

Extensão e Sequência dos Conteúdos de Basquetebol

		Aulas (90min)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
		Conteúdos																				
Domínio Psicomotor	Técnica	Pega e manejo da bola	AD	T	Ex	Ex	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	AS	AS	
		Posição básica	AD	T	Ex	Ex	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	AS	AS
		Passe de peito	AD	T	Ex	Ex	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	AS	AS
		Passe picado	AD	T	Ex	Ex	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	AS	AS
		Recepção	AD	T	Ex	Ex	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	AS	AS
		Deslizamentos defensivos	AD						T	Ex	Ex	C	C	C	C	C	C	C	C	C	AS	AS
		Drible de progressão	AD				T	Ex	Ex	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	AS	AS
		Lançamento na passada	AD				T	Ex	Ex	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	AS	AS
		Lançamento em apoio	AD				T	Ex	Ex	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	AS	AS
		Drible de protecção	AD							T	Ex	Ex	C	C	C	C	C	C	C	C	AS	AS
		Paragem a um tempo	AD								T	Ex	Ex	C	C	C	C	C	C	C	AS	AS
	Paragem a dois tempos	AD								T	Ex	Ex	C	C	C	C	C	C	C	AS	AS	
	Táctica	Enquadramento ofensivo/tripla ameaça	AD							T	Ex	Ex	C	C	C	C	C	C	C	C	AS	AS
		Desmarcação	AD							T	Ex	Ex	C	C	C	C	C	C	C	C	AS	AS
Marcação Individual		AD						T	Ex	Ex	C	C	C	C	C	C	C	C	C	AS	AS	
Ressalto ofensivo/defensivo		AD								T	Ex	Ex	C	C	C	C	C	C	C	AS	AS	
Passe e corte		AD								T	Ex	Ex	C	C	C	C	C	C	C	AS	AS	
Ocupação equilibrada dos espaços		AD								T	Ex	Ex	C	C	C	C	C	C	C	AS	AS	
Jogo reduzido 3x3		AD								T	Ex	Ex	C	C	C	C	C	C	C	AS	AS	
Jogo formal 5x5	AD											T	Ex	Ex	C	C	C	C	AS	AS		
Domínio Cognitivo	Regras de jogo	Sistema de pontuação	AD							T	Ex	Ex	C	C	C	C	C	C	C	AS	AS	
		Bola fora	AD								T	Ex	Ex	C	C	C	C	C	C	AS	AS	
		Passos	AD								T	Ex	Ex	C	C	C	C	C	C	AS	AS	
		Dribles	AD								T	Ex	Ex	C	C	C	C	C	C	AS	AS	
		Bola presa	AD								T	Ex	Ex	C	C	C	C	C	C	AS	AS	
		Faltas pessoais	AD								T	Ex	Ex	C	C	C	C	C	C	C	AS	AS
		Três segundos	AD								T	Ex	Ex	C	C	C	C	C	C	C	AS	AS
		Cinco segundos	AD								T	Ex	Ex	C	C	C	C	C	C	C	AS	AS

LEGENDA

AD – Avaliação Diagnóstica	T – Transmissão	Ex – Exercitação	C – Consolidação	AS – Avaliação Sumativa
----------------------------	-----------------	------------------	------------------	-------------------------