

Atividade

UME PREFEITO ESMERALDO TARQUÍNIO

ANO: 5ºA, 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 - Fundamentos técnicos do Basquete.

2- Após ler o texto, o aluno deve responder o questionário sobre Basquete aula 1- 5ºano que está abaixo.

Aula 1 - Fundamentos técnicos do Basquete

Em qualquer modalidade esportiva, é preciso que o jogador domine seu corpo com alguns movimentos do esporte. Os fundamentos técnicos do basquete são: manejo de bola, controle do corpo, drible, arremesso, passe, bandeja, jump e rebote.

Veremos cada um deles:

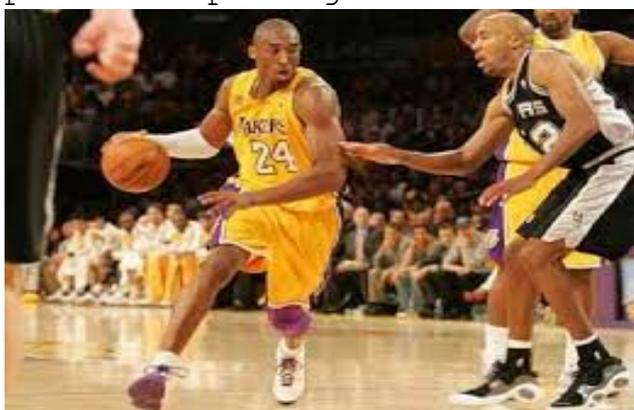
- **Manejo de bola:** tem o objetivo de desenvolver a habilidade nos movimentos com a bola, entre os quais: quicar a bola, segurar a bola, rolar a bola, trocar a bola de mãos, lançar a bola de trás para frente do corpo por cima da cabeça, lançar a bola de um lado para o outro do corpo por cima da cabeça, passar a bola em volta do corpo e lançar a bola entre as pernas.



- **Controle do corpo:** serve para realizar os movimentos do basquete e o objetivo é desenvolver noções de defesa e ataque. Esses movimentos são os seguintes: fintas, giros, correr de frente, correr na lateral, correr de costas, corridas com mudanças de direção e paradas bruscas.



- **Drible:** é como o jogador se desloca pela quadra com a posse de bola. O ato de quicar a bola com uma das mãos pode ser drible com a mão direita e perna esquerda na frente ou drible com a mão esquerda e perna direita à frente. Os dribles são: drible alto ou de velocidade (utilizado para se deslocar com velocidade ou quando o jogador está sem marcação) e drible baixo ou de proteção (utilizado quando há marcação próxima ao jogador com bola; nesse caso, o jogador deve flexionar as pernas e proteger a bola com seu corpo).



- **Arremesso:** é o ato de arremessar na cesta, isto é, fazer pontos. Esse tipo de arremesso é realizado com uma das mãos (a mão principal fica embaixo da bola, enquanto a outra fica ao lado para dar apoio, e a bola é arremessada somente com a mão que está embaixo).



Nome:

Classe:

Questionário sobre Basquete aula 1- 5º ano

1- As habilidades de quicar a bola, segurar a bola, rolar a bola, trocar a bola de mãos e lançar a bola de trás para frente do corpo por cima da cabeça. São habilidades de qual fundamento técnico do jogo de basquete?

() Controle do corpo.

() Passe

() Manejo de bola.

2- Diga sobre qual fundamento do Basquete estamos falando?

_____ é como o jogador se desloca pela quadra com a posse de bola.

() Arremesso curto.

() Chute.

() Drible.

3- Diga sobre qual fundamento do Basquete estamos falando?

_____ é o ato de arremessar na cesta, isto é, fazer pontos.

() Controle do corpo.

() Arremesso.

() Drible.

ATIVIDADE 2

1-Os alunos devem ler o texto abaixo aula 1 - Fundamentos técnicos do Basquete Parte 2.

2- Após ler o texto, o aluno deve responder o questionário sobre Basquete aula 2- 5ºano que está abaixo.

Aula 2 - Fundamentos técnicos do basquete Parte 2

- **Passe:** é o ato de jogar a bola para outro jogador da mesma equipe. São eles: passe de peito (é um passe para curtas e médias distâncias); passe picado ou quicado (nesse passe a bola toca o solo antes de ser lançada ao companheiro); passe por cima da cabeça (é quando a bola é lançada por cima do marcador); passe de ombro (é realizado com as duas mãos, com o objetivo de alcançar longas distâncias, principalmente em jogadas de contra-ataque) e passe de gancho (utilizado para grandes distâncias, principalmente na ligação de contra-ataque).



- **Bandeja:** é um tipo de arremesso o qual é executado quando o atacante se encontra em deslocamento e próximo da cesta adversária. Pode ser: bandeja com posse de bola (o jogador vem driblando, se aproxima da cesta, segura a bola, dá dois passos e salta em direção a cesta enquanto lança a bola) e bandeja sem a posse da bola (o jogador recebe a bola próximo à cesta e faz a bandeja sem precisar fazer o drible).



- **Jump:** é um tipo de arremesso realizado com salto, pode ser realizado parado ou em deslocamento.



- **Rebote:** é a recuperação da bola após um arremesso não convertido. Tipos de rebote: rebote defensivo ou rebote de defesa (quando se recupera a bola após o arremesso do adversário) e rebote ofensivo ou rebote de ataque (quando o jogador recupera a bola de um companheiro da equipe após o arremesso não convertido).



Nome :

Classe:

Questionário sobre Basquete aula 2- 5º ano

1-Diga quais desses são tipos de passe no Basquete?

() Passe de peito, passe picado ou quicado e passe por cima da cabeça.

() Passe curto, Passe longo e passe cavado

() Passe rápido, passe forte e passe lento.

2- Diga sobre qual fundamento do Basquete estamos falando?

_____ é um tipo de arremesso realizado com salto, pode ser realizado parado ou em deslocamento.

() Arremesso longo.

() Jump.

() Enterrada.

3- Diga sobre qual fundamento do Basquete estamos falando?

_____ é a recuperação da bola após um arremesso não convertido.

() Drible.

() Passe.

() Rebote.