

Plano Unidade Didática - Basquetebol									
Forma Básica de Jogo 1									
Conteúdos		Aulas	1	2	3	4	5	6	
			11/jan	13/jan	18/jan	21/jan	25/jan	28/jan	
Forma Parcial de Jogo			90'	45'	90'	45'	90'	45'	
Habilidades Motoras Específicas	Passe	Avaliação Diagnóstica						Avaliação Sumativa	
	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								
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			