

Unidade Didática - Basquetebol

Ano Letivo 24/25 12º O	Aula	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Nº da Aula	2	6	8	10	12	14	17	19	21	23
	Data	18/set	02/out	09/out	16/out	23/out	30/out	13/nov	20/nov	27/nov	04/dez
	Duração	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
	Espaço	P1									
	Conteúdos										

Habilidades Motoras	Técnica	Passe/ Recepção	Avaliação Diagnóstica	I	E	E	E	C			
		Drible		I	E	E	E	C			
		Posição Base		I	E	E	E	C			
		Lançamento		I	E	E	E	C			
		Ressalto					I	E	E	E	C
	Tática	Criar situações de Finalização				I	E	E	E	E	C
		Ocupação do Campo de Jogo		I	E	E	E	E	C		
		Marcação Individual					I	E	E	E	C
		Desmarcação				I	E	E	E	C	
	Forma de Jogo	3x3		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Condição Física	Capacidades Condicionais	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	Capacidades Coordenativas	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Cultura Desportiva	Terminologia	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	Simbologia	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	Regulamento	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	História	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Conceitos Psicossociais	Responsabilidade	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	Autonomia	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	Cooperação	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	Empenho	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	Disciplina	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	Respeito	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Avaliação Sumativa											

Legenda:

I - Introdução; E - Exercitação; C - Consolidação