



COLÉGIO PEDRO II – Campus São Cristóvão II

Educação Física – 8º ano / Ensino Fundamental

## **Basquetebol: Esporte e Ciência**

### **1ª Aula (dias 4 e 6 de julho de 2017)**

#### **→ Objetivos:**

- Discutir as perguntas/trabalhos da natação e relacionar com o conteúdo Basquetebol;
- Discutir (mapear) o que cada turma conhece a respeito do Basquetebol;
- Vivenciar o jogo de forma como conhecem e introduzir algumas regras básicas;

#### **→ Desenvolvimento da aula:**

Iniciaremos a aula discutindo os resultados do trabalho passado sobre natação e esportes aquáticos do primeiro trimestre como forma de fechamento do conteúdo passado. Relacionar a pergunta sobre os diferentes níveis de aprendizagem prática da natação com o Basquete e como resolver estas diferenças em aula.

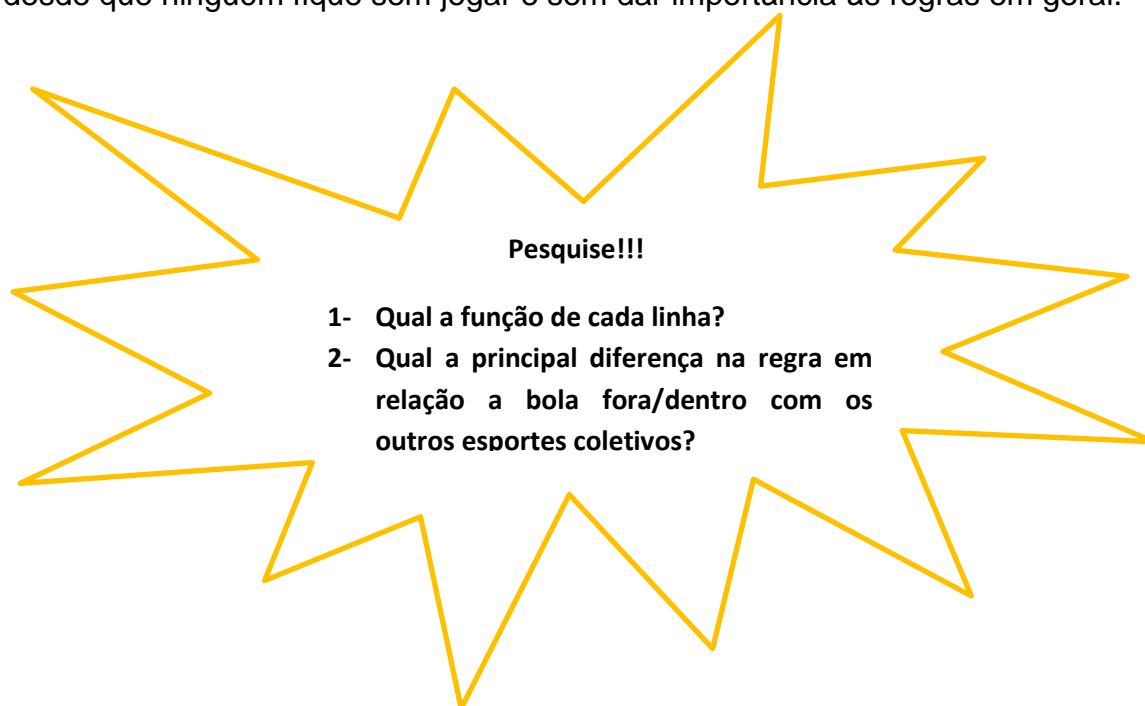
Em seguida realizaremos um debate onde cada um poderá expor o que sabe de forma geral sobre o esporte coletivo Basquetebol como: regras, origem e histórico, número de jogadores, variações de jogos, diferenças entre o jogo de homens e mulheres, principais jogadores ou atletas etc. Iremos nesta parte anotar os relatos para que ao final do trimestre possamos realizar a mesma pergunta e tentar perceber se houve a ampliação do conhecimento. Abaixo é possível observar o desenho de uma quadra de basquetebol.

Figura 1. Quadra de Basquetebol com suas Linhas e Marcações



Fonte: [www.nordesteagora.com.br](http://www.nordesteagora.com.br). Disponível em 2 de junho de 2016.

Depois realizaremos jogos em que os alunos formarão as equipes da forma que considerarem a melhor em relação ao número de participantes, desde que ninguém fique sem jogar e sem dar importância às regras em geral.



## 2ª Aula (dias 11 e 13 de julho de 2017)

### → **Objetivos:**

- Conhecer a origem e o histórico do Basquete;
- Vivenciar a criação e as transformações do jogo no esporte Basquetebol atual;

- Conceituar Jogo, Esporte e Esporte Coletivo;

→ **Revisando a aula anterior:**

Em relação à discussão do trabalho de natação e as diferenças dos níveis de aprendizagem os alunos conseguiram fazer a relação de forma bem interessante, pois as turmas citaram a experiência/prática de alguns fora das aulas, ou seja, em escolinhas de iniciação esportiva, treinamento em clubes com o objetivo de competição ou mesmo na forma de lazer entre amigos. Além disto, lembraram haver a interferência da genética, a qual faz com que alguns tenham maior facilidade de realizar movimentos de forma mais coordenada e até mesmo aprender de forma mais rápida do que outros. Um dos alunos ainda chegou a citar a questão da hereditariedade que relaciona a herança genética de gerações passadas, como os pais, explicando as diferenças entre os alunos em relação à genética.

Outros pontos levantados foram às diferenças físicas de força, estatura (“altura”), massa corporal (“peso”), agilidade etc e psicológicas como medo, da bola como exemplo, timidez, insegurança entre outros pontos e até mesmo influências culturais (ambientais) como exclusão por preconceito podem interferir na participação maior de alguns alunos em relação aos outros, havendo neste caso a atenção e apoio de todos para uma prática mais participativa, satisfatória e feliz de todos.

→ **Desenvolvimento da aula:**

A parte de vivência da origem e história do Basquete será realizada através de uma atividade de ginástica, nos moldes que eram realizados no ano de 1891, ano que foi criado o basquete. Nesta época as aulas de educação física em geral eram na forma de calistenia com corridas, abdominais, apoios e polichinelos e gerava desinteresse nos alunos, principalmente durante o inverno rigoroso nos EUA e o diretor pediu ao então professor de educação física criassem algum jogo mais dinâmico e sem violência, pois já havia esportes como o futebol americano e o futebol, os quais considerados agressivos. Na figura 2 abaixo é possível ver a imagem do

criador do basquete, o professor Naismith, com o time da Universidade de Kansas.

Figura 2. Time da Universidade de Kansas com Naismith, criador do basquete



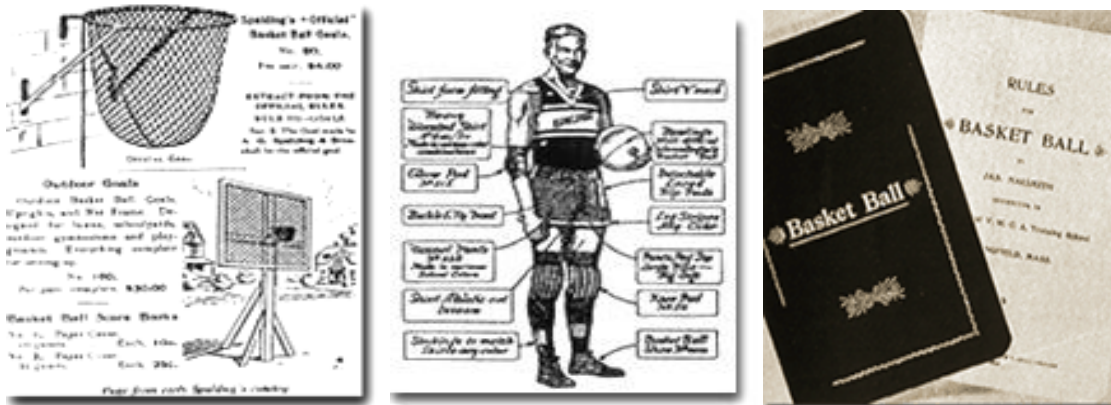
Fonte: [www.cbb.com.br](http://www.cbb.com.br). Disponível em 20 de junho de 2016.

Logo, será pedido que os alunos realizem corridas em volta na quadra, seguido de exercícios de polichinelo de um lado da quadra e abdominais do outro, seguidos de exercícios de apoio. Com isto, a ideia é vivenciar as aulas no formato da época, para em seguida começar um jogo com uma bola de borracha ou futebol onde os alunos não podem correr com a mesma em mãos e só podem passar ou arremessar, sendo o alvo a tabela como um todo par em seguida poder valer a cesta em si, já que a ideia na criação era colocar um alvo no alto, de forma a se diferenciar do futebol e do hóquei, jogos comuns na época e colocar a cesta na horizontal para criar a necessidade de mais habilidade e menos força.

Os alunos serão instruídos a não bater na bola com o punho, pois o criador tinha a preocupação que pudesse sem querer machucar os outros companheiros, sendo o mesmo motivo que pensou em utilizar as mãos e não os pés. Ele pediu a um funcionário da escola duas caixas para construir a cesta e o mesmo arrumou cestas de colher pêssego. O problema estava em ter que pegar uma escada toda vez que a mesma era acertada e houve a necessidade de cortar a parte de baixo para a bola cair. Com o tempo foi modificando o formato da cesta até chegar aos dias de hoje, lembrando que a primeira cesta

foi pregada em postes e não em tabelas como a atual. A seguir é possível observar na figura 3 a imagem dos manuscritos com o primeiro livro de regras.

Figura 3. Primeiro livro de regras.



Fonte: [www.cbb.com.br](http://www.cbb.com.br). Disponível em 20 de junho de 2016.

O jogo no início havia regras bem diferentes das atuais, desde o número de 40 jogadores, 40 para cada lado, a proibição (falta) em casos de empurrar, puxar, derrubar e segurar o adversário, a exclusão de um jogador que cometer duas faltas até que uma cesta seja realizada e um ponto para a equipe caso a outra cometa 3 faltas consecutivas, antes que a outra equipe cometa uma também. Além disso, o lateral era batido por aquele que primeiro tocar na bola, sendo obrigado a bater em no máximo 5 segundos ou a bola troca de lado.

Ao final da aula realizaremos um pequeno debate para analisarmos as atividades de aula de forma que possamos construir os conceitos de jogo, esporte e esporte coletivo e pensar nos objetivos criados pelo professor ao construir o jogo em equipe para acertar a bola em cestas que se transformou no esporte coletivo Basquetebol. Através desta análise poderemos ter além da possibilidade de diferenciar os conceitos acima, relacionar os objetivos destes conteúdos (jogo e esporte) dentro de instituições como os colégios, além de clubes e a importância da criação das federações de cada modalidade esportiva.

**PARA PENSAR!**

Dentro do colégio acontecem atividades no pátio, pista, aulas de diferentes disciplinas, em atividades extracurriculares (fora do horário de aula), como o treino de basquete as terças e quintas às 18:30 horas no ginásio entre outros relacionadas aos conceitos de jogos e esportes discutidos em aula. Quais os objetivos de cada atividade como estas?

**3ª Aula (dias 01 e 03 de agosto de 2017)**

**→ Objetivos:**

- Vivenciar os fundamentos do Basquete: manejo de bola, drible, passe e arremesso;
- Conhecer os diferentes métodos de treinamento de esportes coletivos: analítico e jogo propriamente dito e relacionar com a habilidade (aberta ou fechada);
- Discutir os pontos positivos e negativos desta forma de ensino dos fundamentos ou técnicas do Basquete;
- Conceituar e discutir a importância da técnica no esporte e em situações da vida diária (escrever, dirigir, comer etc);
- Entender o momento, a forma e os motivos do uso de cada fundamento no jogo (partida do esporte).

**→ Revisando a aula anterior:**

Quanto à vivência da parte inicial da aula no formato de ginástica na forma como eram as aulas no passado, tanto nos Estados Unidos quanto no Brasil, houve alunos que relataram ser muito chato e outros acharam interessante e relacionaram tais atividades como sendo um aquecimento para as outras atividades da aula que ainda viriam e outros relacionaram com a melhora física e da saúde. Porém, após a conversa final perceberam que não poderia ser, pois não realizamos aquecimento no início das aulas, pois as mesmas são voltadas para a compreensão e assimilação de conhecimentos

relacionados a jogos, esportes, lutas, danças e ginásticas, não sendo necessário na maioria das vezes de utilizar de aquecimento para participar.

Em relação à melhora física e de saúde discutimos se seria possível ter estes objetivos nas aulas e perceberam através de alguns pontos que fui colocando entre as falas e até mesmo conhecimento que os alunos já possuem sobre exercício físico que seria impossível, pois temos turmas em níveis diferentes de aptidão física e uma aula semanal não daria conta de estimular esta melhora, mas relataram que poderia haver nas aulas conhecimentos sobre como realizar exercícios físicos de forma correta de forma que possibilitasse que eles realizassem atividades fora da escola.

Em relação aos conceitos que tínhamos como objetivo concluir ao final da aula foi colocado que o Jogo se define por ter regras “simples”, que as mesmas são definidas pelos participantes, que pode ser jogado em qualquer local, que as regras são mais flexíveis, que podemos adaptar as regras de um esporte e transformar em um jogo para facilitar o jogo para todos, que o jogo tem o objetivo de lazer e divertir. Quanto ao Esporte, eles definiram como possuindo regras pré-definidas, divisão por sexo (masculino e feminino), possui uma padronização que acontece a partir de um jogo que existia, possui regras mais complexas, possui Federações que controlam e definem estas regras, tem como objetivo o treinamento, a competição e a formação de atletas. Em relação ao Esporte Coletivo foi consenso que ele acontece quando tem mais de um jogador, ou seja, dois ou mais.

#### → **Desenvolvimento da aula:**

Nas aulas de natação nós conversamos sobre as habilidades serem divididas em básicas, ou seja, aquelas que fazem parte do Ser humano e que “em geral” todas as pessoas realizam e as habilidades específicas que necessitam de ensino e treino como as técnicas dos estilos de nado e no caso do Basquete, por exemplo, o arremesso de bandeja e o com uma mão.

Além desta forma de divisão das habilidades motoras podemos também analisar através dos conceitos de habilidade motora fechada e aberta. A habilidade é considerada fechada quando o objeto e o ambiente não se modificam durante a realização da tarefa como na “natação” (lembrar que a

mudança da piscina para a praia modifica o ambiente, mas em geral os atletas treinam de forma específica para o tipo de competição que irão participar), a natação artística “nado sincronizado”, a ginástica artística etc. Já a habilidade aberta o ambiente não é estável e o objeto e as situações do jogo ou competição podem modificar a qualquer momento, como nos esportes coletivos e em esportes individuais como o badminton, tênis de mesa etc.

→ Manejo de bola e Drible: o manejo é o controle da bola de várias formas, pois no basquete é necessário a mudança de direção e sentido, troca no uso das mãos no contato com a bola e ações de paradas e giros de formas variadas utilizando tanto do drible (quicar a bola) como o manuseio da bola de diferentes formas (usando as mãos direita e esquerda, trocando a bola de lado do corpo etc).

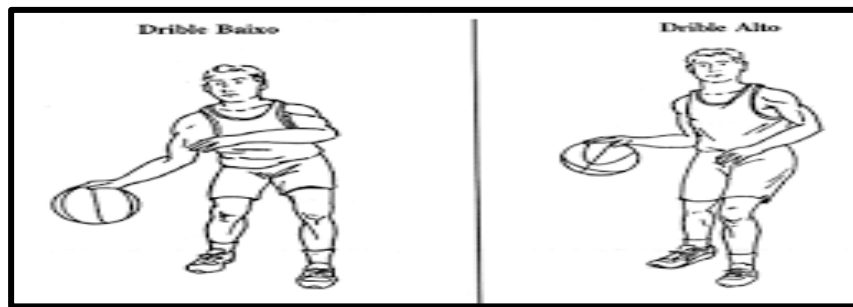
Para esta vivência utilizaremos de atividades **analíticas** nesta aula, ou seja, dividiremos os movimentos realizados durante um jogo de Basquete em partes sem a presença de adversários. Esta forma de ensino é realizada com os alunos em fila para que cada um faça individualmente o movimento e o professor pode ir auxiliando nas dificuldades de cada um.

Logo, iremos praticar através da organização em 4 filas de cada lado da quadra, totalizando 8 filas, e em cada fila será proposta uma atividade: quicar a bola com a mão direita, quicar a bola com a mão esquerda, quicar a bola trocando de mãos ora pela frente ora por baixo da perna e na volta vir de costas, quicar girando.

Na figura 4 abaixo é demonstrada a diferença entre drible baixo e alto, sendo que o primeiro mais utilizado como forma de defender a bola do adversário, por isto uma postura mais baixa e o uso da mão oposta à bola como defesa.



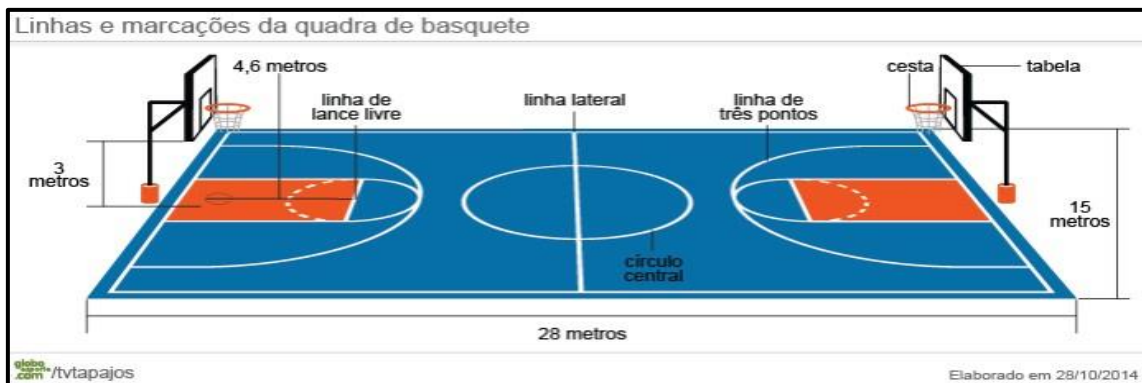
Figura 4. Drible baixo e alto



Fonte: [www.aquabarra.com.br](http://www.aquabarra.com.br). Disponível em 13 de maio de 2016.

Logo a seguir há a figura 5, onde é possível visualizar uma quadra de basquete com as suas marcações e linhas que ajudam na compreensão de algumas regras, como a pontuação, e também do tamanho da quadra e tabelas. Devemos observar que as linhas pontilhadas dentro dos garrafões não estão mais presentes nas competições brasileiras e campeonatos realizados pelas federações mundiais, com exceção da NBA (Liga de Basquete dos EUA).

Figura 5. Linhas e Marcações da Quadra de Basquete



Fonte: [www.nordesteagora.com.br](http://www.nordesteagora.com.br). Disponível em 13 de maio de 2016.

**Passes:** O passe é a forma de enviar a bola para um companheiro de equipe de forma a encontrar alguém da equipe numa melhor posição para arremessar a bola para a cesta e realizar o ponto, o qual é o objetivo do esporte. Os passes podem ser curtos ou longos e os mais comumente utilizados nos jogos são: picado, peito, ombro e por cima da cabeça.

Para vivenciar os passes faremos duas filas no fim da quadra e os alunos devem trocar passes entre si, ou seja, em duplas até o outro lado da

quadra e arremessar da forma que assim deseja. Iniciaremos com o passe picado e depois passaremos para o passe de peito. Os alunos deveriam realizar um pequeno deslocamento driblando antes de passar a bola, lembrando que os passes picados são utilizados em curtas distâncias, tentando sempre colocar a bola numa altura próxima do peito do companheiro de forma a facilitar a recepção e saídas rápidas.

Além disto, a recepção com os dedos voltados para cima e o dedão lateralmente formando o formato da bola, além do cuidado em se movimentar correndo de frente e não lateralmente, pois não se realiza esta situação em jogo. No passe picado a bola é impulsionada no solo, onde realiza um quique até chegar ao companheiro e os dedos devem estar de forma similar a recepção, mas podem haver variações durante o jogo. A baixo é possível visualizar nas figuras 6 e 7 a execução dos passes picado e de peito, lembrando que o passe picado é possível realiza-lo com somente uma das mãos, como vimos em aula.

Figura 6. Preparação e Execução dos Passes Picado e de Peito



Fonte: [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com). Disponível em 13 de maio de 2016.

No passe de peito a bola sai literalmente da altura do peito e vai, normalmente, em direção reta no peito do companheiro. Por isto é considerado um passe rápido que gera dinamismo ao jogo, sendo utilizado em situações de curtas e médias distâncias. O cuidado neste passe é o movimento de giro da mão, com a palma da mão voltada para fora de forma que possibilite que a bola saia. Neste tipo de passe pode haver variações em situações de jogo também, já que é possível realizar por cima do adversário.

Estas situações podem ser vivenciadas no momento que colocamos uma pessoa como marcador na linha de passe, atrapalhando a troca entre os companheiros e necessitando variar as formas de passar a bola.

No passe de ombro, o qual é comum em outros esportes como o handebol, é mais comum o seu uso em situações de longas distâncias, onde a bola sai de uma só mão, sendo que o pé da frente é o oposto ao que segura a bola. Esta técnica permite um movimento mais coordenado e a implantação de maior força e conseqüentemente de um alcance maior. Para vivenciar esta técnica foi formada fila única e os alunos utilizavam o passe de ombro para jogar a bola a outro companheiro que estava após o meio da quadra, o qual realizava um passe picado ou de peito para a recepção do aluno que iniciou a atividade receber e driblar até a cesta.

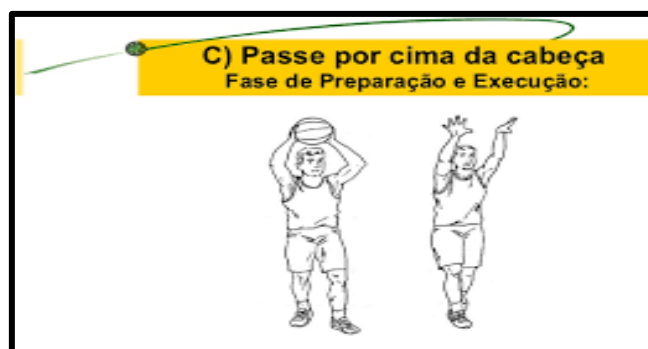
Figura 7. Preparação e Execução do Passe de Ombro



Fonte: [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com). Disponível em 13 de maio de 2016.

**Passe por cima da cabeça:** No passe por cima da cabeça utiliza-se as duas mãos e a bola sai por de trás da cabeça, similar ao gesto técnico quando se bate um lateral no futebol. Muito comum de ver este passe no lateral, como no futebol, na reposição da bola após uma cesta e para dar uma assistência ao pivô, quando este se encontra próximo da cesta. Este passe será praticado no momento da vivência dos passes picado e peito, colocando um aluno na lateral para receber um passe e devolver mais a frente utilizando deste passe para que o companheiro possa arremessar. Abaixo é possível visualizar a figura 8 com a execução do passe por cima da cabeça.

Figura 8. Passe Por Cima da Cabeça



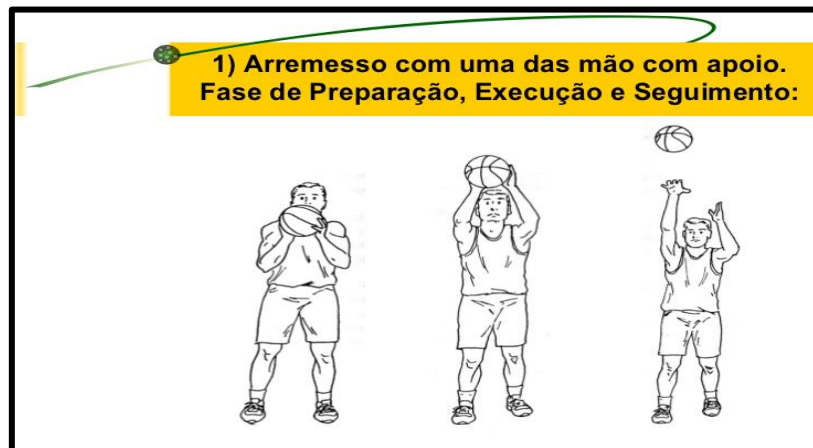
Fonte: [www.pt.slidshare.net](http://www.pt.slidshare.net). Disponível em 13 de maio de 2016.

**Arremesso:** O arremesso é um dos principais fundamentos técnicos do basquete, pois é através dele que a equipe consegue pontuar. Como discutido em aula, pode-se arremessar do jeito que quiser, já que não há nada na regra que limite a forma de arremessar, mas há algumas técnicas que com a prática regular permite maior sucesso nas tentativas. Além disto, estas técnicas são utilizadas de acordo com a situação de jogo como: distância da cesta, velocidade de deslocamento, marcação adversária etc.

Inicialmente os alunos serão instruídos sobre os três tipos de arremessos (com uma das mãos, jump e bandeja), lembrando que no arremesso Jump a técnica utilizada é com uma das mãos, diferenciando somente por realizar o salto antes do arremesso.

Serão colocados três arcos em volta da tabela, sendo um em cada lateral e um de frente e os alunos passarão por cada arco de forma a vivenciar o arremesso com uma das mãos de um local diferente e perceber a dificuldade que as laterais acarretam, lembrando que durante o jogo a troca de passe para deixar o companheiro que está de frente para a cesta livre para o arremesso, pois possibilita maior sucesso na realização do ponto. Na figura 9 abaixo é possível observar a técnica para o arremesso com uma das mãos.

Figura 9. Arremesso com uma das mãos



Fonte: [www.pt.slideshare.net](http://www.pt.slideshare.net). Disponível em 13 de maio de 2016.

Essa forma de arremessar é bem comum de se observar nos jogos, pois pode ser utilizada de qualquer distância, inclusive no lance-livre. Neste tipo de arremesso o jogador apoia a bola sobre uma das mãos e aponta o cotovelo da mão de arremesso para a cesta, as pernas podem estar paralelas ou o pé correspondente à mão do arremesso, um pouco a frente da outra. A outra mão faz um apoio lateralmente de forma a ajudar no direcionamento da bola e momento do arremesso é importante lembrar-se de flexionar (dobrar) os joelhos para que não necessite utilizar de um grande esforço ou força para arremessar e de forma coordenada terminar o movimento com a extensão (esticar) do cotovelo e uma flexão do punho para que a bola faça o movimento de parábola. Neste momento percebe-se que a bola irá fazer uma rotação no sentido contrário.

**Arremesso do tipo “jump”:** Nesta parte os alunos formarão uma fila no meio da quadra saindo do lado direito e outra fila voltada para a outra cesta| tabela saindo do canto esquerdo, de forma que após a execução da atividade de um lado o mesmo possa seguir para a outra fila e realizar a atividade sem que atrapalhe a atividade e os arremessos dos companheiros. Os alunos virão driblando, realizará um passe para um companheiro e receberão para logo em seguida realizar o arremesso de Jump da distância que sentir-se mais confortável.

Neste arremesso utiliza-se juntamente um salto, por isto o termo utilizado “*jump*”, sendo um arremesso muito comum e um ponto importante a se observar que a bola sairá da mão no momento mais alto do pulo ou salto, podendo ser feito de uma posição parada ou mesmo em deslocamento e de qualquer distância da cesta. A queda será executada simultaneamente sobre os dois pés, sendo que a técnica pode ser observada na figura 10 abaixo.

Figura 10. Arremesso tipo *Jump*



Fonte: [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com). Disponível em 13 de maio de 2016.

**Bandeja:** É um tipo de arremesso que é utilizado próximo à cesta, podendo o jogador estar de posse ou não da bola, mas em deslocamento em direção a cesta. É importante lembrar que o jogador deve estar indo lateralmente a cesta, ou seja, de forma diagonal pela direita ou esquerda, realizar as duas passadas permitidas no basquete, pois mais do que 2 (dois) passos com a bola na mão é considerada falta e ao final realizar a impulsão com a perna oposta a mão que fará o arremesso.

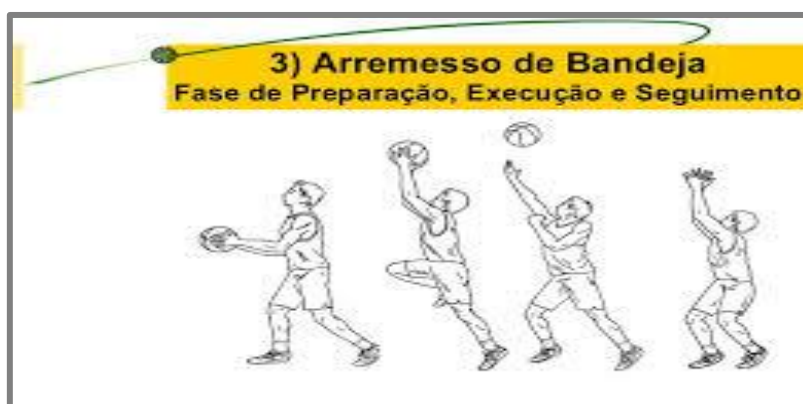
Para a vivência deste tipo de arremesso será colocado 2 (dois) arcos próximo a cesta de forma que os alunos possam vir driblando e realizar os dois passos para a realização do arremesso de bandeja, pois no basquete só é permitido dois passos com a bola na mão sem driblar. Em seguida será trocado o lado de arremesso, invertendo o sentido das filas, de forma que obrigue a todos a arremessar com a mão direita e esquerda e perceba a entrada do primeiro passo com o pé da mão que irá arremessar, ou seja, se o arremesso for pelo lado direito da cesta, deve-se utilizar a mão direita e o primeiro passo

com o pé direito de forma a terminar a execução da bandeja de forma equilibrada ou coordenada.

**A técnica da bandeja:** Ao se aproximar da cesta, numa região que varia conforme a amplitude de sua passada, o atacante segura a bola, levando o pé direito à frente (primeiro tempo rítmico) e executa um passo à frente com a perna esquerda (segundo tempo rítmico) preparando-se para a impulsão. Esta é dada com a perna esquerda, elevando-se o joelho da perna direita à frente para ajudar no salto e equilíbrio do corpo. Durante a fase aérea, a perna esquerda será mantida estendida. Simultaneamente, o atacante deverá colocar a mão de arremesso (no caso, a direita) atrás e um pouco embaixo da bola, deixando a esquerda posicionada lateralmente e dando-lhe o necessário apoio. O braço e o antebraço de arremesso formarão entre si um ângulo de 90 graus, com o cotovelo apontando para a cesta. Quando estiver no ponto mais alto do salto, o atacante deverá realizar o movimento de arremesso, estendendo o braço correspondente em direção à cesta.

Após o arremesso, o atacante deverá retomar sua posição no solo amortecendo equilibradamente a queda com os dois pés. É importante que se ensine ao aluno já na iniciação a bandeja feita tanto pelo lado direito como pelo esquerdo. Pelo lado esquerdo diferencia a perna dos tempos rítmicos e o braço que irá realizar o arremesso.

Figura 11. Arremesso de bandeja



Fonte: [www.pt.slideshare.net](http://www.pt.slideshare.net). Disponível em 13 de maio de 2016.

**PARA PESQUISAR!**

Leia os artigos citados abaixo para ficar mais informado sobre o uso dos diferentes métodos de treino de esportes coletivos:

- <https://universidadedofutebol.com.br/metodos-de-ensino-aprendizado-treinamento-no-futebol-e-no-futsal/>

- <http://www.efdeportes.com/efd156/metodos-de-treinamento-nas-escolinhas-de-futsal.htm>

**4ª Aula (dias 08 e 10 de agosto de 2017)**

→ **Desenvolvimento da aula:** Nesta semana algumas turmas tiveram saída pedagógica e com isto não tiveram aula de educação física e outras tempo reduzido. Com isto utilizamos o jogo propriamente dito, ou seja, a turma se dividiu em equipes de 5, conforme acontece no esporte Basquetebol de forma tradicional e realizamos o jogo. Neste momento utilizamos este dia para conhecer algumas regras básicas e vivenciar o jogo como um todo.

**5ª Aula (dias 15 e 17 de agosto de 2017)**

→ **Objetivos:**

- Vivenciar os fundamentos do Basquete: manejo de bola, drible, passe/recepção, arremesso e rebotes;
- Conhecer os diferentes métodos de treinamento de esportes coletivos: global e/ou situacional e jogo propriamente dito e relacionar com a habilidade (aberta ou fechada);
- Diferenciar estes métodos em relação a pontos positivos e negativos;



- Entender o momento, a forma e os motivos do uso de cada fundamento no jogo (partida do esporte).

→ **Desenvolvimento da aula:** Nesta aula iremos aprender utilizando do método Global, através de jogos, em que haverá momentos que iremos usar os fundamentos da aula anterior e momentos que iremos inserir situações de jogo, ou seja, situacional.

Para o manejo de bola e do drible iremos realizar um jogo utilizando 8 bolas com os alunos movimentando-se livremente na quadra de Basquete driblando, ou seja, quicando a bola, sem parar e os alunos sem bola devem tentar “roubar” a mesma, devendo sempre prestar atenção aos limites da quadra.

Aos poucos iremos diminuir os espaços para realizar os dribles de forma a dificultar o drible e controle da bola e também como forma de conhecer as linhas referentes ao esporte em questão. Logo, colocaremos como limite a linha do meio da quadra, em seguida a área limite que as cestas valem **2 pontos** e por último dentro do **garrafão**.

**ATENÇÃO** → No drible deve-se observar que a bola deva ser empurrada para o solo e não batida, com uma só mão, tronco ligeiramente inclinado à frente e também o cuidado em olhar para frente para poder observar a cesta e também os outros jogadores, tanto da sua equipe quanto a adversária.

Depois dividiremos a quadra em 4 partes e conseqüentemente em 4 grupos que utilizarão de 1/4 (um quarto) da quadra. O grupo irá escolher um pegador, similar ao jogo ‘bobinho’ muito utilizado em brincadeiras do futebol, o qual deverá tentar pegar a bola enquanto os outros trocam passes. Caso o pegador tenha dificuldade em pegar a bola deve-se ou trocar o pegador ou mesmo aumentar o número, com isto dificultando a troca de passes e a maior participação de todos.

Em seguida iremos dividiremos a turma em duas equipes e o objetivo do jogo é trocar 10 passes antes que algum aluno da equipe adversária toque na bola, caso consiga, será marcado um ponto para a equipe. Depois formaremos

pequenos grupos, como forma de maior participação de todos no contato com a bola e de preferência pensando em grupos equilibrados, os quais ficarão no fundo da quadra. Em cada lado da quadra haverá 3 arcos, um em cada canto e outro no meio, e as equipes devem trocar passes até o outro lado e colocar a bola dentro do arco, obrigando a troca de passes e também a marcação.

Terminaremos a aula com a turma dividida em 2 grupos, cada um no final da quadra atrás da linha de fundo e formando pequenos grupos de 3 alunos. Na frente do garrafão e em suas laterais colocaremos cones que limitam a distância que os marcadores podem ficar, ou seja, o grupo que estiver sem a bola deverá voltar para o seu garrafão e marcar até o limite destes cones. Então no jogo de 3x3 haverá a possibilidade de um maior contato com a bola por todos e também situações variadas de passes e arremessos, além dos rebotes, realizando um jogo mais próximo do real.

**ATENÇÃO** → O rebote é a recuperação da bola após a mesma ser arremessada na cesta e não entrar, ou seja, não ser marcado ponto. Neste caso quando a equipe que arremessou (equipe atacante) recupera a bola para tentar novamente fazer pontos, o rebote é **ofensivo**. Quando a equipe que está defendendo recupera a bola, o rebote é chamado **defensivo**.

### **6ª Aula (dias 22 e 24 de agosto de 2017)**

#### **→ Objetivos:**

- Estudar as posições (armador, alas e pivôs) e os perfis físicos de cada uma;
- Conhecer os sistemas de marcação (individual e zona) e de ataque;

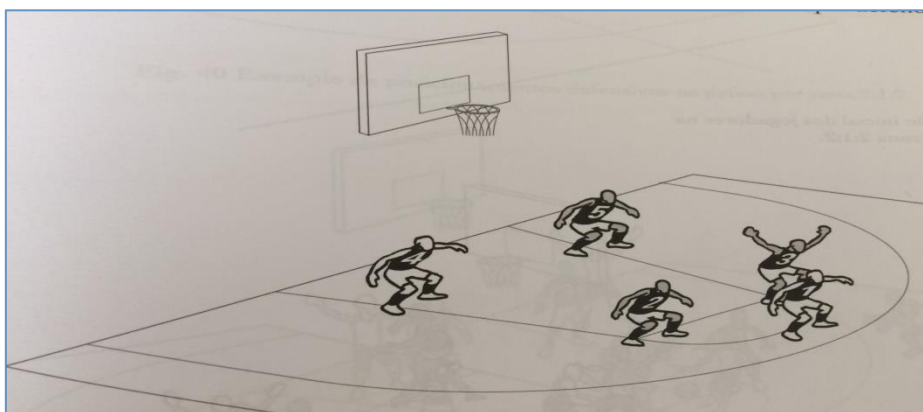
**→ Revisando a aula anterior:** Ao discutirmos sobre as formas de aprender houve quem tenha preferisse a aula de forma analítica, pois poderia pegar na bola sem a necessidade do outro, entendia melhor cada técnica, aprender de forma mais devagar, o professor pode ajudar um de cada vez de acordo com a dificuldade pessoal. Já em relação à aula através de jogos foi relatado que é melhor por ter uma relação maior com a realidade, foi possível participar mais, ou seja, puderam ter a bola em mãos mais tempo sem a necessidade de

esperar a vez na fila, é mais divertido e motivador. Logo, como podemos ver cada forma de aprender possui vantagens e desvantagens e podem ser usadas de acordo com os objetivos e interesses de cada um e também a modalidade esportiva que esteja aprendendo, de habilidade motora aberta ou fechada.

→ **Desenvolvimento da aula:**

Iniciaremos a aula conversando sobre as posições do Basquetebol (armadores, alas e pivôs) e suas variações (ala/armador e ala/pivô) e suas características e funções no jogo. Em geral, como forma de organização e entendimento das posições e das funções, os jogadores são numerados de acordo com os seguintes números: armador (1), alas (2 e 3) e pivôs (4 e 5), conforme a figura 12 abaixo:

Figura 12. Forma de Defesa por Zona 1x2x2



Retirada de Paes, Montagner, Ferreira (2013).

No caso acima é somente como forma de ilustrar as posições do Basquete e é um exemplo utilizando um formato da defesa, sendo que no caso da equipe atacante, em geral, como forma de facilitar nosso entendimento, o armador estaria na posição central, os alas abertos lateralmente e os pivôs próximos à cesta adversária.

**Deve-se lembrar de que os jogadores que estão no ataque, ou seja, quando estão no lado da quadra adversária, só podem permanecer dentro do garrafão (área verde das quadras) no máximo 3 segundos sem a posse da bola!**

Como discutimos em aula, cada posição no esporte coletivo exerce uma função na partida, por isto, os jogadores profissionais possuem características físicas específicas que diferenciam um do outro. Logo, dois princípios do treinamento esportivo, individualidade biológica e especificidade, são de grande importância para o entendimento do perfil de cada jogador.

O princípio da individualidade biológica diz que não há pessoas iguais, apesar de poderem ser parecidas. Já o princípio da especificidade diz que o treinamento deve ser o mais específico para o objetivo da pessoa. Logo, se cada indivíduo apresenta características únicas e o esporte coletivo exige um perfil **“PADRÃO PARA JOGAR PROFISSIONALMENTE”**, os jogadores são diferentes entre si em relação as suas características físicas e até mesmo psicológicas.

Em relação a estas características Paes, Montagner, Ferreira (2013) descrevem que ofensivamente o Armador é o organizador das jogadas e que devem ter como facilidades a condução da bola (drible), arremessos de média e longa distância e habilidade de executar passes de formas diferentes, sendo que em geral possuem estatura “altura” menor do que os jogadores das outras posições. Já os Alas possuem estatura média entre os armadores e os pivôs, realizam arremessos de todas as distâncias, em geral são os maiores pontuadores, apoiam os pivôs nos rebotes e jogam “lateralmente” ao garrafão. E os pivôs são em geral os mais altos, jogam próximos a cesta para pegar os rebotes, tanto no ataque quanto na defesa, realizam arremessos de curta distância e tendem a jogar de costas para a cesta.

**ATENÇÃO** → Nos artigos a seguir é possível encontrar estudos que relatam o perfil de jogadores de Basquete de vários níveis (amador, crianças, adolescentes e profissionais):

→ <http://www.castelobranco.br/sistema/novoenfoco/files/06/07.pdf>

→ <http://www.efdeportes.com/efd128/perfil-antropometrico-e-nutricional-de-jogadores-de-basquete.htm>

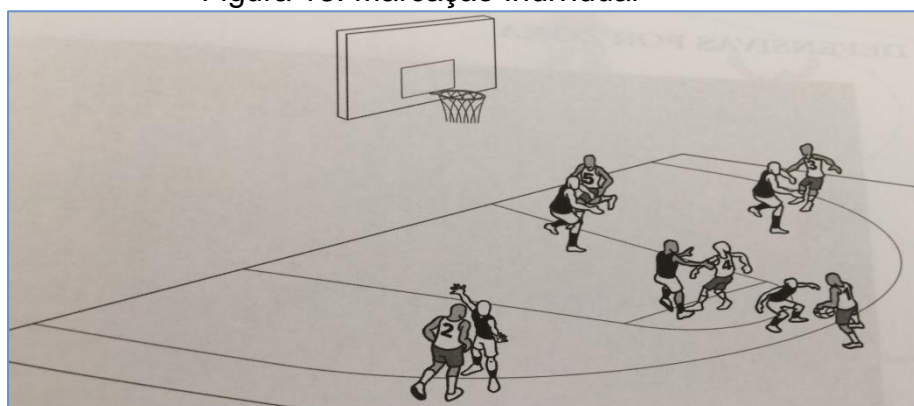
→ <http://www.fundesporte.ms.gov.br/wp-content/uploads/sites/32/2017/03/An%C3%A1lise-de-aptid%C3%A3o-f%C3%ADsica-entre-jogadores-masculinos-Basquetebol.pdf>

→ <file:///C:/Users/RENATO/Downloads/16576-19725-1-PB.pdf>

Como forma de entender na prática as posições e facilitar um jogo mais organizado iremos formar grupos de 5 e dividiremos a quadra ao meio, pois assim será possível que jogar 4 equipes ao mesmo tempo, duas em cada meia quadra, e assim vivenciar mais a relação ataque/defesa e permitir uma melhor aprendizagem. Neste jogo uma equipe irá atacar por um tempo e a outra só defender a cesta, depois troca as posições, sendo que no momento que recuperar a bola, a mesma deve ser devolvida a equipe adversária. Ao final iremos utilizar a quadra toda para facilitar a transferência da atividade para um jogo mais próximo da realidade.

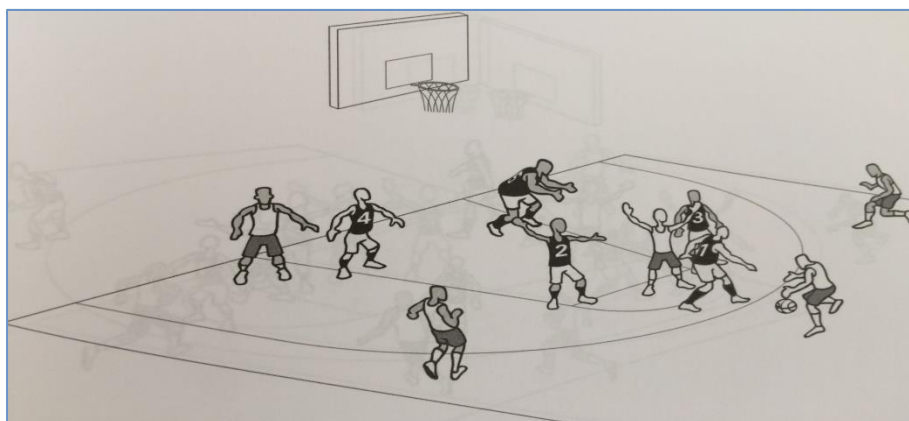
Como forma de entender as diferentes formas de marcação discutimos no início da aula sobre a marcação individual, por zona ou região e mistas. Nas figuras abaixo é possível verificar exemplos dos três tipos de marcação. Na marcação individual a equipe decide uma pessoa para marcar outra da equipe adversária, já na por zona cada jogador é responsável por uma região e na mista parte da equipe marca por região e alguns jogadores são marcados individualmente. De acordo com as turmas, a forma de marcar está relacionado com a forma de jogar ou dos jogadores da equipe adversária, arremessa bem de longe ou de perto, é melhor ou pior fisicamente etc ou mesmo pela situação de jogo, como o tempo terminando e a equipe que está perdendo necessita recuperar a bola rapidamente, por exemplo.

Figura 13. Marcação Individual



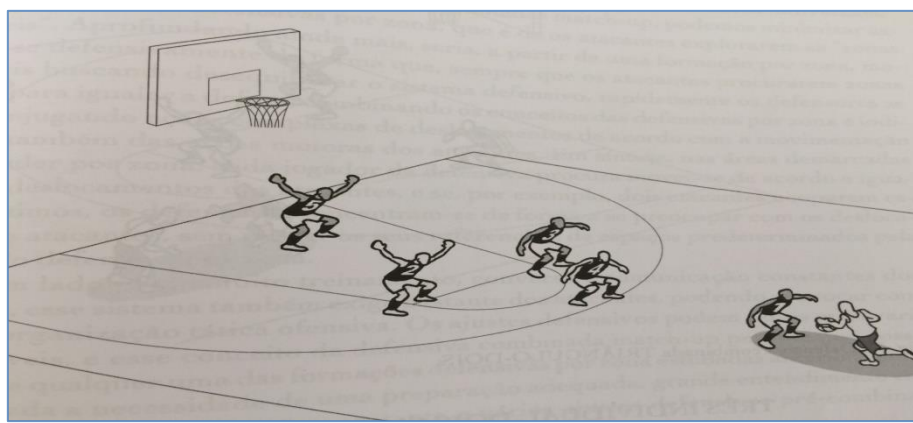
Retirada de Paes, Montagner, Ferreira (2013).

Figura 14. Marcação por Zona ou Região



Retirada de Paes, Montagner, Ferreira (2013).

Figura 15. Marcação Mista



Retirada de Paes, Montagner, Ferreira (2013).