



**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: Educação Física Curricular

## **PLANO DE ENSINO 2024-2**

Código: EFC 5649

Disciplina: Basquetebol Feminino: Aperfeiçoamento

Carga Horária: 04 créditos (h/a semana) - 72 h/a

Pré-requisitos:

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

Telefone: 3721-4777

### **1 EMENTA**

Aprofundamento de conhecimentos sobre basquetebol, nos fundamentos ofensivos e defensivos, preparação física e psicológica. Estruturas táticas básicas na fase de especialização ao jogo; Conceitos ofensivos para a superação de defesas de ajudas; Conceitos defensivos de defesa individual

### **2 OBJETIVO GERAL**

Construir em conjunto com os discentes, uma prática de Basquetebol, centrada no ser humano, que vise o desenvolvimento das várias dimensões humanas, além da aquisição de habilidades específicas na modalidade.

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 sistêmicas a) Capacidade de autoaprendizagem; 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 os princípios básicos do jogo de Basquetebol e o

espírito do jogo de basquetebol;

[2] Identificar a estrutura formal do jogo

[3] desenvolver a prática do jogo de Basquetebol nas fases de especialização de tarefas no jogo

[4] compreender e dominar os fundamentos individuais e coletivos ofensivos jogo

[5] compreender conceitos ofensivos de estruturas básicas e complexas de iniciação ao jogo, e estruturas e conceitos ofensivos para superação de defesas individuais de ajudas na fase de especialização por posição de jogo.

[6] compreender os conceitos defensivos básicos na fase de iniciação e a os conceitos e construção de estruturas defensivas na fase de especialização por posição de jogo.

## **4 CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

### **4.1 Unidade I – A estrutura do rendimento desportivo no basquetebol**

- Estrutura funcional do jogo
- Determinantes técnico-táticas
- Determinantes fisiológicas
- Determinantes psicológicas
- Observação e análise de desempenho

### **4.2 Unidade II - Aperfeiçoamento no Basquetebol:**

- Fundamentos técnico-táticos de 1 contra 1 com e sem bola
- Fundamentos táticos: a transição defesa-ataque mediante o preenchimento dos três corredores de contra ataque
- Fundamentos técnico-táticos: Passe e corte base-extremo aclaramentos e compensações; lado da bola e lado da ajuda; bloqueios indiretos e passe mão a mão
- Construção do ataque: ocupação de espaços ofensivos; universalismo e especialização; movimentações básicas e sincronização das iniciativas
- Construção da defesa: posição deslizamentos e ajudas defensivas

## **5 METODOLOGIA**

Durante as sessões de contacto (aulas), o estudante realizará uma execução, intervenção práticas 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 treino.

## **6 BIBLIOGRAFIA**

- 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