ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR: CESAR 8° ANO

**LEIA O TEXTO E RESPONDA AS QUESTÕES**

**ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA: BASQUETE (BÁSICO)**

**Características e princípios básicos**

O basquetebol, como toda modalidade esportiva coletiva tem como característica básica o confronto entre duas equipes que se dispõem pelo terreno de jogo e se movimentam com o objetivo de vencer, alternando situações de defesa e ataque. As modalidades coletivas apresentam pontos comuns: a bola, um terreno delimitado, uma meta a ser alcançados, companheiros de equipe, adversários, regras e árbitros.

As modalidades coletivas envolvem, necessariamente, invasão, oposição e cooperação. No ataque invasão caracteriza-se pela tentativa de atingir a meta adversária, “furando” bloqueios defensivos e penetrando em espaços onde essas metas estão alocadas. Sob o ponto de vista defensivo, a invasão ocorre no sentido de evitar a ação do ataque, diminuindo os espaços. Ao “invadir” os espaços, haverá o confronto que caracteriza a oposição entre ataque e defesa. (Para que isto aconteça de forma organizada, a cooperação entre os componentes de uma mesma equipe é fundamental). Os princípios de ataque e defesa que estão presentes nas modalidades esportivas coletivas e, consequentemente, no basquetebol são:

**Ataque**

Conservação da  posse  de bola – as equipes procuram organizar seu jogo através de situações que lhes deem a possibilidade de reter a posse de bola, de acordo com as regras específicas de cada esporte.

Desequilíbrio da defesa – as equipes procuram através de movimentações organizadas (ou não) criar espaços na defesa para proporcionar uma melhor condição de finalização.

Finalização – forma de atingir a meta adversária e converter os pontos necessários.

**Defesa**

Recuperação da posse de bola – esta é a primeira tentativa das equipes para obter a possibilidade de atacar. Para isto são utilizados movimentos individuais e/ou coletivos. A recuperação também ocorrer após uma tentativa não convertida do ataque.

Contenção  do  ataque –  decorrente  da primeira situação, a defesa tenta limitar a ação do ataque, utilizando recursos permitidos pelas regras ou mesmo cometendo faltas.

Proteção da meta – definição de sistemas de defesa que dificultem a finalização.

**Tempo de Jogo**

Atualmente o basquete internacional encontra-se organizado pela FIBA - Federação Internacional de Basquetebol. As suas determinações valem para todos os países onde o basquete é jogado, exceto para a liga profissional de basquete dos EUA, a NBA, que mantém regras próprias, um pouco diferentes das regras internacionais. A expectativa é que as duas entidades se aproximem cada vez mais seus regulamentos. Para jogos regulamentados pela FIBA, o tempo de jogo oficial é de 40 minutos, divididos em quatro períodos iguais de 10 minutos cada. Entre o 2º e 3º períodos, há intervalo de 15 minutos, e invertem-se as quadras de ataque e defesa das equipes; logo, cada equipe defende em dois períodos cada cesta.

**Numero de Jogadores**

Uma equipe de basquetebol e formada por 12 jogadores, sendo 5 titulares e 7 reservas.

**Posições Básicas dos Jogadores**

São usadas, geralmente, no basquete, três posições: alas, pivôs e armador. Na maioria das equipas temos dois alas, dois pivôs e um armador.

**Armador ou base:** Planeja as jogadas e geralmente começa com a bola.

**Ala e ala/armador ou extremos:** Jogam pelos cantos. A função do ala muda bastante. Ele pode ajudar o base, ou fazer muitos cestos.

**Ala/pivô e Pivô ou postes:** são, na maioria das vezes, os mais altos e mais fortes. Com a sua altura, pegam muitos rebotes, fazem muitos afundaços (enterradas) e bandejas, e na defesa ajudam muito com os tocos.

**Fundamentos Básicos:**

**Empunhadura geral:** É feita com os dedos e a parte calosa das mãos, polegares um de frente para o outro nas laterais da bola. Não é correto segurar a bola com as palmas da mão.

**Manejo de corpo:** São movimentos corporais utilizado no basquete que visam facilitar a aprendizagem dos fundamentos com a bola. Esses movimentos incluem: finta, giro, mudança de direção, mudança de ritmo e parada brusca.

**Finta:** Pela frente, por trás, reversão, por baixo das pernas e em passe livre.

**Drible:** Utilizado fundamentalmente para sair de uma zona congestionada e avançar no terreno.

**Arremesso:** Driblar e jogar a bola na cesta.

**Bandeja:** É um arremesso que tem que dar dois passos:o primeiro de equilíbrio e o segundo de distância. Que pode ser feito em movimento com passe ou driblando.

**Assistência:** Assistência é um passe certeiro que encontra outro companheiro de equipe, livre de marcação, e acaba convertido em cesto. O jogador que faz a assistência é tão importante como o jogador que marca o cesto.

**Toco:** É um bloqueio brusco ao movimento da bola que foi ou está sendo arremessada a cesta por um adversário.

**Passe:** O passe tem como objetivo a colocação da bola num companheiro que se encontre em melhor posição, para a criação de situações de finalização ou para a progressão no terreno de jogo.

EXERCÍCIOS

01 – Explique as características e princípios básicos do basquetebol.

02 – Três pontos principais envolvem as modalidades esportivas coletivas necessariamente, quais são eles?

03 – Por quantos jogadores é composta uma equipe de basquetebol?

04 - Qual o tempo oficial de uma partida de basquetebol?

05 – Conceitue: (Explique)

a)Manejo de corpo

b)Finta

c)Drible

d)Passe

e)Arremesso

f)Bandeja

g)Assistência