

## **Atividade**

**UME PREFEITO ESMERALDO TARQUÍNIO**

**ANO: 4° A, B, C, D e E**

**COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PROFESSOR: FRED**

**PERÍODO: 20/09/2021 a 30/09/2021**

### **ATIVIDADE 1**

1-Os alunos devem ler o texto abaixo aula 1 - Regras do Basquete.

2- Após ler o texto, o aluno deve responder o questionário sobre Basquete aula 1- 4ºano que está abaixo.

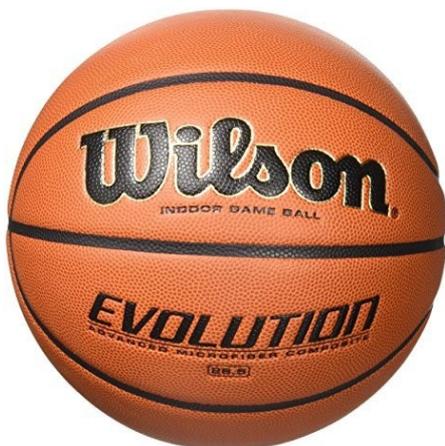
## **Aula 1 - Regras do Basquete**

### **As Regras do Basquete**

Na hora de disputar uma partida, os jogadores devem seguir uma série de regras, veja abaixo quais são as principais [regras do basquete](#).

- Cada partida tem duração de 40 minutos, divididas em quatro tempos de 10 minutos cada. A exceção são os jogos da NBA, que possuem duração de 48 minutos, com quatro de tempos de 12 minutos. Após os dois primeiros quartos é feito um intervalo de 15 minutos.
- Ao final do tempo regular, se o jogo estiver empatado as equipes jogam duas prorrogações de cinco minutos, até que algum time vença.
- Todas as partidas são supervisionadas por três árbitros. Para iniciar a partida um deles arremessa a bola pra cima, e quando esta atingir o ponto mais alto, os jogadores começam a disputá-la.

- Só é permitido tocar a bola com as mãos,
- Tendo a posse da bola, é proibido caminhar com ela por dois passos consecutivos. Para se deslocar pela quadra, o jogador deve quicar a bola ininterruptamente.
- A execução de dois dribles consecutivos não é permitida.
- Regras dos três segundos: enquanto a sua equipe estiver com a posse da bola, um jogador não pode permanecer mais de três segundos dentro da área restritiva (garrafão) do adversário.
- Regra dos cinco segundos: durante a marcação de um jogador, ele só poderá manter a posse da bola por, no máximo, cinco segundos.
- Regra dos oito segundos: quando uma equipe ganha a posse da bola na sua zona de defesa, deve, dentro de oito segundos, fazer com que a bola chegue à zona de ataque.
- Regras dos 24 segundos: quando uma equipe está com a posse de bola, ela tem até 24 segundos para arremessá-la ao cesto do adversário.



Bola de Basquete

## **Faltas no Basquete**

O limite máximo de faltas que um jogador pode fazer durante uma partida é cinco. Caso este limite seja ultrapassado, ele deverá sair do jogo.

No basquete, as faltas acontecem quando um jogador dá mais de dois passos sem quicar a bola, quando ele permanece com a bola em mãos por mais de cinco segundos ou quando permanece por mais de três segundos dentro da área restritiva, ou garrafão.

Encostar nos braços ou mãos do jogador que está com a bola também é falta. Além disso, contatos físicos agressivos como empurrar, segurar e agarrar, constituem faltas.

As faltas podem ser punidas com a perda da posse de bola ou com lances livres para o adversário.

Nome:

Classe:

### **Questionário sobre Basquete aula 1- 4º ano**

1- Qual o tempo de duração de uma partida de Basquete?

(            ) 25 Minutos.

(            ) 15 Minutos

(            ) 40 Minutos.

2- Quando uma equipe está com a posse de bola, ela tem quantos segundos para arremessá-la ao cesto do adversário?

(            ) 12 segundos.

(            ) 35 segundos.

(            ) 24 Segundos.

3- As faltas no Basquete podem ser punidas de que forma?

(            ) podem ser punidas com cartão laranja.

(            ) podem ser punidas com perda de pontos no jogo.

(            ) podem ser punidas com a perda da posse de bola ou com lances livres para o adversário.

### **ATIVIDADE 2**

1-Os alunos devem ler o texto abaixo aula 1 - As posições táticas do Basquete.

2- Após ler o texto, o aluno deve responder o questionário sobre Basquete aula 2- 4ºano que está abaixo.

### **Aula 2 - As Posições táticas do Basquete**

## As posições táticas do Basquete

Veja quais são as principais posições de um time de basquete e como cada uma delas atua durante as partidas.

**Armador principal:** é o organizador do time, também conhecido como o "cérebro da equipe". Planeja todas as jogadas e leva a bola da defesa para o ataque.

**Ala armador:** considerado o ajudante do armador principal, e por isso, pode ter várias funções. Geralmente é um jogador de muita velocidade, e usa essa característica para penetrar na defesa.

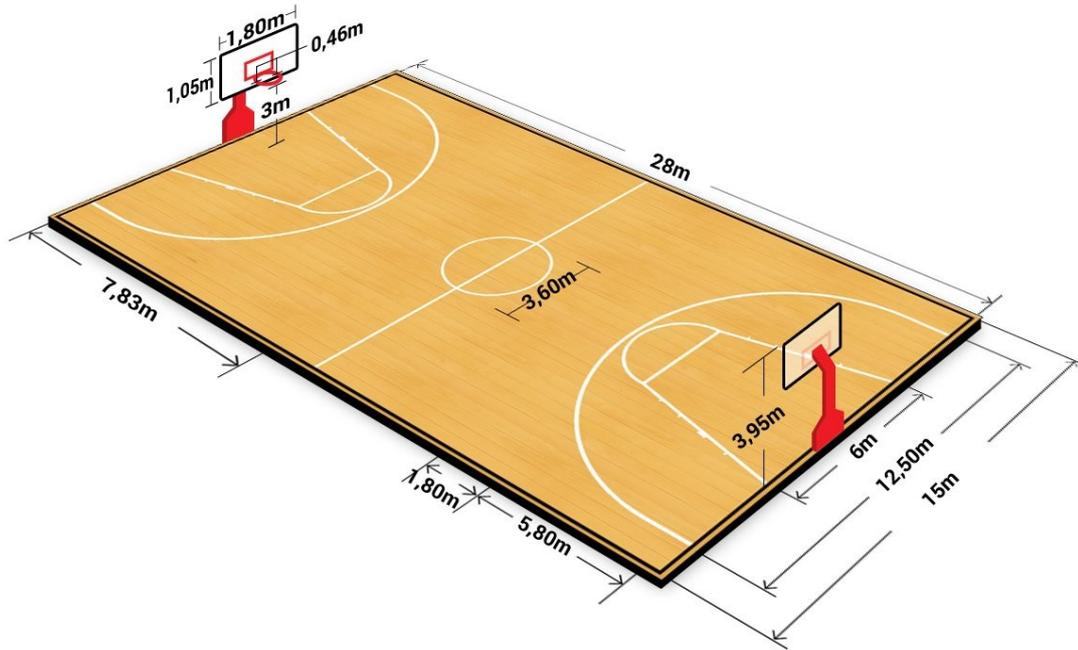
**Pivô:** é aquele que atua mais próximo à cesta, pode ser no ataque ou na defesa.



## Pontuações e dimensões da quadra de Basquete

- O objetivo do jogo é acertar a bola no cesto da equipe adversária para fazer o maior número de pontos possível;
- As cestas possuem pontuações variadas: se feitas no campo valem dois pontos, atrás da linha dos três pontos, como o nome indica, três pontos e um lance livre vale um ponto;
- Assim, em cada extremidade da quadra há um cesto fixado na vertical, a 3,05 metros do chão;
- As partidas são disputadas entre dois times, cada um deles com cinco jogadores;
- As substituições são ilimitadas;

- O jogo acontece em uma quadra regular, medindo entre 26 e 28 metros de comprimento e 14 e 15 metros de largura;



**Quadra de basquetebol e suas medidas**

Assim como as quadras de outros esportes, ela apresenta linhas. Veja quais são elas:

- Linhas laterais: delimitam o espaço de jogo;
- Linhas limites: possuem a mesma função que a primeira, mas estão atrás dos cestos;
- Linha central: localizada no centro da quadra, com a função de dividir a mesma em duas partes iguais;
- Linha de três pontos: é uma linha circular, localizada a exatamente 6,75 metros de cada cesto. Os lances arremessados deste local possuem valor de três pontos, daí o nome.
- Linha de lance livre: fica a uma distância de 5,8 metros da linha de fundo e 4,6 metros da tabela, e como o nome indica, é usada para as cobranças de lances livres.

**Nome :**

**Classe:**

## **Questionário sobre Basquete aula 2- 4º ano**

1- Diga qual a posição do jogador de Basquete que planeja todas as jogadas e leva a bola da defesa para o ataque?

- (        ) Atacante.  
 (        ) Armador  
 (        ) Defensor.

2- Diga qual a posição do jogador de Basquete que atua mais próximo à cesta, pode ser no ataque ou na defesa.

(            ) Meio-campo.

(            ) Lateral.

(            ) Pivô.

3- No Basquete as cestas possuem pontuações variadas dependendo de onde foi feito o arremesso do jogador. Diga quais podem ser os valores das pontuações?

(            ) Valem 1, 2 e 3 pontos.

(            ) Valem 5, 10 e 15 pontos.

(            ) Valem 4, 6 e 8 pontos.