



Conteúdos referentes ao período de Março/2026.

Componente Curricular de Educação Física

Professor(a): André Fagundes

Orientações referentes à atividade proposta:

**Leitura do conteúdo de Basquete.*

**Interpretação do conteúdo descrito.*

**Retirar as dúvidas de maneira presencial com o professor.*

Basquete:

1. Objetivo do jogo:

- Marcar pontos ao acertar a bola na cesta adversária.
- Vence a equipe que fizer mais pontos ao final do tempo.

2. Número de jogadores

- Cada equipe tem 5 jogadores em quadra.
- Pode haver substituições durante o jogo (em paradas).
- Na escola, pode-se adaptar para 3x3 ou 4x4, facilitando a participação.

3. Regras básicas de movimentação (as mais importantes!)

- Drible
- Para se deslocar, o jogador deve quicar a bola no chão.
- Não pode andar segurando a bola sem driblar.
- Andar (violação)
- Dar mais de dois passos segurando a bola sem quicar.
- Dois dribles
- Parar de driblar e depois voltar a quicar.

4. Faltas (contato físico)

- Não pode empurrar, segurar, dar tapas ou trombar intencionalmente.
- O basquete é um esporte de contato controlado, mas não violento.
- Após muitas faltas, pode haver lance livre.

5. Pontuação

- Cesta normal: 2 pontos
- Cesta de longa distância: 3 pontos
- Lance livre: 1 ponto
- No Fundamental, pode-se considerar toda cesta como 2 pontos, para simplificar.

6. Tempo de jogo

- Oficialmente são 4 períodos.
- Na escola, pode-se jogar:
- 2 tempos de 10 minutos
- Ou jogos reduzidos de 5 a 8 minutos

7. Reposição de bola

- Quando a bola sai da quadra, a posse vai para o outro time.
- A reposição é feita com passe lateral.

8. Regra dos 5 segundos (adaptada para escola)

- O jogador não pode ficar parado segurando a bola por muito tempo.
- Incentiva passe rápido e trabalho em equipe.

Resumo das REGRAS MAIS IMPORTANTES para ensinar

Não pode andar com a bola sem driblar.

Não pode fazer dois dribles.

Não pode empurrar ou fazer falta.

A bola que sai da quadra é do adversário.

Ganha quem fizer mais pontos.

