



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Campus Universitário - Trindade 88.040-900
Florianópolis-SC-Brasil

Fone: (048) 3721-9462 - Fax: (048) 3721-9368 –
e-mail: def@cds.ufsc.br



Curso: Bacharelado em Educação Física

PLANO DE ENSINO 2025-2

Código: DEF 5845

Disciplina: Teoria e Metodologia do Basquetebol

Carga Horária: 04 créditos (h/a semana) - 72 h/a; 54 teórico-práticos e 18 PPCC.

Pré-requisitos:

Professor: **Humberto Moreira Carvalho** (e-mail: hmoreiracarvalho@gmail.com)

Telefone: 3721-4777

1 EMENTA

O espírito do jogo; Estrutura formal do jogo; O ensino do jogo de Basquetebol - princípios do jogo de basquetebol; A iniciação ao jogo em crianças – a fase do jogo anárquico e como superá-la; Fundamentos ofensivos e a sua utilização no jogo; Estruturas táticas básicas na fase de iniciação ao jogo; Conceitos ofensivos para a superação de defesas de ajudas na fase de especialização; Conceitos defensivos de defesa individual na fase de iniciação ao jogo e na fase de especialização; Planejamento e periodização no ensino do jogo de Basquetebol para jovens

2 OBJETIVO GERAL

Habilitar os estudantes com competências de ensino e treino nos níveis iniciais de prática, em ambiente de aula de Educação Física, treino de Desporto Escolar, treino de Desporto Federado e atividades extra-curriculares ou de lazer.

Genericamente pretende-se:

- [1] Contribuir para o desenvolvimento das competências gerais perseguidas pelo plano de estudos da graduação - o estudante poderá analisar criticamente o jogo e tem possibilidades de aumentar os seus conhecimentos no ensino e treino do Basquetebol;
- [2] Desenvolver competências pessoais - a) Capacidade de análise e de síntese; b) Habilidades de manipulação de informação (capacidade para recolher, recuperar e analisar informações de diferentes fontes); c) Capacidade de resolver problemas;
- [3] Desenvolver competências interpessoais - a) Capacidade de liderar grupos de trabalho; b) Capacidade de trabalhar em equipas interdisciplinares; c) Capacidade de trabalhar num contexto internacional; d) Capacidade de atuar eticamente em situações dilemáticas;
- [4] Desenvolver competências sistémicas a) Capacidade de auto-aprendizagem; b) Capacidade de aplicar o conhecimento na prática; c) Capacidade de adaptação a novas situações; d) Preocupação com a qualidade, e) alcance de autonomia.

3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- [1] Identificar e compreender a evolução do jogo ao longo da sua história e desenvolvimento;
- [2] Identificar e compreender os princípios básicos do jogo de Basquetebol e o espírito do jogo de basquetebol;
- [3] Identificar a estrutura formal do jogo

- [4] dominar o ensino do jogo de Basquetebol nas fases de iniciação desportiva e no início da especialização
- [5] compreender e dominar os fundamentos individuais e coletivos ofensivos e o seu ensino no contexto do jogo
- [6] compreender conceitos ofensivos de estruturas básicas na fase de iniciação ao jogo, e estruturas e conceitos ofensivos para superação de defesas individuais e ajudas na fase de especialização
- [7] compreender os conceitos defensivos básicos na fase de iniciação e a os conceitos e construção de estruturas defensivas na fase de especialização.

4 CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

- 4.1 Apresentação do Jogo: terreno de jogo e equipamentos ; breve história e evolução do Basquetebol, meio para compreender o espírito do jogo.
- 4.2 A técnica e a tática do jogo: a aprendizagem dos fundamentos técnico-táticos como premissa fundamental de progresso para o jovem jogador
- 4.3 O ensino do jogo a jovens dos 8-12 anos: a fase do jogo anárquico e as estratégias para a superar
- 4.4 Fundamentos técnico-táticos com bola: o drible
- 4.5 Fundamentos táticos: a transição defesa-ataque mediante o preenchimento dos três corredores de contra ataque
- 4.6 Fundamentos técnico-táticos com bola: posição básica ofensiva, paragens, rotações, lançamento na passada
- 4.7 1 contra 1: arranques em drible directo e cruzado; fintas
- 4.8 Fundamentos técnico-táticos: Passe e corte base-extremo
- 4.9 Organizações de competições em meio escolar e no âmbito da recreação: o caso do 3 contra 3
- 4.10 Fundamentos técnico-táticos sem bola: aclaramentos e compensações; lado da bola e lado da ajuda
- 4.11 Fundamentos técnico-táticos: Transição defesa-ataque com 4 jogadores
- 4.12 Construção do ataque com 5 jogadores: ocupação de espaços ofensivos; universalismo e especialização; movimentações básicas e sincronização das iniciativas
- 4.13 Defesa: posição deslizamentos e ajudas defensivas
- 4.14 Construção do ataque contra defesa zona: ocupação dos espaços; fixação dos defesas; sobrecargas e mudanças do lados da bola; sincronização da relação entre os jogadores próximos da cesta
- 4.15 Defesas zona: princípios da defesa; responsabilidades sobre a bola, sobre as linhas de passe e ajudas
- 4.16 Instrumentos de planeamento e periodização dos conteúdos

5 METODOLOGIA

Durante as sessões de contacto (aulas), o estudante realizará uma execução, intervenção práticas de ensino e de treino e análise de desempenho, abordando os conteúdos programados. A metodologia de ensino é coerente com os objetivos da unidade curricular, sendo o aluno exposto num formato dinâmico e reflexivo apontado para a compreensão/entendimento do jogo e resolução de problemas práticos de ensino e treino.

6 AVALIAÇÃO

O aluno terá que desenvolver seis tarefas ao longo do semestre:

Tarefa 1: participação ativa em todas as aulas teórico-práticas questionário sobre regras do basquetebol (ao longo de todas as aulas do semestre)

Tarefa 2: questionário sobre regras do basquetebol (terceira semana de aula)

Tarefa 3: intervenção de prática de ensino em sala de aula e treino do projecto de extensão “Centro de Formação no Treino de Basquetebol - CFTB”, através da construção de plano e preparação de treino/aula; observação, intervenção/condução de

treino/aula, avaliação de intervenção/condução de treino/aula - tarefa em grupos de 2 a 3 alunos (entre a sexta e a décima sexta semanas do período letivo)

Tarefa 5: análise documental de bibliografia científica aplicada - tarefa individual (entre a décima e a décima terceira semanas do período letivo)

Tarefa 6: questionário final (última semana do período letivo - semana 17)

Para obter classificação o aluno terá de completar todas as seis tarefas de avaliação. A classificação final considerará:

Classificação final = (tarefa 1 x 0.1) + (tarefa 2x 0.1) + (tarefa 3x 0.1) + (tarefa 4x 0.1) + (tarefa 5x 0.1) + (tarefa 6x 0.5)

Sendo a disciplina teórico-prática, não haverá período de recuperação, sendo permitida segunda chamada na tarefa 6.

7 CRONOGRAMA

Semana	Conteúdos genericos das sessões de contacto e bibliografia de referência (semana-a-semana)
1	Apresentação do Jogo : terreno de jogo e equipamentos ; breve história e evolução do Basquetebol, meio para compreender o espírito do jogo.
2	A técnica e a tática do jogo : a aprendizagem dos fundamentos técnico-táticos como premissa fundamental de progresso para o jovem jogador
3	As regras do basquetebol
4	O ensino do jogo a jovens dos 8-12 anos: a fase do jogo anárquico e as estratégias para a superar
5	Fundamentos técnico-táticos com bola: a utilização do passe no jogo
6	Fundamentos técnico-táticos com bola: o drible
7	Fundamentos táticos: a transição defesa-ataque mediante o preenchimento dos três corredores de contra ataque
8	Fundamentos técnico-táticos com bola: posição básica ofensiva, paragens, rotações, lançamento na passada
9	1 contra 1: arranques em drible direto e cruzado; fintas
10	Fundamentos técnico-táticos: Passe e corte base-extremo
11	Fundamentos técnico-táticos com bola: lançamento em salto, passes
12	Fundamentos técnico-táticos ofensivos sem bola: cortes para o cesto
13	Organizações de competições em meio escolar e no âmbito da recreação: o caso do 3 contra 3
14	Fundamentos técnico-táticos sem bola: aclaramentos e compensações; lado da bola e lado da ajuda
15	Fundamentos técnico-táticos: Transição defesa-ataque com 4 jogadores
16	Construção do ataque com 5 jogadores: ocupação de espaços ofensivos; universalismo e especialização; movimentações básicas e sincronização das iniciativas
17	Defesa: posição deslizamentos e ajudas defensivas

8 BIBLIOGRAFIA

- Carvalho HM (2020). Material de apoio à disciplina “Teoria e Metodologia do Basquetebol”. <https://moodle.ufsc.br/course/view.php?id=122031> (acessível aos alunos inscritos na disciplina)

Dada a indisponibilidade de bibliografia no acervo digital da UFSC que se adegue aos conteúdos da disciplina, partes das referências bibliográficas (livros) poderão ser facultadas pelo docente, para utilização exclusiva no âmbito da disciplina.

Livros

- Bosc G & Poulain T (1990) Des clés pour le basket. Paris. Vigot
- Jordane F & Martin J (1999) Baloncesto: bases para el alto rendimiento. Barcelona, Editorial Hispano Europea
- Soares JA (1997) As coisas simples do Basquetebol. Lisboa, IND

Os artigos serão disponibilizados através do Moodle.

Peer reviewed papers

- Ben Abdelkrim N, El Fazaa S, El Ati J. Time-motion analysis and physiological data of elite under-19-year-old basketball players during competition. Br J Sports Med. 2007 Feb;41(2):69-75
 - Carvalho HM, Gonçalves CE, Collins D, Paes RR. Growth, functional capacities and motivation for achievement and competitiveness in youth basketball: an interdisciplinary approach. J Sports Sci. 2017 Jun 12;1-7. doi: 10.1080/02640414.2017.1340654.
 - Carvalho HM, Leonardi TJ, Soares ALA, Paes RR, Foster C, Gonçalves CE. Longitudinal Changes of Functional Capacities Among Adolescent Female Basketball Players. Front Physiol. 2019 Apr 4;10:339. doi: 10.3389/fphys.2019.00339. eCollection 2019.
 - Carvalho HM, Gonçalves CE, Grosgeorge B, Paes RR. Validity and usefulness of the Line Drill test for adolescent basketball players: a Bayesian multilevel analysis. Res Sports Med. 2017 Jul-Sep;25(3):333-344. doi: 10.1080/15438627.2017.1314296
 - Conte D, Favero TG, Niederhausen M, Capranica L, Tessitore A. Effect of different number of players and training regimes on physiological and technical demands of ball-drills in basketball. J Sports Sci. 2016;34(8):780-6. doi: 10.1080/02640414.2015.1069384
 - Gonçalves CE, Silva MJ, Carvalho HM, Gonçalves A. Why do they engage in such hard programs? The search for excellence in youth basketball. J Sports Sci Med. 2011 Sep 1;10(3):458-64. eCollection 2011
 - Klusemann MJ, Pyne DB, Hopkins WG, Drinkwater EJ. Activity profiles and demands of seasonal and tournament basketball competition. Int J Sports Physiol Perform. 2013 Nov;8(6):623-9.
 - Lima AB, Nascimento JV, Leonardi TJ, Soares AL, Paes RR, Gonçalves CE, Carvalho HM. Deliberate Practice, Functional Performance and Psychological Characteristics in Young Basketball Players: A Bayesian Multilevel Analysis. Int J Environ Res Public Health. 2020 Jun 8;17(11):4078. doi: 10.3390/ijerph17114078
 - Soares ALA, Leonardi TJ, Silva J, Nascimento JV, Paes RR, Gonçalves CE, Carvalho HM. Performance, motivation, and enjoyment in young female basketball players: An interdisciplinary approach. J Sports Sci. 2020 Apr;38(8):873-885. doi: 10.1080/02640414.2020.1736247
- Soares ALA, Kós LD, Paes RR, Nascimento JV, Collins D, Gonçalves CE, Carvalho HM. Determinants of drop-out in youth basketball: an interdisciplinary approach. Res Sports Med. 2020 Jan-Mar;28(1):84-98. doi: 10.1080/1

