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

Disciplina: Fundamentos do Basquetebol		Código: EFJ123	
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:

Unidades:

1 - Histórico e evolução do Basquetebol

- 1.1 - Origem
- 1.2 - Evolução
- 1.3 - Introdução no Brasil

2 - Mecânica do jogo

- 2.1 - Objetivos e regulamentos
- 2.2 - Aspectos técnicos
- 2.3 - Posições e funções dos jogadores
- 2.4 - Triple threat position

3 - Familiarização com a quadra

- 3.1 - A quadra e seus componentes

4 - Manejo de bola

- 4.1 - Ball handling
- 4.2 - Empunhadura da bola
- 4.3 - Recepção e proteção da bola

5 - Controle do corpo

- 5.1 - Equilíbrio
- 5.2 - Deslocamentos
- 5.3 - Fintas com bola (Jab and go, Jab and crossover, Jab and fake, Jab and shoo, Step back, Giros)
- 5.4 - Fintas sem a bola (Corte em “v”, Back door, Giros)
- 5.5 - Saltos, paradas, saídas, pivotar

6 - Passe

- 6.1 - Definição
- 6.2 - Tipos - Uso
 - Princípios para uma boa performance

7 - Drible

- 7.1 - Definição
- 7.2 - Tipos - Uso
 - Princípios para uma boa performance

8 - Arremesso

- 8.1 - Definição
- 8.2 - Tipos
- 8.3 - BEEF

9 - Noções básicas de Defesa, Ataque, Rebote e Contra-ataque

- 9.1 - Definição
- 9.2 - Tipos
- 9.3 - Filosofias

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:

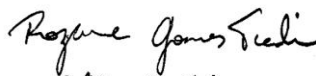
Prova escrita, oral, prática de aula e trabalho de análise e observação de jogos de basquetebol.

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.^a Rosane Gomes Jardim
Coord. do Curso de Lic. Educ. Física
Reg. nº 0361601-EEFD/UFRJ