



Disciplina **TD – Educação Física**

Nº

Etapa **Recup.**

Ano **7º**

Turma

Ensino **Fundamental II**

Turno

Professor(a)

Data

/ /

Nome

Nº

BASQUETEBOL

O basquetebol é um esporte altamente popular nos Estados Unidos. Aqui no Brasil, nós temos vários atletas de expressão que deixaram suas marcas não apenas aqui em nosso país, mas que também ficaram mundialmente conhecidos, como é o caso de Hortência, Paula, Janeth e Oscar Schmidt. Mas, infelizmente, esse esporte não tem aceitação popular em nosso país, de modo que sua prática se restringe às escolas e aos clubes, como ocorre com o handebol.

Afirma-se que o basquete foi criado em 1891 por James Naismith, um pastor presbiteriano que era professor de Educação Física na Associação Cristã de Moços (ACM) de Springfield, Massachusetts, nos Estados Unidos. Conta-se que um grupo de alunos, impedidos de praticarem esportes ao ar livre devido ao frio, pediu para que o professor criasse um jogo coletivo que pudesse ser praticado em locais fechados. Como resposta ao pedido, Naismith dividiu os alunos em dois times, combinou que os alunos só poderiam andar com a bola desde que a batessem no chão e definiu o objetivo: ganhava o jogo o time que acertasse mais vezes a bola ao cesto. Conta-se que no início, todas as vezes que a bola era acertada no cesto, precisavam pegá-la com o auxílio de uma escada. Só mais tarde alguém teve a ideia de cortar o fundo da cesta, fazendo com que a bola caísse de volta à quadra. As regras foram oficializadas, primeiro no próprio clube, no boletim da ACM em 1892, e mais tarde em 1932, com a fundação da Federação Internacional de Basquete Amador (FIBA).

Oficialmente, as medidas da quadra de basquete têm as dimensões de, no mínimo, 26m de comprimento por 14m de largura. As cestas devem ficar fixadas em estruturas a 3,05m de distância do chão e localizadas nas extremidades da quadra. As partidas têm a duração de quatro tempos de 10 minutos, com exceção do campeonato estadunidense (NBA), em que os tempos duram 12 minutos.

A marcação de pontos do basquetebol se difere dos outros esportes: no futebol, no handebol e no voleibol, qualquer marcação soma um ponto à equipe. Não é assim no basquete: arremessos feitos em situação de lances-livre valem um ponto; cestas em condições normais de jogo somam dois pontos; e, quando o arremesso é executado antes da linha situada a 6,2m da cesta, o time ganha três pontos (por isso, essa linha também é conhecida como linha dos três).

Como já foi dito, o jogador só pode andar com a bola, quicando-a (batendo-a no chão). Por isso, considera-se falta quando: a) o jogador der mais de dois passos sem bater a bola; b) segurá-la por mais de cinco segundos sem arremessá-la, seja para a cesta ou para outro jogador de sua equipe; c) ficar mais de três segundos dentro do garrafão ou tocar no braço e na mão de quem estiver com a bola.

Para finalizar, serão elencados a seguir os fundamentos do basquetebol:

- **Jump**: é um tipo de arremesso feito a partir de um salto. Isso ocorre para dificultar que o marcador impeça o lance;
- **Bandeja**: esse arremesso é executado correndo em direção à cesta;
- **Rebotes**: quando se erra um arremesso, há a oportunidade de reaver a bola para sua equipe: isso é chamado de rebote;
- **Fintas**: são os movimentos que os jogadores fazem com a bola, cujo objetivo é o de enganar o adversário.

LESÕES NO ESPORTE

O tipo de lesão depende da modalidade esportiva praticada, sendo o futebol, corrida, vôlei e a musculação, alguns esportes comuns, que possuem alta prevalência de lesões no joelho. Para destacar, as lesões mais frequentes envolvem as musculares, que vão desde as inflamações ou mialgias, chegando até as rupturas parciais e totais.

Os processos inflamatórios nos tendões (tendinopatias) são causa de dor e limitação da atividade física, sendo o ligamento patelar, os tendões da "pata de ganso" e o tendão do músculo bíceps femoral os mais frequentemente acometidos.

As rupturas ligamentares têm sua maior prevalência relacionada com esportes que envolvem rotação, sendo a lesão do ligamento cruzado anterior causada em situações em que o pé do sportista fica fixo ao solo e o corpo roda internamente sobre a perna. A ruptura deste ligamento, frequente em jogadores de futebol, leva a sensação de instabilidade e insegurança, com o impedimento a prática esportiva normal. Sem dúvida o bom condicionamento físico, o controle da quantidade de atividade física levada ao atleta, associada as condições ideais para prática e preparo, diminuem e previnem o número de lesões nos praticantes em geral.

JOGOS POPULARES

Os jogos e as brincadeiras infantis populares propiciam o desenvolvimento da imaginação, o espírito de colaboração, a socialização e ajudam a criança a compreender melhor o mundo.

Atualmente, devido ao progresso e às mudanças dele decorrentes, as brincadeiras e jogos infantis populares estão sendo substituídos pela televisão, pelos jogos eletrônicos e pelo computador.

A evolução urbana também tem contribuído para a extinção dessas atividades. O fato de trocar a moradia em casas por prédios de apartamentos e o processo de insegurança generalizada no País, estão fazendo com que as calçadas deixem de ser um local de divertimento infantil.

Há algum tempo, era muito comum nas cidades, principalmente nos pequenos municípios do interior do Nordeste Brasileiro, as crianças brincarem e jogarem na frente das suas casas, nas calçadas ou em praças e ruas tranqüilas. Existe uma grande quantidade de jogos e brincadeiras

populares conhecidas, que fizeram e ainda fazem a alegria de muitas crianças brasileiras: *queimado, barra-bandeira, cabo-de-guerra, bola de gude, esconde-esconde, boca-de-forno, tá pronto seu lobo?, academia ou amarelinha, passarás, rica e pobre, esconde a peia, adedonha ou stop, quebra-panela, o coelho sai, sobra um, concentração.*

Hoje ainda se vê com mais frequência as “peladas” de futebol, jogadas nas ruas mais tranquilas, de pouco movimento, em terrenos baldios, nas areias das praias, gramados de jardins públicos e até em algumas praças.

Qualquer espaço público vazio e uma bola servem para a prática da pelada, também chamada de “racha”. É um jogo informal, sem normas muito rígidas, onde não se respeitam as regras do futebol. Vale tudo, menos colocar a mão na bola. Normalmente, não há goleiros. Nesse caso, as balizas são bem estreitas para dificultar o gol.