



METODOLOGIAS, EXERCÍCIOS E PRINCÍPIOS DE UMA ABORDAGEM SIMPLES DO BASQUETEBOL

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

Formadores:

João Santos
Carlos Barrigas

Regime: *e-learning*

Duração: 25 horas

Calendarização: de 21 de fevereiro a 15 de maio 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
21/02/2024	19h30 – 21h00
28/02/2024	19h30 – 21h30
06/03/2024	19h30 – 21h30
13/03/2024	19h30 – 21h30
20/03/2024	19h30 – 21h30
10/04/2024	19h30 – 21h30
17/04/2024	19h30 – 21h30
23/04/2024	19h30 – 21h30
02/05/2024	19h30 – 21h30
Sessão Assíncrona (4h)	
08/05/2024	19h30 – 21h30
15/05/2024	19h30 – 21h00

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

João Santos

- Licenciatura no Curso Superior de Professores do 2º Ciclo – Variante de Educação Física, Escola Superior de Educação de Viseu – Pólo Educacional de Lamego
- Curso de Treinadores de Grau III da modalidade de Basquetebol, com a duração de 100 horas - Caldas Rainha (Portugal) – Escola Nacional de Basquetebol da Federação Portuguesa de Basquetebol.
- Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, com a classificação final de 17 valores (numa escala de 0 a 20 valores). Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Treinador de Basquetebol da Seleção de São Miguel de Sub-14 Femininos (desde 08/2022)
- Treinador de Basquetebol da Seleção Açores de Sub-14 Femininos (desde 08/2022)
- Formador no Curso de grau 1 de Basquetebol, organizado pela Associação de Basquetebol de São Miguel, em Ponta Delgada (09/06/22–19/06/22)
- Formador da AFC's do Curso de Treinadores de Grau 1 (desde 09/2021)
- Diretor do Curso de grau 1 de Basquetebol (desde 10/2020)

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