

*#ESCOLASEMMUROS*  
*EM CASA TAMBÉM SE APRENDE*

# EDUCAÇÃO FÍSICA

## 7º ANO

*(HCEFo7EFo2CT) Experimentar, fruir e identificar os diferentes elementos que constituem os esportes de invasão, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.*

BASQUETE



*O Basquetebol é um jogo coletivo criado em 1891 por um professor de Educação Física canadense. É disputado por duas equipes de 5 jogadores em quadra e sete suplentes e tem como objetivo passar a bola por dentro de um cesto. Os aros que formam o cesto são colocados a uma altura de 3 metros e 5 centímetros. Os jogadores podem atravessar a quadra, desde que driblem (batam a bola no chão), a cada passo dado. Também é possível executar um passe, ou seja, passar a bola em direção ao companheiro da equipe.*

*O basquete se tornou esporte olímpico em 1936, nos jogos de verão de Berlim. São utilizadas, geralmente, três posições para esquemas táticos: alas, pivôs e armador. Na maioria das equipes, temos dois alas, dois pivôs e um armador.*



*O Basquetebol é um esporte coletivo de invasão. Isso significa que as ações do jogo definem situações de oposição entre as equipes que disputam por um mesmo objetivo, o qual, no caso do Basquetebol, é fazer mais cestas do que o oponente.*



## *As suas regras oficiais para jogar de maneira Tradicional*



*Ganha a equipe que fizer o maior número de pontos. Os pontos variam segundo o local de arremesso. Ou seja, para lance livre é somado um ponto, do contrário, dois pontos são somados ao placar. Há ainda, os pontos feitos quando os jogadores estão próximos da linha de três. Como o próprio nome indica, nesse caso, três pontos são contados.*

*O jogo está dividido em 4 tempos, sendo 10 minutos para cada. Ele está baseado em batidas, passes de bola e posições de defesa e ataque.*

*Os passes de bola podem ser: passe com a mão, passe de peito, passe picado (ou quicado), passe de ombro e passe por cima da cabeça.*

*Já os arremessos mais utilizados são a bandeja e o jump. As chamadas "enterradas" ocorrem mediante um salto e a colocação da bola no cesto. Note que os jogadores não podem dar mais de três passos com a bola nas mãos. Antes disso, ele deve passar para o colega do time.*

## *As Faltas num jogo de basquete*

*Um jogador não pode fazer mais que 5 faltas. Se isso acontecer, ele está fora do jogo. As faltas podem ser cometidas quando o jogador dá mais de dois passos sem quicar a bola. Além disso, o jogador não pode permanecer mais que 5 segundos com a bola nas mãos. Isso faz com que o basquete seja um jogo bem dinâmico.*

*Já na área denominada “garrafão”, os jogadores não podem permanecer mais de 3 segundos.*

*Por fim, e como é óbvio, agressões entre jogadores são consideradas faltas e ainda, se encostar nos braços ou mãos do adversário que está com a bola.*



## *Resposta*

- 1. Quais são as posições dos jogadores em uma partida de Basquetebol?*
- 2. Quando o basquete se tornou esporte olímpico?*
- 3. Se você já jogou este Esporte comente como foi sua experiência.*



## Vamos treinar?



### *Circuito de basquete*

*Você pode usar uma bola comum, ou fazer uma do tamanho de uma bola de futebol, com folhas de jornais, revistas, fita crepe ou outros materiais disponíveis.*

*1-Corrída de obstáculos: espalhe alguns materiais pelo espaço disponível e corra desviando deles.*

*2-Recepção: lance a bola para cima com uma das mãos e segure com as duas mãos.*

*3-Arremessos: Se tiver uma parede disponível para esse exercício, arremesse a bola em um alvo na parede, e tente segurá-la antes de cair no chão.*

*4-Drible: Coloque um objeto no chão, segure a bola com as duas mãos e fique de frente para esse objeto, dê um passo a esquerda e saia para a direita quicando bola, se a bola for de papel, você faz o mesmo sem quicar a bola.*

*5-Convide alguém da família para fazer um jogo de bobinho com as mãos ou exercitar a troca de passes e arremessos com você!*





*Se possível registre seu  
treino!*



Prefeitura de  
**TAUBATÉ**

***BONS ESTUDOS!***

***PREFEITURA MUNICIPAL DE TAUBATÉ***  
***SECRETARIA DE EDUCAÇÃO***

***EPP – Equipe de Práticas Pedagógicas e Professores da Rede Municipal de Ensino***  
***eppdeed@gmail.com***