

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

Disciplina: <b>Fundamentos do Basquetebol</b>			Código: <b>EFJ123</b>
Carga horária por período:	Teórica: 30 h.	Prática: 30 h.	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.

**Objetivo geral:**

Conhecer os métodos para o ensino dos fundamentos básicos do basquetebol, assim como noções de regras e planejamento para iniciação na modalidade.

**Objetivos específicos:**

- 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 shoot , Step back , Giros )
  - 5.4 - Fintas sem a bola ( Corte em “v “, Back door , Giros )
  - 5.5 - Saltos , paradas , saídas , pivotear
- 6 - Passe
  - 6.1 - Definição
  - 6.2 - Tipos - Uso
  - 6.3 - Princípios para uma boa performance
- 7 - Drible
  - 7.1 - Definição
  - 7.2 - Tipos - Uso
  - 7.3 - 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:

DAIUTO,M. **Basquetebol metodologia de ensino** . São Paulo : Brasipal ,1983.

ALMEIDA,M.B. **Basquetebol iniciação**. Rio de Janeiro: Sprint , 1998.

CARVALHO,W. **Basquetebol sistemas de ataque e defesa** . Rio de Janeiro: Sprint , 2001.

#### Bibliografia complementar:

ANTUNES,C. **Jogos para estimulação das múltiplas inteligências**. Petrópolis,RJ : Vozes, 2001

MELHEM,A. **Brincando e aprendendo basquetebol**. Rio de Janeiro: Sprint, 2004

FERREIRA,V. **Educação física, recreação, jogos e desportos**. Rio de Janeiro: Sprint, 2003

ALMEIDA,M.B. **Basquetebol 1000 exercícios**. Rio de Janeiro: Sprint, 1999

COUTINHO, N. **Basquetebol na escola**. Rio de Janeiro: Sprint, 2001

