

## ATIVIDADES DESPORTIVAS

### Basquetebol

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