



# METODOLOGIAS, EXERCÍCIOS E PRINCÍPIOS DE UMA ABORDAGEM SIMPLES DO BASQUETEBOL

Formação para Professores de Educação Física (grupos 260 e 620)

**Formadores:**

Américo Santos  
Carlos Barrigas

**Regime:** *e-learning*

**Duração:** 25 horas

**Calendarização:** de 4 de janeiro a 8 de fevereiro de 2024

**Registo de acreditação:** CCPFC/ACC-114207/22

## APRESENTAÇÃO

Destinada a Professores de Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário, esta formação está subordinada ao tema “METODOLOGIAS, EXERCÍCIOS E PRINCÍPIOS DE UMA ABORDAGEM SIMPLES DO BASQUETEBOL”.

Esta formação torna-se pertinente para a formação contínua de e Professores de Educação Física uma vez que permite a aquisição e/ou atualização de conhecimentos e competências na área do Basquetebol, contribuindo para uma maior qualidade no ensino desta modalidade.

## DESTINATÁRIOS

- Professores de Educação Física (grupos de recrutamento 260 e 620)

## ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime *e-learning*, sendo as sessões online realizadas através da plataforma Zoom. **Os participantes terão de ter a câmara ligada durante todas as sessões, estando garantidas todas as condições técnicas para a realização da formação através da utilização de uma licença profissional.**

A formação decorrerá de acordo com a seguinte calendarização:

Data	Hora
4 jan 2024	19h00 – 20h00
8 jan 2024	19h00 – 21h00
11 jan 2024	19h00 – 21h00
15 jan 2024	19h00 – 21h00
18 jan 2024	19h00 – 21h00
22 jan 2024	19h00 – 21h00
25 jan 2024	19h00 – 21h00
29 jan 2024	19h00 – 21h00
1 fev 2024	19h00 – 21h00
5 fev 2024	19h00 – 21h00
8 fev 2024	19h00 – 21h00
Sessão Assíncrona	4 horas

Ao longo destas sessões, serão abordados os seguintes conteúdos:

1. Introdução
  - a. Apresentação dos formadores;
  - b. Apresentação da organização da formação (conteúdos, objetivos e critérios de avaliação);
2. Conceções teóricas e práticas no ensino dos jogos desportivos coletivos
  - a. Modelos e conceções;
  - b. Vantagens dos jogos reduzidos no ensino dos Jogos desportivos coletivos (JDC);
3. Morfologia
  - a. A morfologia do jogador de basquetebol - seleção, desenvolvimento e orientação de talentos.
4. Drible – o 1º recurso
  - a. Tipos de drible (domínio da técnica e em função da oposição);
  - b. Exercícios;
5. Por Onde Driblar? – a utilização do drible no espaço de jogo (corredores da Transição Defesa Ataque)
  - a. Início, desenvolvimento e finalização;
6. Lançamento – o 2º recurso
  - a. Tipos de lançamento (domínio da técnica);
  - b. Exercícios
7. Que Lançamento? – a utilização dos tipos de lançamento em função do espaço de jogo
8. O 1 contra 1 – como arrancar ou como obter vantagem e o que fazer para vencer o defesa?
  - a. Tipos de arranques e domínios de execução;
  - b. A vantagem ofensiva e a tomada de decisão a partir da posse de bola e a partir do drible;
  - c. Exercícios;
9. Jogar sem bola – por onde correr e que ações podemos desenvolver na Transição Defesa Ataque?
  - a. Início, desenvolvimento e finalização;
  - b. Reações à ação do jogador com bola;
10. Passe – o 3º recurso?
  - a. Tipos de passe (técnica e tipo de oposição);
  - b. Exercícios;
11. O 3x3 no meio-campo ofensivo – os “quandos” e os “comos” das ações e dos recursos?
  - a. Por onde correr, com e sem bola, e que espaço ocupar?
  - b. Por onde jogar 1x1?
  - c. O que fazer para receber a bola?
  - d. Passar ... e depois?
  - e. Como ocupar o espaço de jogo?
12. Elaboração dos trabalhos (4 horas de trabalho assíncrono)
13. Apresentação e discussão dos trabalhos

## FORMADORES

### Américo Santos

- Treinador de Basquetebol Grau III
- 25 anos de experiência como treinador
- Seleccionador nacional de 3x3
- Professor de Educação Física
- Professor assistente convidado na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
- Formador acreditado pelo CCPFC.

### Carlos Barrigas

- Licenciado em Educação Física, pelo Instituto Superior de Educação Física de Lisboa.
- Mestre em Desenvolvimento da Criança - Variante de Desenvolvimento Motor, pela Faculdade de Motricidade Humana.
- Doutor em Ciências da Motricidade, pela Faculdade de Motricidade Humana.
- Professor de Educação Física no Agrupamento de Escolas de Laranjeiras, em Lisboa.
- Professor Convidado de Cinantropometria no Instituto Superior de Estudos Interdisciplinares e Transculturais - Instituto Piaget de Almada.
- Investigador no Centro de Investigação em Performance Humana - FMH.

## VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único – 80€

## CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

[geral@formacaodesportiva.pt](mailto:geral@formacaodesportiva.pt)