

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
DISCIPLINA: BASQUETEBOL I CRÉDITOS 2.2.0 C.H.60H

### PLANO DE CURSO

EMENTARIO: Origem e Evolução do Basquetebol. Abordagem didático-metodológica dos fundamentos do Basquetebol. Aspectos técnicos e táticos das defesas por zona e individual. Fixação dinâmica dos educativos. Prática de Jogo.

OBJETIVO GERAL: Desenvolver habilidades de ensino teórico-prático de Basquetebol para a aprendizagem e aplicar a diferentes faixas etárias, nos segmentos: escolinhas, colégios, academias ou clubes da sociedade e capacitar-lhes para a vida profissional, contribuindo assim, no seu desenvolvimento cognitivo, afetivo e psicomotor e na educação integral do seu aluno.

#### OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Analisar o histórico do Basquetebol, incluindo a sua origem
- Identificar as generalidades e características do Basquetebol
- Benefícios adquiridos com prática do basquetebol
- Executar os fundamentos básicos do Basquetebol
- Distinguir diferentes sistemas de defesa por zona
- Conhecer e analisar os fundamentos técnicos e táticos nos sistemas ofensivos contra defesa Zona

#### CONTEUDO PROGRAMÁTICO

##### UNIDADE I

- |   |          |
|---|----------|
| 1. Histórico e origem do Basquetebol                            | 02 horas |
| 2. Características do Basquetebol                               | 02 horas |
| 3. Benefícios adquiridos com a prática                          | 02 horas |
| 4. Manejo de Bola, modo de segurar e recepção da bola           | 02 horas |
| 5. Passes: Peito, ombro, acima da cabeça, picado, baixo, gancho | 06 horas |
| 6. Dribles: Alto e baixo  | 04 horas |
| 7. Rebotes:Defensivo e Ofensivo                                 | 02 hora  |
| 8. Arremesso: Bandeja   | 04 horas |
| 9. Arremessos:Peito, Parado, Gancho, Jump                       | 08 horas |

##### UNIDADE II

- |   |          |
|---|----------|
| 1. Defesa por Zona:                     |          |
| • 2.1.2                                 | 02 horas |
| • 1.2.2                                 | 02 horas |
| • 1.3.1                                 | 02 horas |
| • 2.3 e 3.2                             | 02 horas |
| • 2.2.1                                 | 02 horas |
| 2. Sistema Ofensivo contra defesa zona: |          |
| • 2.1.2                                 | 04 horas |
| • 1.2.2                                 | 04 horas |
| • 1.3.1                                 | 02 horas |

##### UNIDADE III

- |   |          |
|---|----------|
| 1. Jogo Dirigido: treinamento básico e específico | 02 horas |
|---|----------|

- |   |          |
|---|----------|
| 2. Jogo Dirigido: Com observações de técnicas e táticas | 02 horas |
| 3. Vídeos: Apresentação                                 | 02 horas |
| 4. Encerramento: Prática de Jogo                        | 02 horas |

#### RECURSOS DIDÁTICOS

- Vídeo, projetor de slides, retroprojetor, textos, computador, mimeógrafo, quadro de acrílico, marcador de quadro branco.
- Livros, relações bibliográficas, materiais específicos para basquetebol, bolas, tabelas, redes, bastões, etc.

#### AVALIAÇÕES

- Cognitiva: Trabalho escrito, seminários, grupo de discussão, provas escritas objetivas e subjetivas.
- Afetiva: Observações analisadas pelo professor, quanto ao interesse, relacionamento, participação, assiduidade, exatidão no cumprimento das obrigações.
- Psicomotor: Provas práticas das habilidades durante o curso.

#### BIBLIOGRAFIA

- ALMEIDA, Marcos B. de. **Basquetebol**: 1.000 exercícios. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.
- DAIUTO, Moacy. **Basquetebol**: metodologia do ensino. São Paulo: Brasifal.
- DE ROSE JR., Dante; TRICOLI, Valmor. **Basquetebol**: visão integrada entre ciência e prática. São Paulo: Manole, 2003.
- FERREIRA, Aluisio Elias Xavier. **Técnicas e táticas**: uma abordagem didática-pedagógica. São Paulo: EDUSP, 1990.
- JACOBS, A. G. **Regras de basquetebol com táticas e técnicas**. São Paulo: Tecnoprint, 2004.
- LEGRAND, Lucien; RAT, Michel. **O basquetebol**. São Paulo: Estampa, 2002.
- PAULA, Rui de Sousa. **Basquetebol**: metodologia do ensino. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.
- STROCKE, Gerard. **Basquetebol I**, sua prática na escala e no lazer. São Paulo: Ao Livro Técnico, 1999.