

ESCOLA MUNICIPAL IRMÃ FILOMENA RABELO
DIRETORA: HELGA Z. FEILSTRECKER
ORIENTADORA: VANDA FALCHETI HOFSTETER
PROFESSOR: VICTOR ANGELO BECHI
DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA
16.09.2020.

ATIVIDADE: LEITURA DA APOSTILA ABAIXO (PARTE 1).

Basquete



O basquete, como é conhecido no Brasil, é um esporte criado em 1891 pelo pastor canadense presbiteriano e também professor de educação física da Associação Cristã de Moços, James Naismith. O nome em inglês, basketball, significa bola no cesto. É um dos esportes mais populares do mundo.

O jogo é disputado por duas equipes de cinco jogadores que tem por objetivo passar a bola por dentro do cesto disposto nas extremidades do campo. Os cestos ficam a uma altura de três metros e cinco centímetros. Os jogadores batem a bola contra o chão caminhando dentro do campo, podendo repassá-la a um jogador da equipe.

O primeiro jogo de Basquete ocorreu em 20 de janeiro de 1892, quando cada equipe, composta por nove jogadores, era assistida apenas por funcionários da ACM (Associação Cristã de Moços).

O basquete feminino se iniciou em 1892, com a adaptação das regras propostas pela professora de Educação Física, Senda Berenson.

No Brasil, a prática do Basquete iniciou em 1906, quando o esporte foi instituído na Escola Normal de São Paulo pelo professor Oscar Thompson.

O objetivo do jogo é colocar a bola no cesto da equipe adversária, marcando pontos. O jogo é iniciado com o lançamento da bola no ar. A duração é de quatro períodos de dez minutos, com um intervalo de meio tempo entre o segundo e o terceiro período.

O basquete é um exercício que requer força nos ombros e coxas. É um bom exercício cardiovascular, o risco de lesões consiste na entorse de tornozelo e colisões com outros jogadores. O gasto calórico em uma hora de jogo é de 600 calorias. Pode ser praticado ao ar livre, em praças, parques e escolas. É importante beber bastante líquido antes e durante o jogo.

<http://mundoeducacao.bol.uol.com.br/educacao-fisica/basquete.htm>

Regras Atuais do Basquete

Artigo por Colunista Portal - Educação - quinta-feira, 14 de maio de 2015



Nos últimos anos ocorreram algumas modificações nas regras, sendo que, destacamos abaixo as principais regras que norteiam a prática deste esporte:

- **Equipe:** 5 jogadores em jogo, com 7 reservas.
- **Início do jogo:** começa com o lançamento da bola no ar, pelo árbitro, entre dois jogadores adversários no círculo central.
- **Duração do jogo:** 4 períodos de 10 minutos.
- **Reposição da bola em jogo:** depois da marcação de uma falta, o jogo recomeça nas linhas laterais. Após uma cesta, a bola recomeça na linha de fundo com a equipe que sofreu o ponto.
- **Como jogar a bola:** sempre com as mãos, não podendo andar com a bola, apenas usando drible ou passes. É proibido driblar com as duas mãos ao mesmo tempo.
- **Pontuação:** 1 ponto para lance livre, 2 pontos dentro da linha dos 6,25 m e 3 pontos atrás dos 6,25 m.
- **Empate:** não pode terminar empatado e o desempate ocorre com um período suplementar de 5 minutos ou quantos forem necessários para que uma equipe seja considerada vencedora.
- **Resultado:** ganha quem marcar mais pontos durante a partida.
- **Lance livre:** quando ocorre uma falta, o jogador que sofreu faz 2 arremessos livres.
- **Regra dos 5 segundos:** o jogador pode ficar em contato com a bola no máximo 5 segundos.
- **Regra dos 3 segundos:** um jogador não pode permanecer mais do que 3 segundos dentro da área do garrafão sem a bola.
- **Regra dos 8 segundos:** a equipe tem até 8 segundos para passar da zona de defesa para a zona de ataque.
- **Regra dos 24 segundos:** a equipe tem até 24 segundos para lançar a bola na cesta.
- **Bola presa:** quando dois jogadores seguram a bola ao mesmo tempo, será declarada bola presa. Nesse caso a bola irá para a equipe que tiver a cesta a seu favor.
- **Transição do campo:** após passar a linha do meio, a equipe não poderá voltar com a bola.
- **Passos:** o jogador não pode realizar mais do que dois passos com a bola na mão.
- **Número de faltas:** um jogador que cometer 5 faltas será desqualificado, não podendo mais voltar nessa partida e devendo ser substituído.
- **Faltas por equipe:** após a 4ª falta dentro de um período, todas as faltas serão cobradas como lance livre.
- **Altura da cesta:** a altura do aro até o solo é de 3,05 m.

Dimensões de uma quadra de basquete oficial

A quadra de basquete deve ser retangular, plana e sólida. De acordo com as novas regras da FIBA, seu comprimento deve ser 28m de comprimento por 15m de largura, sendo obrigatória em campeonatos internacionais. Para competições menores, a entidade poderá autorizar jogos em quadras com a medida antiga, de 26m por 14m.

Paralelo às linhas de fundo, exatamente no centro da quadra, deverá ser traçada a linha central. A partir de seu centro deverá ser desenhado um círculo de 1,80m de raio. O círculo pode ser de cor diferente da quadra, porém, se pintado, deve ser da mesma cor dos "garrafões".

Para delimitar a zona de cesta de três pontos deve-se traçar uma linha imaginária, partindo do ponto central do aro e paralela à linha de fundo, de 6,25m para cada lado.

EMPUNHADURA E PASSES NO JOGO DE BASQUETE

No basquete existem diversos tipos de passes.

A empunhadura, muitas vezes, é considerada um fundamento relativamente fácil e, por consequência, seu treinamento deixa de ser feito como se deveria. Na realidade, esse movimento é tão importante quanto os outros, pois uma boa empunhadura da bola é a certeza do início de um bom passe, drible ou até de um arremesso.

O princípio fundamental é o de que as palmas das mãos não devem manter contato com a superfície da bola, somente os dedos. Estes vão exercer uma leve pressão, auxiliados por um movimento de pressão dos punhos. As duas mãos devem envolver a bola de forma firme e segura.

Junto com a empunhadura existe um dos fundamentos mais praticados no basquete, ou seja, o passe e os seus diversos tipos. O passe, ou melhor, o ato de transportar a bola de uma mão para a outra entre os companheiros de equipe possui diversos tipos.

Passe de gancho: Deve-se manter a bola segura por uma das mãos na altura do quadril e trazer o braço para o arremesso, no tempo em que a bola é lançada por cima e um pouco atrás da cabeça. Muito utilizado para passes de longa distância.

Passe picado: A trajetória da bola sofre um impacto durante o seu percurso sobre o solo até chegar à mão do companheiro. As mãos que circundam a bola terminam o movimento com as palmas das mãos voltadas para fora e os braços em extensão. É feito com a mesma técnica que o passe de peito.

Passe de peito: A bola descreve uma trajetória retilínea (reta), na altura do peito do jogador, com a extensão dos cotovelos e as palmas das mãos voltadas para fora ao final do movimento.

Passe com uma mão: Usado para lançar a bola mais longe. Deve-se esticar o braço como uma alavanca, pois assim a bola é lançada na maior distância.

Passe de ombro: O jogador leva a bola por cima do ombro, segurando-a com ambas as mãos, com o pé contrário ao do braço que está realizando o movimento, na frente. Depois estica o braço, lança a bola e termina o movimento com uma flexão de punho.

Por cima da cabeça: O jogador leva a bola por cima da cabeça com as duas mãos. Estende os braços à frente, na altura dos olhos e lança a bola com um movimento de flexão dos punhos.