ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR: 9° 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**

É a capacidade de movimentar-se e controlar seu próprio corpo, sendo muito importante para o aprendizado de todos os outros fundamentos. São corridas (para frente, para trás, laterais e com mudanças de direção), paradas bruscas, giros, fintas e saltos.

**Manejo de bola**

É um fundamento que se relaciona a diversas formas de manusear e dominar a bola. Ou seja, a familiarização do (a) jogador (a) com a bola.

**Dribles**

O drible em basquetebol corresponde à ação do (a) jogador (a) em impulsionar consecutivamente a bola contra o solo, podendo para isto, utilizar uma das mãos isoladamente ou as duas alternadamente. Ele é também uma das formas de fazer a bola avançar para a quadra adversária.

**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.

**Passe**

Passe é um fundamento de ataque que consiste em enviar uma bola de um companheiro a outro, podendo o aluno, para este fim, muitas formas diferentes de movimento. O passe é também considerado a forma mais rápida de se avançar da zona de defesa para a zona de ataque.

**Tipos de passes mais utilizados no basquetebol**

a) Passes com as duas mãos

b) Passes com uma das mãos

c) Passes especiais

**Recepção**

É um movimento que está diretamente relacionado ao passe, ou seja, é o meio que utilizamos para podermos receber a bola do companheiro, da melhor maneira possível. As formas de receber a bola, mais comuns no basquetebol são: recepção de bolas altas, bolas médias e baixas, ou que venham de baixo para cima.

**Rebotes**

É um dos únicos fundamentos do basquetebol que pode ser utilizado, tanto ofensivo quanto defensivamente, e caracteriza-se pela recuperação da bola, após um arremesso não convertido.

**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.

**Enterradas**

É movimento que conjuga o salto e a colocação com firmeza da bola diretamente na cesta.

**Arremessos**

É um fundamento de ataque que consiste no lançamento da bola em direção à cesta, com o objetivo de marcar pontos.

**Tipos de arremessos:**

a) Arremesso com uma das mãos com apoio;

b) Arremesso com salto (jump);

c) Arremesso de bandeja;

d) Arremesso de gancho.

**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.

**Ponte-aérea**

É quando um jogador lança a bola diretamente a um de seus parceiros, que pula recebe a bola e finaliza a jogada arremessando a bola antes de tocar o chão.

Também pode ser feita com um jogador arremessando a bola na tabela com outro jogador pegando o rebote e finalizando a jogada

**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 – Fundamentos básicos são movimentos essenciais para a realização do esporte.

Conceitue ( explique) os fundamentos a seguir:

a) Manejo de corpo

b) Manejo de bola

c) Recepção

d) Rebote

e) Bandeja

f) Enterradas

g) Assistência

h) Ponte área

03 – Quais são os tipos de dribles do basquetebol?

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

05 – Quais são os tipos de arremessos do basquetebol?

06 – Quais são os tipos de marcações do basquetebol?