



# UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

<b>Ano</b>	2022
<b>Tp. Período</b>	Anual
<b>Curso</b>	EDUCACAO FISICA
<b>Disciplina</b>	4212 - BASQUETEBOL
<b>Turma</b>	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 e corrigir os fundamentos de ataque e defesa do basquetebol; Situar a modalidade de basquetebol no contexto da educação física como importante veículo educativo e social.

### II. Programa

- 1 Regras básicas do Basquetebol - teoria
  - 1.1 Histórico e evolução do basquetebol
  - 1.2 O jogo
  - 1.3 Quadra, delimitações e equipamentos
  - 1.4 Equipes
- 2 Fundamentos do basquetebol - teoria e prática
  - 2.1 Manejo do corpo: corridas, paradas, saltos, fintas, giros, mudança de direção, posição básica
  - 2.2 Domínio da bola: empunhadura, proteção, recepção da bola, fintas, giros, bola entre as pernas, atrás do corpo
  - 2.3 Drible: alto correndo e baixo controlado
  - 2.4 Passes: peito, quicado, ombro, acima da cabeça
  - 2.5 Arremessos: parado, saltando e bandeja
  - 2.6 Rebote: ofensivo e defensivo
- 3 Fundamentos básicos da defesa no basquetebol - teoria e prática
  - 3.1 Princípios gerais
  - 3.2 Componentes para efetivação da defesa
  - 3.3 Divisão da quadra: lado da ajuda e lado da bola
  - 3.4 Defendendo o homem com posse de bola
  - 3.5 Defendendo o passe no lado da bola e no lado da ajuda
- 4 Sistemas defensivos no basquetebol - teoria e prática
  - 4.1 Sistema defensivo Individual
  - 4.2 Sistema defensivo por Zona
  - 4.3 Sistema defensivo Misto
  - 4.4 Sistema defensivo Combinado
- 5 Sistemas ofensivos no basquetebol - teoria e prática
  - 5.1 Elaboração de jogadas
  - 5.2 Contra ataque
  - 5.3 Análise dos jogos (técnica e tática): Scout no basquetebol
- 6 Jogo entre os acadêmicos de acordo com as orientações fornecidas em aula
  - 6.1 Mesma turma
  - 6.2 Entre turmas

### III. Metodologia de Ensino

Atividades docente:

Aulas expositivas; Associação com situações do cotidiano; Demonstrações práticas.

Atividades discentes:

Preparação de temas mediante leitura prévia; Participação nas atividades práticas;

Prática como Componente Curricular: A carga horária de 10 horas, correspondente a Prática como Componente Curricular (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

- Provas Teóricas
- Provas Práticas
- Avaliação prática, com participação direta dos alunos
- Participação na organização e coordenação do campeonato de basquetebol inter DEDUF
- Avaliação de aulas práticas individuais
- A recuperação de rendimento será realizada por meio de provas, seminários, trabalhos ou outros instrumentos de avaliação.



# UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

<b>Ano</b>	2022
<b>Tp. Período</b>	Anual
<b>Curso</b>	EDUCACAO FISICA
<b>Disciplina</b>	4212 - BASQUETEBOL
<b>Turma</b>	EFI

**Carga Horária:** 68

## PLANO DE ENSINO

### V. Bibliografia

---

#### Básica

FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE BASQUETEBOL. Regras Oficiais de Basquetebol 2012.  
<http://cadcoimbra.files.wordpress.com/2012/08/regras-oficiais-fiba-2012.pdf>, acesso em fevereiro de 2013.  
CARVALHO, W. Basquetebol. Sistemas de defesa e ataque. Rio de Janeiro. Sprint, 221 p., 2001.  
CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE BASQUETEBOL NOVAS REGRAS DO BASQUETEBOL.  
<http://www.cbb.com.br/PortalCBB/Noticias/Show/7544>. Acesso em fevereiro de 2013.

#### 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:** 29/06/2022