
	<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: Nenhum			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