



UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS, NATURAIS, SAÚDE E TECNOLOGIA
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

CARLOS BRUNO FERNANDES MENDES

BASQUETEBOL ESCOLAR: características e estratégias metodológicas

Pinheiro
2023

CARLOS BRUNO FERNANDES MENDES

BASQUETEBOL ESCOLAR: características e estratégias metodológicas

Monografia apresentada ao Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro de Ciências de Pinheiro da Universidade Federal do Maranhão para obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Prof. Me. Claudio Tarso de Jesus Santos Nascimento.

Coorientador: Prof. Dr. Eder Rodrigo Mariano

Pinheiro
2023

Mendes, Carlos Bruno Fernandes. Basquetebol
Escolar: Características e estratégias metodológicas /
Carlos Bruno Fernandes Mendes. - 2023. 51 f.

Orientador(a): Claudio Tarso de Jesus Santos
Nascimento.

Monografia (Graduação) - Curso de Educação Física,
Universidade Federal do Maranhão, Pinheiro, 2023.

1. Escola. 2. Fundamentos. 3. Iniciação. I.
Nascimento, Claudio Tarso de Jesus Santos.

CARLOS BRUNO FERNANDES MENDES

BASQUETEBOL ESCOLAR: características e estratégias metodológicas

Monografia apresentada ao Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro de Ciências de Pinheiro da Universidade Federal do Maranhão para obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Aprovada em: ____ / ____ / ____

BANCA EXAMINADORA

Prof. Me. Claudio Tarso de Jesus Santos Nascimento (Orientador)
Universidade Federal do Maranhão

Prof. Me. Lázaro Rocha Oliveira
Universidade Federal do Maranhão
Membro

Prof. Dr. Herikson Araújo Costa
Universidade Federal do Maranhão
Membro

Dedico este trabalho a Deus e minha família, aos meus amigos e colegas de curso, a toda banca examinadora, em especial ao meu orientador Prof. Me. Claudio Tarso de Jesus Santos Nascimento, pelos ensinamentos e que me permitiram apresentar um melhor desempenho no meu processo de formação profissional.

RESUMO

O basquetebol é um esporte dinâmico e com particularidades próprias para seu desenvolvimento. Este esporte, apesar de ser um dos mais praticados no mundo, ainda é pouco praticado no ambiente escolar, mesmo sendo apontado pelos PCNS, BNCC como conteúdo a ser explorado nas aulas de Educação Física escolar. A ausência deste conteúdo na escola é em decorrência da falta de espaços, materiais e na maioria das vezes, pela falta de conhecimento do próprio professor. O presente objetivou apontar a sua origem, características, a iniciação e seus fundamentos básicos, além de apresentar atividades pedagógicas, que venham contribuir para o desenvolvimento do basquetebol escolar. O trabalho fundamentou-se principalmente em fontes bibliográficas e observações, durante a realização do estágio supervisionado I e II, quando percebemos a inexistência deste conteúdo nas aulas. O basquete é um conteúdo que precisa ser trabalhado nas aulas de Educação Física, pois proporciona aos alunos, o desenvolvimento de suas habilidades motoras, promoção da saúde física e mental.

Palavras chaves: iniciação, escola, fundamentos.

ABSTRACT

Basketball is a dynamic sport with its own particularities for its development. This sport, despite being one of the most practiced in the world, is still little practiced in the school environment, even though it is pointed out by the PCN's and BNCC as a content to be explored in Physical Education classes at school. The absence of this content at school is due to the lack of spaces, materials and most of the time, the lack of knowledge of the teacher himself. The present aimed to point out its origin, characteristics, initiation, and its basic foundations, in addition to presenting pedagogical activities that will contribute to the development of school basketball. The work was based mainly on bibliographical sources and observations, during the supervised internship I and II, when we noticed the lack of this content in the classes. Basketball is a content that needs to be worked on in Physical Education classes, as it provides students with the development of their motor skills, promoting the student's physical and mental health.

Keywords: initiation, school, fundamentals.

LISTA DE IMAGENS

Figura 1 - Composição de uma equipe	12
Figura 2 - Pontuações dentro da quadra	13
Figura 3 - Dimensões da quadra e suas linhas limítrofes.....	14
Figura 4 - Controle de corpo.....	26
Figura 5 - O controle da bola.....	27
Figura 6 - Drible no basquetebol	29
Figura 7 - Drible de velocidade.....	30
Figura 8 - Drible de proteção.....	30
Figura 9 - Drible com mudança de direção.....	31
Figura 10 - Passe de peito	34
Figura 11 - Passe picado	34
Figura 12 - Passe de ombro	35
Figura 13 - Passe por cima da cabeça	36
Figura 14 - Passe de gancho	36
Figura 15 - Passe por trás das costas.....	37
Figura 16 - Passe pela frente com uma das mãos	38
Figura 17 - Lateral com uma mão	39
Figura 18 - Arremesso de bandeja	42
Figura 19 - Arremesso de jump	43
Figura 20 - Arremesso de gancho	44
Figura 21 - Arremesso de lance livre.....	45

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	8
2. METODOLOGIA.....	10
3. BASQUETE NA ESCOLA.....	11
3.1. Características básicas do jogo.....	12
3.2. Os benefícios e a iniciação do basquetebol escolar	15
3.3. Capacidades físicas e perceptivas do basquetebol.....	18
3.4. Sugestões de atividades – capacidades físicas e perceptivas	20
4. FUNDAMENTOS BÁSICOS DO BASQUETEBOL.....	25
4.1. Controle de corpo.....	25
4.1.1. Sugestões de atividades – controle de corpo.....	26
4.2. Controle da bola	27
4.2.1. Sugestões de atividades – controle da bola.....	27
4.3. Drible	29
4.3.1. Drible de velocidade.....	29
4.3.2. Drible de Proteção.....	30
4.3.3. Drible de mudança de direção	31
4.3.4. Sugestões de atividades – controle de corpo.....	31
4.4. Passe	33
4.4.1. Peito.....	33
4.4.2. Picado	34
4.4.3. De ombro	35
4.4.4. Por cima da cabeça.....	35
4.4.5. Gancho.....	36
4.4.6. Por trás das costas.....	37
4.4.7. De frente com uma das mãos	37
4.4.8. Lateral com uma mão.....	38
4.4.9. Sugestões de atividades – passe.....	39
4.5. Arremesso	42
4.5.1. Bandeja.....	42
4.5.2. Com uma das mãos	43
4.5.3. Jump	43
4.5.4. Gancho.....	43
4.5.5. Lance livre.....	44
CONSIDERAÇÕES FINAIS	47
REFERÊNCIAS.....	48

1. INTRODUÇÃO

O basquetebol é um esporte coletivo, que surgiu nos Estados Unidos em 1891 no final do século XIX. Seu idealizador foi James Naismith, professor de Educação Física da Associação Cristã de Moços de Springfield, em Massachusetts (WEIS; POSSAMAI, 2008; GUARIZI, 2007). Devido ao forte inverno, que afetava o país naquela ocasião, e comprometia as aulas ao ar livre, o diretor da associação convocou Naismith e o desafiou a criar um novo esporte que pudesse ser praticado por um grande número de participantes (que jogassem ao mesmo tempo), que não fosse violento e substituísse o beisebol e o futebol americano, esportes considerados violentos e mais praticados na ocasião e que pudesse ser inserido em ambientes abertos durante o verão e no inverno em espaços fechados, que fosse atraente e de fácil aprendizado (Confederação brasileira de basquetebol, 2023; Ferreira, A. E. X.; Rose Júnior, D. De., 2003).

Conforme Ferreira e Rose Júnior (2003), Naismith pensou num jogo, que tivesse um alvo fixo, que deveria ser colocado na horizontal e elevado, que apresentasse um grau de dificuldade e, que a bola quicasse e fosse lançada em direção ao alvo (cesta). Passou então a definir as primeiras regras, onde o aluno não poderia correr com a bola nas mãos, teríamos dois tempos de 15 minutos corridos com 5 minutos de intervalo entre eles. Era considerado vencedor da partida, quem tivesse o maior número de acerto, na cesta, e caso houvesse empate existiria uma nova disputa até termos um vencedor.

De acordo, com o autor supracitado, com as primeiras regras criadas, chega o momento da apresentação do novo jogo aos alunos. A primeira disputa foi entre os estudantes x professores, com vitória dos estudantes por 5x1. Com o passar dos tempos esse esporte foi ganhando grandes proporções, atualmente é praticada tanto a nível escolar, quanto amador e ou profissional.

Na América Latina, o Brasil foi um dos primeiros países a praticar o basquetebol, chegando por aqui no ano de 1894, por intermédio do professor de artes o americano Augusto Shaw. Passados dois anos da sua vinda, em nosso país, foi criada a primeira equipe de basquetebol do Mackenzie College de São Paulo (FERREIRA; DE ROSE, 1987 apud WEIS; POSSAMAI, 2008).

Atualmente, o basquetebol é um tipo de jogo, que é disputado por duas equipes de cinco jogadores, que tem como principal meta, marcar pontos na equipe adversária

e, precisa evitar levar pontos da equipe oponente. Na tentativa de deixar o jogo mais dinâmico, várias regras foram alteradas, ao longo dos anos, como as dimensões da quadra, oficiais de arbitragem, regulamentação do tempo de jogo, regulamentação do jogo, violações, faltas, faltas técnicas entre outras (CBB, 2020).

De acordo com a análise do documento curricular do Município de Pinheiro (2021), não consta em sua grande curricular o ensino do basquetebol, como é proposto nos PCNS (1997) e BNCC (2017). A ênfase é dada no ensino do futebol de quadra e campo, não levando em conta os conteúdos a serem aprendidos na Educação Física escolar. Quando os conteúdos não são empregados de forma correta, especificamente o basquetebol, acaba ocasionado uma aglomeração em torno da bola, contato físico excessivo, escassez de espaço e não compreensão das regras e, por consequência, evasão dos alunos das aulas com essa temática.

Todavia, isso acontece devido à pouca preparação e conhecimento do próprio educador, sobre o real papel, enquanto professor de Educação Física, sobre, ou seja, é necessário conhecer os diferentes jogos e modalidades esportivas, que devem ser trabalhados na Educação Física escolar. Observou-se também, que a realização do estagiário proporcionou aos alunos acessos a conteúdos, até então desconhecido dando-lhe a possibilidade de vivenciar movimentos básicos, ou seja, fundamentos básicos do esporte, apresentado de forma lúdica.

2. METODOLOGIA

Este trabalho é uma revisão de literatura, onde foi realizado uma pesquisa bibliográfica em mecanismos de conhecimento como: artigos, dissertações, documentos e livros, para reunir o conteúdo necessário ao seu desenvolvimento, a pesquisa envolve a temática do basquetebol escolar: características e estratégias metodológicas.

Foi realizado também observações dentro do ambiente escolar através do estágio supervisionado I e II (Ensino Fundamental I e II) para melhor desenvolvimento do tema, visando comprovar a eficiência deste esporte como uma ferramenta pedagógica. Como se trata de um esporte que requer uma técnica refinada, muitos professores de Educação Física acabam não trabalhando este conteúdo em suas aulas, na maioria pela falta de conhecimento ou pela falta de material e, quando estas aulas acontecem, acabam privilegiando os alunos mais habilidosos, com ênfase na parte técnica.

Desta forma, este trabalho visa subsidiar os professores do ensino fundamental I e II, apresentando propostas de atividades, que contribuam com sua formação e prática pedagógica a serem desenvolvidas nas aulas de Educação Física.

Estudos desta natureza, irão possibilitar a implantação do basquetebol como objeto de conhecimento nas aulas de Educação Física, transmitindo assim os valores, regras, vivências e aprendizagem de forma lúdica, além do conhecimento técnico e tático de maneira criativa e agradável, e contribuir para o desenvolvimento global e aprimoramento das habilidades motoras dos educandos.

3. BASQUETE NA ESCOLA

É jogado por duas equipes de cinco jogadores, com o objetivo de marcar pontos, na equipe oponente, arremessando a bola em direção a cesta fixada a 3,05 metros, com relação ao chão (FERREIRA, A. E. X.; ROSE JÚNIOR, D. de., 2003; GUARIZI, 2007). Apesar de ser uma prática esportiva popular em todo mundo, o esporte também é, frequentemente, utilizado como uma ferramenta pedagógica, para o desenvolvimento de habilidades físicas e sociais (PCNS, 1997; BNCC, 2017).

Como esporte, o basquetebol é caracterizado pela sua intensidade e dinamicidade, exigindo das suas praticantes habilidades físicas como força, agilidade, velocidade e coordenação motora. Desenvolve as habilidades cognitivas, trabalhando as tomadas de decisões rápidas e as dinâmicas de jogo. Ele possui a capacidade de auxiliar na melhoria da capacidade cardiovascular e respiratória, na redução do estresse e na promoção do bem-estar geral, além ser uma atividade física prazerosa e provocante. (Caballero; Garcia; Valdivielso; Ojjeda, 1996).

No contexto escolar, desempenha papel importante na formação de valores, respeito, cooperação, disciplina, responsabilidade, trabalho de equipe, desenvolvimento de habilidades psicomotoras e cognitivas, além da promoção da saúde e da qualidade de vida. Segundo o PCN, no item automatismo e atenção, no basquetebol, se o aluno já consegue bater a bola com alguma segurança, sem precisar olhá-la o tempo todo, pode olhar para os seus companheiros de jogo, situar-se melhor no espaço, planejar algumas ações e isso o torna um jogador melhor, mais eficiente, capaz de adaptar-se a uma variedade maior de situações. (PCN, 1998).

No entanto, a repetição pura e simples, realizada de forma mecânica e desatenta, além de ser desagradável, pode resultar num automatismo estereotipado. Dessa forma, em cada situação, é necessário que o professor analise quais dos gestos envolvidos já podem ser realizados automaticamente sem prejuízo de qualidade, e quais solicitam atenção do aluno no controle da execução. A intervenção do professor se dá afim de criar situações em que os automatismos sejam insuficientes para a realização dos movimentos e a atenção seja necessária para o seu aperfeiçoamento. (PCN,1998).

A BNCC coloca os esportes como uma Unidade Temática da Educação Física e os classifica seguindo alguns critérios como: Cooperação, interação com o adversário, desempenho motor e objetivos táticos da ação, umas dessas divisões em

categoria o basquetebol está no item Esportes de Invasão: são esportes onde o objetivo é infiltrar no campo adversário e levar a bola ou outro objeto até uma meta ou área específica do campo do adversário. Ex.: Futsal, Handebol, Basquete, Futebol, Rúgby. Do 3º ao 9º ano – Esportes de Campo e Taco, Rede/Parede e Invasão, a habilidade EF35EF05 diz: Experimentar e fruir diversos tipos de esportes de campo e taco, rede/parede e invasão, identificando seus elementos comuns e criando estratégias individuais e coletivas básicas para sua execução, prezando pelo trabalho coletivo e pelo protagonismo. (Marcio Costa, Dicas de Educação Física, 2019). O basquetebol escolar deve ser apresentado aos alunos, como uma atividade lúdica e recreativa, com o objetivo de aprimorar suas habilidades e competências, a socialização e o aprendizado das técnicas, táticas e estratégias do esporte.

Conforme o autor supracitado, o basquetebol deve ser utilizado como um recurso pedagógico, que beneficie o aluno, com transtornos de aprendizagens, deficiências físicas e intelectuais. O professor deve adaptar as regras e as atividades, de acordo com às suas necessidades e especificidades físicas, cognitivas e sensoriais.

3.1. Características básicas do jogo

Como mencionamos anteriormente, o basquetebol é disputado por cinco jogadores em cada equipe (Figura 1).

Figura 1 - Composição de uma equipe

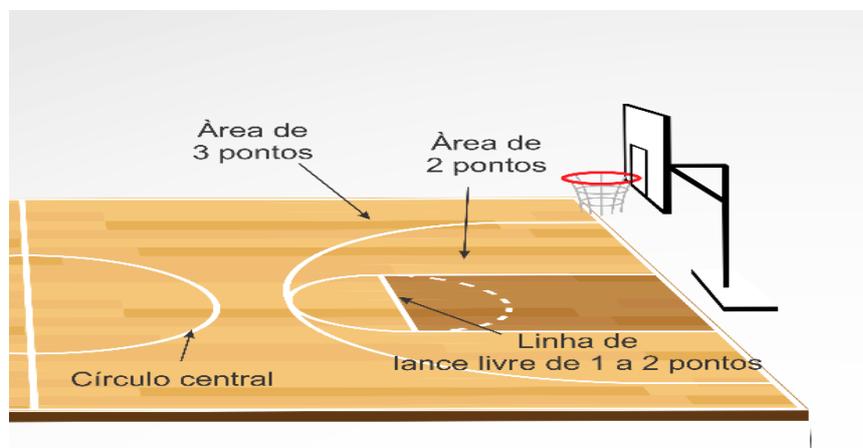


Fonte: elaborado pelo autor (2023)

Com o objetivo de lançar a bola na cesta adversária. A bola utilizada é diferente entre os gêneros. Para cada acerto existe uma contagem de pontos, que pode variar

de um a três bolas convergidas. Na linha de lances livres, se lançada com sucesso, valerá um ponto. Esta ação acontece, quando: o jogador recebe uma falta no ato do arremesso, ou quando for marcada uma falta técnica ou antidesportiva. Os lances livres serão cobrados dependendo da penalidade aplicada pelos árbitros (total de três). A cesta valerá dois pontos, quando a bola for arremessada no perímetro do garrafão e três pontos, quando a bola for arremessada da linha de três pontos CBB (2002). A Figura 2, aponta o local de validação de cada cesta.

Figura 2 - Pontuações dentro da quadra



Fonte: elaborado pelo autor (2023)

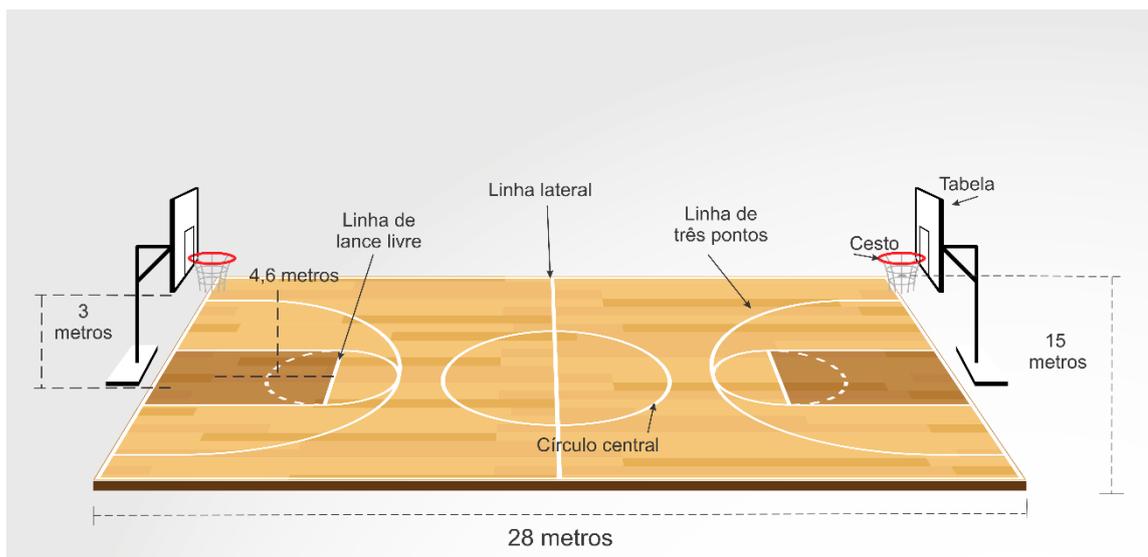
A formação inicial de uma equipe é composta por cinco jogadores (armador, ala armador, ala, ala pivô e pivô), que entram jogando e sete jogadores reservas. Cada jogador assume posições específicas de acordo com suas características físicas e técnicas. O jogo é dividido em quartos, sendo um total de quatro, e cada quarto possui de 10 minutos. Durante a partida, teremos intervalos de dois minutos entre o 1º e 2º quarto e 3º e 4º quarto e, um intervalo de quinze minutos entre o 2º e 3º quarto (CBB, 2023).

A partida será iniciada, quando o oficial da partida (árbitro), se deslocar ao centro da quadra e realizar uma bola ao alto, disputada por dois jogadores oponentes. Ao final da partida teremos um vencedor. No basquetebol é considerado vencedor, a equipe que conseguir o maior número de pontos durante a partida, pois no jogo de basquete não é permitido empates. Caso ele ocorra, será acrescido mais cinco minutos de jogo até que se conheça o vitorioso (ROSE JÚNIOR, 2011; CBB, 2023).

O aluno ou atleta terá vinte e quatro segundos, para sair da zona de defesa para a zona de ataque, ou seja, tempo para finalizar seu ataque com um arremesso. Dentro destes segundos, ele terá que reservar oito segundos para ultrapassar o meio da quadra. Durante o jogo não será permitido andar com bola; permanecer por mais de cinco segundos sem quicá-la; voltar a bola para sua zona de defesa, após ultrapassar o meio da quadra; cometer dois dribles, quando a bola for driblada em seguida ser segurada e voltar a driblar a bola.

A quadra de jogo (Figura 3) terá 28m de comprimento e 15m de largura. A quadra deve ser erguida numa área rígida e plana, livre de obstáculos e com áreas demarcadas, típicas do esporte, denominadas de linhas limítrofes. A quadra é dividida em quadra de ataque e de defesa (CBB, 2023).

Figura 3 - Dimensões da quadra e suas linhas limítrofes



Fonte: elaborado pelo autor (2023)

A CBB aponta as informações acima, como as principais regras do basquetebol, para o conhecimento de alunos, atletas e treinadores. Desde o início, ainda na sua criação com Naismith, estas regras sofreram mudanças, com o intuito de deixar o esporte mais dinâmico.

3.2. Os benefícios e a iniciação do basquetebol escolar

Conforme Guarizi (2017) e Weis; Possami (2008) o basquetebol escolar pode trazer grandes benefícios para as crianças, pois ajuda a desenvolver as habilidades do aluno, que muitas vezes tem dificuldade de realizar alguns movimentos básicos, como correr, saltar, deslocar de um lado para outro e girar. Estes movimentos devem ser trabalhados, com o intuito de desenvolver a psicomotricidade, ou seja, desenvolver o esquema corporal, a lateralidade, a estruturação espacial e orientação temporal. Todas estas ações estão bem presentes na aprendizagem do basquetebol.

A iniciação ao basquetebol pode ser propícia ao desenvolvimento cognitivo da criança. Para que isso aconteça é necessário que o trabalho, seja realizado de forma prazerosa e eficaz. O aluno deve possuir motivação, vontade de aprender e maturação. Sua iniciação deve ocorrer entre os seis e doze anos de idade, pois nesta fase, a criança apresentar interesse por atividades de correr, de pular, de saltar, de lançar, de transportar, entre outras. habilidades que são bastante exploradas no jogo de basquetebol (RISSO; ZENARO NETO, 2008).

O início da aprendizagem dos gestos do basquetebol, pode trazer benefícios sociais como a cooperação, liderança, autoconfiança e autoestima para o aluno. É importante ressaltar, que a iniciação ao basquetebol, deve focar no desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais (GALLAHUE; OZMUN, 2015; GABBARD; BARTON, 1979).

Segundo Clark (1994 *apud* NASCIMENTO, 2004; NASCIMENTO, 2001) o período das habilidades motoras fundamentais é primordial na vida da criança, pois é nesta fase que ela possui a oportunidade de experimentar inúmeras vivências motoras, que serão importantes para o decorrer do seu desenvolvimento. Neste período é notório um acréscimo gradativo no repertório motor da criança. Esta fase também é marcada, pelo surgimento das habilidades locomotoras (correr, galopar, pular, saltar), ações sobre objetos (pegar, arremessar) e a aquisição de habilidades motoras finas (escrever). Estas habilidades são essenciais para a organização, planejamento e execução dos fundamentos técnicos e táticos do basquetebol.

A prática esportiva na infância e na adolescência desempenha papel fundamental no desenvolvimento físico, cognitivo e socioemocional dos indivíduos. O basquetebol, como um esporte coletivo, oferece uma série de benefícios nessa etapa, contribuindo para o desenvolvimento motor, habilidades sociais, valores e formação

de equipes. O esporte auxilia no aprimoramento de habilidades como corrida, salto, arremesso e coordenação motora, contribuindo para o desenvolvimento global do indivíduo (SOUZA, et al., 2019).

A iniciação ao basquetebol exerce influência no desenvolvimento cognitivo da criança. Conforme Stodden e Goodway (2007), este esporte contribui para a melhoria da função cognitiva do educando, por exemplo, a memória e a atenção seletiva. Além disso, o basquetebol exige do seu praticante, a todo momento, a solução e a tomada de decisões durante o jogo, contribuindo com o desenvolvimento de suas habilidades cognitivas.

O basquetebol também proporciona benefícios sociais para a criança. Os esportes praticados em grupo auxiliam no desenvolvimento social da criança, fortalecendo e aperfeiçoando habilidades como cooperação, comunicação e liderança, além ajudar no desenvolvimento da sua autoconfiança e autoestima.

É importante ressaltar, que a iniciação, deve ser adequada à idade da criança e às suas habilidades motoras. De acordo com Gallahue e Ozmun (2015), ao ser realizado um trabalho de iniciação esportiva é necessário, que o professor/treinador, concentre sua atenção no desenvolvimento das competências e habilidades motoras fundamentais do seu aluno, como correr, saltar, arremessar e pegar. Especificamente no basquetebol, sua preparação deve ocorrer de forma gradual e progressiva, visando a familiarização da criança com as habilidades específicas do esporte.

No basquetebol, as vivências motoras dos jogadores desempenham um papel fundamental no desenvolvimento de habilidades técnicas e na formação de uma base sólida para o desempenho esportivo. As vivências motoras referem-se às experiências motoras e práticas de movimento vivenciadas pelos jogadores de basquetebol. Estudo realizado por Araújo et al. (2017) investigou a influência das vivências motoras na aquisição de habilidades técnicas no basquetebol. Os resultados demonstraram, que jogadores que tiveram uma variedade de experiências motoras desde as idades mais jovens, desenvolveram um repertório mais amplo de habilidades técnicas, proporcionando-lhes vantagens competitivas.

As vivências motoras também estão relacionadas à coordenação motora e à capacidade de tomar decisões rápidas. Segundo Gabbett e Ball, (2008), jogadores que passam por uma diversidade de vivências motoras, como treinamento em diferentes posições e exercícios, que simulam situações de jogo, têm maior facilidade em executar movimentos complexos e tomar decisões eficientes durante as partidas.

O clima motivacional, criado pelos treinadores e companheiros de equipe, pode influenciar significativamente na motivação dos jogadores e seu engajamento no esporte. No basquetebol é influenciado pelas interações entre treinadores, companheiros de equipe e ambiente esportivo em geral. Balaguer et al. (2012) investigaram a relação entre o clima motivacional criado pelos treinadores e a motivação intrínseca dos jogadores de basquetebol. Os resultados mostraram, que um clima motivacional encorajador, com ênfase no desenvolvimento individual, na autonomia e no prazer de praticar o esporte, estava positivamente associado à motivação intrínseca dos jogadores.

As vivências motoras e o clima motivacional desempenham papéis cruciais no basquetebol, influenciando no desenvolvimento de habilidades técnicas, na tomada de decisões rápidas e na motivação dos jogadores.

O basquetebol é um esporte que exige, além de habilidades técnicas e táticas, um alto nível de prontidão e maturidade dos seus praticantes. A prontidão é uma qualidade fundamental para os jogadores de basquetebol, pois permite que eles se adaptem rapidamente. Cabe a ela, a capacidade de solucionar, com rapidez, às diferentes situações de jogo. Já a maturidade abarca o desenvolvimento mental e emocional, que são extremamente necessários, para as tomadas de decisões assertivas, além de ajudar o aluno a controlar as pressões, que ocorrem durante as partidas.

Estudo realizado por Jones e Drust (2007), investigou a relação entre a prontidão física e a performance no basquetebol. Os resultados indicaram, que os jogadores fisicamente preparados, apresentaram excelentes desempenhos na velocidade, agilidade e resistência, proporcionando a eles grande eficiência em quadra.

Para Voss et al. (2010) a prontidão cognitiva exerce papel crucial no desenvolvimento do jogo. Em seu estudo, analisaram a relação entre a prontidão cognitiva e a tomada de decisões no basquetebol. Os resultados demonstraram que jogadores com alta prontidão cognitiva apresentaram uma capacidade superior de antecipação aos movimentos apresentados pelos adversários, tomaram decisões rápidas e executaram ações precisas durante as partidas.

A maturidade mental e emocional permite aos praticantes do basquetebol, o enfretamento das pressões e desafios, que são inerentes ao esporte. Estudo realizado por Gould et al. (2009) investigou a relação entre a maturidade psicológica e o

desempenho no basquetebol de elite. Os resultados revelaram, que os jogadores com maior maturidade psicológica demonstraram melhor controle emocional, capacidade de concentração e resiliência diante de situações adversas.

Além disso, a maturidade emocional também está relacionada ao trabalho em equipe e liderança. Liu et al. (2015) examinou a relação entre a maturidade emocional e a coesão da equipe no basquetebol juvenil. Os resultados demonstraram, que os jogadores com maior maturidade emocional obtiveram maior propensão a estabelecer relacionamentos positivos com seus companheiros de equipe, o que fortalecia a coesão e o desempenho coletivo.

Em suma, a prontidão e a maturidade desempenham um papel fundamental no basquetebol, tanto do ponto de vista físico quanto mental. A prontidão permite que o jogador se adapte rapidamente às demandas do jogo, enquanto a maturidade o capacita a realizar escolhas seguras e lidar com as pressões emocionais.

O basquetebol promove a socialização e o desenvolvimento de habilidades sociais. Estudos como o de Ferreira et al. (2016) destacam, que a prática esportiva coletiva, como o basquetebol, favorece a interação entre os participantes, o trabalho em equipe, a comunicação e a cooperação, fortalecendo os laços sociais e a formação de amizades.

Durante a fase de iniciação no basquetebol, devemos ofertar ao aluno um ambiente favorável e orientações adequadas. Segundo Oliveira et al. (2020), é fundamental que as atividades sejam adaptadas às capacidades individuais das crianças, com o intuito de promover a diversão e o prazer entre os praticantes.

Além disso, é recomendado o estímulo ao desenvolvimento das habilidades básicas do basquetebol, como o passe, o drible e o arremesso. Santos, et al. (2017) ressaltam a importância de atividades lúdicas e jogos reduzidos, que promovam a participação ativa de todos os jogadores, permitindo a experimentação e a aprendizagem através do jogo.

3.3. Capacidades físicas e perceptivas do basquetebol

Podemos apontar como capacidades físicas, presentes no basquetebol, a agilidade, a velocidade, o ritmo, a força, o equilíbrio, a coordenação, a resistência e a flexibilidade (BARBANTI, 1994; LIMA, 2002).

- a) **Agilidade:** Capacidade que se tem para mover o corpo no espaço o mais rápido possível. Está intimamente ligada à flexibilidade, ao equilíbrio e a potência muscular.
- b) **Velocidade:** Capacidade de realizar um ou vários movimentos no menor tempo possível.
- c) **Ritmo:** Qualidade no comportamento humano contribuindo para o movimento ordenado, proporcionando, simétrico e harmônico.
- d) **Força:** Capacidade de vencer uma resistência exterior mediante um esforço muscular. Também o podemos definir como a capacidade de exercer tensão contra uma resistência. Esta capacidade faz referência ao músculo e por tanto dependerá fundamentalmente das características do mesmo.
- e) **Equilíbrio:** Capacidade de assumir e sustentar qualquer posição do corpo contra a força da gravidade. É um estado de um sistema cujo movimento não muda ou estado em que a soma das forças que agem sobre o corpo é igual a zero.
- f) **Coordenação:** Controle neuromuscular do movimento; a capacidade de controlar todo ato motor. É a qualidade que permite combinar a ação de diversos grupos musculares para a realização de uma série de movimentos com um máximo de eficiência e economia, ou seja, o controle mental sobre a expressão motriz. Está ligada ao sistema nervoso.
- g) **Resistência:** Capacidade de realizar um esforço de maior ou menor intensidade durante o maior tempo possível. É considerada a capacidade de sustentar uma dada carga de trabalho, o mais longo possível sem fadiga. A resistência define-se como uma causa que se opõe ao movimento de um corpo.
- h) **Flexibilidade:** Capacidade de extensão máxima de um movimento em uma articulação determinada. É a capacidade de realizar movimentos em certas articulações com apropriada amplitude de movimento. Execução voluntária de um movimento de amplitude angular máxima por uma articulação ou várias articulações, dentro dos limites morfológicos, sem o risco de provocar lesões.

As principais capacidades perceptivas desenvolvidas no basquetebol são:

- a) **Percepção Espacial:** Noção do espaço, processo pelo qual o indivíduo se torna consciente de objetos e relações no mundo. Envolve a noção de perto ou longe.
- b) **Seleção de imagem ou Campo:** Percepção de objetos ou eventos; quando estes se destacam claramente, perante outros, escolha de um referencial qualquer com visão mais abrangente.
- c) **Coordenação Óculo-Manual:** Movimentos manuais associados com a visão. Neste tipo de coordenação requer noção de distância e precisão do lançamento.
- d) **Precisão:** Qualidade de um ato motor que se caracteriza por seguir com rigor um padrão de movimento preestabelecido.
- e) **Tempo de Reação:** Tempo requerido para que a atividade seja aprendida. Reposta a um estímulo qualquer
- f) **Destreza Manual:** Habilidade manual para trabalhar com instrumentos ou objetos em geral.
- g) **Estabilidade Braço-Mão:** Coordenação entre ambos para que o movimento seja executado com perfeição.
- h) **Velocidade Membros Superiores:** Capacidade de executar performances psicomotoras num ritmo acelerado com os braços. Capacidade de adquirir habilidades pela repetição ou experiência com os membros superiores.
- i) **Percepção Espacial:** Relação do meu corpo ao do meu adversário; perceber a distância e direções sempre em relação ao próprio corpo.
- j) **Orientação Espacial:** Orientar-se no tempo, distinguir o rápido do lento; sincronização dos deslocamentos.
- k) **Antecipação:** Concepção de um ato futuro.
- l) **Coordenação Óculo-Manual:** Coordenar a percepção visual com movimento de manipulação.
- m) **Figura Fundo:** Destacar o meu companheiro dos jogadores adversários. Em relação às capacidades físicas e perceptivas vejamos algumas atividades:

3.4. Sugestões de atividades – capacidades físicas e perceptivas

Atividade 1 – Alerta

O jogador pega a bola, joga ela para cima e grita o nome de um aluno. O aluno que teve seu nome citado deve pegar a bola e gritar "*Alerta!*". Imediatamente, todos devem ficar como estatuas. O pegador poderá dar até 3 passos e, parado, deverá tentar acertar com a bola o aluno que tiver mais próximo. Se acertar, a pessoa atingida será o novo pegador.

Se errar, ele continua na função de pegador.

Capacidade Física: Velocidade, Agilidade e Coordenação.

Capacidade Perceptiva: Percepção Espacial, Precisão, Tempo de Reação, Estabilidade Braço-Mão, Velocidade Membros Superiores, Orientação Temporal, Antecipação, Coordenação Óculo-Manual.

Atividade 2 – Garrafão

Desenhe no chão uma garrafa grande e outro círculo fora dela que será o céu. Escolha alguém para ficar no céu e ser o pegador. Os demais alunos ficam em volta do garrafão. O pegador vem correndo do céu e tenta pegar os outros jogadores, que correm em volta do garrafão. Não vale pisar na linha nem entrar no garrafão, mas vale pular por cima dele. Quem for pego deve ser tocado com a bola de basquete e passa a executar a função de pegador.

Capacidade Física: Velocidade, Agilidade e Coordenação.

Capacidade Perceptiva: Percepção Espacial, Precisão, Tempo de Reação, Estabilidade Braço-Mão, Velocidade Membros Superiores, Orientação Temporal, Antecipação.

Atividade 3 – Arremessando na cesta

Os alunos em fila indiana deverão ficar de frente para a cesta, eles deverão passar driblando a bola entre os cones realizando um zigue-zague, e chegando ao local indicado deverão arremessar a bola na cesta. Todos deverão passar pelo circuito. Poderá haver variações nos tipos de arremessos e na posição dos cones.

Capacidade Física: Velocidade, Agilidade, Coordenação e Ritmo.

Capacidade Perceptiva: Percepção Espacial, Precisão, Tempo de Reação, Estabilidade Braço-Mão, Velocidade Membros Superiores, Orientação Temporal, Antecipação, Coordenação Óculo-Manual e Destreza Manual.

Atividade 4 – Jogo de rebate

Em fila indiana. Os jogadores devem rebater a bola com a mão de modo que ela bata na parede (dentro de um retângulo marcado, que é a área do jogo), quique uma vez no chão e volte para que o próximo jogador rebata. Os jogadores revezam-se rebatendo a bola e continuam repetindo a sequência. O grupo começa com 21 pontos. A cada erro – se a bola rolar, não bater na parede, não bater na área de jogo, quicar duas ou mais vezes no chão antes de ser rebatida – perde-se um ponto. Também se perde um ponto se a bola for rebatida fora da ordem. A rodada dura o tempo que for preestabelecido, ao final do qual se verifica a pontuação.

Capacidade Física: Velocidade, Agilidade, Força, Coordenação e Ritmo.

Capacidade Perceptiva: Percepção Espacial, Precisão, Tempo de Reação, Estabilidade Braço-Mão, Velocidade Membros Superiores, Orientação Temporal, Antecipação, Figura Fundo, Coordenação Óculo-Manual e Destreza Manual.

Atividade 5 - Passes

Formar trio um ao lado do outro em uma mesma linha, onde os dois jogadores a direita ficam com a posse de bola e o outro jogador receberá o passe, primeiramente deverão executar o passe de ombro, depois de um determinado momento pode-se variar nos tipos de passes.

Capacidade Física: Agilidade, Coordenação e Ritmo.

Capacidade Perceptiva: Percepção Espacial, Precisão, Tempo de Reação, Estabilidade Braço-Mão, Orientação Temporal, Figura Fundo, Coordenação Óculo-Manual e Destreza Manual.

Atividade 6 – Passes

Ficar de frente para a parede e realizar o passe de peito, picado e de gancho. Primeiramente em um local fixo, depois se deslocando em direção à parede.

Capacidade Física: Agilidade, Coordenação e Ritmo.

Capacidade Perceptiva: Percepção Espacial, Precisão, Tempo de Reação, Estabilidade Braço-Mão, Orientação Temporal, Coordenação Óculo-Manual e Destreza Manual.

Atividade 7 – Envolvendo os fundamentos

Os alunos devem ser divididos em duas equipes. Os alunos de cada equipe sentados na linha lateral da quadra de basquete, posicionados lado a lado. Todos os alunos terão um número, que corresponderá ao número do aluno da equipe adversária. A bola ficará no centro da quadra. O professor dirá um número e os alunos correspondentes, a esse número, irão atrás da bola e tentarão converter a cesta, utilizando os fundamentos (drible, fintas, arremessos e bandeja) já aprendidos. O aluno pode utilizar variações, ele poderá chamar dois, três, quatro ou mais alunos ao mesmo tempo, permitindo que eles utilizem também o fundamento passe para converter a cesta.

Capacidade Física: Velocidade, Agilidade, Coordenação e Força.

Capacidade Perceptiva: Percepção Espacial, Precisão, Tempo de Reação, Estabilidade Braço-Mão, Orientação Temporal, Antecipação, Coordenação Óculo-Manual e Destreza Manual.

Atividade 8 – Acerta o cone

Divide-se em duas equipes. Um integrante da equipe deverá ficar com um cone de tamanho grande em frente a fila correspondente a sua equipe a uma distância de mais ou menos três metros do grupo. Os alunos, de posse das bolas deverão arremessá-las, tentando atingir dentro do cone. Cada aluno que conseguir atingir o cone com a bola marcará pontos para o grupo. Poderá ter variações com relação a distância da posição do cone em relação a quem vai arremessar.

Capacidade Física: Agilidade, Coordenação e Força.

Capacidade Perceptiva: Percepção Espacial, Precisão, Tempo de Reação, Estabilidade Braço-Mão, Orientação Temporal, Coordenação Óculo-Manual e Destreza Manual.

Atividade 9 – Dribles

Em duplas, cada membro se posiciona de frente para o seu colega adversário no sentido da largura da quadra. Um deles está de posse da bola. A um sinal, saem os dois até a metade da quadra. O objetivo da atividade é realizar dribles de proteção e tentar esquivar-se do outro jogador até chegar ao lado oposto.

Capacidade Física: Agilidade e Coordenação.

Capacidade Perceptiva: Percepção Espacial, Estabilidade braço-Mão, Tempo de Reação, Orientação Temporal e Destreza Manual.

Atividade 10 – Acertando a cesta

Formar grupos de três ou quatro alunos, posicionados atrás da linha central, em coluna e com uma bola para cada grupo. Os últimos de cada coluna ficam na frente deles, na altura da tabela de basquetebol. Ao sinal, sai o primeiro aluno, que tenta encestar. Ao mesmo tempo, sai um aluno do grupo adversário para defender a área. Jogar a bola. Quem conseguir encestar no aro regressa com a bola para o seu grupo.

Capacidade Física: Velocidade, Agilidade e Coordenação.

Capacidade Perceptiva: Percepção Espacial, Precisão, Tempo de Reação, Estabilidade Braço-Mão, Orientação Temporal, Coordenação Óculo-Manual e Destreza Manual.

4. FUNDAMENTOS BÁSICOS DO BASQUETEBOL

Todo aluno ou atleta, que pratica um determinado esporte, precisa ter conhecimento básico, sobre as regras, as características e os fundamentos da modalidade escolhida. Em se tratando de basquetebol, segundo Rose Júnior e Tricoli (2005) fundamentos básicos são os movimento e gestos específicos de uma modalidade esportiva, que podem ser praticados de forma isolada ou em conjunto.

No basquetebol os fundamentos básicos são voltados para o ataque e a defesa. São apontados como fundamentos básicos: o controle de corpo, o manejo de bola, o drible, o passe, o arremesso e o rebote.

4.1. Controle de corpo

Controle do corpo são movimentos corporais utilizados com frequência no basquete, que envolve a locomoção pela quadra (corridas em vários sentidos), a mudança rápida de deslocamento (variação de direção), paradas bruscas (interrupção do movimento), agilidade para prevenir contatos, equilíbrio do corpo e dos movimentos, saltos, ritmo (diminuição da velocidade), giros e fintas (Figura 4).

Os giros são movimentos de pernas, que podem ser executados com ou sem o auxílio da bola, onde uma das pernas fixará ao chão (pé de apoio). O executante executará um ângulo 180° , em torno da sua perna de apoio e finalizará o movimento, ficando ao lado do seu oponente. As fintas são movimentos de corpo, que são utilizadas para passar (enganar) seu adversário. Sua execução pode ser feita pela frente, por trás, reversão e por baixo das pernas.

O controle de corpo, quando bem trabalhado, facilita o aprendizado dos demais fundamentos básicos do basquetebol como arremesso, passe, controle de bola e rebote.

Figura 4 - Controle de corpo



Fonte: elaborado pelo autor (2023)

4.1.1. Sugestões de atividades – controle de corpo

Atividade 1 – Utilizando quatro cones aleatoriamente na quadra o aluno irar correr frontal em zig zag, passando em volta de cada cone até o final do percurso.

Atividade 2 – Corrida para traz aleatoriamente entre cones espalhados no meio da quadra.

Atividade 3 – Saindo da posição inicial marcada pelo cone, o aluno irar correr até o próximo cone que está na frente, após retorna ao cone inicial correndo para traz.

Atividade 4 – Deslocamento frontal ao redor da quadra elevando o joelho até a cintura pélvica.

Atividade 5 – Saltar dentro do bambolê com os dois pés ao mesmo tempo.

Atividade 6 – Deslocamento lateral ao redor da quadra.

Atividade 7 – Corrida lateral entre cones.

Atividade 8 – Posição inicial: Dispostos na quadra com uma bola nas mãos. De pé, jogar a bola para o alto, sentar-se no chão e levantar-se novamente para pegá-la.

Atividade 9 – Correr driblando e fazer uma parada brusca.

Atividade 10 – Posição inicial: Alinhados em fila única no fundo da quadra. Execução: Correr em um circuito com cones fazendo um oito. Fazendo variações correndo lateralmente e de costas.

4.2. Controle da bola

É a capacidade de manusear a e dominar a bola, ou seja, a familiarização do praticante com a bola. O manejo de bola, tem como objetivo controlar a bola com uma ou ambas as mãos, proporcionando ao aluno diversas possibilidades de experimentação com bola como: rolar, quicar, trocar de mão e movimentá-la em relação as partes do corpo, segurar e recepcionar a bola (Figura 5).

Figura 5 - O controle da bola



Fonte: elaborado pelo autor (2023)

4.2.1. Sugestões de atividades – controle da bola

Atividade 1 – Para iniciarmos o domínio de bola, começaremos com uma atividade relativamente fácil. Pegaremos a bola com as duas mãos e a lançaremos para o alto, recepcionando a mesma com as duas mãos, sem deixá-la cair no chão. Continuaremos a jogar a bola para o alto com as duas mãos, porém agora segurando-a enquanto ela ainda estiver no alto, para isso saltaremos de encontro a ela. Lançaremos a bola para o alto com uma das mãos, alternando entre direita e esquerda, e recepcionando-a no alto com as duas mãos.

Atividade 2 – Quicar a bola no chão, usando as pontas dos dedos, alternando a altura, e a mão a ser utilizada. Quicar a bola na altura do joelho (baixo). Quicar a bola na altura do quadril (alto). Alternar a altura do quique, entre baixo e alto, e alternar a mão ao fazer o movimento entre direita e esquerda.

Atividade 3 – Quicar a bola simultaneamente, com as duas mãos, encontrando um sincronismo entre direita e esquerda. Tentar fazer esse movimento parado. Fazer esse movimento por um percurso em linha reta do meio da quadra até o garrafão.

Atividade 4 – Afastar as pernas, e passar a bola entre estas de modo a formar um "8". Controlando a sincronia do corpo, movimento e a transição das passadas ao lançar a bola entre as pernas.

Atividade 5 – Lançar a bola ao ar verticalmente e tentar apanhá-la por detrás das costas. Seguidamente três vezes sem pausar os lançamentos.

Atividade 6 – Com posse da bola o aluno deverá guiá-la driblando, começando na linha de fundo da quadra e indo até a demarcação a frente, ao chegar o aluno voltara de costa ao fundo da quadra driblando a bola com a mão oposta na qual começou.

Atividade 7 – Delimitar um espaço da quadra. Cada aluno com uma bola tentando se manter no espaço driblando e, ao mesmo tempo, tentando empurrar a bola dos demais para fora do espaço. Os alunos sem bola ficarão fora do espaço à espera de uma bola para que possam participar do jogo.

Atividade 8 – Jogo de basquete com 10 x 10. Apenas cinco poderão se mexer. Os demais poderão passar, driblar e arremessar, mas sem sair de seus lugares iniciais. Depois de um certo tempo, trocam-se os papéis.

Atividade 9 – Os alunos deverão jogar uma bola para cima e posteriormente fazer um movimento de rotação da bola pela cintura, utilizando-se das duas mãos.

Atividade 10 – O aluno deverá jogar a bola verticalmente o máximo que puder e ao cair deve equilibrar a bola com o braço estendido e segurar com uma mão acima da cabeça. Efetuar esse movimento trocando os braços que equilibraram a bola.

4.3. Drible

O drible é apontado como uma das habilidades técnicas de grande importância no basquetebol, pois consente ao jogador se deslocar com a bola pela quadra com a bola, permitindo ao jogador penetrar na defesa adversária, realize um passe ou uma finalização (arremesso) com eficiência, além de ser uma estratégia de se livrar de uma marcação adversária (De Rose Júnior, 2011).

Almeida (2002) destaca que o drible deve ser realizado com segurança e precisão, evitar que ocorra perdas de bola e erros, que acabem comprometendo o rendimento da equipe. Bezerra (2005), apresenta diversas atividades para o treinamento do drible em diferentes situações de jogo, como o drible em velocidade, o drible em espaço reduzido e o drible com mudança de direção.

Durante o drible (figura 6), a bola deve ser impulsionada em direção ao solo, com uma das mãos, podendo ser executado de três formas: drible de velocidade, drible de proteção e mudança de direção.

Figura 6 - Drible no basquetebol



Fonte: elaborado pelo autor (2023)

4.3.1. Drible de velocidade

No drible de velocidade, o aluno deve se deslocar, em quadra, com velocidade de posse da bola. Este tipo de drible será realizado, quando o driblador não estiver marcado de perto pelo seu oponente. A bola deve ser impulsionada na frente do corpo e lateralmente. O drible de velocidade também é chamado de drible alto (Figura 7).

Figura 7 - Drible de velocidade



Fonte: elaborado pelo autor (2023)

4.3.2. Drible de Proteção

O drible de proteção também é conhecido como drible de baixo, que deve ser utilizado pelo jogador, estiver com a posse de bola, estiver sendo marcado de perto. O objetivo é proteger a bola driblando seu marcador (Figura 8).

Figura 8 - Drible de proteção

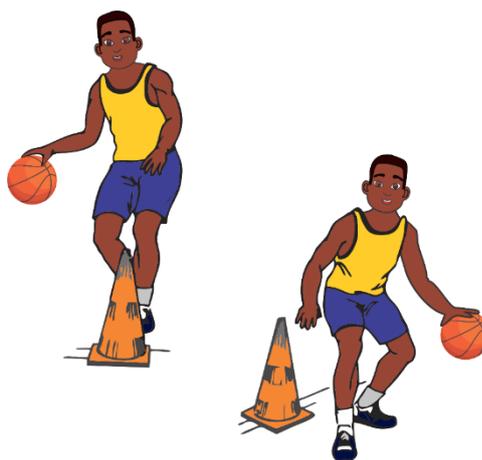


Fonte: elaborado pelo autor (2023)

4.3.3. Drible de mudança de direção

Para a realização do fundamento drible, com mudança de direção, o aluno deve manter o corpo baixo, e em seguida realizar um giro ou uma finta rápida. Este tipo de drible é utilizado, quando o jogador estiver sendo marcado de perto (Figura 9).

Figura 9 - Drible com mudança de direção



Fonte: elaborado pelo autor (2023)

4.3.4. Sugestões de atividades – controle de corpo

Atividade 1 – Iniciação ao drible

Usando apenas um lado da quadra o professor irá dividir a turma em quatro grupos iguais e estes formarem círculo, será distribuído duas bolas por grupos, antes de começarem os movimentos iniciais para realizar o drible, em seguida os alunos que estão com a bola irão realizar os movimentos iniciais em sua posição no círculo e ao comando do professor a bola será passada para o aluno que está do seu lado esquerdo, sendo que todos realizaram os movimentos cinco vezes.

Atividade 2 – Os orientadores vão distribuir bambolês de forma aleatória há alguns alunos, em seguida será explicado a dinâmica, alguns alunos receberão bolas e os demais ficarão sem objeto, os alunos com bambolê devem tentar capturar aqueles com bolas para tomarem posse dela, aqueles que estiverem com a bola devem driblar enquanto fogem do pegador, eles também podem passar para outros alunos que não tem bola. O pegador a todo momento tenta capturar aquele que está com a bola, quem sair da área da quadra está fora.

Atividade 3 – Os alunos serão divididos em colunas em cada coluna com uma bola a frente das colunas haverá uma fila de cones, o primeiro aluno de cada coluna vai driblando a bola entre os cones, indo com a mão direita e na volta com a mão esquerda, ao retorna passa a bola para o próximo da fila até que todos tenham realizado.

Atividade 4 – Os alunos serão orientados para formarem três filas, cada uma de frente para um orientador, cada orientador estará com duas folhas onde vai está escrito o que devem fazer de forma aleatória, o orientador vai revelar o que o aluno deve fazer de acordo com o papel. Ao som do apito os orientadores trocarão de fila e os tipos de drible também, nas folhas as palavras de ordem serão: direita, esquerda, baixo/parado, alto/movimento, frente, para trás.

Atividade 5 – A turma será dividida em três fileiras iguais de forma aleatória (podendo ser completado com orientadores) distribuir balões para serem colocados no pulso de cada um dos alunos após essa divisão cada grupo leva a bola driblando até o próximo grupo e batendo no balão evitando que este se aproxime com a outra mão.

Atividade 6 – Divididos em quatro grupos 2 em cada lado da quadra os grupos deveram completar um circuito, os dois grupos de cada lado da quadra deveram fazer duas filas, cada um terá a vez de sair da fila pegar a bola no chão dentro do bambolê, dar a volta no cone driblando e em seguida passar pelo fio que dois orientadores segurarão, após passar tentar o arremesso.

Atividade 7 – O professor vai distribuir bola a todos os alunos dispostos pela quadra, alguns deveram ficar em pé outros agachados e outros sentados, os que estão em pé deverão a todo momento driblar a bola, ao soar do apito todos deverão mudar de posição, os que estavam em pé ficaram agachados, os que estavam agachados ficarão sentados e os que estavam sentados ficaram em pé.

Atividade 8 – Pequenos grupos dispostos pela quadra cada grupo com uma bola o aluno de posse da bola vai fazer dribles no centro do círculo formado pelo grupo ele também vai realizar paradas bruscas e trocas de mãos, sendo que os outros

componentes vão limitar seu espaço. Ao sinal do professor ele vai passar a bola para outro colega.

Atividade 9 – Durante a atividade dois alunos vão para linha final da quadra com uma bola o restante da turma ficará no centro da quadra com bola de basquete ao sinal do professor os alunos que estão no fundo da quadra tem que acertar os que estão no meio driblando a bola, os que estão de posse de bola devem fugir de serem acertados pelos colegas do fundo da quadra.

Atividade 10 – Os orientadores organizaram um cone para cada estação sendo no total quatro, cada estação será designada à uma tarefa, a turma será dividida em quatro partes iguais. A estação 1 com o drible com a mão direita, a estação 2 com o drible com a mão esquerda, a 3 drible realizando giro e a 4 o drible com cruzado entre as pernas. O primeiro de cada estação já com a bola em mãos vai realizar o drible correspondente, isto ocorrerá até que todos tenham passado estações.

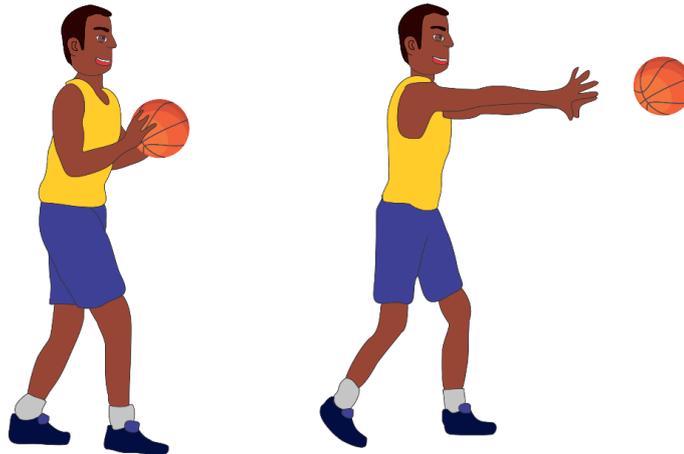
4.4. Passe

O passe é um fundamento de ataque e defesa, que consiste na troca de lançamentos da bola, entre os jogadores da mesma equipe. Basicamente os passes podem ser de peito, picado, ombro, por cima da cabeça, gancho, por trás das costas, de frente com as duas mãos, por cima e por baixo com uma das mãos e lateral com uma das mãos. Sua execução poderá acontecer com uma ou ambas as mãos.

4.4.1. Peito

O passe de peito deve ser direcionado ao tórax do companheiro. Ele é utilizado em distâncias curtas e médias e a bola desenvolve uma trajetória retilínea, além de ser um passe de execução rápida. Durante sua execução, a bola, deve segurada por ambas as mãos, as pernas afastadas, os braços estendidos e os cotovelos juntos ao corpo e, no final teremos a rotação das mãos (Figura 10).

Figura 10 - Passe de peito

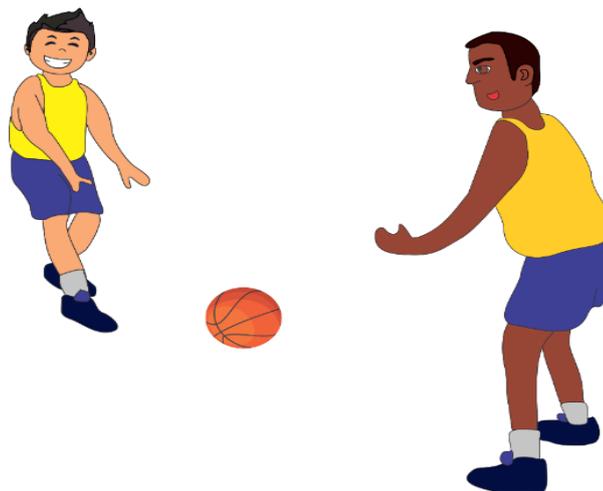


Fonte: elaborado pelo autor (2023)

4.4.2. Picado

Passe picado é bem parecido com o passe de peito. A diferença está na trajetória da bola. No picado, a bola deve tocar no solo, trajetória ascendente, antes de chegar às mãos do jogador que vai recebê-la. É importante destacar, que este tipo de passe é utilizado em pequenas distâncias (Figura 11).

Figura 11 - Passe picado



Fonte: elaborado pelo autor (2023)

4.4.3. De ombro

Utilizado em médias e grandes distâncias, principalmente em contra-ataques. A bola deve ser segura com ambas as mãos, com os dedos apontados para cima. Os cotovelos devem ser flexionados, a bola se manterá junto ao corpo com o ombro alto e a execução do passe deverá ser feita pela extensão do braço, cotovelo e punho (Figura 12).

Figura 12 - Passe de ombro

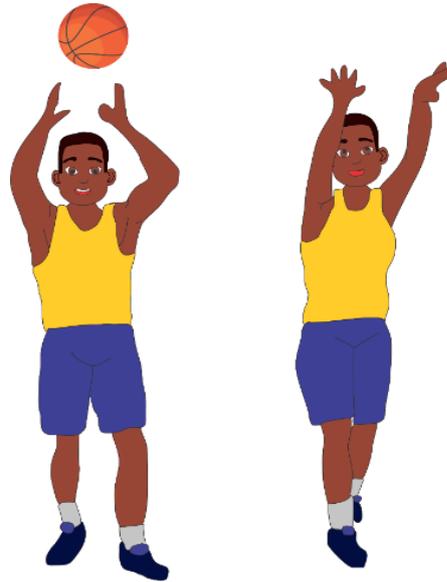


Fonte: elaborado pelo autor (2023)

4.4.4. Por cima da cabeça

O passe deve ser realizado com as duas mãos. A bola deve ser elevada acima da cabeça nunca para trás. Neste tipo de passe ocorre uma pequena flexão das pernas e dos braços e finalize com os movimentos do punho (Figura 13).

Figura 13 - Passe por cima da cabeça



Fonte: elaborado pelo autor (2023)

4.4.5. Gancho

No passe de gancho a bola deve ser segurada pela mão que vai lançá-la, próximo ao punho e os dedos espalhados na bola. Em seguida, ele realiza um passo atrás ou para o lado, dando um salto com um giro no ar simultâneo ao lançamento da bola através de um movimento circundante do braço (Figura 14).

Figura 14 - Passe de gancho



Fonte: elaborado pelo autor (2023)

4.4.6. Por trás das costas

A bola deve ser segurada e passada por trás das costas (Figura 15). Este tipo de passe de ser executado, quando o praticante estiver diante de uma marcação próxima a ele.

Figura 15 - Passe por trás das costas

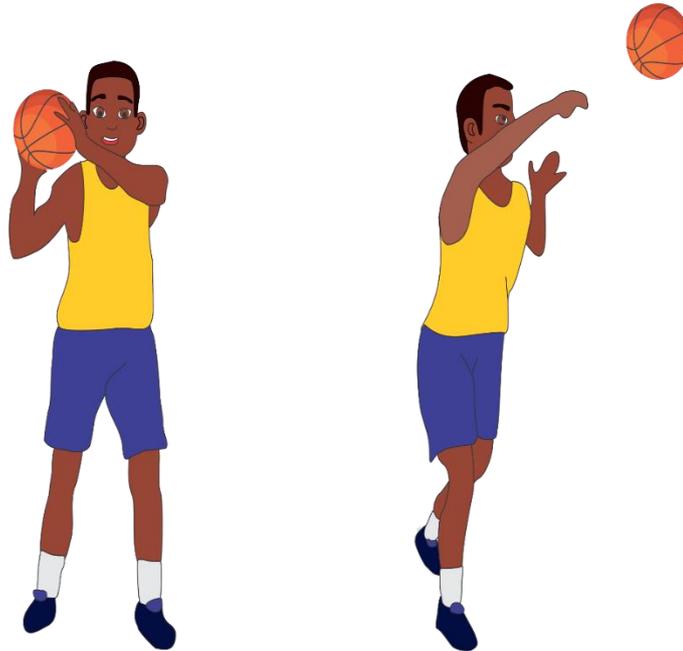


Fonte: elaborado pelo autor (2023)

4.4.7. De frente com uma das mãos

Os movimentos do passe de frente, com uma das mãos, são quase semelhantes ao arremesso de frente, com as duas mãos. O difere, realmente, é o movimento final, que, ao invés da bola sair das duas mãos e com a palma da mão voltada para fora da linha mediana do corpo, o movimento final deve ser feito somente com uma mão, executando-se a empunhadura correta. Os movimentos de pernas e pés são os mesmos do passe de frente com as duas mãos (Figura 16).

Figura 16 - Passe pela frente com uma das mãos



Fonte: elaborado pelo autor (2023)

4.4.8. Lateral com uma mão

O lateral com uma mão no basquetebol é um tipo de passe, utilizado com frequência no basquetebol. Este passe exige a utilização de uma das mãos, para segurar a bola e executar movimentos laterais, enquanto a outra mão fica livre para proteger a bola (Figura 17).

Figura 17 - Lateral com uma mão



Fonte: elaborado pelo autor (2023)

O lateral com uma mão é uma habilidade fundamental no basquetebol, pois permite que os jogadores se movimentem com a bola e superem a marcação dos adversários, esta técnica deve ser ensinada desde as primeiras etapas de aprendizado, para que os jogadores desenvolvam uma boa coordenação motora e domínio da bola (ALMEIDA 2002)

4.4.9. Sugestões de atividades – passe

Atividade 1 – Em duas filas encolhidas em uma extremidade da quadra uma de frente para a outra, e na outra extremidade da quadra dois alunos ou voluntários de frente para as filas e na mesma direção. Iniciado a atividade os alunos saem se deslocando lateralmente e trocando passes de peito até que chegue 5m dos alunos que estarão esperando o passe, nesse momento realiza-se uma parada e de frente para o aluno efetue o passe de peito e logo em seguida receba a bola e retorne ao fim da fila entregando a bola ao próximo participante para que o circuito recomece.

Atividade 2 – Em fila indiana de frente para uma parede com um círculo nela demarcado de giz, os alunos devem arremessar usando o passe de peito no alvo indicado pelo professor com rápido revezamento entre eles.

Atividade 3 – Em duas filas uma de frente para outra a uma distância de mais ou menos 3 metros. Os alunos terão que realizar o passe picado para o seu companheiro

posicionado a sua frente, fazendo com que, na trajetória da bola ela bata dentro de um bambolê que será posicionado entre eles e chegue até as mãos do outro.

Atividade 4 – Em uma única fila de frente para o professor, os alunos um de cada vez devem executar o passe picado para ele, e se deslocar para o final da fila para que o próximo participe.

Atividade 5 – Em duas filas de frente para a cesta, o aluno que está do lado direito efetua o passe de gancho com a mão direita para o aluno que está à esquerda que conclui com arremesso, após todos terem feito esse processo os que estavam do lado esquerdo passam para o lado direito, reiniciando o circuito.

Atividade 6 – Os alunos ficam em duas filas de frente um para o outro com uma distância de cada com os braços estendidos, primeiro será feita a demonstração em que a bola será passada com a mão direita e a posição do corpo. Será feito o passe de ombro para o primeiro e depois como mesmo passe volta para o segundo da outra fila, após ter passado a bola.

Atividade 7 – Na aula será feita 3 fileiras de alunos com uma certa distância entre eles do lado e o da frente, Passar a bola por cima do aluno que estiver no meio, e o aluno que errar o passe vai ser o “bobinho” (aluno da fila do meio) que vai tentar recuperar a posse da bola. Só poderá passar a bola por cima da cabeça.

Atividade 8 – Em duas filas posicionadas atrás da linha central da quadra, classificadas em fila um e fila dois. O aluno da fila um, parte em direção a cesta até um determinado ponto que será demarcado com um cone e ao chegar à demarcação realizara um passe de costas. O aluno da fila dois, irá acompanhá-lo e no momento que este realizar o passe, ele irá receber a bola e arremessá-la em direção a cesta. Em seguida o aluno da fila um, passa para a fila dois e o da fila dois para fila um para que todos possam realizar o passe.

Atividade 9 – De acordo com a quantidade de alunos serão divididos em dois grandes grupos e iniciando assim o circuito de passe de frente, com uma das mãos. Primeiramente em uma direção repetindo-se duas vezes, depois em outra direção

mais duas vezes, sendo executado o passe de maneira correta para que o processo flua e seja dinâmico.

Atividade 10 – Em movimento diagonal, quando o primeiro aluno da fila corre para o final da fila e o outro faz o passe de ombro, assim que o aluno receber, o outro do final da fila corre para o começo da fila e quem recebeu a bola faz o mesmo passe para o que corre para o final da fila. Da mesma forma será trabalhado o passe por baixo com uma mão, sempre alternando as mãos quando todos participarem da atividade.

Atividade 11 – Em duas filas de frente para a cesta, o aluno que está do lado direito efetua o passe de gancho com a mão direita para o aluno que está à esquerda que conclui com arremesso, após todos terem feito esse processo os que estavam do lado esquerdo passam para o lado direito, reiniciando o circuito.

Atividade 12 – Em duas filas posicionadas atrás da linha central da quadra, classificadas em fila um e fila dois. O aluno da fila um, parte em direção à cesta até um determinado ponto que será demarcado com um cone e ao chegar à demarcação realiza um passe de costas. O aluno da fila dois, irá acompanhá-lo e no momento que este realizar o passe, ele irá receber a bola e arremessá-la em direção à cesta. Em seguida o aluno da fila um, passa para a fila dois e o da fila dois para fila um para que todos possam realizar o passe.

Atividade 13 – De acordo com a quantidade de alunos serão divididos em dois grandes grupos e iniciando assim o circuito de passe de frente, com uma das mãos. Primeiramente em uma direção repetindo-se duas vezes, depois em outra direção mais duas vezes, sendo executado o passe de maneira correta para que o processo flua e seja dinâmico.

Atividade 14 – Em movimento diagonal, quando o primeiro aluno da fila corre para o final da fila e o outro faz o passe de ombro, assim que o aluno receber, o outro do final da fila corre para o começo da fila e quem recebeu a bola faz o mesmo passe para o que corre para o final da fila. Da mesma forma será trabalhado o passe por baixo com uma mão, sempre alternando as mãos quando todos participarem da atividade.

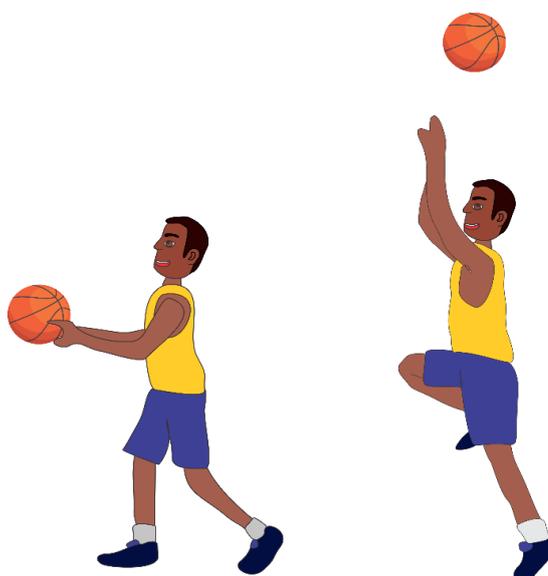
4.5. Arremesso

O arremesso é um fundamento de ataque realizado com o objetivo de se conseguir a cesta. Em uma partida de basquetebol o atacante de posse de bola, poderá executar um arremesso de diversas formas, dependendo de sua posição na quadra. No basquetebol são utilizados a bandeja, o arremesso com uma das mãos e o arremesso do tipo “jump”. Citamos também o arremesso tipo gancho utilizado com frequência pelos pivôs, devido a sua localização próxima à cesta.

4.5.1. Bandeja

A bandeja é um tipo de arremesso, que o jogador faz em deslocamento e suspensão. O jogador precisa efetuar duas passadas, em direção a tabela, antes de jogar a bola no aro (cesta) com as duas mãos. Durante a realização da última passada, ele salta, com um dos pés, e arremessa a bola, com uma das pernas flexionada. A bandeja tem como objetivo realizar um arremesso com o auxílio da tabela (Figura 18).

Figura 18 - Arremesso de bandeja



Fonte: elaborado pelo autor (2023)

4.5.2. Com uma das mãos

O jogador posiciona a mão, que irá realizar o arremesso atrás da bola e, geralmente, a outra ao lado da bola. O braço que segura atrás da bola, iniciará flexionado e se estenderá, arremessando a bola em direção à cesta.

4.5.3. Jump

Jump é o arremesso executado durante o salto. O jogador pode utilizar uma ou duas mãos para o arremesso e deve usar os cotovelos e o corpo para proteger a bola. Abaixo, observe a sequência de movimentos realizados no Jump, conforme a imagem (Figura 19).

Figura 19 - Arremesso de jump

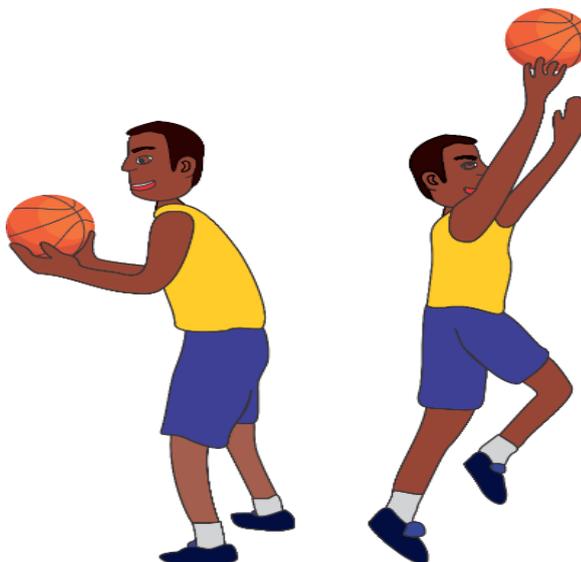


Fonte: elaborado pelo autor (2023)

4.5.4. Gancho

O gancho é um tipo de arremesso utilizado pelos jogadores que atuam próximo a cesta (pivôs). Figura 20 mostra a sequência de movimentos realizados no arremesso do gancho.

Figura 20 - Arremesso de gancho



Fonte: elaborado pelo autor (2023)

4.5.5. Lance livre

O lance livre é cobrado, quando um jogador recebe uma falta, no ato do arremesso, ou quando uma equipe extrapola o número de faltas (5), ou na aplicação de uma falta técnica ou intencional. O lance livre e a falta intencional serão cobrados pelo jogador que sofreu a falta e, a técnica livre escolha da equipe. Os lances podem valer um, dois ou três lances livres, de acordo com interpretação da equipe de arbitragem, a saber (CBB, 2023):

- a) Se o jogador lançar a bola, valendo dois pontos, e cair, e ao mesmo tempo receber uma falta, os pontos serão validados e, o jogador terá direito a um lance livre;
- b) Se o jogador lançar a bola, valendo três pontos, e cair, e ao mesmo tempo receber uma falta, os pontos serão validados e, terá direito a um lance livre;
- c) Caso as tentativas de arremessos de dois e três não sejam convertidas, e o jogador sofreu a falta, ele terá direito a cobrança de dois ou três lances livres.

Para a execução dos lances livres, o jogador que arremessa coloca-se atrás da linha de lance livre. Os demais se colocam nos espaços ao longo da área

restritiva, para disputa do rebote, caso o arremessador não acerte a cesta no segundo lance. Será concedido ao jogador cinco segundos para efetuar um lance (Figura 21).

Figura 21 - Arremesso de lance livre



Fonte: elaborado pelo autor (2023)

Sugestões de atividades – arremesso

Atividade 1 – Parado no lugar segurando a bola apenas com a mão que arremessa, fazer um arremesso para o alto e segurar novamente com a mesma mão. Fazer 5 arremessos com cada mão e fazer um passe de peito para o companheiro.

Atividade 2 – Segurando a bola apenas com a mão do arremesso, fazer um arremesso para um colega distante cerca de quatro metros.

Atividade 3 – Ensinar a empunhadura do arremesso. Arremessar a bola para um companheiro distante. Arremessar para o alto, deixando o braço para cima até que a bola caia no chão. O companheiro deve deixar a bola pingar no chão e só depois pegá-la.

Atividade 4 – Fazer duas colunas em cada cesta. Receber a bola em movimento e arremessar para a cesta.

Atividade 5 – Fazer duas colunas em cada cesta. Uma coluna (1) vai passar a bola para o companheiro da outra coluna (2) que irá para a linha do lance livre, receber a bola e passar, o aluno da coluna 1 irá deslocar-se para receber de volta e arremessar para a cesta da zona morta.

Atividade 6 – Sentado no chão arremessar a bola para um companheiro, também sentado no chão.

Atividade 7 – Divide-se a turma em 2 grupos distintos que ficam dispostos nas laterais da quadra. Numera-se (ou nomeia-se como quiser) cada aluno de um grupo com os mesmos números correspondentes do outro grupo. Ao sinal do professor (o número citado), estes alunos deverão correr ao centro da quadra, pegar a bola driblar até a área escolhida para a execução da bandeja e jogar a bola na tabela. Quem colocar a bola ao centro primeiro após o arremesso (em tabelas diferentes) marcará um ponto para sua equipe.

Atividade 8 – As equipes nos fundos da quadra, ao sinal devem correr e pegar as bolas que estarão dispostas na linha central da quadra. E voltam para sua tabela quicando a bola e em seguida começam a arremessar. Um membro de cada equipe deve ficar perto da tabela do adversário e contar quantas bandejas foram feitas. A equipe que conseguir fazer mais bandejas ganha. Obs.: As bolas devem ser em número ímpar para estimular a concorrência do maior número de bolas, ou seja, um aluno pode ficar com duas ou nenhuma bola.

Atividade 9 – Em grupos de 3 ou 4, com uma bola e um bambolê. Um dos alunos irá segurar um arco lateralmente e acima da cabeça, os outros componentes do grupo irão tentar fazer o arremesso atingindo o alvo.

Atividade 10 – Em forma de estafeta (fila indiana), duas filas, e em forma de competição, primeiro aluno da fila com uma bola executa o arremesso, recupera a bola e entrega para o próximo da fila. Ganhará a fila que fizer primeiro 10 pontos. Pontuação: 0 pontos=tocara bola na tabela; 1 ponto=tocar a bola no aro; 3 pontos=converter a cesta.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho buscou proporcionar aos professores de Educação Física, atividades que possam melhorar suas atividades de docência no ambiente escolar. Percebemos, no decorrer do estágio supervisionado, a ausência deste conteúdo (basquetebol), cheio de possibilidades e conhecimentos. Através deste estudo, verificamos que o basquetebol, proporciona benefícios físicos, sociais, cognitivos, sociais e motor ao aluno, além de trabalhar a cooperação, a comunicação e a liderança.

A escola, sendo um espaço de troca de conhecimentos e transformações sociais, não pode negar ao seu alunado o aprendizado do basquetebol. O basquete possui uma grande relevância pedagógica, levando em colaboração o desenvolvimento físico, psíquico e de relações grupais, pois é definida como um esporte, que visa o trabalho coletivo, o respeito e a disciplina.

Neste estudo, além das características inerentes ao esporte, propusemos atividades, que devem ser trabalhadas nas escolas, com o objetivo de auxiliar, aos professores, na organização de suas aulas nos anos Iniciais e finais do ensino fundamental.

REFERÊNCIAS

- _____. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília: MEC, 2017.
- ALMEIDA, Adriana de. SANTOS Flávia Ferreira. CIRONE, Mônica Iglesias. **Manual de Educação Física**. Ed. Cultura, São Paulo. 2006
- ALMEIDA, M. B. **Basquetebol: iniciação**. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.
- Atividades Livres de Crianças na Escola e Aquisição das habilidades Motoras. 2001**. 62. f. 2001. Dissertação (Mestrado em Ciências da Motricidade) – Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2001.
- BARBANTI, V.J. **Dicionário de Educação Física e do esporte**. São Paulo: Manole, 1994.
- BEZERRA, M. **Basquetebol 1000 atividades**. 3. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2005.
- BRASIL**, Ministério da Educação. Parâmetros Curriculares Nacionais para o Ensino Fundamental. Brasília, MEC/SEF, 1997.
- CABALLERO, J. A. R.; Garcia, R. N.; Valdivielso, M. N.; Ojeda, M.E.B. **Actividad física em edad avanzada**. Ed: Cabildo Insular de Gran Canaria y Nogal Ediciones, Las Palmas de Gran Canarias, Espanha, 1996.
- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE BASKETBALL. REGRAS OFICIAIS DE BASQUETEBOL 2022**. Tradução: Enaldo Batista de Souza, 2022.
- COUTINHO, N.F. **Basquetebol na escola**. 2.ed. Rio de Janeiro. Editora; Sprint, 2003.
- DAIUTO, M. **Basquetebol: Metodologia do ensino**. São Paulo: Editora: Brasil, 1983.
- DE ROSE JÚNIOR, D. **Mini artigo: característica do basquetebol**. Disponível em: <http://www.vivaobasquetebol.wordpress.com/2011/01/14/mini-artigo-caracteristicas-do-basquetebol-i>. Acesso em: 14 dez. 2022.
- FERREIRA, A. E. X.; ROSE JÚNIOR, D. de. **Basquetebol técnicas e táticas: uma abordagem didática pedagógica**. São Paulo: EPU, 2003.
- Filho, E., Ferreira, L. A., Rocha, C. M., Reis, V. M., & Rocha, C. M. (2015). **Clima motivacional e coesão em times de basquetebol juvenil**. Revista de Psicologia do Esporte, 24(1), 159-163.
- FREITAS, Wellisson. BATISTA, Nicolly Janine. **Basquetebol como ferramenta de inclusão e desenvolvimento social e escolar**. 2009
- GALLAHUE, D.L.; OZMUN, J. Carlos. **Compreendendo o desenvolvimento motor: criança, adolescentes e adultos**. São Paulo: 2001.

Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). **Características psicológicas e seu desenvolvimento em campeões olímpicos**. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172-204.

GUARIZI, M. R. **Basquetebol: da iniciação ao jogo**. Jundiaí: Fontoura, 2007.
Jones, P., & Drust, B. (2007). **Exigências fisiológicas e técnicas de partidas de basquete juvenil 3v3 e 6v6**. *Journal of Sports Sciences*, 25(8), 879-886.

Liu, Y., Chung, P.K., McBride, R., & Kwan, G.F. (2015). **Maturidade emocional e coesão da equipe no basquete**. *Perceptual and Motor Skills*, 120(3), 802-817.

NASCIMENTO, C.T. J. S. **Atividades Livres de Crianças na Escola e Aquisição das habilidades Motoras**. 2001. 62. f. 2001. Dissertação (Mestrado em Ciências da Motricidade) – Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2001.

NASCIMENTO, C.T.J.S.; PELEGRINI, A. M. A aquisição espontânea de habilidades motoras no contexto da escola. **Estudos em avaliação educacional**. v. 15, n. 30, jul./dez. 2004.

PAES, R.R; BALBINO, H.F. Processo de ensino e aprendizagem do basquetebol: perspectivas pedagógicas. In De Rose Jr.D.; Tricoli, V. (Org.) **Basquetebol: Uma visão integrada entre ciência e prática**. Ed. Manole, p. 15-29, 2005.

PINHEIRO. **Documento Curricular do Município de Pinheiro**. Secretaria Municipal de Educação. 2021.

RISSO NETO, S.; ZENARO NETO, W. **Basquete escolar**. 13 f. 2008. Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso) - Departamento de Educação Física, FEUC, São José do Rio Pardo, 2008.

SAVIETTO, Ana Paula. MONTEIRO, Diego de Souza. **A prática do basquetebol nas escolas**. Jardim São José: Bragança Paulista, 2010.

TANI, G. *et al.* **Educação física escolar: fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista**. São Paulo: EPU-EDUSP, 1988.

Voss, M.W., Kramer, A.F., Basak, C., Prakash, R.S., & Roberts, B. (2010). **Atletas experientes são 'especialistas' no laboratório cognitivo? Uma revisão meta-analítica de cognição e experiência esportiva**. *Psicologia Cognitiva Aplicada*, 24(6), 812-826.

WEIS, Gilmara Fernando; POSSAMAI, Catiana Leila. **O basquetebol da escola à universidade**. 1 edição. Editora: Fontoura. Jundiaí-São Paulo, 2008.