



## PLANO DE CURSO

### **1. DADOS DE IDENTIFICAÇÃO:**

**Curso:** Licenciatura em Educação Física

**Disciplina:** Teoria e Metodologia do Basquetebol e dos Esportes com Raquete

**Professor:** Jorge Paulo Gomes de Carvalho

**E-mail:** jorgepaulo.carvalho@fase.edu.br

**Código:** FIS26

**Carga Horária:** 100 h

**Créditos:** 05

**Pré-requisito (s):** -----

**Período:** 4º

**Semestre:** 2017.1

### **2. EMENTA:**

Histórico e evolução do Basquetebol e dos Esportes com Raquete em geral. Fundamentos básicos e estruturação de exercícios. O Basquete e o Tênis na cultura Brasileira e no Mundo suas diferentes expressões e sua relação com a educação física. Capacidades motoras e qualidades físicas dos movimentos no Basquetebol e dos Esportes com Raquete e suas contribuições na aprendizagem motora. Aspectos metodológicos do processo de ensino-aprendizagem para prática pedagógica, com orientação e supervisão docente, compreendendo atividades de observação dirigida ou experiências de ensino.

### **3. OBJETIVO GERAL DA DISCIPLINA:**

Proporcionar o conhecimento dos fundamentos básicos do Basquetebol e dos Esportes com Raquete em geral, permitindo aos alunos uma análise crítica-reflexiva sobre a importância destes conteúdos para prática profissional, e o conhecimento das competências técnico - científicas que embasam estes componentes na prática do cotidiano escolar.

### **4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DA DISCIPLINA:**

- Entender o processo evolutivo das práticas de Basquetebol e dos Esportes com Raquete no Brasil e no Mundo, e sua relação com a Educação Física;
- Contextualizar e refletir sobre a importância do processo de ensino do Basquete e dos Esportes com Raquete como conteúdo das aulas de Educação Física;
- Conhecer as diferentes formas de prática do Basquete e dos Esportes com Raquete e aspectos metodológicos que a compõe;
- Desenvolver atividades práticas que permitam conhecer os fundamentos básicos do Basquete e dos Esportes com Raquete e sua aplicabilidade nas aulas de Educação Física.

### **5. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:**

- 1.0 - Introdução a História do Basquetebol.
- 2.0 - Regras básicas do Basquetebol e suas evoluções.
  - 2.1 - História e Evolução do basquetebol no mundo.
  - 2.2 - História e Evolução do basquetebol no Brasil.
- 3.0 - Componentes do basquete: Físico; Técnico; Tático; Psicológico.
- 4.0 - Fundamentos da Iniciação:
  - 4.1 - Fundamentos da Iniciação: A empunhadura.
  - 4.2 - Fundamentos da Iniciação: O Passe.
  - 4.3 - Fundamentos da Iniciação: Tipos de passe.



- 4.4 - Fundamentos da Iniciação: O Controle de bola.
- 4.5 - Fundamentos da Iniciação: O Arremesso.
- 4.6 - Fundamentos da Iniciação: O Drible e Finta.
- 4.7 - Fundamentos da Iniciação: o rebote.
- 4.8 - Fundamentos da Iniciação: Movimentos Básicos de Defesa.
- 5.0 - Plano de aula para Basquetebol: Estruturação e Elaboração.
- 6.0 - Posições, Funções e Características dos Jogadores de basquetebol.
  - 6.1 - Introdução aos Planos Táticos no Basquetebol.
    - 6.1.1 - Sistema defensivo por zona.
    - 6.1.2 - Sistema defensivo por marcação individual.
  - 6.2 - Rebotes defensivos e ofensivos
- 7.0 - Debate sobre o Basquetebol adaptado.
  - 7.1 - Debate sobre Tática de Jogo no Basquetebol adaptado.
  - 7.2 - Vivências do basquete adaptado na Escola.
- 8.0 - Aplicação e construção de um plano de curso para o basquete na Escola.
  - 8.1 - O basquete como conteúdo nas aulas de Educação Física Escolar.
  - 8.2 - Escolinhas de Basquete na Escola: Como montar.
  - 8.3 - Vivências do basquete na Escola.
  - 8.4 - Organizando competições de Basquete na Escola.
- 1.0 - O Tênis: E sua relação com os outros esportes.
- 2.0 - Introdução a História do Tênis e demais esportes com raquete.
  - 2.1 - História e Evolução dos esportes com raquete no mundo.
  - 2.2 - A cultura aristocrata do Tênis no mundo.
  - 2.3 - História e Evolução do Tênis e dos esportes com raquetes no Brasil.
- 3.0 - Componentes dos esportes com raquete: Físico; Técnico; Tático; Psicológico.
- 4.0 – Conhecendo os ambientes e variações dos jogos com raquete.
  - 4.1 - Os implementos de jogo: Raquete e bola ou peteca
  - 4.2 - Regras básicas do simples e duplas.
- 5.0 - Fundamentos da Iniciação.
  - 5.1 - Fundamentos da Iniciação: Tipos de empunhadura e exercícios de empunhadura.
  - 5.2 - Fundamentos da Iniciação: O Domínio da bola e adaptação com a raquete.
  - 5.3 - Fundamentos da Iniciação: O Controle de bola.
  - 5.4 - Fundamentos da Iniciação: Exercícios do golpe na bola.
    - 5.4.1 - Fundamentos da Iniciação: Exercícios do forhand.
    - 5.4.2 - Fundamentos da Iniciação: Exercícios do backhand.
  - 5.5 - Fundamentos da Iniciação: O Saque.
  - 5.6 - Fundamentos da Iniciação: Os pés e o equilíbrio do corpo.
  - 5.7 - Fundamentos da Iniciação: O voleio.
  - 5.8 - Fundamentos da Iniciação: smash.
  - 5.9 - Fundamentos da Iniciação: Golpes de bolas defensivas.
- 6.0 - Plano de aula para Tênis: Estruturação e Elaboração.
- 7.0 - Posições, Funções e Características dos Jogadores.
  - 7.1 - Posições, Funções e Características dos Jogadores em duplas.
- 8.0 - Introdução aos Planos Táticos dos esportes com raquetes.
  - 8.1 - Aplicação do Plano Tático: Fundo de quadra.
  - 8.2 - Aplicação do Plano Tático: Saque e voleio.



- 8.3 - Técnicas de variação do saque ou saque tático.
- 8.4 - Técnicas para golpes com spin e slice.
- 8.5 - Técnicas para smash e voleio.
- 8.6 - Prática e exercícios das técnicas dos esportes com raquetes.
- 9.0 - Debate sobre a participação do Brasil no tênis e nos esportes com raquete mundial.
- 10.0 – Os esportes com raquetes como conteúdo nas aulas de Educação Física Escolar.
- 10.1 - Vivências dos esportes com raquetes adaptado.
- 10.2 - Escolinhas de Tênis na Escola como montar.
- 10.3 - Aplicação e construção de um plano de curso para os esportes com raquetes na Escola.

## **6. METODOLOGIA DO TRABALHO:**

- Aula expositiva e dialogada;
- Aulas Práticas;
- Pesquisa em base de dados, livros e periódicos;
- Dinâmicas;
- Seminários e discussões em grande grupo.

## **7. SISTEMA DE AVALIAÇÃO:**

### **1ª. ETAPA DE AVALIAÇÃO:**

A- Entrega de relatórios, textos produzidos em sala de aula, atividades práticas apresentado em grupo e participação em eventos (valor: 10,0 pontos):

B- Apresentação de Trabalho em grupo teórico e prático- 10 pontos

**Critério de Avaliação:** Avaliação prático-didática, o aluno será avaliado com relação as suas instruções técnicas e didáticas ao orientar os demais alunos da turma. Será avaliado em separado a apresentação teórica e a prática

C- Data 30/09, Avaliação Bimestral, Prova escrita e individual sem pesquisa, questões dissertativas e objetivas (valor: 10,0 pontos);

### **2ª. ETAPA DE AVALIAÇÃO:**

D- Entrega de relatórios, textos produzidos em sala de aula, atividades práticas apresentado em grupo e participação em eventos (valor: 10,0 pontos):

E- Apresentação de Trabalho em grupo teórico e prático (valor: 10,0 pontos):

**Critério de Avaliação:** Avaliação prático-didática, o aluno será avaliado com relação as suas instruções técnicas e didáticas ao orientar os demais alunos da turma. Será avaliado em separado a apresentação teórica e a prática

F- Data 09/12, Avaliação Bimestral, Prova escrita e individual sem pesquisa, questões



dissertativas e objetivas (valor: 10,0 pontos);

**MÉDIA FINAL (MF):** O cálculo da média final será feito utilizando a seguinte fórmula:

$$MF = \frac{(A + B + C)/3 + (D + E + F)/3}{2}$$

OBS: As datas poderão sofrer alterações, sempre comunicadas em sala de aula, nos horários das aulas regulares, de acordo com o regimento da IES FASETE.

#### **8. ATENDIMENTO EXTRA-CLASSE:**

Conforme prévio acordo com o professor, nos dias de quinta-feira à noite.

#### **9. BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

AMERICAN SPORT EDUCATION PROGRAM. **Ensinando tênis para jovens**. Barueri/SP: Manole, 1999.

BALBINOTTI, Carlos. (org.). **O ensino do tênis**. Porto Alegre: Artmed, 2009.

ROSE JÚNIOR, Dande de; TRICOLI, Valmor. (orgs.) **Basquetebol: Uma visão integrada entre ciência e prática**. Barueri/SP: Manole, 2005.

TREUHERZ, Rolf Mario; CORNEJO, Armando. **Tênis: técnicas e táticas de jogo**. São Paulo: Alaude, 2006.

#### **10. BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

ALMEIDA, Marcos Bezerra de. **Basquetebol: 1000 exercícios**. Rio de Janeiro: Sprint, 2009.

CONFEDERAÇÃO brasileira de basquetebol (CBB); FEDERAÇÃO Internacional de Basquetebol (FIBA). **Regras Oficiais de Basketball**. 2011. Disponível em: [www.cbb.com.br](http://www.cbb.com.br)

DIETRICH, Knut. **Os Grandes Jogos: Metodologia e Prática**. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 2005.

VIEIRA, Silvia; FREITAS, Armando. **O que é tênis**. Rio de Janeiro: Casa da Palavra, 2009.

WOODS, Ron; WOODS, Kathy. **Prática de tênis após os 50**. Barueri/SP: Manole, 2010.