



# 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

## **PLANO DE AULA**

**MÊS: Novembro**

**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:**

#### **• Circuito para condução de bola com ambas as mãos:**

Com os alunos já familiarizados com a condução de bola o educador utiliza a mesma distância do fundamento anterior e com cones sobre o circuito assim estimulando além da condução de bola em linha reta e movimentos laterais, também é estipulado que os alunos comecem a utilizar ambas as mãos para desenvolver melhor a coordenação;

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

O educador divide os alunos em dupla um a frente do outro a uma distância de quatro metros 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.



# 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

## • 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.

Também foi realizada a integração com os alunos da escola “Norberto Buzzini” realizando atividades e brincadeiras cooperativas entre eles e os alunos do projeto.

## 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.
- **TURMA 2:** Nas atividades desenvolvidas durante o mês voltadas a iniciação de basquete o feedback foi satisfatório a turma em si gosta muito de jogos coletivos e aceitaram bem a proposta de esporte que não seja tão popular, aprimorando bem os exercícios de passe picado e passe de peito e desenvolvendo bem os exercícios e a mecânica do arremesso.
- **TURMA 3:** Nas atividades desenvolvidas durante o mês voltadas a iniciação de basquete o feedback foi 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>