantagens pedagógicas. Os alunos serão sempre avisados o que é esperado deles nos momentos de observação.

A	Eu-bola	B	Eu-bola-colega	C	Forma Parcial de -jogo
1	Tem dificuldade em receber a bola	1	Tem dificuldade em ganhar espaço	1	Não coopera em função do objetivo do jogo, fica excluído das situações ofensivas/defensivas
2	Passa e recebe com as duas mãos	2	Movimenta-se, mas sem compreender o jogo	2	Escolhe uma posição no campo tomando por referência as posições de ataque
3	Toma decisões quando para à receção de bola e roda os pés para o cesto	3	Estabelece contacto visual entre passador e recetor	3	É parte integrante no ataque a criar situações de finalização
4	Empreende uma iniciativa individual na direção do cesto, se o caminho estiver aberto	4	Escolhe uma posição de modo a ajudar o colega em posse de bola	4	Coopera com os colegas em função dos objetivos do jogo, cria situações de progressão e iniciativa individual; Demonstra um papel defensivo ativo, ao evitar a organização ofensiva adversária

Estratégias de Ensino

Modelo de educação desportiva

Siedentop, propôs o Modelo da Educação Desportiva (MED), com o intuito de contextualizar a educação lúdica através da implementação de ambientes de prática propiciadores de experiências desportivas autênticas. O modelo compreende três eixos fundamentais: o da competência desportiva, o da literacia desportiva e do entusiasmo pelo desporto, sendo o seu propósito formar a pessoa desportivamente competente, desportivamente culta e desportivamente entusiasta.

De modo a garantir a autenticidade das experiências desportivas, Siedentop (1994) integrou seis características do desporto institucionalizado no MED: a época desportiva, a filiação, a competição formal, o registo estatístico, a festividade e os eventos culminantes. A filiação dos alunos em equipas promove a integração e visa o desenvolvimento de pertença ao grupo, coma preocupação em diminuir os fatores de exclusão. Por isso, os critérios de formação dos grupos visam assegurar, não apenas o equilíbrio competitivo das equipas, mas também o desenvolvimento das relações de cooperação e entreajuda na aprendizagem.

O MED é uma opção válida, nomeadamente ao currículo de múltiplas atividades, com enfoque dominante na valorização da dimensão humana e cultural do Desporto. A socialização desportiva constitui um dos seus eixos vertebradores, uma vez que colocam nos alunos o assumir de papeis diversificados e um vasto leque de responsabilidades. (Rosado & Mesquita, 2009)

Modelo de Ensino dos Jogos para a sua Compreensão

Este modelo visa o desenvolvimento da capacidade de jogo através da compreensão tática do jogo. Adere a um estilo de ensino de descoberta guiada, onde o aluno é exposto a uma situação-problema e é incitado a procurar soluções, verbalizá-las, discuti-las, explicá-las, ajudado pelas questões pedagógicas do professor.

O principal propósito do modelo consiste em desenvolver capacidade de jogo e aumentar o gosto e a participação no jogo. Percorre 6 fases de um ciclo:

(1) Forma de jogo vs. Alunos – corresponde à apresentação de uma forma de jogo adequada à idade e nível de experiência dos alunos.

(2) Apreciação do jogo – relacionado com a tomada de consciência dos princípios táticos do jogo, sobre a tomada de decisão do que fazer e como fazer nas diferentes situações de jogo, sobre a exercitação das habilidades necessárias à melhoria da performance no jogo e sobre a integração dos aspetos técnicos e táticos necessários à melhoria da performance no jogo.

(3) Consciência tática

(4) Tomada de decisão (O que fazer? Como fazer?)

(5) Habilidades do jogo – reconhecimento do caráter situado das habilidades e do seu uso.

(6) Performance – autenticidade e significado das experiências de aprendizagem dos alunos.

Modelo de Competências nos Jogos de Invasão

Foi criado com o objetivo de proporcionar aos alunos aprendizagem, não só a participar com sucesso em formas modificadas de jogos desportivos coletivos de invasão, mas também a desempenhar outros papéis de organização da prática desportiva. Os alunos adquirem competências como jogador através das formas básicas de jogo, formas parciais de jogo e tarefas baseadas no jogo (*game-like tasks*).

As formas básicas de jogo são versões modificadas do jogo formal, adequados ao nível de jogo dos alunos, preservando as estruturas dos jogos de invasão, isto é, o fluxo normal do jogo, com a convertibilidade natural do ataque em defesa e vice-versa e as relações problemáticas de cooperação/oposição.

As formas parciais de jogo permitem que os alunos se concentrem nos problemas e nas exigências de execução de uma das partes das formas básicas, ou seja, não é obrigatório existir a paridade entre ataque e defesa.

As tarefas baseadas no jogo visam o desenvolvimento dos meios necessários para dar resposta às soluções dos problemas do jogo.

Progressões Pedagógicas

Durante o processo de ensino/aprendizagem é fundamental isolar os fatores perturbadores do sucesso nas tarefas, pelo que se toma essencial adaptar as condições de jogo tais como:

- Simplificação das disposições regulamentares;
- Modificação do espaço de jogo;
- Variação/redução da oposição;

A utilização dos jogos reduzidos deve satisfazer os seguintes critérios:

- Manutenção do objetivo do jogo;
- Todos os elementos estruturais essenciais do jogo formal devem ser conservados;
- O ataque e a defesa devem estar sempre ligados;
- Passagem natural da defesa para o ataque e vice-versa;

Para melhorar a qualidade do jogo reduzido devemos utilizar formas de jogo que acentuem partes da sua estrutura, pelo que são designadas por jogos parciais reduzido

3x2 em ½ campo

É uma forma parcial de jogo relacionada com a criação de oportunidades de finalização e o portador da bola deve ter em consideração a posição dos defensores. Os principais problemas dizem respeito à leitura das situações entrando em linha de conta com a posição do defensor e dos colegas de equipa. O portador da bola deve aprender a decidir pelo passe quando tem um colega desmarcado; entrar para o cesto quando o defensor deixa o caminho livre; driblar na direção do cesto para atrair e fixar o defensor de modo a libertar o colega e passar-lhe no tempo certo; ou em alternativa abrir espaço para penetrar para o cesto. Além disso, o portador da bola deve aprender a abrir e a manter aberta

uma linha de passe de modo a poder receber a bola numa posição favorável à finalização.

3x3 em ½ campo

O 3x3 encerra em si uma grande riqueza de problemas, permitindo equacionar sob o ponto de vista ofensivo e defensivo todo o tipo de relações básicas da tática individual e de grupo. Suscita uma maior participação do jogador, uma menor probabilidade para a ocorrência de atitudes passivas, uma elevada frequência de contactos com a bola e uma grande simplificação e maior sucesso na consumação das ações ofensivas. É considerado uma forma de jogo viável e com possibilidades de autonomia, uma vez que preserva traços estruturais essências do basquetebol: mantem o objetivo do jogo; existe uma relação de cooperação que retrata a essência do jogo; a sucessão e a alternância das fases de jogo aparecem num fluxo natural; estão preservados os princípios fundadores do jogo, as regras básicas de relação com o objeto do jogo e com os intervenientes.

3x3 em campo inteiro

Torna-se imprescindível a utilização do jogo de 3x3 em campo inteiro como meio de aprendizagem da transição defesa-ataque. Os principais problemas de transição são a conquista da posse da bola ea progressão dos jogadores e da bola para o meio-campo ofensivo, explorando a possibilidade de lá chegar em superioridade numérica. A utilização do jogo 3x3 na construção de situações de aprendizagem é uma prática usual, e encerra em si uma riqueza de problemas que permite equacionar todo o tipo de relações básicas da tática individual e de grupo. Interessa fundamentalmente realçar a facilidade de organização dos jogos de 3x3, nomeadamente, constituir equipas, controlar regras e arranjar espaços para jogar.

Bibliografia

Desportiva, A. e G. (2019). Sebenta de Princípios e Prática de Desportos I / II 10º,11º,12º. *Colégio de Gaia*.

Graça, A. (2005). Didática do Desporto II - Basquetebol - documentos de apoio. *Faculdade de Desporto Da Universidade Do Porto*.

Graça, A., & Oliveira, J. (Eds.). (1995). *O Ensino dos Jogos Desportivos*. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física Universidade do Porto.

Miras, M., & Solé, I. (n.d.). A evolução da Aprendizagem e a Evolução do Processo de Ensino e Aprendizagem. In *Desenvolvimento psicológico e educação: Psicologia da Educação. Porto Alegre: Artes Médicas. 1996*.

Rosado, A., & Mesquita, I. (2009). *Pedagogia do Desporto*.

Tavares, F. (Ed.). (2017). *Jogos Desportivos Coletivos Ensinar a Jogar*.