

# PROJETO MINIBASQUETE 3x3 ESCOLAS

Alunos 3º e 4º anos • 1º Ciclo



## Inclusão

Estratégia para revitalizar o desporto escolar para todos.



## Saúde

Foco no desenvolvimento integral e bem-estar dos alunos.



## Parceria

Escolas, Clubes, Autarquias e Associação de Basquetebol em colaboração.

# PORQUÊ O MINIBASQUETE 3X3?



## Necessidade Real

Combate direto ao sedentarismo infantil e promoção de estilos de vida ativos.



## Enquadramento

Alinhado com as metas estratégicas do Desporto Escolar e da Federação Portuguesa de Basquetebol.



## Inovação 3x3

Formato dinâmico e inclusivo que facilita a aprendizagem e aumenta o tempo de contacto com a bola.



## Impacto Social

Fomento do espírito desportivo, resiliência e coesão social.

*"O basquetebol 3x3 é a ferramenta ideal para desenvolver a modalidade nas escolas de forma simples e eficaz."*



# OBJETIVOS ESTRATÉGICOS

## 01 Promover a Atividade Física

*Incentivar a prática regular desde idades precoces para combater o sedentarismo.*

## 02 Desenvolver Competências Motoras

*Foco na coordenação, agilidade e equilíbrio fundamentais para o crescimento saudável.*

## 03 Fomentar Valores Sociais

*Trabalhar a cooperação, respeito, disciplina e o espírito de equipa em ambiente competitivo.*

## 04 Ponte Escola-Clube

*Criar ligações sólidas entre a comunidade escolar e os clubes desportivos locais.*

## 05 Identificação de Talentos

*Motivar os alunos para a prática federada e descobrir novos potenciais atletas.*



# COMO FUNCIONA O MINIBASQUETE 3X3 NAS ESCOLAS?



## Formato 3x3

Jogos dinâmicos em meio-campo, simplificando a tática e maximizando a participação de todos.



## Integração Curricular

Implementado nas aulas de Educação Física e AEC. Uma sessão semanal, que decorrerá durante um dos três períodos Escolares.



## Materiais Adaptados

Utilização de bolas mais leves e cestos ajustáveis.



## Fases de Encontro

Progressão desde encontros locais até festas regionais.

**i** Foco Pedagógico: Regulamento simplificado para garantir que o jogo flua e que o foco seja a diversão e a aprendizagem motora



# QUEM PARTICIPA E COLABORA?



## Câmara Municipal

Assegura a cedência de equipamento estrutural, espaços desportivos e transporte para os alunos.



## Associação de Basquetebol

Fornecer apoio técnico especializado, formação a Professores e o acompanhamento pedagógico do projeto.



## Escolas do 1º Ciclo

Os grandes protagonistas, alunos das turmas dos 3.º e 4.º anos do 1º Ciclo.



## Clubes Desportivos

Disponibilizam treinadores especializados na área do Minibásquete para apoio Técnico e coordenação com os Professores das AEC.



## Empresas AEC

Professores integrados na oferta de atividade física e desportiva nas escolas.

# O QUE VAMOS APRENDER?



## DRIBLAR

*Controle de bola em movimento, progressão no terreno e proteção contra o adversário.*

## PASSAR

*Visão de jogo periférica, precisão no passe e cooperação fundamental para o jogo coletivo.*

## LANÇAR

*Técnica de lançamento ao cesto, coordenação óculo-manual e desenvolvimento da confiança.*

## DEFENDER

*Posicionamento defensivo, agilidade lateral e responsabilidade individual e coletiva.*

# PRINCIPAIS BENEFÍCIOS



## Saúde Física

Combate ao sedentarismo e desenvolvimento motor global (coordenação e agilidade).



## Cognição

Melhora do raciocínio lógico e rapidez na tomada de decisão sob pressão de jogo.



## Inclusão Social

Modalidade acessível que promove a igualdade e o sentimento de pertença.



## Sucesso Escolar

Aumento da motivação escolar e melhoria da concentração nas atividades letivas.



## Valores

Desenvolvimento de ética desportiva, respeito pelas regras e pelos adversários.

*Transformando o recreio num espaço de aprendizagem e crescimento saudável.*

# UM SALTO PARA O FUTURO

*O Projeto MINIBASQUETE 3X3 ESCOLAS é mais do que um projeto; é uma ferramenta de formação de cidadãos e a base do basquetebol nacional.*

 [www.abbraga.net](http://www.abbraga.net)

 [minibasquete@abbraga.net](mailto:minibasquete@abbraga.net)  
t



## PARCEIROS:



## PRÓXIMOS PASSOS



### Inscrições Abertas

Formalização da participação das escolas e agrupamentos na fase de concurso das AEC, para as ofertas de Atividade Física e Desporto do ano letivo 2026/2027.



### Formação de Professores

Curso de Formação Especializada em MINIBASQUETE 3x3 (Regulamento e Metodologia). Ações acreditadas pelo IPDJ e desenvolvidas pela Associação de Basquetebol de Braga, com o apoio técnico-pedagógico da Escola Nacional de Basquetebol (ENB).



### Calendarização

Definição e planeamento da atividade MINIBASQUETE 3x3 para o período escolar em que cada agrupamento se inscreveu. Inclui o agendamento dos encontros locais e regionais destinados ao 1.º ciclo.

