

Plano Unidade Didática - Andebol																		
		Forma Básica de Jogo 2																
		Aulas																
Conteúdos	Aulas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Forma Parcial de Jogo	24/set	06/out	22/out	03/nov	17/nov	19/nov	05/jan	12/jan	19/jan	28/jan	09/fev	16/fev	04/mai	20/mai	27/mai	01/jun		
Passe	3x3	1x1+A	1x1+A	3x2	3x2	4x3	4x3	4x3	2x2	3x3	3x3	4x4	4x4	4x4	4x4	4x4		
Receção																		
Remate																		
Salto																		
Suspensão																		
Finta com bola																		
Movimentação sem bola																		
Interceção																		
Posição base																		
Manter posse de bola																		
Criar vantagem numérica																		
Finalizar																		
Progressão																		
Criar Espaço																		
Recuperar posse de bola																		
Marcação Individual																		
Mobilidade																		
Interceção																		
Cultura Desportiva	História		Avaliação Diagnóstica															
	Regulamento		Avaliação Formativa/Sumativa															
Fisiologia do Treino	Capacidades Coordenativas		Avaliação Formativa/Sumativa															
	Capacidades Condicionais		Avaliação Formativa/Sumativa															
Psicossociais		Avaliação Sumativa																
Legenda		Introdução		Exercitação		Consolidação												

Legenda



Introdução



Exercitação



Consolidação