



PROJETO COMPLEMENTAR

# BASQUETEBOL SKILLS ESCOLAR



REGULAMENTO DA ATIVIDADE  
REGRAS ESPECÍFICAS

2025 | 26

DESPORTO ESCOLAR  
FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASQUETEBOL

### INTRODUÇÃO

O **BASQUETEBOL SKILLS ESCOLAR** é uma atividade para a prática individual do basquetebol em todos os agrupamentos de escolas, escolas não agrupadas do ensino público e escolas do ensino particular e cooperativo (AE/EnA/EEPC) (com ou sem Grupo/Equipa de basquetebol), do 5º ao 12º ano.

Tem como objetivo promover a modalidade não através do jogo, mas através de um desafio de habilidades que levam os atletas a evoluir na sua técnica individual.

### 1. PARTICIPAÇÃO / COMPETIÇÃO POR ANO LETIVO

Aberto a todas as turmas e alunos do 5º ao 12º ano de escolaridade.

### 2. CONSTITUIÇÃO DAS EQUIPAS / APOIO À ATIVIDADE

As equipas participantes no Basquetebol Skills Escolar são compostas por 5 alunos. Devem ser salvaguardados jogadores suplentes, para o caso de impossibilidade de algum ou mais alunos poderem estar indisponíveis, principalmente tendo em conta o quadro pandémico existente.

Cada aluno só pode participar numa equipa/skills. É, excepcionalmente, permitido que 1, 2, 3 ou 4 alunos façam parte de uma 2ª equipa para que um 5º aluno não fique de fora dos "Skills" por não se conseguir formar mais uma equipa. Contudo, nenhum aluno poderá ser apurado para a Fase seguinte em duas equipas.

Devem estar 2 alunos com a tarefa de apanhar as bolas e colocar na mesa no local correto.

### 3. COMPETIÇÃO DE TURMA / ESCOLA + CALENDARIZAÇÃO

Os circuitos do Basquetebol Skills Escolar na turma realizam-se de **novembro de 2025 até ao mês de fevereiro de 2026**.

O circuito do Basquetebol Skills Escolar na escola realiza-se de **março a 30 de abril de 2026**.

### 4. COMPETIÇÃO INTER ESCOLAS POR LOCAL / PROXIMIDADE + CALENDARIZAÇÃO

Caso se reúnam localmente por proximidade, condições e apoios para a realização de circuitos do Basquetebol Skills Escolar entre escolas da mesma zona, com as equipas vencedoras de cada escola, em cada ano letivo, realizam-se de **19 de abril a 12 de junho de 2026**.

### 5. INSCRIÇÃO + RELATÓRIO FINAL

A participação de cada escola aderente ao projeto tem de ser por ano de escolaridade 5º a 12º ano e por turma. Especificamente pode fazê-lo cumprindo os seguintes procedimentos:

I. Inscrever-se, nos seguintes momentos:

- a. **primeiro momento** tenham formalizado sua inscrição nos Documentos de Gestão do Desporto Escolar, com a **criação de um Plano do Clube do Desporto Escolar (PCDE)**, nos moldes previstos no Regulamento Geral de Funcionamento do Desporto Escolar 25-26.
- b. **segundo momento**, o AE/EnA/EEPC terá de efetivar a inscrição, até ao dia 30 de novembro de 2025 através do link: [Inscrição Projetos Complementares 2025/2026](#)
- c.

**Todos os AE/EnA/EEPC terão de formalizar a sua participação nos dois momentos de inscrição.**

- II. Os circuitos do Basquetebol Skills Escolar por turma realizam-se do mês de novembro de 2025 até ao mês de fevereiro 2026, na aula (Fase Competição de Turma) ou no treino do Desporto Escolar.
- III. Nos meses de março e abril, deverão realizar-se os circuitos finais do Basquetebol Skills Escolar com todas as turmas da escola, para se encontrarem os vencedores por ano letivo (serão os representantes da escola caso existam atividades com outras escolas).
- IV. Caso se verifiquem por proximidade condições e apoios para a realização de circuitos do Basquetebol Skills Escolar entre escolas da mesma localidade/zona, com as equipas vencedoras de cada escola, em cada ano letivo, realizam-se de **19 de abril a 12 de junho de 2026**.

Preencher o relatório das 3 (três) atividades– Pelo professor responsável pelo projeto na escola. (*Link que será enviado apenas para as escolas que se inscreverem*).

A **participação e inscrição no projeto “BASQUETEBOL SKILLS ESCOLAR 2025-2026”** só será considerada, após o cumprimento dos procedimentos de participação elencados:

1 - Efetuar inscrição da escola, **cumprindo os dois momentos de inscrição, nas datas referidas.**

2 – Desenvolver as atividades de novembro de 2025 a junho de 2026.

3 - Preencher o link de monitorização, **até ao dia 19 de junho de 2026**.

Aos responsáveis pela implementação do Projeto Basquetebol Skills Escolar, vai ser solicitado que preencham o relatório da atividade realizada, para que seja possível monitorizar e avaliar as ações desenvolvidas.

Para **facilitar o preenchimento do Formulário de Monitorização**, no final do Formulário de Inscrição consta uma nota com os dados a recolher ao longo do ano letivo.

## **6. DIMENSÕES DO CAMPO / REGRAS**

O campo de jogo terá de ser igual ao disposto pela FPB e DE, de acordo com a figura 1 do anexo 1.

### **6.1. MONTAGEM DO CIRCUITO SKILLS ESCOLAR**

A estrutura para a realização do passe de peito, poderá ser uma mesa com um cone em cima (figura 2 - Anexo 1) colocada no prolongamento da linha dos 3 pontos e com 2 bolas em cima de uma mesa, colocada no lado direito, no prolongamento da linha tracejada da área restritiva.

Colocar uma cadeira com uma bola, para o aluno(a) agarrar a bola e arrancar em drible, em direção ao cesto fazendo um lançamento na passada pelo lado direito com drible com a mão direita.

Pode também utilizar, um cone com bola em cima ou um arco no chão com bola dentro.

Para se executar bem e conforme as regras, quando o aluno vai em direção ao cesto fazendo um lançamento na passada pelo lado direito com drible com a mão direita, colocam-se **2 arcos no chão, para cada passo ser feito dentro do arco.** (figura 3 - Anexo 1).

Os cones de mudança de direção terão de estar colocados em linha reta com espaço entre eles (figura 1 - Anexo1), para o aluno os contornar em drible (figura 4 - Anexo1).

## 6.2. COMO JOGAR O SKILLS ESCOLAR

**1)** O primeiro aluno(a) começa o circuito “Basquetebol Skills Escolar” na posição de INICIAR, dentro do arco, e o tempo começa a contar mal a linha seja ultrapassada e após o apito do árbitro/responsável por esta tarefa;

**2)** O jogador dribla até à Posição 1 e tem no máximo 3 tentativas (**2 bolas estarão disponíveis no lado direito, em cima de uma mesa**, colocada no prolongamento da linha de lance livre) para, através de passe de peito, acertar no alvo localizado na Posição 2.

Caso não consiga **derrubar o cone** na primeira tentativa, tem mais 2 tentativas para derrubar o cone e conta 2 pontos para a equipa. Se não conseguir derrubar o cone em 3 tentativas conta 0 pontos.

A tarefa é concluída quando o aluno atinge o alvo ou após as 3 tentativas falhadas

**3)** Após completar o desafio de passe na Posição 1, o aluno(a) agarra a bola que está em cima da cadeira / cone ou no chão, dentro de um arco e arranca em drible, em direção ao cesto fazendo um lançamento na passada pelo lado direito com drible com a mão direita.

**Colocar 2 arcos no chão, para cada passo ser feito dentro do aro.**

Caso não consiga **converter o lançamento executado corretamente** na primeira tentativa, tem mais 2 tentativas para marcar cesto (parado, em suspensão, tampinha ou na passada) contando 2 pontos.

Se não conseguir converter o cesto em 3 tentativas conta 0 pontos.

**4)** Após conversão ou não do cesto, o aluno(a) dribla em direção à tabela contrária entre os 5 cones colocados em linha reta com espaço entre eles, contornando-os em drible (**Este desafio não tem direito a pontuação**).

**5)** Após passar o último cone, o aluno(a) dribla em direção à Posição 3, na qual efetuará um lançamento de 2 pontos, na passada ou parar e lançar (**lançamento em qualquer zona dentro da área restritiva**).

O aluno(a) tem 3 tentativas para converter cesto e conta 2 pontos para a equipa.

Se não conseguir converter o cesto em 3 tentativas conta 0 pontos.

**6)** Após ressalto do cesto convertido ou não, o aluno(a) em drible desloca-se para a posição 5 para efetuar um **lançamento de frente na linha de lance livre**.

Se o jogador não converter na primeira tentativa, tem mais 2 tentativas para marcar cesto (parado, em suspensão, tampinha ou na passada) contando 2 pontos para a equipa.

Se não conseguir converter o cesto em 3 tentativas conta 0 pontos.

### NOTAS:

- **No lançamento livre se a linha for pisada / transposta o aluno não pontua.**
- **Para os escalões de Infantis e Iniciados Femininos, a linha de lançamento pode ser modificada, colocando-a na linha tracejada frente à linha de lance livre**

**7)** Após concluir este exercício, o aluno(a) **pode passar a bola ou entregá-la em mão**, para o próximo colega que deverá estar à espera na posição INICIAR, dentro do arco que se encontra no chão.

**Este aluno(a), aquando da receção da bola, executa pela mesma ordem todos os desafios.**

**8)** O “Skills Escolar” termina após o 5º e último aluno(a) finalizar o último exercício e **passar a bola ou entregá-la em mão** para qualquer outro colega da sua equipa que tem de estar na posição INICIAR, dentro do arco que se encontra no chão.

O relógio parará quando o jogador receber a bola.

### NOTA IMPORTANTE:

**Em nenhuma circunstância o aluno(a) que efetua o desafio poderá ser ajudado por outro colega.**

**Por exemplo,** se a bola sai de campo, o aluno(a) deve recuperar a bola sozinho.

Caso exista ajuda, o aluno(a) deverá retornar ao local em que a violação ocorreu.

O tempo não é interrompido

**9)** Os casos omissos nas Regras e Modo de Jogar, serão analisados e resolvidos no momento, pelos responsáveis da organização da atividade.

### **6.3 PONTUAÇÃO**

A pontuação final de uma equipa é calculada deduzindo o número de pontos acumulados durante o Basquetebol Skills Escolar, ao número de segundos gastos para completar os desafios exibidos no relógio.

**Segue (em anexo) uma folha de pontuação em excel, com as fórmulas automáticas, para facilitar as marcações e pontuação final.**

No caso de serem duas equipas a competir em simultâneo, a equipa com a pontuação final mais baixa ganha o desafio.

### **7. DISPOSIÇÕES GERAIS**

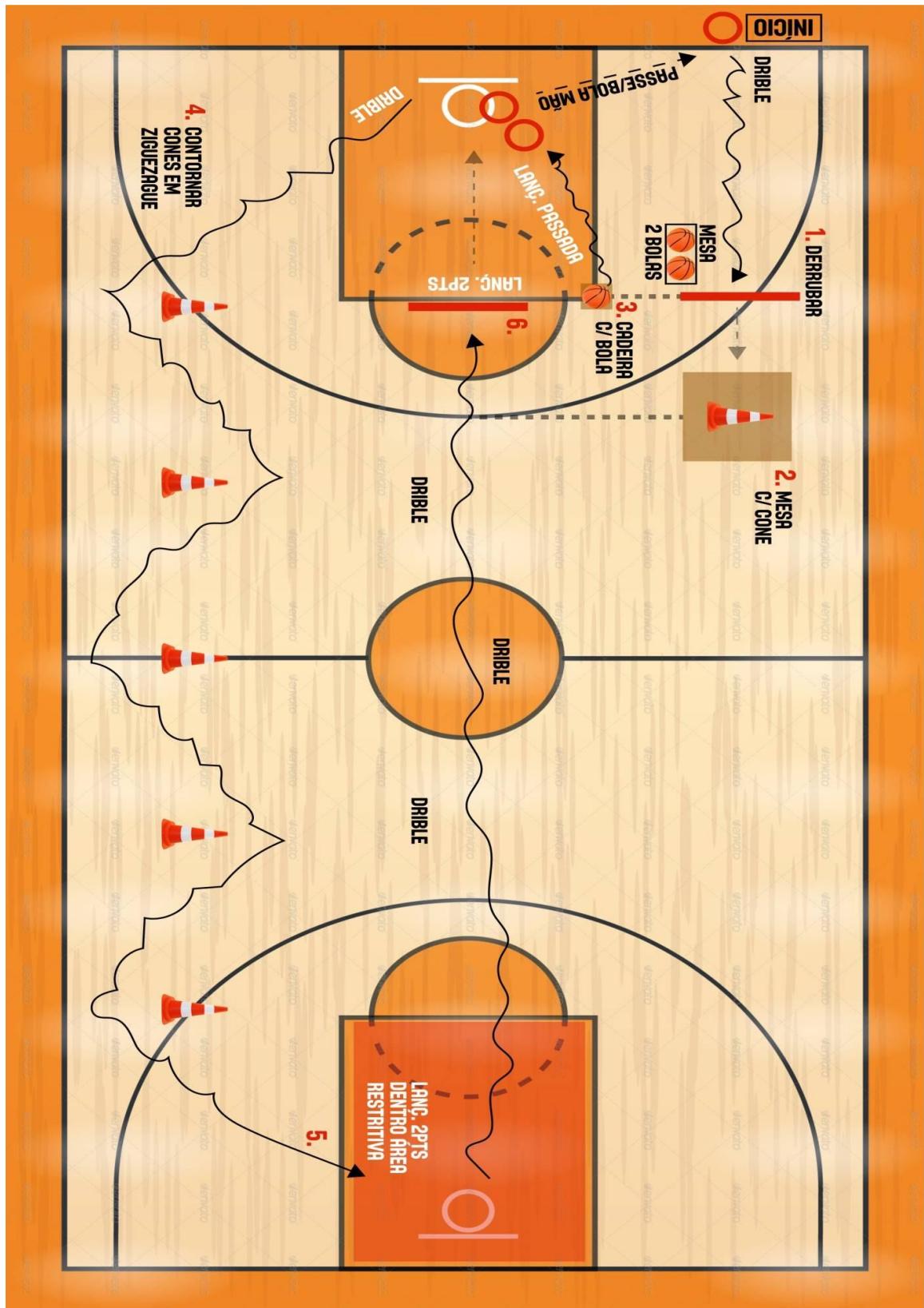
O Circuito do Basquetebol Skills Escolar deve decorrer no mais saudável espírito desportivo, de convívio e de respeito mútuo entre todos os intervenientes.

Os casos omissos no regulamento, são analisados e resolvidos pelos responsáveis do Projeto “Basquetebol Skills Escolar”.

A Coordenação Nacional do Desporto Escolar  
**novembro de 2025**

### ANEXOS

**Figura 1 – Montagem e circuito BASQUETEBOL SKILLS ESCOLAR**





**Figura 2 – Passe de Peito**

**NOTAS:**

Aconselha-se a utilização de mesa com um cone de plástico.

Caso o cone seja derrubado pela deslocação/ movimento da mesa não será considerado.

**Figura 3 – Arcos**

**Início/final exercício** - o/a aluno/a tem de iniciar sempre o exercício dentro do arco (ponto de partida) e finalizar o exercício, com bola em passe ou entregue em mão ao próximo colega, que tem que estar dentro do arco que se encontra no chão (ponto entrega e partida)

**Apoio dos pés no lançamento da passada** - o/a aluno/a tem de colocar o pé em cada arco quando executa o lançamento na passada, para ajudar a boa execução do movimento.



**Figura 4 – 5 Cones para mudanças de direção**

**Nota:** seguir em direção ao cesto contrário entre os 5 cones colocados em linha reta com espaço entre eles, contornando-os em drible (**Este desafio não tem direito a pontuação**).

