

ATIVIDADES DESPORTIVAS

Basquetebol

FINALIDADES	OBJETIVOS	CONTEÚDOS	ESTRATÉGIAS		
			TEMPO	MATERIAIS	ATIVIDADES
<ul style="list-style-type: none"> Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do basquetebol, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não como jogador (e árbitro). 	<ul style="list-style-type: none"> Conhecer as regras do jogo e os gestos dos árbitros Conhecer e realizar as várias formas de manipulação da bola e de drible Conhecer e realizar os diversos tipos de passe Conhecer e realizar os diversos lançamentos aplicáveis em jogo Saber resolver situações de igualdade numérica Saber resolver situações de superioridade numérica Conhecer e saber aplicar as regras defensivas em jogo 	<ul style="list-style-type: none"> Manipulação de bola estática e dinâmica; Passe de peito e picado; Lançamento estático e dinâmico 	<ul style="list-style-type: none"> 2 vezes por mês Semanalmente Semanalmente 	<ul style="list-style-type: none"> Bolas de basquetebol Cones Coletes Bolas de pequena dimensão Arcos Cordas 	<ul style="list-style-type: none"> Arbitragem e aplicação de regras em situação de jogo Exercícios analíticos individual, a pares e em pequenos grupos; Situação de jogo reduzido; Situação de jogo condicionado Jogo formal
		<ul style="list-style-type: none"> Regras básicas do jogo e gestos dos árbitros. Lançamento na passada; Drible de Progressão, proteção e lateral; Jogo 1x1, 2x2 e 3x3 e 4x4 	<ul style="list-style-type: none"> Todos os treinos 		
		<ul style="list-style-type: none"> Situações de vantagem numérica (1x0, 2x1, 3x1, 3x2) Defesa hxx – deslizamento defensiva, defesa do jogador com e sem bola 	<ul style="list-style-type: none"> Semanalmente 		