



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

Reconhecida pelo Decreto Estadual nº 3.444, de 8 de agosto de 1997

Ano	2024
Tp. Período	Anual
Curso	EDUCACAO FISICA
Disciplina	4212 - BASQUETEBOL
Turma	EFI

Carga Horária: 68

PLANO DE ENSINO

EMENTA

Estudo teórico-prático da modalidade Basquetebol em seus aspectos físicos, técnicos, táticos e normativos para aplicação nos diferentes níveis de rendimento esportivo. Planejamento pedagógico da iniciação ao treinamento de equipes.

I. Objetivos

Proporcionar subsídios para que os acadêmicos possam ensinar os fundamentos do basquetebol;
Situvar a modalidade de basquetebol no contexto da Educação Física escolar como importante veículo educativo e social
Vivenciar experiências de treinamento esportivo do basquetebol para diferentes públicos.

II. Programa

Unidade 1 – Apresentação da disciplina
Unidade – Histórico da modalidade e possibilidades de pesquisa sobre história do basquetebol.
Unidade 3 – Basquetebol – lógica interna.
Unidade 4 – Basquetebol – conceitos e regras – quadra de jogo, equipamentos, equipes e uniformes
Unidade 5 – Basquetebol – regras – Lesões, o capitão, técnico principal e assistentes
Unidade 6 – Basquetebol – regras – Tempo de Jogo e tempos extras, status da bola (viva ou morta) e bola ao alto e posse alternada.
Unidade 7 – Basquetebol – regras – controle de bola, jogador em ato de arremesso, cestas e seus valores, reposição e tempo debitado
Unidade 8 – Basquetebol – regras – Substituição, jogos perdidos por desistência, Violações 3, 5, 8 e 24 segundos, bola retornada a zona de defesa, drible e andar
Unidade 9 – Basquetebol – regras – Tendência de cesta, faltas e o princípio do cilindro
Unidade 10 – Basquetebol – regras – sinais da arbitragem e sumulas de jogo
Unidade 11 – Fundamentos – controle do corpo e controle de bola
Unidade 12 – Fundamentos – passes – peito, por cima da cabeça, ombro e picado
Unidade 13 – Fundamentos – drible – alto, baixo e mudança de direção
Unidade 14 – Fundamentos – arremessos – parado, em movimento (bandeja) e jump
Unidade 15 – Fundamentos – rebotes – ataque e defesa – corta luz
Unidade 16 – Sistemas defensivo individual – quadra inteira, meia quadra e pressão
Unidade 17 – Sistemas defensivo por zona – Defesa 2x1x2; Defesa 3x2; Defesa 2x3; Defesa 1x3x1; Defesa 1x2x2
Unidade 18 – Sistemas defensivo mistos – Defesa box (Box-and-one); defesa diamante (Diamond-and-one); defesa com três jogadores na zona e dois individuais (triângulo two)
Unidade 19 – Sistema defensivo combinado sistema Match-up e dobra no atacante
Unidade 20 – Sistema ofensivo – Elaboração de jogadas e contra ataque
Unidade 21 – Jogo reduzido para treinamento dos fundamentos, capacidades físicas e fisiológicas, tomada de decisão.
Unidade 22 – Jogo entre os acadêmicos de acordo com as orientações fornecidas em aula – aplicação de sumula.

III. Metodologia de Ensino

A disciplina de Basquetebol, com carga horária de 68 h será realizada de maneira teórica e prática objetivando a formação de Bacharéis e Licenciados em Educação Física.

Aulas práticas dirigidas, por descoberta orientada e baseada em problemas.

Atividades do docente: Proporcionar atividades teóricas e práticas dirigidas e com resolução de problemas na quadra de basquete.

Atividades dos discentes: Participação direta nas atividades planejadas.

Especificamente a carga horária de 10 h/a, correspondente a PCC nesta disciplina, será cumprida com a participação em atividades de forma articulada com disciplinas existentes ou serem organizadas como disciplinas ou atividades acadêmicas próprias.

IV. Formas de Avaliação

Avaliações teóricas e práticas das unidades de conteúdo.

Apresentações de seminários sobre as unidade de conteúdo.

Organização de jogos e arbitragem de basquetebol.

Atividades de fixação de conteúdo e participação.

Nota final – média das notas semestrais - Recuperação do desempenho acadêmico será aplicada uma avaliação de recuperação em cada semestre, ao final do período letivo semestral, com todo o conteúdo administrado, aos alunos que não atingirem a média/semestre de 7,0.

V. Bibliografia

Básica

FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE BASQUETEBOL. Regras Oficiais de Basquetebol. 2024.



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

Reconhecida pelo Decreto Estadual nº 3.444, de 8 de agosto de 1997

Ano	2024
Tp. Período	Anual
Curso	EDUCACAO FISICA
Disciplina	4212 - BASQUETEBOL
Turma	EFI

Carga Horária: 68

PLANO DE ENSINO

CARVALHO, W. Basquetebol. Sistemas de defesa e ataque. Rio de Janeiro. Sprint, 221 p., 2001.
CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE BASQUETEBOL NOVAS REGRAS DO BASQUETEBOL. 2023.
QUEIROGA, MR. Material de apoio para a disciplina de metodologia do basquetebol.

Complementar

ALMEIDA, MB. Basquetebol-iniciação. Ed. Sprint. Rio de Janeiro. 1998.
BORSARI, JR. Educação Física da pré-escola a universidade: planejamento, programas e conteúdo. São Paulo: EPU, 1980.
STOCKER, G. Basquetebol: sua prática na escola e no lazer. Ao Livro Técnico. Rio de Janeiro 1983.

APROVAÇÃO

Inspetoria: DEDUF/G
Tp. Documento: Ata Departamental
Documento: 03
Data: 17/04/2024