



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

Ano	2023
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 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

UNIDADE 1. Fundamentos do basquetebol – dribles, controle da bola e do corpo
1.1 Manejo do corpo: pé de apoio, corridas, paradas, saltos, fintas, giros, mudança de direção, posição básica
1.2 Drible alto correndo e baixo controlado, drible com giro, bola entre as pernas, bola atrás do corpo e com fintas
UNIDADE 2. Fundamentos do basquetebol – bandeja, passes e recepção
2.1 Bandeja do lado direito e esquerdo
2.2 Passes de peito, quicado, ombro, acima da cabeça e passe com uma das mãos
UNIDADE 3. Fundamentos do basquetebol – arremessos
3.1 Arremesso parado e saltando
3.2 Lance livre
3.3 Arremesso de gancho
UNIDADE 4. Fundamentos do basquetebol – rebotes e corta luz
4.1 Proteção do garrafão
4.2 Rebote defensivo e ofensivo
4.3 Corta luz (atacando e defendendo)
UNIDADE 5. Sistema defensivo individual
5.1 Quadra inteira, meia quadra, pressão
UNIDADE 6. Sistema defensivo por zona
6.1 Defesa 2x1x2; Defesa 3x2; Defesa 2x3; Defesa 1x3x1; Defesa 1x2x2
UNIDADE 7. Sistema defensivo por misto
7.1 Defesa box (Box-and-one); defesa diamante (Diamond-and-one); defesa com três jogadores na zona e dois individuais (triângulo two)
UNIDADE 8. Sistema defensivo combinado
8.1 Sistema Match-up
8.2 Dobra no atacante
UNIDADE 9. Sistema ofensivo
9.1 Elaboração de jogadas
9.2 Contra ataque
UNIDADE 10. Jogo entre os acadêmicos de acordo com as orientações fornecidas em aula
10.1 Mesma turma
10.2 Entre turmas
UNIDADE 11. Prática como Componente Curricular
11.1 Estudo mecânico e energético das técnicas de movimento

III. Metodologia de Ensino

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

Atividades do docente:

Proporcionar atividades práticas dirigidas e com resolução de problemas na quadra de basquete.

Atividades dos discentes:

Participação direta nas atividades planejadas.

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

1º Nota: correspondente a avaliação prática das unidades 1 e 2

2º Nota: correspondente a avaliação prática das unidades 3 e 4

Recuperação: avaliação prática cumulativa (unidades 1 a 4) e participação em eventos de basquetebol

3º Nota: correspondente a avaliação prática das unidades 5 e 6

4º Nota: correspondente a avaliação prática das unidades 6 e 7

5º Nota: correspondente a avaliação prática das unidades 8, 9 e 10

6º Nota: correspondente a participação nas atividades da unidade 11



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

Ano	2023
Tp. Período	Anual
Curso	EDUCACAO FISICA
Disciplina	4212 - BASQUETEBOL
Turma	EFI

Carga Horária: 68

PLANO DE ENSINO

Recuperação: avaliação prática cumulativa (unidades 5 a 10) e participação em eventos de basquetebol

•Provas de recuperação

Independente da média, será oportunizado a todos os acadêmicos, em cada semestre letivo, uma avaliação de recuperação. A nota obtida na recuperação, caso seja superior, substituirá a média do semestre correspondente.

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.

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: 01

Data: 17/05/2023