ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR: 7° ANO

**LEIA O TEXTO E RESPONDA AS QUESTÕES**

**ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA: BASQUETEBOL II**

O basquetebol é jogado por duas equipes de cinco jogadores cada uma. O objetivo de cada equipe é o de jogar a bola dentro da cesta do adversário e evitar que a outra equipe se apodere dela ou faça pontos. A bola poderá ser passada, arremessada, batida por tapas, rolada ou driblada em qualquer direção, respeitadas as restrições impostas pelas regras do jogo.

**Relembrando a Historia**

O basquetebol foi criado pelo canadense James Naismith em fins de semana de 1891, na cidade americana de Springfield (Estado de Massachussetts).

**Os motivos que levaram Naismith a criar esse jogo foram:**

• A necessidade de incentivar a prática da atividade física pelos alunos da ACM local, pois eles começavam a apresentar sinais de desinteresse devido à monotonia das aulas;

• A necessidade de criar uma atividade que pudesse ser realizada em local coberto, para fugir do inverno rigoroso daquela região americana.

• A necessidade de uma atividade que pudesse ser praticada por um grande número de pessoas ao mesmo tempo.

Baseando-se   nesses aspectos, Naismith idealizou um tipo de jogo que se utilizava de uma bola maior do que as já empregadas em outros jogos existentes. Essa bola deveria ser lançada em um alvo colocado horizontalmente e em plano elevado. O nome Basketball (termo inglês que em português foi adaptado para basquetebol) originou-se do fato de serem utilizados cestos de pêssegos (baskets = cestos / ball = bola). Tais cestos foram colocados a uma altura de aproximadamente 3 metros do solo. O surgimento do novo jogo despertou interesse entre os alunos da ACM e sua prática foi difundida muito rapidamente. Em janeiro de 1892, professores do Bunckingham Grade School começaram a jogar basquetebol sob a direção de Naismith. Em março foi disputado o primeiro jogo. Em 1893, o jornal Springfield Republican noticiou a realização do primeiro jogo feminino.

**Fundamentos básicos do basquete**

Fundamentos básicos são movimentos essenciais para a realização do esporte. Por exemplo: sem o movimento do arremesso não existe basquetebol. A seguir os fundamentos básicos do basquetebol:

**Manejo de corpo**

**Passe**

**Manejo de bola**

**Recepção**

**Rebotes**

**Bandeja**

**Enterradas Assistência**

**Ponte-aérea**

**Dribles**

**Tipos de dribles:**

a) drible baixo de proteção;

b) drible alto ou de velocidade;

c) drible com passagem da bola por entre as pernas;

d) drible com passagem por trás do corpo;

e) drible com giro.

**Tipos de passes mais utilizados no basquetebol**

a) Passes com as duas mãos

b) Passes com uma das mãos

c) Passes especiais

**Arremessos**

**Tipos de arremessos:**

a) Arremesso com uma das mãos com apoio;

b) Arremesso com salto (jump);

c) Arremesso de bandeja;

d) Arremesso de gancho.

**Tipos de Marcações**

**Marcação individual**

Neste tipo de marcação, cada jogador deverá ficar responsável em marcar um jogador específico da outra equipe.

**Marcação por Zona**

Marcação por zona: nesta forma de marcação, cada jogador ficará em um local específico da quadra, e marcará o(s) jogador(es) que estará(ão) nesta faixa da quadra.

**EXERCÍCIOS**

01 – Faça um resumo curto da historia do Basquetebol.

02 – Quais são os tipos de dribles do basquetebol?

03 – Quais são os tipos de passes mais utilizados do basquetebol?

04 – Quais são os tipos de arremessos do basquetebol?

05 – Quais são os tipos de marcações do basquetebol?