



GOVERNO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO
MUNICÍPIO DE SANTO ANTÔNIO DE PÁDUA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO



Aluno: _____
Escola: _____
Data: ____/____/____ Ano de Escolaridade: 7º
Professor (a): _____ Disciplina: Educação Física

Semana 26: de 16 a 20 de agosto de 2021

Conteúdo(s) desenvolvido(s): Conhecimento e Análise de Regras: Basquete e Vôlei.

Motive-se! Aprenda! Vídeo: <https://youtu.be/nHVjU6tG3Ks>

O **basquetebol**, ou simplesmente **basquete**, é um esporte coletivo praticado entre duas equipes. Ele é jogado com uma bola, onde o objetivo é inseri-la no cesto fixo que está localizado nas extremidades da quadra.

Atualmente, o basquetebol é um dos jogos olímpicos mais populares no mundo. Nas escolas, é um dos esportes mais praticados nas aulas de educação física.



O basquetebol foi criado em 1891 pelo professor de Educação Física canadense James Naismith (1861-1940).

Você sabia?

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

Regras do Basquetebol



O basquetebol tem como objetivo inserir a bola no cesto correspondente à sua equipe. Portanto, há dois cestos em cada extremidade de quadra a 3,05 metros do chão. O local onde está o cesto é chamado de **tabela**.

Ganha a equipe que fizer o maior número de pontos. Note que os pontos variam segundo o local de arremesso. Ou seja, para lance livre é somado um ponto, do contrário, dois pontos são somados ao placar.

Há ainda, os pontos feitos quando os jogadores estão próximos da linha de três. Como o próprio nome indica, nesse caso, três pontos são contados.

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

Faltas

Num jogo de basquete um jogador não pode fazer mais que 5 faltas. Se isso acontecer, ele está fora do jogo. As faltas podem ser cometidas quando há:

- contato ilegal entre os jogadores;
- agressões entre jogadores;

- comportamentos antidesportivos.

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

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

Já os arremessos mais utilizados são a bandeja e o jump. As chamadas "enterradas" ocorrem mediante um salto e a colocação da bola no cesto.

Note que os jogadores não podem dar mais de dois passos com a bola nas mãos. Antes disso, ele deve passar para o colega do time.

Veja também:

Faltas

Num jogo de basquete um jogador não pode fazer mais que 5 faltas. Se isso acontecer, ele está fora do jogo. As faltas podem ser cometidas quando há:

- contato ilegal entre os jogadores;
- agressões entre jogadores;
- comportamentos antidesportivos.

Jogadores

O basquetebol é disputado entre **duas equipes de 5 jogadores** cada. São classificados em armadores (base), extremos e postes (pivôs).

Isso dependerá de sua posição e objetivos no desenvolvimento do jogo. Os armadores estão localizados no centro da quadra e, portanto, são a "cabeça" do time.

Os extremos, como o nome indica, são aqueles que ficam próximos das linhas laterais. Já os pivôs, são responsáveis por maior parte dos arremessos de bola ao cesto.

Geralmente, os postes são jogadores maiores e mais ágeis da equipe. São eles também que fazem o rebote das bolas, ou seja, recuperam a bola após o arremesso.

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



O **VOLEIBOL** é jogado com uma bola e inclui diversos passes com as mãos. O objetivo principal é lançar a bola por cima da rede e fazê-la tocar no chão do adversário.

Fundamentos do voleibol

Os fundamentos do vôlei são:

- Saque
- Recepção
- Levantamento
- Ataque
- Bloqueio
- Cada jogada do vôlei tem início com os **sauques**. O sacador, como é chamado o jogador que lança a bola, tem que arremessar a bola por cima da rede e dentro da quadra de seu adversário.

Regras do voleibol

Assista ao vídeo: <https://youtu.be/qV-IIOmGuR0>

As principais regras do vôlei são:

- Cada equipe possui um técnico;
- Uma partida é constituída de 5 sets;
- Não existe tempo pré-determinado para cada set;
- Cada set tem um máximo de 25 pontos com uma diferença mínima de 2 pontos;
- Em caso de empate no set no final (24 x 24), a partida continua até que a diferença de dois pontos seja atingida (26 x 24, 27 x 25, etc.);
- Após o saque, a equipe só pode tocar três vezes na bola;
- Ganha a equipe que vencer três sets;
- Se houver empate nos sets (2x2) o 5º set será decisivo.

Quantos jogadores tem o voleibol?

O **vôlei de quadra** é formado por duas equipes com 6 jogadores em cada. No total, são 12 jogadores. Existem ainda 6 jogadores reserva.

Além do vôlei de quadra, há também o **vôlei de praia**. Diferente da quadra, o de praia é jogado na areia e contém somente quatro jogadores, sendo dois de cada equipe.

Posições do voleibol

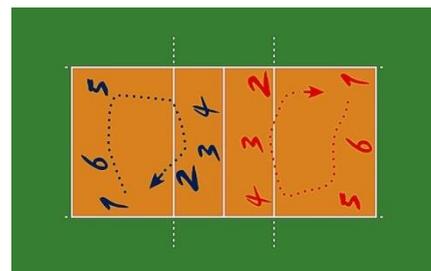
Cada jogador tem uma posição dentro da quadra, a qual apresenta uma ordem de rotação:

- 3 jogadores posicionam-se perto da rede;
- 3 jogadores posicionam-se na linha de trás.

Quando se comete faltas no vôlei?

As regras do voleibol incluem diversas faltas no saque, ataque, passe de bola, toques, posição, rotação de jogadores, dentre outros. Alguns exemplos de falta são:

Dois Toques: quando um jogador toca a bola duas vezes consecutivas ou a bola bate em várias partes de seu corpo.



Quatro Toques: quando a equipe toca na bola quatro vezes antes de enviá-la aos adversários.

Toque apoiado: quando um jogador se apoia em outro da sua equipe. Também é considerado falta se ele se apoia em alguma estrutura ou objeto dentro da área de jogo para golpear a bola.

Rotação: se a rotação entre os jogadores não acontecer de maneira correta na hora do saque, a equipe comete falta.

Rede: se jogar a bola entre o espaço das duas antenas próximas da rede, o jogador cometerá falta.

Atividade

1 – Quanto tempo dura uma partida de basquete?

2- Quantos jogadores tem uma equipe de voleibol?

3- Num jogo de basquete um jogador não pode fazer mais que 5 faltas. Se isso acontecer, ele está fora do jogo. As faltas podem ser cometidas quando há:

4- As regras do voleibol incluem diversas faltas no saque, ataque, passe de bola, toques, posição, rotação de jogadores, dentre outros. Cite 3 exemplos de falta: