ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

7° ANO

**LEIA O ARTIGO E RESPONDA OS EXERCÍCIOS**

**Regulamento (FIBA)**



**Equipe**

Existem duas equipes que são compostas por 5 jogadores cada (em jogo), mais 7 reservas.

**Início do jogo**

O Jogo começa com o lançamento da bola ao ar, pelo árbitro, entre dois jogadores adversários no círculo central e esta só pode ser tocada quando atingir o ponto mais alto. A equipe que não ganhou a favor.

**Duração do jogo**

Quatro períodos de 10 minutos de tempo útil cada (Na NBA, são 12 minutos), com um intervalo de meio tempo entre o segundo e o terceiro período com uma duração de 15 minutos, e com intervalos de dois minutos entre o primeiro e o segundo período e entre o terceiro e o quarto período. O cronómetro só avança quando a bola se encontra em jogo, isto é, sempre que o árbitro interrompe o jogo, o tempo é parado de imediato.

**Reposição da bola em jogo**

Depois da marcação de uma falta, o jogo recomeça por um lançamento for à das linhas laterais, exceto no caso de lances livres. Após a marcação de ponto, o jogo prossegue com um passe realizado atrás da linha do campo da equipa que defende.

**Como jogar a bola**

A bola é sempre jogada com as mãos. Não é permitido andar com a bola nas mãos ou provocar o contato da bola com os pés ou pernas. Também não é permitido driblar com as duas mãos ao mesmo tempo.

**Pontuação**

Um cesto é válido quando a bola entra pelo aro, por cima. Um cesto de campo vale 2 pontos, a não ser que tenha sido conseguido para além da linha dos 3 pontos, situada a 6,25 m (valendo, portanto, 3 pontos); um cesto de lance livre vale 1 ponto.

**Empate**

Os jogos não podem terminar empatados. O desempate processa-se através de períodos suplementares de 5 minutos. Executando torneios cujo regulamento obrigue a mais que uma mão, todos os clubes de possíveis torneios devem concordar previamente com o regulamento. Assim como jogos particulares, após o término do tempo regulamentar se ambas as equipas concordarem podem dar a partida por terminada.

**Resultado**

O jogo é ganho pela equipa que marcar maior número de pontos no tempo regulamentar.

**Lançamento livre**

Na execução, os vários jogadores, ocupam os respectivos espaços ao longo da linha de marcação, não podem deixar os seus lugares até que a bola saia das mãos do executante do lance livre (A6); não podem tocar a bola na sua trajetória para o cesto, até que está toque no aro.

**Penalizações de faltas pessoais**

Se a falta for cometida sobre um jogador que não está em ato de lançamento, a falta será cobrada por forma de uma reposição de bola lateral, desde que a equipe não tenha cometido mais do que 4 (quatro) faltas coletivas durante o período, caso contrário é concedido ao jogador que sofreu a falta o direito a dois lances livres. Se a falta for cometida sobre um jogador no ato de lançamento, o cesto conta e deve, ainda, ser concedido um lance livre. No caso do lançamento não tiver resultado cesto, o lançador irá executar o(s) lance(s) livres correspondentes às penalidades (2 ou 3 lances livres, conforme se trate de uma tentativa de lançamento de 2 ou 3 pontos).

**Regra dos 5 segundos**

Um jogador que está sendo marcado não pode ter a bola em sua posse (sem driblar) por mais de 5 segundos.

**Regra dos 3 segundos**

Um jogador não pode permanecer mais de 3 segundos dentro da área restritiva (garrafão) do adversário, enquanto a sua equipe esteja na posse da bola.

**Regra dos 8 segundos**

Quando uma equipe ganha a posse da bola na sua zona de defesa, deve, dentro de 8 segundos, fazer com que a bola chegue à zona de ataque.

**Regra dos 24 segundos**

Quando uma equipe está de posse da bola, dispõe de 24 segundos para lançá-la ao cesto do adversário.

**Bola presa**

Considera-se bola presa quando dois ou mais jogadores (um de cada equipe pelo menos) tiverem uma ou ambas as mãos sobre a bola, ficando esta presa. A posse de bola será da equipe que tiver a seta a seu favor.

**Transição de campo**

Um jogador cuja equipe está na posse de bola, na sua zona de ataque, não pode provocar a ida da bola para a sua zona de defesa (retorno).

**Dribles**

Quando se dribla pode-se executar o n.º de passos que pretender. O jogador não pode bater a bola com as duas mãos simultaneamente, nem efetuar dois dribles consecutivos (bater a bola, agarrá-la com as duas mãos e voltar a batê-la).

**Passos**

O jogador não pode executar mais de dois passos com a bola na mão.

**Faltas pessoais**

É uma falta que envolve contato com o adversário, e que consiste nos seguintes parâmetros: Obstrução, Carregar, Marcar pela retaguarda, Deter, Segurar, uso ilegal das mãos, empurrar.

**Falta antidesportiva**

Falta pessoal que, no entender do árbitro, foi cometida intencionalmente, com objetivo de prejudicar a equipe adversária.

**Falta técnica**

Falta cometida por um jogador sem envolver contato pessoal com o adversário, como, por exemplo, contestação das decisões do árbitro, usando gestos, atitudes ou vocabulário ofensivo, ou mesmo quando não levantar imediatamente o braço quando solicitado pelo árbitro, após lhe ser assinalada falta.

**Falta da equipe**

Se uma equipa cometer num período, um total de quatro faltas, para todas as outras faltas pessoais sofrerá a penalização de dois lançamentos livres.

**Número de faltas**

Um jogador que cometer cinco faltas está desqualificado da partida.

**Altura do aro**

A altura do aro até o solo é de 3,05 metros. Sendo na liga norte-americana a NBA a altura é de 3,10 metros.

**EXERCÍCIOS**

1. Por quantos jogadores são compostas as equipes de basquetebol em uma partida?
2. Qual é a duração de uma partida de basquetebol?
3. Como funciona a pontuação no jogo de basquetebol?
4. O jogo de basquetebol pode terminar empatado? Explique.
5. Qual é a altura do aro (cesta)?