



PLANO DE APRENDIZAGEM

1. DADOS DE IDENTIFICAÇÃO:

Curso: Bacharelado em Educação Física

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

Professor:

Código:

Carga Horária: 100 H

Créditos: 05

Pré-requisito (s): -----

Período: 4º Período

Ano: 2018.2

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. COMPETÊNCIAS:

- Diagnosticar os interesses, as expectativas e as necessidades dos indivíduos de diferentes populações de modo a planejar, prescrever, ensinar, orientar, assessorar, supervisionar, controlar e avaliar projetos e programas de atividades físicas, exercícios físicos, esportivos e de lazer;
- Intervir nos campos da saúde, da atividade física, do exercício físico, do esporte, da formação cultural, da gestão de empreendimentos e do lazer, com domínio de conhecimentos técnico-científicos.
- Participar, assessorar, coordenar e gerenciar equipes para definição e operacionalização de políticas públicas e institucionais próprias da área e áreas afins;
- Atuar de forma individual, coletiva e multiprofissional.

4. OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM:

- 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 Basquete e dos Esportes com Raquete como conteúdo das aulas de Educação Física;
- Conhecer as diferentes formas de praticar o Basquete e os Esportes com Raquete e os aspectos metodológicos que a compõe;
- Desenvolver atividades práticas que permitam vivenciar os fundamentos básicos do Basquete e dos Esportes com Raquete e sua aplicabilidade nas aulas de Educação Física.
- Planejar, executar e avaliar eventos relacionados ao Basquete e Esportes com Raquetes.

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.
 - 2.1 - História e Evolução do Tênis no mundo.
 - 2.2 - A cultura aristocrata do Tênis no mundo.
 - 2.3 - História e Evolução do Tênis no Brasil.
- 3.0 - Componentes do Tênis: Físico; Técnico; Tático; Psicológico.
- 4.0 - Conhecendo a quadra de jogo para o Tênis simples e duplas.
 - 4.1 - Os implementos de jogo: Raquete e bola
 - 4.2 - Regras básicas do Tênis 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 de Tênis.



- 7.1 - Posições, Funções e Características dos Jogadores de Tênis em duplas.
- 8.0 - Introdução aos Planos Táticos no Tênis.
 - 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 no Tênis.
- 9.0 - Debate sobre a participação do Brasil no tênis mundial.
- 10.0 - O Tênis como conteúdo nas aulas de Educação Física Escolar.
 - 10.1 - Vivências do Tênis com adaptações na Escola.
 - 10.2 - Escolinhas de Tênis na Escola como montar.
 - 10.3 - Aplicação e construção de um plano de curso para o Tênis na Escola.
 - 10.4 - Como organizar competições de Tênis na Escola.

6. METODOLOGIA DO TRABALHO:

- Aula expositiva e dialogada;
- Aulas Práticas;
- Pesquisa em base de dados, livros e periódicos;
- Metodologia Ativas: POL; PBL e Seminários.

TEMAS TRANSVERSAIS: GLOBALIZAÇÃO, TECNOLOGIAS.

7. SISTEMA DE AVALIAÇÃO:

1ª. ETAPA DE AVALIAÇÃO:

- a) Avaliação Institucional. **Valor 10,0 (Dez) pontos;**
- b) Avaliação de seminários sobre os temas propostos em sala de aula, no **Valor de 10,0 (Dez) pontos;**
- c) Avaliação Processual: Entrega de etapas do Projeto; Planos de aula ou Planilhas de treino; Debates e outras atividades de sala de aula, no **valor de 10,0 (Dez) pontos.**

2ª. ETAPA DE AVALIAÇÃO:

- d) Avaliação Institucional. **Valor 10,0 (Dez) pontos;**
- e) Avaliação de seminários sobre os temas propostos em sala de aula, no **Valor de 10,0 (Dez) pontos;**
- f) Avaliação Processual: Entrega de etapas do Projeto; Planos de aula ou Planilhas de treino; Debates e outras atividades de sala de aula, no **valor de 10,0 (Dez) pontos.**

2ª. CHAMADA: A ser aplicada na data determinada em calendário. Todo o conteúdo da disciplina - questões subjetivas e objetivas; individual; **valor: 10,0 (dez);**



PROVA FINAL: A ser aplicada na data determinada em calendário. Todo o conteúdo da disciplina - questões subjetivas e objetivas; **valor: 10,0 (dez);**

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 sexta-feira à noite.

9. BIBLIOGRAFIA BÁSICA:

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

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

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

TREUHERZ, R. M.; CORNEJO, A. **Tênis: técnicas e táticas de jogo.** São Paulo: Alaude, 2006.

10. BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:

ALMEIDA, M. B. **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

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

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

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