

	<b>UFRJ/CCS</b>		
	Unidade:	<b>Escola de Educação Física e Desportos</b>	
	Departamento:	<b>Jogos</b>	

Disciplina: <b>Fundamentos do Basquetebol</b>		Código: <b>EFJ123</b>	
Carga horária por período: 60h	Teórica: 30h	Prática: 30h	Créditos 03
Requisitos: xxxx			Período: 2º

**Ementa:**

Aspectos da origem e evolução do basquetebol. Fundamentos das técnicas e táticas, individuais e coletivas. Noções das regras e o contexto sócio-histórico-cultural. Princípios didático-pedagógicos para o processo ensino-aprendizagem.

**Objetivos:**

- Conhecer os métodos para o ensino dos fundamentos básicos do basquetebol, assim como noções de regras e planejamento para iniciação na modalidade.
- Demonstrar conhecimentos teóricos e práticos para o ensino dos sistemas de jogo mais utilizados no basquetebol.
- Conhecer técnicas de aperfeiçoamento dos fundamentos de jogo, como atributo para aplicação em futura docência.
- Participar de estágios com equipes e na organização de competições de basquetebol.
- Aplicar uma bateria de testes físicos direcionados a modalidade basquetebol.
- Elaborar um planejamento anual que vise desenvolver os fundamentos básicos do basquetebol.

**Conteúdo programático:**

<p><b>Unidades:</b></p> <p>1 - <u>Histórico e evolução do Basquetebol</u></p> <p>1.1 - Origem</p> <p>1.2 - Evolução</p> <p>1.3 - Introdução no Brasil</p> <p>2 - <u>Mecânica do jogo</u></p> <p>2.1 - Objetivos e regulamentos</p> <p>2.2 - Aspectos técnicos</p> <p>2.3 - Posições e funções dos jogadores</p> <p>2.4 - Triple threat position</p> <p>3 - <u>Familiarização com a quadra</u></p> <p>3.1 - A quadra e seus componentes</p> <p>4 - <u>Manejo de bola</u></p> <p>4.1 - Ball handling</p> <p>4.2 - Empunhadura da bola</p> <p>4.3 - Recepção e proteção da bola</p> <p>5 - <u>Controle do corpo</u></p> <p>5.1 - Equilíbrio</p> <p>5.2 - Deslocamentos</p> <p>5.3 - Fintas com bola (Jab and go, Jab and crossover, Jab and fake, Jab and shoo, Step back, Giros)</p> <p>5.4 - Fintas sem a bola (Corte em “v”, Back door, Giros)</p> <p>5.5 - Saltos, paradas, saídas, pivotar</p> <p>6 - <u>Passe</u></p> <p>6.1 - Definição</p> <p>6.2 - Tipos - Uso</p> <p style="padding-left: 20px;">- Princípios para uma boa performance</p> <p>7 - <u>Drible</u></p> <p>7.1 - Definição</p> <p>7.2 - Tipos - Uso</p> <p style="padding-left: 20px;">- Princípios para uma boa performance</p> <p>8 - <u>Arremesso</u></p> <p>8.1 - Definição</p> <p>8.2 - Tipos</p> <p>8.3 - BEEF</p> <p>9 - <u>Noções básicas de Defesa, Ataque, Rebote e Contra-ataque</u></p> <p>9.1 - Definição</p> <p>9.2 - Tipos</p> <p>9.3 - Filosofias</p>
--

10 - Regras básicas

- 10.1 - Violações mais comuns nos iniciantes
- 10.2 - Reposição da bola em jogo - “Trapézio imaginário”
- 10.3 - Faltas e suas penalidades
- 10.4 - Situações de bola ao alto
- 10.5 - Sinais e mecânica de arbitragem
- 10.6 - Equipe de arbitragem e atribuições

11 - Organização e planejamento de aulas

- 11.1 - Planejamento, execução e avaliação
- 11.2 - Aspectos básicos para uma boa aula

Metodologia:

Aulas expositivas com utilização de recursos materiais. Aulas práticas com planejamento, execução e avaliação dos temas abordados em sala de aula. Avaliação diária através de perguntas sobre aulas passadas. Observação e análise de jogos de basquetebol. Participação em eventos internos.

Avaliação:

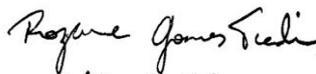
Prova escrita, oral, prática de aula e trabalho de análise e observação de jogos de basquetebol.

Bibliografia básica:

ALMEIDA, M.B. **Basquetebol iniciação**. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.  
CARVALHO, W. **Basquetebol sistemas de ataque e defesa**. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.  
DAIUTO, M. **Basquetebol: metodologia de ensino**. São Paulo: Brasipal, 1983.

Bibliografia complementar:

ALMEIDA, M. B. **Basquetebol 1000 exercícios**. Rio de Janeiro: Sprint, 1999.  
ANTUNES, C. **Jogos para estimulação das múltiplas inteligências**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2001.  
COUTINHO, N. **Basquetebol na escola**. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.  
FERREIRA, V. **Educação física, recreação, jogos e desportos**. Rio de Janeiro: Sprint, 2003.  
MELHEM, A. **Brincando e aprendendo basquetebol**. Rio de Janeiro: Sprint, 2004.



Prof.<sup>a</sup> Rozane Gomes Jardim  
Coord. do Curso de Lic. Educ. Física  
Reg. nº 0361601-EEFD/UFRJ