



ASSOCIAÇÃO PARAÍSO  
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

## **PLANO DE AULA**

**MÊS: Dezembro**

**PROFESSOR: César Augusto Zancheta da Silva**

**OFICINA: Iniciação Esportiva**

**TURMAS: 1, 2, 3**

**TEMA: Basquete (Fundamentos do Basquete)**

### **OBJETIVO:**

Apresentar e ensinar com a prática de modalidades esportivas e atividades físicas conhecimento de diversas modalidades esportivas, desenvolvimento motor e seus benefícios físicos e mentais, além de princípios morais como respeito e disciplina proporcionada pelo esporte de maneira lúdica e divertida. Desenvolver na continuidade da prática do basquete em sua iniciação a coordenação motora, força, equilíbrio e aprimoramento dos fundamentos básicos da modalidade.

### **DESENVOLVIMENTO:**

#### **• Passe de peito e passe picado:**

O educador divide os alunos em dupla um a frente do outro em diversas distâncias e demonstra aos alunos a execução do passe picado sendo que a bola tende a quicar até chegar a pessoa que recebe o passe e o passe de peito que a trajetória da bola vai direta se quicar, assim os alunos realizam os passes um para o outro com o educador corrigindo e orientando conforme as dificuldades que vão aparecendo;

#### **• Circuito com condução de Bola e Passe:**

O educador baseado nos fundamentos aplicados durante o mês monta um circuito com diversas situações de condução de bola e os fundamentos de passe aplicados assim recapitulando os fundamentos aplicados e observando a evolução de cada aluno.

#### **• Arremesso:**

O educador demonstra aos alunos a forma correta de segurar a bola e na prática mostra aos alunos como executar o arremesso, assim formando filas em partes diferentes do garrafão os alunos praticam o fundamento com o educador os corrigindo conforme a dificuldade apresentada de cada um.



# Projeto Paraíso

ASSOCIAÇÃO PARAÍSO  
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

- **Recepção de bola, condução de bola e arremesso:**

O educador visa trabalhar nesse circuito todos os fundamentos trabalhados durante o período que foi desenvolvido a modalidade, com diversas variações estabelecidas conforme a evolução de cada turma.

Também foi realizada a festa de natal das crianças com a entrega de presentes e jantar para as famílias.

## **FEEDBACK DA AULA:**

- **TURMA 1:** Nas atividades desenvolvidas durante o mês voltadas a iniciação de basquete o feedback foi positivo os alunos aceitam bem a modalidade, a dificuldade com o peso da bola diminuiu com adaptações para que os alunos consigam executar as atividades assim exercícios de condução de bola, passe e arremesso se tornaram mais fáceis de se realizar.
- **TURMA 2:** Nas atividades desenvolvidas durante o mês voltadas a iniciação de basquete o feedback foi positivo a turma em si gosta muito de jogos coletivos e aceitaram bem a proposta de esporte que não seja tão popular, aprimorando e evoluindo bem nos exercícios de passe picado e passe de peito e na mecânica do arremesso.
- **TURMA 3:** Nas atividades desenvolvidas durante o mês voltadas a iniciação de basquete o feedback continua sendo positivo a turma demonstra muito interesse pela modalidade, assim a turma continua demonstrando evolução nos fundamentos básicos como condução de bola, passe e arremesso .

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

<https://www.sikana.tv/pt/sport/learn-to-play-basketball/exercise-shooting>

<https://www.dicaseducacaofisica.info/atividades-basquete/>

<https://www.youtube.com/watch?v=fgOiW0ge4zk>

<https://www.youtube.com/watch?v=NxUMq65z2ZQ>

<https://www.facebook.com/watch/?v=1378736645562523>