

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Estudante: _____ Data: ____/____/____

Professor (a): _____ Turma: _____

Escola: _____ 

Handebol 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

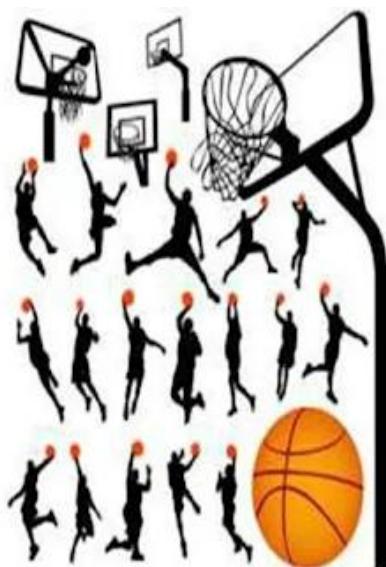
É um fundamento que se relaciona a diversas formas de manusear e dominar a bola. Ou seja, a familiarização do (a) jogador (a) com a bola.

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 certo 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.

Jogadores e posições



Armador ou escolta

O escolta/armador lançador sempre tem a responsabilidade de encestar desde o perímetro e de converter pontos para sua equipe. Os escoltas/armadores lançadores geralmente são mais altos que os armadores, e geralmente tomam uma maior quantidade de lançamentos. A posição de escolta/armador lançador sempre é conhecida na quadra como o “2”.

Armador

A função do armador é parecida a do diretor em um filme, já que os armadores organizam as jogadas e dirigem o jogo na ofensiva. Como seu trabalho é fazer a bola chegar a seus companheiros na melhor posição possível para poder encestar, o armador é quase sempre o que melhor maneja e passa a bola de sua equipe. Os armadores também em muitas oportunidades são os jogadores mais baixos e os mais rápidos na equipe, e muitas vezes se lhes chama o “um”.

Ala/lateral

O Ala/Lateral tem a responsabilidade de ser uma sobressalente cestinha e um bom defensor. A versatilidade é quase sempre uma das grandes

características de um bom Ala/Lateral já que tem que ser grandes para jogar perto da cesta, mas também o suficientemente rápidos para encestar desde o perímetro. Na quadra se os conhecem como os “3”.

Ala/pivô

Como sugere o nome, estes jogadores geralmente se destacam nos elementos mais físicos do jogo: rebotes e defesa. Eles são quase sempre os jogadores mais fortes da equipe. Os Alas/Pivôs são reconhecidos como os “4” na quadra, e também podem ser catalogados como os jogadores “que se movem perto da cesta”, já que passam a maior quantidade de tempo na área perto da cesta.

Regulamento (FIBA)



Equipe

Existem duas equipes que são compostas por 5 jogadores cada (em jogo), mais 7 reservas.

Início do jogo

O Jogo começa com o lançamento da bola ao ar, pelo árbitro, entre dois jogadores adversários no círculo central e esta só pode ser tocada quando atingir o ponto mais alto. A equipe que não ganhou a favor.

Duração do jogo

Quatro períodos de 10 minutos de tempo útil cada (Na NBA, são 12 minutos), com um intervalo de meio tempo entre o segundo e o terceiro período com uma duração de 15 minutos, e com intervalos de dois minutos entre o primeiro e o segundo período e entre o terceiro e o quarto período. O cronômetro só avança quando a bola se encontra em jogo, isto é, sempre que o árbitro interrompe o jogo, o tempo é parado de imediato.

Reposição da bola em jogo

Depois da marcação de uma falta, o jogo recomeça por um lançamento for à das linhas laterais, exceto no caso de lances livres. Após a marcação de ponto, o jogo prossegue com um passe realizado atrás da linha do campo da equipa que defende.

Como jogar a bola

A bola é sempre jogada com as mãos. Não é permitido andar com a bola nas mãos ou provocar o contato da bola com os pés ou pernas. Também não é permitido driblar com as duas mãos ao mesmo tempo.

Pontuação

Um cesto é válido quando a bola entra pelo aro, por cima. Um cesto de campo vale 2 pontos, a não ser que tenha sido conseguido para além da linha dos 3 pontos, situada a 6,25 m (valendo, portanto, 3 pontos); um cesto de lance livre vale 1 ponto.

Empate

Os jogos não podem terminar empatados. O desempate processa-se através de períodos suplementares de 5 minutos. Executando torneios cujo regulamento obrigue a mais que uma mão, todos os clubes de possíveis torneios devem concordar previamente com o regulamento. Assim como jogos particulares, após o término do tempo regulamentar se ambas as equipas concordarem podem dar a partida por terminada.

Resultado

O jogo é ganho pela equipa que marcar maior número de pontos no tempo regulamentar.

Lançamento livre

Na execução, os vários jogadores, ocupam os respectivos espaços ao longo da linha de marcação, não podem deixar os seus lugares até que a bola saia das mãos do executante do lance livre (A6); não podem tocar a bola na sua trajetória para o cesto, até que está toque no aro.

Penalizações de faltas pessoais

Se a falta for cometida sobre um jogador que não está em ato de lançamento, a falta será cobrada por forma de uma reposição de bola lateral, desde que a equipa não tenha cometido mais do que 4 (quatro) faltas coletivas durante o período, caso contrário é concedido ao jogador que sofreu a falta o direito a dois lances livres. Se a falta for cometida sobre um jogador no ato de lançamento, o cesto conta e deve, ainda, ser concedido um lance livre. No caso do lançamento não tiver resultado cesto, o

lançador irá executar o(s) lance(s) livres correspondentes às penalidades (2 ou 3 lances livres, conforme se trate de uma tentativa de lançamento de 2 ou 3 pontos).

Regra dos 5 segundos

Um jogador que está sendo marcado não pode ter a bola em sua posse (sem driblar) por mais de 5 segundos.

Regra dos 3 segundos

Um jogador não pode permanecer mais de 3 segundos dentro da área restritiva (garrafão) do adversário, enquanto a sua equipe esteja na posse da bola.

Regra dos 8 segundos

Quando uma equipe ganha a posse da bola na sua zona de defesa, deve, dentro de 8 segundos, fazer com que a bola chegue à zona de ataque.

Regra dos 24 segundos

Quando uma equipe está de posse da bola, dispõe de 24 segundos para lançá-la ao cesto do adversário.

Bola presa

Considera-se bola presa quando dois ou mais jogadores (um de cada equipe pelo menos) tiverem uma ou ambas as mãos sobre a bola, ficando esta presa. A posse de bola será da equipe que tiver a seta a seu favor.

Transição de campo

Um jogador cuja equipe está na posse de bola, na sua zona de ataque, não pode provocar a ida da bola para a sua zona de defesa (retorno).

Dribles

Quando se dribla pode-se executar o n.º de passos que pretender. O jogador não pode bater a bola com as duas mãos simultaneamente, nem efetuar dois dribles consecutivos (bater a bola, agarrá-la com as duas mãos e voltar a batê-la).

Passos

O jogador não pode executar mais de dois passos com a bola na mão.

Faltas pessoais

É uma falta que envolve contato com o adversário, e que consiste nos seguintes parâmetros:

Obstrução, Carregar, Marcar pela retaguarda, Deter, Segurar, uso ilegal das mãos, empurrar.

Falta antidesportiva

Falta pessoal que, no entender do árbitro, foi cometida intencionalmente, com objetivo de prejudicar a equipe adversária.

Falta técnica

Falta cometida por um jogador sem envolver contato pessoal com o adversário, como, por exemplo, contestação das decisões do árbitro, usando gestos, atitudes ou vocabulário ofensivo, ou mesmo quando não levantar imediatamente o braço quando solicitado pelo árbitro, após lhe ser assinalada falta.

Falta da equipe

Se uma equipa cometer num período, um total de quatro faltas, para todas as outras faltas pessoais sofrerá a penalização de dois lançamentos livres.

Número de faltas

Um jogador que cometer cinco faltas está desqualificado da partida.

Altura do aro

A altura do aro até o solo é de 3,05 metros. Sendo na liga norte-americana a NBA a altura é de 3,10 metros.

01. Faça um resumo da historia do Basquetebol.

02. Fundamentos básicos são movimentos essenciais para a realização do esporte.

Conceitue os fundamentos a seguir:

a) Manejo de corpo

b) Manejo de bola

c) Dribles e tipos de dribles

d) Passes e tipos de passe

e) Recepção

f) Rebote

g) Bandeja

h) Enterradas

i) Arremessos e tipos de arremessos

j) Assistência

k) Ponte área

03. Quais os tipos de marcações existentes no Basquetebol? Explique cada uma.

04. Para que uma equipe de basquetebol tenha sucesso e necessário que todos os jogadores desempenhem bem suas funções. Quais a posições

dos jogadores existentes no basquetebol? Defina cada uma.

05. Explique como funciona o sistema de pontuação do jogo de basquetebol.

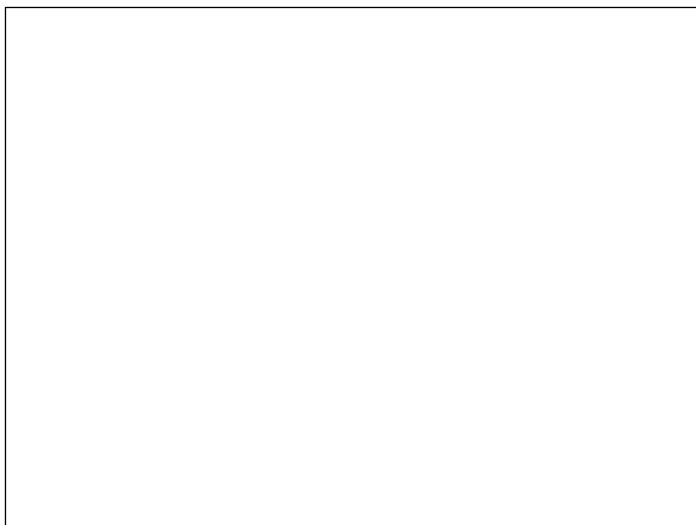
06. Diferencie:

a) Faltas pessoais

b) Faltas antidesportivas

c) Faltas técnicas

07. Desenhe a quadra oficial de basquetebol, com os nomes suas linhas e tamanho oficial.



08. Faça um resumo do regulamento oficial do basquetebol, destacando os principais pontos.
