

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'	
		Avaliação Diagnóstica	Avaliação Sumativa					
	Habilidades Motoras Específicas							
	Passe							
	Receção							
	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