



**COMPLEXO DE EDUCAÇÃO MUNICIPAL PROFESSOR MAGALHÃES NETTO  
BLOCO DE ATIVIDADES - ATIVIDADES REMOTAS - 2021**

DISCIPLINA: Educação Física	SÉRIE/ANO: 7º	TURMA:
PROFESSOR (A): Hélia Vaz e Rosângela	DATA:	
ALUNO (A):		

**TEXTO 13**

## **Basquete**

O **basquetebol**, ou simplesmente **basquete**, é um esporte coletivo praticado numa quadra, é uma modalidade esportiva muito dinâmica e intensa, ele é jogado com uma bola, onde o objetivo é inseri-la no cesto fixo que está localizado nas extremidades da quadra e evitar que a outra equipe marque pontos. Atualmente, o basquetebol, é um dos jogos olímpicos mais populares no mundo.



### **Você sabia?**

O termo "basquetebol" vem da língua inglesa, onde "basket" significa "cesto" e "ball", bola. Portanto, no inglês é *Basketball*.

### **Origem e História**

O basquetebol foi criado em 1891 pelo professor de Educação Física canadense James Naismith (1861-1940). O esporte surgiu como uma alternativa ao inverno rigoroso da região, em detrimento dos outros praticados ao ar livre como o beisebol e o futebol. Além disso, a ideia original era criar um esporte menos violento que o futebol americano. Aliado a isso, o professor criador pretendia integrar os alunos nas aulas de Educação Física e estimular a coletividade dos grupos. Curioso notar que no início o esporte era praticado com uma bola semelhante à de futebol. Somente em 1984 que a bola de basquete, tal qual conhecemos hoje, foi desenvolvida por uma empresa de Massachusetts.



O jogo é disputado entre **duas equipes de 5 jogadores titulares e 07 reservas**, ganha a partida a equipe que fizer o maior número de pontos. Note que os pontos variam segundo o local de arremesso:

- **03 pontos** - fora da linha dos três pontos;
- **02 pontos** - na parte interna da linha de três pontos (incluindo a linha);
- **01 ponto** - lance livre (cobrança de penalidade) na área demarcada.

Em jogos oficiais, são disputados 04 períodos de 10 minutos, divididos em 02 tempos. Um intervalo de 15 minutos é dado entre o 2º e o 3º períodos e inverte-se o lado de jogo das equipes. Toda vez que o jogo é parado ou a bola sai de campo, por exemplo, o cronômetro é parado.

Caso o jogo termine empatado durante a disputa do tempo normal, ocorrerá uma prorrogação de 5 minutos. Caso o empate persista, outra prorrogação de 5 minutos será realizada, e assim sucessivamente, até que haja um vencedor.

A bola é jogada com as mãos. Não é permitido ao jogador andar se estiver de posse da bola nem provocar o contato da bola com os pés ou pernas, e muito menos driblar a bola com as duas

mãos, ao mesmo tempo. O jogador que estiver de posse da bola em sua zona de ataque não poderá recuá-la para sua zona de defesa. De posse da bola, a equipe tem **24 segundos** para lançá-la no cesto adversário. Caso não efetue o arremesso, é marcada uma penalidade.

### Posições dos jogadores

São três as posições desempenhadas pelos jogadores: os armadores, alas e pivôs.

#### Armador

É aquele que organiza e planeja as jogadas, conduzindo a equipe para o ataque. Ele observa como a outra equipe joga defensivamente e define cada ataque. Costuma ser o melhor driblador e passador da equipe.

#### Ala

É aquele que precisa fazer uma leitura completa do jogo como um armador. Ele tem a capacidade de se infiltrar no garrafão, apresenta um bom arremesso de curta, média e longa distância, além de disputar os rebotes.

#### Pivô

É quem joga mais próximo à cesta, tanto no ataque como na defesa, para disputar os rebotes (quando o adversário arremessa a bola, que não é convertida e volta porque bate no aro ou na tabela); geralmente, é o jogador mais alto da equipe

Em geral, as equipes jogam com 1 armador, 2 alas e 2 pivôs. Entretanto, durante o jogo e conforme a escala que o treinador faz de sua equipe, ele pode usar os jogadores que começaram a partida como reservas para tentar mudar ou melhorar o jogo.

### Fundamentos do Basquete

Os principais fundamentos do basquete são:

- **Drible** - É o ato de bater a bola no chão, quicando-a com uma das mãos (um quique por passada).
- **Passe** - Lançamento para outro colega de equipe. O passe pode ser de peito (empurrando a bola para frente com as duas mãos), com uma das mãos, passe picado (ou quicado), passe de ombro e por cima da cabeça. O que determina qual passe deve ser utilizado é a distância e a situação em que o jogador se encontra durante a partida.
- **Assistência** - Passe certo para um companheiro que o converte em ponto após a recepção da bola.
- **Arremesso** - Arremessar a bola em direção à cesta. 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.
- **Rebote** - No caso do arremesso não ser convertido, jogadores de ambos os times disputam a posse da bola (rebote ofensivo ou rebote defensivo).
- **Bloqueio (toco)** - Ato de bloquear o movimento da bola que está sendo arremessada para o cesto.

#### Faltas

No basquete existem diferentes tipos de falta, todos eles devem ser considerados pela arbitragem. Os tipos de falta são:

- **Faltas pessoais**: quando há um contato ilegal entre os atletas;
- **Faltas técnicas**: são relativas ao comportamento do jogador, quando este atrapalha o desenvolvimento da partida sem haver contato físico com o adversário;

- **Faltas antidesportivas:** ocorrem quando o contato ocorre de forma alheia aos padrões do jogo;
- **Faltas desqualificantes:** quando há algum ato de violência praticado por um atleta ou no caso de briga entre dois ou mais atletas.

Durante a partida, cada jogador possui um limite de 5 faltas pessoais. Após o cometimento da quinta falta, o jogador deve ser excluído da partida. Cada equipe também possui um limite de 5 faltas (faltas coletivas/faltas de equipe) por quarto de jogo. A partir da quinta falta coletiva em diante, a equipe que sofre a falta tem direito à execução de dois lances livres.

### Lances Livres

Os lances livres são arremessos sem marcação a partir de uma área delimitada para sua cobrança. Eles ocorrem quando um jogador recebe um contato no momento do arremesso ou após esgotado o limite de faltas coletivas de uma equipe. Os lances livres devem ser cobrados pelo jogador que sofreu a falta. No caso de lesão ou abandono da partida, seu substituto direto deve realizar os arremessos.

### Substituições

No basquete, cada equipe pode realizar um número indeterminado de substituições. As substituições podem ocorrer a qualquer momento da partida, seja com a bola em jogo, desde que sejam feitas dentro da área delimitada, ou nos momentos de parada.

### Quadra

O basquetebol pode ser jogado numa quadra fechada, ou mesmo, ao ar livre. As dimensões são de 28 metros de comprimento por 15 metros de largura. No mínimo ela apresenta um comprimento de 26 metros por 14 metros de largura.



Quadra de basquetebol e suas marcações

A quadra de basquetebol apresenta diversas linhas e marcações:

- **Linhas Laterais:** delimitam o espaço de jogo.
- **Linhas Limites:** também delimitam o espaço de jogo, no entanto, estão localizados atrás dos cestos.
- **Linha Central:** localizada bem no meio da quadra, ela divide o espaço total em dois iguais.
- **Círculo Central:** acima da linha central está um círculo desenhado bem no meio da quadra que possui cerca de 3,6 metros de diâmetro.
- **Linha de 3 pontos:** linha circular localizada a 6,75 metros de cada cesto. Recebe esse nome pois os lances desse local valem 3 pontos.
- **Linha de Lance Livre:** localizada mais próxima do cesto e de maneira frontal os jogadores lançam a bola.