

Plano Unidade Didática - Basquetebol																		
Forma Básica de Jogo 1-3																		
Conteúdos	Aulas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
		29/set	08/out	29/out	24/nov	03/dez	10/dez	21/jan	02/fev	23/fev	09/mar	16/mar	25/mar	22/abr	29/abr	11/mai	13/mai	
Forma Parcial de Jogo	3x3	3x1	3x2	3x2	3x3													
Habilidades Motoras Específicas	Passe																	
	Recepção																	
	Drible																	
	Lançamento em apoio																	
	Lançamento na passada																	
	Posição básica defensiva																	
Ações de jogo	Manter posse de bola																	
	Criar vantagem																	
	Finalizar (iniciativa)																	
	Utilização do Espaço (spots)																	
	Desmarcação																	
	Responsabilidade defensiva																	
	Participa no Ressalto																	
Cultura Desportiva	História	Abordar as várias funções e utilidades dos conteúdos técnico-táticos, bem como a sua origem e evolução. Abordar também as regras e as condicionantes impostas pelas mesmas.																
	Regulamento																	
Fisiologia do Treino	Capacidades Coordenativas	Ao longo das aulas serão desenvolvidas todas as capacidades condicionais e coordenativas necessárias para a prática da Unidade Temática. Estas deverão ser desenvolvidas quer integradas em situações de ensino aprendizagem quer por exercícios de critério.																
	Capacidades Condicionais																	
Psicossociais	Respeito perante toda a população escolar, a disciplina e cooperação em ambiente de aula bem como o empenho demonstrado na realização de todos os exercícios propostos.																	

Legenda



Introdução



Exercitação



Consolidação