



Aluno (a):

Série: **4º**

Turma:

Componente curricular: **Educação Física**

Professor(a):

Data:

/ /

- Leia o texto e responda as questões de acordo com o enunciado.**BASQUETE**

O basquetebol, ou simplesmente basquete, é um esporte coletivo jogado com as mãos entre duas equipes. O objetivo do jogo é inserir a bola no cesto (aro) da equipe adversária que está localizado nas extremidades da quadra e automaticamente impedir que o mesmo aconteça em sua equipe. O termo “basquetebol” vem da língua inglesa, onde “basket” significa “cesto” e “ball”, bola. Portanto, no inglês é Basketball. O basquetebol surgiu como uma alternativa ao inverno rigoroso da região, pois na época os esportes eram praticados ao ar livre e, também, da necessidade de criar um esporte menos violento que o futebol americano. Seu criador foi James Naismith, professor de Educação Física da Associação Cristã de Moços de Springfield (Massachusetts – EUA) no ano de 1891.

Os principais fundamentos técnicos do Basquete são: Drible, Passe, Arremesso, Manejo de bola, Rebote. Drible: é o ato de quicar a bola com uma das mãos, o drible é usado para que o jogador de Basquete possa se deslocar com a posse de bola. Passe: é o ato de lançar a bola para um jogador da mesma equipe, é um fundamento de ataque usado para deslocamento da equipe, os passes são divididos em: passe de peito, passe quicado, passe por cima da cabeça, passe de ombro. Arremesso: é uma ação de ataque que tem como objetivo realizar uma cesta (pontos), o arremesso pode ser através da bandeja, com uma das mãos, jump, gancho. Manejo de bola: é o fundamento do basquetebol que tem como objetivo desenvolver a habilidade de controle de bola em diversas situações. Rebote: O rebote no basquete é o ato de pegar a bola após um arremesso não convertido.

Regras gerais do Basquete: Equipe - existem duas equipes que são compostas por 5 jogadores titulares em cada equipe, mais 7 reservas. Início do jogo – o Jogo começa com o lançamento da bola ao ar pelo árbitro, entre dois jogadores adversários no círculo central e esta só pode ser tocada quando atingir o ponto mais alto. Reposição da bola em jogo - Depois da marcação de uma falta, o jogo recomeça por um lançamento fora das linhas laterais, exceto no caso de lances livres. Pontuação - Um cesto é válido quando a bola entra pelo aro, por cima. Um cesto de campo vale 2 pontos, a não ser que tenha sido conseguido para além da linha dos 3 pontos, situada a 6,25 metros (valendo, portanto, 3 pontos); um cesto de lance livre vale 1 ponto. Regra dos 24 segundos - Quando uma equipe está de posse da bola, dispõe de 24 segundos para a lançar ao cesto do adversário. Regra dos 8 segundos - Quando uma equipe ganha a posse da bola na sua zona de defesa, deve, dentro de 8 segundos, fazer com que a bola chegue à zona de ataque. Não é permitido usar os pés para locomover a bola. Passos – O jogador não pode executar mais de dois passos com a bola nas mãos. Resultado – O jogo é ganho pela equipe que marcar maior número de pontos no tempo regulamentar.

QUESTÕES

- Quantos jogadores titulares e reservas tem uma equipe de basquetebol?
 - 8 jogadores titulares e 8 reservas
 - 7 jogadores titulares e 8 reservas
 - 6 jogadores titulares e 7 reservas
 - 5 jogadores titulares e 5 reservas
 - 5 jogadores titulares e 7 reservas
- O início do jogo é realizado pelo árbitro dentro do círculo central quando ele joga a bola para onde?
 - Cima, com disputa entre jogadores da mesma equipe.
 - Cima, com a disputa entre dois jogadores adversários.
 - Baixo, confundindo os jogadores.
 - Um dos lados, para ajudar uma das equipes.
 - O início do jogo é no par ou ímpar
- O ato de um jogador se deslocar quicando a bola é chamado de?
 - Drible
 - Passe
 - Quicar
 - Lance a gol
 - Posse de bola
- Complete: Ao contrário do futebol, não se pode usar os/as _____ para deslocamento da bola.
 - Quadris
 - Pés
 - Joelhos
 - Mãos
 - Cotovelos
- Com a posse de bola, o jogador pode dar quantos passos? E em seguida deve fazer o quê?
 - 3 passos, passar a bola ou arremessá-la a cesta.
 - 3 passos, passar a bola ou arremessá-la ao gol.
 - 4 passos, passar a bola ou arremessá-la a cesta
 - 2 passos, passar a bola ou arremessá-la a cesta.
 - Passos ilimitados.
- O basquetebol é uma modalidade esportiva coletiva jogada com as mãos, seu objetivo é inserir a bola no cesto da equipe adversária. Em que ano e onde foi criado o Basquetebol?
 - No ano de 1981 em Springfield – Brasil.
 - No ano de 1891 Londres – Inglaterra.
 - No ano de 1891 Massachusetts – EUA.
 - No ano de 1890 Massachusetts – EUA.
 - No ano de 1891 em Berlim – Alemanha.
- Qual das alternativas representa melhor o objetivo básico Basquete?
 - Distrair a torcida com dribles e/ou passes de bola para fazer bom jogo.
 - Ultrapassar o adversário através de dribles e/ou passes de bola.
 - Fazer gol na equipe adversária
 - Inserir a bola no cesto da equipe adversária e impedir que o mesmo aconteça em sua equipe.
 - Apenas realizar enterradas.
- Quanto vale um arremesso de lance livre?
 - 5 pontos
 - 4 pontos
 - 3 pontos
 - 2 pontos
 - 1 ponto
- Em 1891, o longo e rigoroso inverno de Massachusetts tornava impossível a prática de esportes ao ar livre. Diante disso, surgiu a necessidade de criar um esporte menos violento que foi o caso do basquetebol. Quem foi seu criador?
 - James Rodriguez
 - Holger Nielsen
 - James Naismith
 - Karl Schelenz
 - Luther Halsey Gullick
- Quando se fala em fundamentos técnicos nos esportes, referimos aos movimentos básicos da modalidade, os quais uma pessoa precisa se apropriar ou aprender para ter condições de jogar. Quais os principais fundamentos do basquetebol?

- Qual o significado da palavra BASKETBALL?

SUGESTÕES DE ATIVIDADES/BRINCADEIRAS PARA FAZER EM CASA

1. **Pular corda:** Uma das brincadeiras mais populares da infância, além de ser muito divertida. A criança pode pular sozinha ou com outros. Enquanto dois “batem” a corda, um (ou mais, dependendo do tamanho da corda) pula. Você também pode amarrar uma das pontas da corda em algum ponto fixo e, na outra ponta, “bater” a corda para a criança pular.
2. **Imagem & Ação (Adivinhação/mímica):** Escreva palavras simples (como sentar, comer, prato, desenhos e outros) em pedaços de papel e coloque em uma caixa ou em um saquinho. Divida o grupo em dois. O participante da vez tira uma palavra e faz gestos para que os outros do seu grupo adivinhem. Estipule um tempo para a adivinhação. Caso não adivinhe, o outro grupo pode tentar. Ganha o grupo que conseguir adivinhar mais.
3. **Morto – vivo:** Participantes afastados um dos outros. Quando for dito “morto”, os colegas devem se agachar. Quando for dito “dançando” todos devem se balançar/dançar do jeito que quiser. Quando for dito “pipoca”, todos devem pular. Quando for dito “vivo”, todos precisam ficar de pé. As palavras podem ser alternadas e na velocidade que bem entender. Quem errar a posição, fica de fora até começar tudo de novo. Obs. Pode acrescentar novos movimentos, desde que acordados antes de começar a atividade.
4. **Amarelinha:** Desenhe a amarelinha no chão, dá para fazer com giz, fita adesiva (dentro de casa ou no pátio), pedacinho de tijolo ou desenhar em chão de terra com o auxílio de um palito ou galho... Depois brinque com seus filhos e relembre a sua infância!
5. **Balões com água dentro:** Separe alguns balões de aniversário e junto com a criança encham-os de água. Preparem-se para se molhar, brinquem de passar o balão, ou de jogar os balões uns nos outros. A possibilidade de brincar com água vai animar as crianças e vocês irão se divertir muito.
6. **Caixa sensorial:** Coloque diferentes objetos dentro de uma caixa e faça dois buracos em uma de suas laterais (grandes o suficiente para que a mão da criança passe por ele). A criança deverá colocar as mãos dentro da caixa e, apalpando os objetos, descobrir o que eles são. É importante que sejam objetos que a criança conheça, para a brincadeira não ficar difícil demais e desinteressar o pequeno.
7. **Jogos de tabuleiro:** Além de ajudar a reduzir a sensação de isolamento, os jogos de tabuleiro e cartas são excelentes momentos para unir a família toda em rodadas e mais rodadas de diversão. Confira alguns jogos: Dama, Xadrez, Banco Imobiliário, UNO, CAN-CAN, Resta 1, Dominó, Mico Doido, Imagem em Ação etc.
8. **Cinco Marias:** Material: Cinco saquinhos pequenos, de pano, recheados com areia/arroz ou pedrinhas. Os saquinhos podem ser substituídos por pedrinhas regulares, de tamanhos e pesos similares umas às outras.
A brincadeira consiste em executar uma sequência de movimentos com os saquinhos. Há várias fases, e ganha quem conseguir executar corretamente todas elas. Quem errar perde a vez, tendo que retomar na próxima rodada de onde parou.

Fase 1: As cinco Marias são lançadas no chão. A pessoa escolhe uma delas e a joga para o alto. Enquanto essa está no alto, ela deve, com a mesma mão, pegar uma das outras quatro que ficaram no solo. Feito isso, deve-se agarrar o saquinho que foi lançado antes que esse caia no chão. Esse movimento deve ser repetido com os demais saquinhos. Quem conseguir pegar todos passa para a próxima fase.

Fase 2: O movimento executado é similar ao anterior, contudo, deve-se pegar nessa fase os saquinhos que estão no solo de dois em dois.

Fase 3: O movimento executado é similar aos anteriores, porém deve-se na primeira vez pegar um dos saquinhos e na segunda vez os três que restaram de uma vez só.

Fase 4: O movimento executado é similar aos anteriores, porém, dessa vez, deve-se pegar todos os saquinhos que estão no chão de uma só vez.

Fase 5: Todos os saquinhos são colocados de volta ao chão. Com uma das mãos, o jogador tem de fazer uma ponte – com a mão esquerda apoiada no solo pelas pontas do polegar e do indicador. Feito isso, deve jogar para cima um dos saquinhos, enquanto passa o outro por baixo da ponte. O jogador deve pegar o que foi lançado antes que este caia no chão. O movimento deve ser repetido até que todos os saquinhos tenham sido passados por debaixo da ponte.

9. **Just Dance:** Jogo eletrônico de dança que consiste em repetição de movimentos no qual você deve seguir. Forma de jogar: Videogame ou **Acessar o Youtube** pela sua TV, na barra de pesquisa você deverá digitar “JUST DANCE”, irá aparecer diversas músicas, no qual você deverá escolher músicas de sua preferência para dançar, juntamente com seu filho.
10. **Exercício Físico em casa:** Chame a família e vamos liberar o estresse cuidando do corpo e da mente. Fazer os seguintes exercícios físicos em casa: <https://bit.ly/2J2vDWz>

Divirta-se!!!!