
EDUCAÇÃO FÍSICA

SAMUEL CAMPOS SOUZA

**UMA PROPOSTA DE METODOLOGIA PARA O
ENSINO DO BASQUETEBOL**

Rio Claro - SP
2022



SAMUEL CAMPOS SOUZA

**UMA PROPOSTA DE METODOLOGIA PARA O ENSINO DO
BASQUETEBOL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Instituto de Biociências – Câmpus de Rio Claro, da
Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita
Filho”, para obtenção do grau de Bacharel em
Educação Física

Orientador: Afonso Antonio Machado

Coorientador: Bruna Feitosa de Oliveira

Rio Claro - SP
2022

S729p Souza, Samuel Campos
Uma Proposta de Metodologia para o Ensino do Basquetebol
/ Samuel Campos Souza. -- Rio Claro, 2022
42 p. : il.

Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista (Unesp), Instituto de Biociências, Rio Claro
Orientador: Afonso Antonio Machado
Coorientadora: Bruna Feitosa de Oliveira

1. Basquetebol. 2. Psicologia do Esporte. 3. Pedagogia do Esporte. I. Título.

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp. Biblioteca do Instituto de Biociências, Rio Claro. Dados fornecidos pelo autor(a).

Essa ficha não pode ser modificada.

Samuel Campos Souza

UMA PROPOSTA DE METODOLOGIA PARA O ENSINO DO BASQUETEBOL

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Instituto de Biociências – Câmpus de Rio Claro, da
Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita
Filho”, para obtenção do grau de Bacharel em
Educação Física

BANCA EXAMINADORA:

Prof. Dr. Afonso Antonio Machado

Prof. Bruna Feitosa de Oliveira

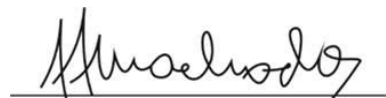
Prof. Dr. Fernanda Moreto Impolcetto

Prof. Dr. Kauan Galvão Morão

Aprovado em: 01 de Agosto de 2022



Assinatura do discente



Assinatura do(a) orientador(a)



Assinatura do(a) coorientador(a)

RESUMO

O esporte quando praticado na infância e adolescência pode ser valioso para o desenvolvimento de aspectos físicos, cognitivos, psicológicos e sociais, além de participar da formação da vontade e caráter. Como modalidade esportiva, o basquete oferece, através de suas características específicas, um ambiente favorável para trabalhar fatores importantes para seus praticantes. Sendo assim, o objetivo do presente estudo, caracterizado como desenvolvimento de técnica e/ou produto, foi criar uma metodologia de basquetebol para crianças e adolescentes na faixa etária de 07 a 17 anos que esteja alinhada à literatura científica recente da psicologia e pedagogia do esporte. Para isso, foram formuladas diretrizes práticas para preparação de aulas, levando em conta aspectos externos, como os pais e/ou responsáveis, a instituição e os professores, colocando sempre os alunos em primeiro lugar e propondo modelos de aula para exemplificação. Por fim, concluiu-se que é de suma importância que o aluno, em toda a sua integralidade e complexidade, seja o foco de uma metodologia de ensino-aprendizagem para que seu desenvolvimento esportivo e pessoal possa ser otimizado ao máximo.

Palavras-chaves: Basquetebol. Psicologia do Esporte. Pedagogia do esporte.

ABSTRACT

When practiced in childhood and adolescence, sport can be valuable for the development of physical, cognitive, psychological and social aspects, in addition to participating in the formation of will and character. As a sport, basketball offers, through its specific characteristics, a favorable environment to work on important factors for its practitioners. Therefore, the objective of the present study, characterized as a product development, was to create a basketball methodology for children and adolescents aged between 7 and 17 years that is aligned with the recent scientific literature on psychology and sport pedagogy. Therefore, practical guidelines were formulated for class preparation, taking into account external aspects, such as parents and/or guardians, the institution and teachers, always putting students first and proposing class models for exemplification. Finally, it was concluded that it is important that the student, in all its complexity, be the focus of a methodology so that their sports and personal development can be optimized to the maximum.

Keywords: Basketball. Sports Psychology. Sports Pedagogy.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Ilustração 1 – Disposição dos cones no exercício a. na seção 3.3.2.5.....	30
Ilustração 2 – Dinâmica do exercício f. da seção 3.3.2.5.....	31
Ilustração 3 – Disposição dos alunos no exercício f. da seção 3.3.3.5.....	38

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	6
2	OBJETIVOS	9
2.1	Objetivos Específicos	9
3	DESENVOLVIMENTO	10
3.1	Procedimentos Metodológicos	10
3.1.1	<i>Público Alvo</i>	10
3.1.2	<i>Propostas Práticas</i>	10
3.1.2.1	As bases	10
3.1.2.2	Diretrizes de Ensino-aprendizagem	10
3.1.2.3	Aula Modelo	11
3.2.	Propostas Práticas	11
3.2.1	<i>As Bases</i>	11
3.2.1.1	Alunos	11
3.2.1.2	Professor	12
3.2.1.3	Pais e Responsáveis	13
3.2.1.4	Instituição	14
3.2.1.5	Os três pilares	15
3.3	Diretrizes de Ensino e Aprendizagem	15
3.3.1	<i>Categoria de 07 a 10 anos</i>	15
3.3.1.1	Aspecto físico/motor	15
3.3.1.2	Aspecto Psicossocial	17
3.3.1.3	Aspecto Cognitivo	18
3.3.1.4	Aspecto Histórico-cultural	19
3.3.1.5	Aula Modelo	19
3.3.2	<i>Categoria de 11 a 14 anos</i>	21
3.3.2.1	Aspecto físico/motor	21
3.3.2.2	Aspecto Psicossocial	26
3.3.2.3	Aspecto Cognitivo	27
3.3.2.4	Aspecto Histórico-cultural	28
3.3.2.5	Aula Modelo	29
3.3.3	<i>Categoria de 15 a 17 anos</i>	32
3.3.3.1	Aspecto físico/motor	32
3.3.3.2	Aspecto Psicossocial	35
3.3.3.3	Aspecto Cognitivo	36
3.3.3.4	Aspecto Histórico-cultural	36
3.3.3.5	Aula Modelo	36
4	CONCLUSÃO	40
	REFERÊNCIAS	41

1 INTRODUÇÃO

O esporte, quando praticado no período de formação, pode ser muito valioso para o desenvolvimento de diversos aspectos em crianças e adolescentes. Além da perspectiva de melhora no condicionamento físico e de aumento das capacidades motoras, a prática esportiva na infância e adolescência promove uma série de benefícios em aspectos psicológicos, sociais e cognitivos, o que faz com que o esporte seja uma maneira de educar e formar cidadãos. No Manifesto do Esporte, publicado pelo International Council of Sport and Physical Education (1968, p. 40), está dito que:

“O esporte contribui para um harmonioso desenvolvimento físico dos jovens, prepara-os psicologicamente para o esforço, ajuda-os em seu equilíbrio físico e psíquico, participa da formação da sua vontade, de seu caráter e favorece a adaptabilidade social.”(ICSPE, 1968, P. 40, tradução nossa)

Além disso, um outro importante aspecto trazido pelo esporte praticado na infância e adolescência, é a promoção de hábitos saudáveis que se mantenham para a vida. Como benefício imediato à saúde, a atividade física de caráter aeróbio, nessa faixa etária, ajuda na prevenção/tratamento da obesidade, pressão arterial elevada, níveis de lipídios no sangue e sintomas da depressão (JANSSEN; LE BLANC, 2010), além de estar ligada com uma menor chance de envolvimento em comportamentos prejudiciais à saúde, como uso de drogas, comportamentos sexuais de risco (KULIG *et al.*, 2003), uso de tabaco e consumo de bebidas alcoólicas (NELSON; GORDONLARSEN, 2006). Por fim, em se tratando de benefícios a longo prazo, vêm sendo constatado que indivíduos fisicamente ativos na adolescência, têm maior probabilidade de praticar atividade física no tempo de lazer na idade adulta (AZEVEDO *et al.*, 2007).

Devido às mudanças recentes na organização da sociedade e o avanço rápido da tecnologia, a humanidade adotou um estilo de vida mais sedentário (WHO, 2003). Da mesma forma, crianças e adolescentes sofrem desse fenômeno e têm apresentado níveis preocupantes de inatividade física. Em 2013, na Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), constatou-se que apenas 30,1% dos alunos matriculados no 9º ano em escolas públicas e privadas nas capitais dos estados brasileiros e no Distrito Federal apresentam níveis de atividade física suficientes para sua faixa etária. Por isso, a Organização Mundial de Saúde criou uma

recomendação para crianças e adolescentes relacionada à prática de atividade física, que é de no mínimo 300 min/semana de atividade moderada a vigorosa.

Sendo assim, é preciso aliar todos os benefícios da prática esportiva nessa fase da vida, se utilizando de métodos efetivos, que potencializem ao máximo os aspectos trabalhados pelo esporte como fonte de educação para gerar ambientes ricos em oportunidades de aprendizado para a vida, fornecendo aos jovens, uma formação integralizada de cidadania através do esporte.

Uma das modalidades esportivas que podem ser usadas para tais fins, é o Basquetebol, o qual é caracterizado como um esporte coletivo de invasão e tem aspectos singulares que podem fornecer um terreno altamente propício para o desenvolvimento de seus praticantes. Dentre elas, estão a imprevisibilidade, já que durante uma partida de basquetebol os eventos que se sucedem são altamente imprevisíveis e dependem da criatividade dos praticantes, os quais utilizam de suas qualidades técnicas e táticas para tomar decisões que têm como objetivo pontuar, ou evitar que o time adversário pontue; a coletividade, devido ao fato do jogo do basquetebol ser jogado em equipes, as quais devem se organizar entre si para alcançar objetivos de forma conjunta; o dinamismo por no basquetebol, o jogo transitar constantemente, devido às dimensões espaciais e às regras de pressão de tempo, entre ataque e defesa (FERREIRA; ROSE JR., 2003)

Devido a essas características, é exigido do praticante de basquetebol uma série de capacidades específicas, dentre as quais estão: criatividade, tomada de decisão rápida, valências físicas, cooperatividade, cognição, controle emocional, etc. A performance de um praticante é influenciada por cada uma dessas capacidades, o que faz com que o objetivo de um professor/técnico seja, justamente, trabalhar cada uma delas, buscando formar um aluno/atleta de forma integral. Muitas vezes, o foco de ensino fica limitado a poucas capacidades, gerando alunos defasados na prática do jogo em si. Em alguns casos, por exemplo, há um trabalho exaustivo na técnica e nos fundamentos do jogo, no qual exercícios analíticos são usados em excesso, o que acaba acarretando na formação de jogadores pouco criativos, que têm dificuldade na solução de problemas durante o jogo.

Isso é problemático, pois, como foi colocado anteriormente, o basquetebol é um esporte altamente dinâmico e imprevisível onde o praticante se depara com a necessidade de tomar decisões e solucionar problemas, basicamente, o tempo todo. Da mesma forma, é possível que, em um outro caso, o aluno seja criativo e bom nas

tomadas de decisões mas não tenha um bom controle emocional. Num campeonato, onde a pressão é grande e os alunos estão num estado de ansiedade e nervosismo grande, ter a capacidade de lidar com esses sentimentos é crucial e esse aspecto deve, também, ser trabalhado pelo professor/técnico.

Além disso, trabalhar o aluno de forma integral dentro de quadra é importante, também, na sua formação como um todo, para que ele possa levar esses ensinamentos para fora da quadra. Desenvolver a criatividade, a tomada de decisão e a capacidade de solucionar problemas durante o jogo é uma forma de desenvolver esses mesmos aspectos para todos os outros campos da vida diária. Um aluno que é capaz de lidar bem com a pressão e com outros aspectos emocionais numa partida, terá mais facilidade para fazer o mesmo em outros momentos de sua vida.

Sendo assim, essa metodologia de basquetebol aqui desenvolvida tem seu valor ao reunir uma série de conhecimentos do campo acadêmico na área da pedagogia e psicologia do esporte aplicadas ao basquetebol para crianças e adolescentes, apresentando uma série de propostas práticas a serem utilizadas no dia-a-dia de uma escola de esportes.

2 OBJETIVO

O objetivo do presente estudo, caracterizado como desenvolvimento de técnica e/ou produto, será criar uma metodologia de basquetebol para crianças e adolescentes na faixa etária de 07 a 17 anos que esteja alinhada à literatura científica recente da psicologia e pedagogia do esporte.

2.1 Objetivos Específicos

- Desenvolver, através de propostas práticas, uma metodologia de ensino-aprendizagem de basquetebol para crianças e adolescentes;
- Apontar como os pais, os professores e a instituição que provê as aulas de basquete podem ajudar num desenvolvimento harmonioso para as crianças e adolescentes participantes da metodologia;
- Apresentar aulas modelo que exemplificam como aplicar as propostas da metodologia no dia-a-dia das aulas.

3 DESENVOLVIMENTO

3.1 Procedimentos Metodológicos

3.1.1 *Público Alvo*

A metodologia de basquetebol foi desenvolvida para crianças e adolescentes entre 07 e 17 anos, sendo que foi feita uma divisão entre três faixas etárias, na qual a primeira vai de 07 a 11 anos, a segunda de 12 a 14 anos e a terceira de 15 a 17 anos. Essa divisão foi feita com base em características físicas, psicossociais e cognitivas do desenvolvimento, as quais serão discutidas posteriormente. A metodologia é inclusiva e pode ser aplicada para qualquer grupo de crianças e adolescentes dos mais variados contextos. A metodologia pode ser aplicada em escolas, e clubes sociais que desejam fornecer um bom projeto de basquete em forma de atividade extracurricular.

3.1.2 *Propostas Práticas*

3.1.2.1. As bases

Para o desenvolvimento da metodologia, foram estabelecidas as bases que apoiam a evolução do aluno e potencializam o seu aprendizado, levando em conta sempre que o centro de todo o processo é o próprio aluno. Sendo assim, foram discutidos a importância e a função dos seguintes componentes dentro da metodologia: 1. Pais, 2. Professores e 3. Instituição. Além disso, foi também discutido como o aluno deve ser visto dentro das diretrizes a serem apresentadas.

3.1.2.2. Diretrizes de Ensino-aprendizagem

Em cada uma das categorias as diretrizes para o processo de preparação de aulas serão baseadas em quatro diferentes aspectos da formação, os quais têm como objetivo abordar o aluno em sua integralidade, levando em conta diferentes frentes de seu desenvolvimento:

- a. Aspecto Físico Motor: tratará de todas as potencialidades e limitações físicas de cada faixa etária na criação de atividades propícias;
- b. Aspecto Cognitivo: tratará da retenção cognitiva de informações nas diferentes fases, dando enfoque para a transição saudável das diferentes formas de entender e perceber o mundo externo;
- c. Aspecto psicossocial: tratará do modo como as crianças e adolescentes se comunicam socialmente, levando em conta aspectos internos da psiquê e construção da personalidade;
- d. Aspecto Histórico-cultural: tratará da forma de apresentação da cultura e história do basquetebol na vida dos alunos, buscando criar indivíduos engajados com o esporte como um todo.

3.1.2.3. Aula modelo

Por fim, ao final das diretrizes para cada faixa etária, foi desenvolvida uma aula modelo que levou em conta o conteúdo apresentado para exemplificar o que se espera numa sessão de treinamento que se baseia na metodologia. A ideia é mostrar aos professores o que se espera de conteúdo e método e não apresentar uma receita a se seguir. Levar em conta a criatividade e liberdade do professor na preparação dos exercícios é importante e por isso, não haverá uma lista de exercícios que devem ser aplicados em cada aula.

3.2 Propostas Práticas

3.2.1 *As Bases*

3.2.1.1. Alunos

Em nossa metodologia, os alunos são os protagonistas de todo o processo e devem ser sempre o ponto de partida para se pensar sobre ensino e aprendizagem, pois, afinal de contas, são para eles e por eles que desenvolvemos toda essa perspectiva, com o intuito de auxiliar em seu desenvolvimento. Sendo assim, é importante que cada aluno seja tratado de acordo com suas individualidades,

levando sempre em consideração as características únicas que cada um traz consigo. Isso, todavia, não significa que os alunos devem ser trabalhados individualmente, de forma isolada. A intenção é que os alunos se desenvolvam em conjunto, aproveitando de todos os benefícios que esse tipo de socialização oferece. No entanto, deve ser dada a devida atenção às características individuais no processo de aprendizagem, para que seja utilizada a estratégia adequada com cada um dos alunos durante as aulas.

Além disso, é importante ressaltar que na infância e adolescência, há um desenvolvimento constante de diversos fatores como a personalidade, os aspectos motores, sociabilidade, cognição, etc. Sabendo disso, é preciso trabalhar de forma a se levar em consideração todas essas frentes do desenvolvimento, buscando formar e educar os alunos por inteiro. Eles não podem ser tratados como mini adultos e muito menos como mini atletas, e sim como crianças e adolescentes que vivem uma fase importante de suas vidas.

Por fim, como um dos principais objetivos da metodologia, destaca-se a necessidade de criar nos alunos o gosto pelo basquete. É de suma importância que todo o trabalho seja realizado com o intuito de fazer com que o aluno se divirta e aproveite cada momento na prática esportiva, pois estar feliz no jogo e se sentir sempre motivado para participar é a principal chave para que todos os outros benefícios trazidos pelo basquete possam vir como consequência. O basquetebol é uma modalidade esportiva muito prazerosa, historicamente e culturalmente muito rica e é inclusiva. Esse é o basquetebol que o aluno deve conhecer e praticar!

3.2.1.2. Professor

Como já mencionado anteriormente, o papel do professor é fundamental para o desenvolvimento de crianças e adolescentes. Além de ser responsável por transmitir conhecimentos de forma direta, a postura do professor é uma forte influência sobre as atitudes de seus alunos. Por conviver muito com seus professores nessa fase da vida, crianças e adolescentes podem se espelhar e se inspirar na imagem que esses profissionais representam. Em caso de uma convivência positiva para os alunos, essa relação é extremamente benéfica e gera muitos frutos para o caráter dos mesmos, no entanto, professores que adotam posturas negativas para com seus alunos também podem gerar problemas para o

desenvolvimento. Nesse sentido, fica claro que a responsabilidade desses profissionais é grande e é crucial que haja comprometimento e seriedade na conduta de trabalho.

Na ótica dessa metodologia, o papel do professor é, em primeiro lugar, criar um ambiente favorável para o desenvolvimento de seus alunos, fazendo com que eles possam construir o seu conhecimento de forma ativa. Sendo assim, numa aula, o objetivo do condutor das atividades é manejar todos os aspectos do ensino de maneira que o aluno esteja submetido a uma tarefa que o permita evoluir como um todo. Deve-se sempre levar em consideração o fato de que o professor é, em nossa perspectiva, um facilitador, que promove um terreno apropriado para que o aluno possa trilhar o seu próprio caminho rumo ao aprendizado. Para fazer isso, é necessário que o professor seja capaz de desenvolver/criar atividades que sejam eficazes dentro de sua proposta, levando em consideração as características de cada aluno e de cada faixa etária.

Mais a frente, serão discutidas as diretrizes da metodologia relacionada às diferentes faixas etárias, com o intuito de fornecer uma base de onde os professores poderão partir para trabalhar com seus alunos.

3.2.1.3. Pais e Responsáveis

Tendo em mente que os alunos são o ponto central de toda a metodologia, é importante dar, também, aos pais o devido destaque no desenvolvimento de crianças e adolescentes através do esporte. Para a prática esportiva, a participação dos pais e responsáveis é fator determinante nesse processo aqui proposto. A interação dos pais com o projeto a ser desenvolvido pode ser benéfica ou maléfica à formação dos alunos, a depender da forma como eles estão envolvidos (FABRIS; MORÃO; MACHADO, 2021). É sempre importante que eles incentivem seus filhos para praticar esportes e que ao mesmo tempo haja uma relação de confiança dos mesmos para com os professores e a instituição que desenvolve o projeto. Em casos que os responsáveis cobrem performance demais dos alunos, pode haver desmotivação e até o abandono da prática. Ao mesmo tempo, se eles não participam e desprezam a performance de seus filhos, o mesmo pode acontecer. Por isso, a comunicação entre professores, pais e instituição deve acontecer de forma constante, promovendo sempre o diálogo entre essas partes, com o intuito de criar a

confiança mútua. Os pais devem conhecer todos os objetivos da metodologia e ter participação constante no processo de formação.

3.2.1.4 Instituição

As instituições que abraçarem a metodologia aqui desenvolvida, mostram que assim como nós, têm interesse em formar e educar novos cidadãos através do esporte. Sendo assim, uma parceria é estabelecida entre ambas as partes, as quais devem se ajudar de forma mútua, fornecendo um ao outro os meios necessários para se atingir o objetivo em comum. Em primeiro lugar, assim como no relacionamento com os pais e responsáveis e com os próprios alunos, é crucial que haja confiança no trabalho entre as duas partes. Para isso, a instituição deve ter ciência de toda a metodologia que é proposta pelo projeto, sendo informada de toda a seriedade, comprometimento e competência com a qual a formação de crianças e adolescentes através do esporte é tratada. Da mesma forma, cabe a instituição se envolver nessa causa com o mesmo empenho, para que o projeto possa se desenvolver da melhor maneira, dentro de um ambiente agradável de trabalho.

Além disso, no decorrer do projeto, enquanto a metodologia está sendo aplicada numa determinada instituição, deve haver sempre uma boa comunicação, na qual ambas as partes buscam fornecer feedbacks relacionados ao andamento do projeto. Isso se deve ao fato de que, muitas vezes, será necessário fazer ajustes estruturais ou metodológicos, que surgem devido a singularidade existente em cada ambiente onde essa iniciativa possa ser aplicada. Quando existe uma boa comunicação entre a instituição e os aplicadores da metodologia, esses ajustes podem ser feitos com mais rapidez e eficiência, já que os dois lados estarão mobilizados de forma conjunta para solucionar os problemas que podem surgir.

Por fim, como já mencionado, a metodologia é adepta de uma visão integral do desenvolvimento de crianças e adolescentes e, por isso, trabalhar em conjunto com a instituição pode fornecer mais meios de alcançar diferentes instâncias da vida desses indivíduos. Manter uma boa comunicação relacionada ao desenvolvimento dos alunos pode ser uma boa forma de aumentar a eficiência da formação que ambas as partes buscam fornecer. Caso a instituição note algum déficit no desenvolvimento que pode ser tratado nas aulas ministradas pelos professores do

projeto, ela pode informar seus colaboradores e caso o contrário aconteça, essa ponte pode ser feita da mesma maneira.

3.2.1.5 Os três pilares

Em resumo, o que propomos aqui, é a perspectiva de que pais/responsáveis, professores e instituição formam, juntos, os três pilares necessários para o desenvolvimento adequado de crianças e adolescentes através do basquetebol. Juntos, usufruindo de confiança mútua e comprometimento com esse processo, os objetivos se tornam atingíveis. Independente do caminho que cada aluno irá seguir em sua vida, seja qual for a sua profissão, podendo ser relacionada ou não ao esporte, é possível se tornar um cidadão melhor através de uma formação integral, baseada no relacionamento desses pilares. Sendo assim, na aplicação dessa metodologia, ter um ambiente em que pais/responsáveis, professores e instituição estão entrosados com a finalidade de promover um ambiente fértil para o desenvolvimento dos alunos, é crucial e indispensável.

3.3 Diretrizes de Ensino e Aprendizagem

Para a aplicação da metodologia, estabelecemos aqui, diretrizes de Ensino e Aprendizagem a serem colocadas em prática dentro de três categorias, as quais foram baseadas nas fases do desenvolvimento. Com o intuito de proporcionar uma formação ao aluno em sua integralidade, as diretrizes foram divididas em quatro aspectos do desenvolvimento: Aspecto Físico-motor; Aspecto Psicossocial; Aspecto Cognitivo; Aspecto Histórico-cultural.

3.3.1 Categoria de 07 a 10 anos

3.3.1.1 Aspecto Físico/motor

Muito se discute sobre a idade ideal para se iniciar a prática de alguma modalidade esportiva. Na nossa metodologia, iremos adotar a visão de Machado (2006), o qual afirma em seu estudo que aos 7 anos a criança já tem as condições

fisiológicas, relacionadas ao desenvolvimento do sistema nervoso, para iniciar a prática esportiva. No entanto, antes de desenvolver aspectos técnicos e táticos do basquetebol, é crucial que a criança tenha um arcabouço de habilidades básicas bem fundamentado. Habilidades como correr, saltar, pular, agarrar, rebater e arremessar, são a base para a aptidão motora mais avançada e por isso, nessa fase inicial de desenvolvimento, o objetivo principal é o de educar o movimento em sua forma mais simples.

Para isso, a perspectiva aqui adotada é a de que a ludicidade deve ser a principal forma de promover aprendizado nessa fase. Utilizar-se de atividades lúdicas é uma forma de fazer com que as crianças experimentem e vivenciem todo o tipo de movimento corporal, preparando seus corpos para uma prática mais especializada no futuro. De forma alguma deve-se exigir a execução perfeita dos gestos motores próprios do basquete, pois esse tipo de abordagem se encaixa melhor nas fases posteriores da formação. Portanto, não utilizaremos atividades analíticas/sintéticas que gerem filas grandes ou que visem a correção do movimento de forma isolada ao jogo e sua imprevisibilidade. O que esperamos é que sejam utilizados pequenos jogos que se relacionem ao basquetebol em si, sem exigir que as crianças apliquem a técnica ou tática especializada. Da mesma forma que não se deve exigir dos alunos a execução proficiente do gesto motor, também não se deve separar funções/posições nas situações de jogo, pois é importante que nessa fase inicial, os alunos experimentem o basquetebol de maneira desprendida da formalidade dos quesitos táticos avançados. A aplicação do método Global/funcional (ensino através do jogo) é capaz de desenvolver o pensamento tático, que será muito importante no decorrer do processo de aprendizagem e, além disso, promove melhora nas capacidades físicas, tais quais resistência aeróbia, agilidade, velocidade, força, etc (GALLATI *et al*, 2017). A criança, nessa fase, é movimento. Ela se descobre e se expressa através do movimento. O nosso papel é gerar oportunidades, através do jogo, para que elas se descubram e se expressem.

Para desenvolver as aulas e as atividades, é sempre importante lembrar que não devemos adequar a criança à tarefa e ao ambiente, e sim adequar a tarefa e o ambiente à criança. Por isso, cabe ao professor saber adaptar sua aula aos alunos, buscando sempre manipular variáveis a favor do aprendizado. A utilização de bolas menores e menos pesadas e tabelas mais baixas é muito bem-vinda, pois faz com que o aluno se sinta mais capaz dentro de suas limitações físicas. Nesse sentido,

recomendamos, caso o espaço permita, a utilização das regras do minibasquete, o qual é muito bem discutido no livro “Minibasquetebol na escola” de Dante de Rose (2015).

Ao mesmo tempo, esse não é o momento de se prender a atividades que, necessariamente, estejam ligadas ao basquetebol em si. Como dito, jogos e brincadeiras com viés totalmente lúdico são nossa principal maneira de desenvolver o que buscamos nessa fase. O uso de brincadeiras que as crianças já estão habituadas, como queimada e rouba bandeira, é uma estratégia eficiente para manter as crianças motivadas para ir às aulas e, ao mesmo tempo, desenvolver os aspectos físicos dos quais necessitamos para a prática formal do basquetebol. Essas atividades podem ser usadas nos momentos iniciais das aulas, como um aquecimento que, nesse caso, pode ter um tempo maior dentro do planejamento, já que se encaixa perfeitamente dentro dos objetivos para essa fase.

Por fim, destacamos que somos adeptos da abordagem de Oliveira e Paes (2004) relacionada ao desenvolvimento multilateral, no qual se afirma que é de suma importância que crianças sejam apresentadas a uma grande variedade de experiências no âmbito esportivo. Para que os alunos se desenvolvam de forma eficiente nos aspectos físico-motores, psicossociais, cognitivos e histórico-culturais através do esporte, é importante que vivenciem a prática de diversas modalidades esportivas num momento inicial, para que só mais tarde elas possam escolher por si só o(s) esporte(s) no(as) qual(is) elas desejam se especializar. A especialização esportiva precoce pode gerar diversas defasagens no desenvolvimento de crianças, dentre as quais se destacam: desmotivação, ansiedade e até o abandono da prática esportiva (RAMOS; NEVES, 2008). Crianças estão usufruindo de uma fase crucial de suas vidas e em hipótese alguma isso deve ser interrompido ou desrespeitado.

3.3.1.2 Aspecto Psicossocial

Como parâmetro de abordagem para os aspectos psicossociais, utilizaremos os estudos de Erikson e suas novas vertentes. Para esse autor (Erikson, 1987; 1998), a criança se encontra, entre 7 a 12 anos, na fase de diligência & inferioridade, a qual é marcada pela entrada no mundo escolar e a necessidade de exercer maior controle sobre si mesmo. Nesse momento, passam a ser exigidas tarefas, por parte dos adultos, que são características do ensino formal. Caso ela seja capaz de

executar o que lhe é exigido, atendendo, assim, às expectativas dos mais velhos, a criança ganha uma sensação de competência, o que fortalece o ego.

Por outro lado, se há uma exigência muito alta, ou se a criança não recebe ajuda o suficiente dos seus responsáveis, ela pode se sentir inferiorizada, o que pode prejudicar o seu desenvolvimento psicossocial. Sendo assim, é muito importante que durante as aulas, as atividades propostas sejam sempre realistas quanto à capacidade de execução e compreensão dos alunos. Além disso, como já foi dito, o que se espera dos alunos nessa fase, não é a execução perfeita de gestos motores e sim a experimentação do movimento.

Por isso, é sempre importante dar feedbacks positivos relacionados à performance dos alunos nas atividades e deixar a correção dos gestos em segundo plano. Dessa forma, a aprendizagem do basquetebol pode ser um fator positivo para o desenvolvimento da personalidade e autoestima, gerando um ambiente agradável de socialização (CÔTÉ; VIERIMAA, 2014).

3.3.1.3 Aspecto Cognitivo

Para tratar do aspecto cognitivo, iremos adotar a visão de Piaget (PIAGET, 1954; PIAGET, 1969; PIAGET, 1977). Segundo esse autor, a criança se encontra, nessa fase, no *período das ações concretas*, o qual é caracterizado pelo aprendizado e retenção de informações baseado no palpável. Gradativamente a criança conseguirá separar o real do imaginário e com o passar do tempo ela se baseará mais no raciocínio do que na percepção. Por isso, é importante que as atividades sejam explicadas de forma objetivas, curtas e práticas, para que ela não perca a atenção em explicações longas e complexas. Para compreender aquilo que lhe é exigido, é preciso que ela coloque em prática a atividade, para que possa se basear naquilo que é concreto.

Quando nos adequamos ao período no qual a criança se encontra de seu desenvolvimento cognitivo para ministrar as aulas, facilitamos a compreensão dos alunos e ao mesmo tempo, criamos situações onde elas podem progredir com mais tranquilidade a fases posteriores. É de suma importância saber de onde a criança parte dentro da sequência do desenvolvimento e, ao mesmo tempo, saber onde queremos chegar. Dessa forma, a passagem para um novo nível cognitivo acontece de forma mais natural e fluida.

3.3.1.4 Aspecto Histórico-cultural

Nossa intenção em incluir o aspecto histórico-cultural nas aulas é introduzir os alunos no mundo do basquete como um todo. Essa modalidade esportiva possui uma longa história e fazer com que os alunos tenham esse conhecimento é uma chave para mantê-los motivados na prática a curto e longo prazo. O contexto cultural do basquetebol é altamente complexo e é em si, uma fonte rica em valores que podem ser levados para a vida. Dessa forma, é importante que durante as aulas, os professores se dediquem em incluir momentos oportunos para tratar direta e indiretamente desse assunto.

Nesse momento inicial, é importante que os alunos descubram a dimensão do basquetebol como modalidade esportiva. É importante que eles consigam reconhecer o jogo quando se depararem com ele nos meios de comunicação e que eles se sintam parte dessa cultura. Esse é um processo de se reconhecer como um praticante do basquetebol e entender o que isso significa.

De maneira prática, nesse momento do desenvolvimento, a forma que utilizaremos para tratar do aspecto histórico-cultural, será através de breves inserções de elementos relacionados ao basquete como um todo. De forma nenhuma essa perspectiva deve ser incluída através de “aulas teóricas”, com longos discursos. A intenção na verdade, é incluir o assunto de forma sempre sutil e objetiva. Um exemplo prático de como fazer isso é dizer aos alunos que corram como Janete corria num exercício no qual o objetivo é trabalhar a velocidade. Naturalmente, os alunos perguntarão quem é Janete e, assim, o professor pode falar brevemente sobre a história da atleta e do basquete feminino no Brasil. Essas informações aguçam a curiosidade dos alunos, que podem, em outro momento, buscar mais informações sobre a história do basquete e se interessarem cada vez mais pela prática e por essa cultura.

3.3.1.5 Aula modelo

Aquecimento:

a. Aquecimento dos segmentos corporais:

- Circundução dos ombros
- Flexão e extensão dos ombros
- Rotação do tronco
- Flexão e extensão do quadril
- Abdução e adução do quadril

- b. Pique-pegas: Para iniciar as atividades de aquecimento, será realizado um pique-pegas normal, da forma como as crianças estão acostumadas a fazer
- c. Pique-pegas com a escolha dos alunos: As crianças devem dar uma sugestão de um tipo de pique-pegas que elas conheçam (ex. Pique-ajuda, Pique-corrente, etc).

Desenvolvimento:

- a. Pique-pegas com bola: Cada um terá sua bola de basquete e o pique-pegas deve acontecer com todos driblando a bola.
- b. Pique-pegas com a escolha dos alunos adaptado ao basquete: O professor deverá retomar o pique-pegas que os alunos escolheram e adaptá-lo para que ele envolva elementos do basquete. Caso seja um pique-ajuda, por exemplo, os que estiverem pegando, devem estar com apenas uma bola e só poderá pegar aquele que estiver com a posse da bola. É importante que o professor ajude os alunos a escolher algum pique-pegas que permita uma adaptação divertida.
- c. Passa 10: O objetivo do jogo é que os alunos consigam realizar 10 passes entre si. No primeiro momento, os alunos podem fazer o exercício todos cooperando, sem marcação. Depois, o professor pode colocar um aluno para defender e depois outro, mais outro, até que o número de pessoas de defesa se iguale ao número de pessoas que estão tentando trocar dez passes. Após o exercício, o professor pode questionar os alunos sobre como e por que fica mais difícil realizar os dez passes a medida que aumentam o número de defensores.
- d. Jogo em setores: Os alunos estarão divididos em 6 setores na quadra, sendo 3 setores para um time e 3 setores para o outro, intercalados entre

si. O objetivo do jogo é fazer a sexta, mas apenas o setor que está mais próximo à meta poderá realizar o arremesso. A bola deve iniciar no primeiro setor de algum time e eles devem fazer com que a bola chegue ao último setor, realizando passes. O time que está defendendo pode apenas tentar interceptar os passes, sem invadir o setor do time adversário. Ao ser realizado um arremesso, o time defensor pode pegar o rebote e passar a atacar.

- e. Jogo com todos os alunos: Os alunos irão realizar um jogo com proximidade ao jogo formal, no qual todos irão participar. Metade será de um time e a outra metade de outro. O objetivo é que os alunos se divirtam e experimentem o jogo de uma forma mais lúdica. Não é a hora de ser rígido em relação às regras e fundamentos. É importante que o professor esteja atento a faltas muito duras e à participação geral. Caso os alunos ajam no jogo de forma muito individualista, é possível estabelecer um número de passes como objetivo antes que se realize um arremesso à cesta.

Finalização:

- a. Nesse momento, o professor pode juntar os alunos e conversar sobre o treino, envolvendo a todos numa discussão sobre os pontos positivos do treino e sobre a atuação de cada um.

3.3.2 Categoria de 11 a 14 anos

3.3.2.1 Aspecto Físico-motor

Segundo Gallahue (2005) essa é a melhor fase para desenvolvimento e aprimoramento do repertório motor relacionado a habilidades mais complexas do jogo. Por isso, o principal objetivo quanto ao aspecto físico-motor, nessa fase, é promover precisão de desempenho motor. Essa é a fase em que o gesto motor deve ser aprimorado, corrigido e refinado, ao mesmo tempo em que a tática se

desenvolve, permitindo a evolução do aluno de forma global (REVEREDITO; SCAGLIA, 2009).

Para os mais novos dessa categoria, é uma fase de transição, em que, antes, o gesto motor não era o centro do aprendizado e agora ele passa a construir um repertório mais complexo para aplicação no jogo em si. Por outro lado, para os mais velhos, as aulas são uma forma de automatizar e refinar sua técnica para o jogo. Em ambos os casos, a abordagem deve ser, como foi e será em toda a sua trajetória na metodologia, baseada no jogo (método Global/funcional) (GALLATI *et al*, 2017). A forma de desenvolver e evoluir no repertório motor é aplicar a técnica em situações reais de jogo, para que possamos formar alunos capazes de tomar decisões criativas nos momentos de solução de problemas. A diferença, nesse caso, é que o jogo deve favorecer a correção e aprimoramento de gestos específicos. Assim como na categoria inicial, a utilização de métodos analíticos sintéticos devem ser evitadas.

Espera-se que ao atingir essa nova etapa de aprendizagem, os alunos já tenham desenvolvido todas as habilidades motoras básicas (correr, saltar, agarrar), o que é crucial para que eles possam se desenvolver na técnica específica do basquetebol. Dentre as capacidades físicas que se espera de um aluno dessa idade, o controle do corpo será uma das mais importantes para o desenvolvimento. Para aprender a forma correta e recomendada de realizar um arremesso, uma bandeja, um passe ou uma movimentação lateral na defesa, o aluno precisará ter boa consciência de como arranjar adequadamente as partes de seu corpo. Além disso, as habilidades motoras básicas passarão a ser combinadas para formar os gestos técnicos do basquete e, por isso, a coordenação motora será mais uma capacidade muito importante para essa fase.

Sendo assim, falaremos, agora, sobre os fundamentos específicos a serem trabalhados nessa fase:

- a. Arremesso: o objetivo principal do basquetebol é realizar a sexta e, por isso, o arremesso é a primeira e principal ameaça de um jogador em relação ao time adversário. Existem dois tipos principais de arremesso, os quais podem ser subdivididos em ações mais complexas e o aluno deve ser capaz de realizá-los, de forma a aplicar aquele que for mais adequado dentro da situação específica do jogo. O primeiro deles é o tipo Jumper, que nada mais é que o arremesso comum com salto. O segundo, é a bandeja, caracterizada pela passada antes do arremesso à cesta.

O formato ideal de execução do jump e da bandeja deve ser de conhecimento do professor para que ele possa transmitir, da melhor forma, a movimentação dos segmentos corporais durante a realização desses fundamentos. No entanto, é importante promover situações adequadas para o aprendizado e aperfeiçoamento dessa técnica para que o aluno seja capaz de entender quando e por quê utilizar o arremesso. Além disso, no refinamento dessa habilidade, o aluno deve desenvolver variações dessa habilidade, como o gancho, lance livre, jump em desequilíbrio, bandeja com troca de direção, bandeja invertida, etc. Mais uma vez, é importante destacar que todas essas habilidades devem ser desenvolvidas através da utilização de situações reais de jogo, para que o aluno desenvolva seu processo de tomada de decisão.

- b. Drible / Manejo de Bola: a segunda ameaça do jogador que tem a posse da bola é o drible, o qual pode gerar novas oportunidades de fazer a cesta. Ter um bom manejo de bola é um atributo muito importante para todos os jogadores de basquete, independente da posição e por isso, esse é o momento de trabalhar esse fundamento com todos os alunos. Os alunos devem estar aptos a manter a posse da bola, sem perder seu controle, através do drible e, ao mesmo tempo, devem ser capazes de oferecer perigo à defesa adversária através de fintas. Por isso, é crucial trabalhar com todos os alunos o controle e a relação do corpo com a bola e a realização de fintas, as quais devem ser sempre incluídas nas aulas em contextos de imprevisibilidade. Fintar um cone é muito mais fácil do que fintar um defensor e não condiz com o jogo real.
- c. Passe: junto de arremesso e drible, o passe forma a tríplice ameaça de um jogador no ataque em relação ao time adversário. É usado para encontrar outros jogadores em melhores condições para realizar a cesta e pode ser realizado de diversas formas. Desde os tipos de passe mais simples, como passe de peito, passe por cima da cabeça e passe picado, até os tipos mais complexos, como passe por trás das costas, passe lateral com uma das mãos e passe por cima da cabeça com uma das mãos, o passe deve estar no repertório de gestos motores que o aluno deve ser capaz de realizar, para que, a depender da situação, entregue a bola a um companheiro de equipe com a maior eficiência possível. Da

mesma maneira, é importante que o aluno seja capaz de selecionar quando e a quem passar e, para isso, ele deve ser ensinado a sempre manter uma boa perspectiva sobre os jogadores que estão em quadra, tanto de ataque (seus companheiros), quanto de defesa (seus adversários). De nada adianta saber executar o gesto motor com proficiência se não se sabe escolher quando e a quem passar. Por isso, gerar situações, nas tarefas propostas, que favoreçam a criatividade no passe é crucial do ponto de vista da Metodologia.

- d. **Tática Ofensiva:** Esse ainda não é o momento de especializar os alunos em funções ou posições e, por isso, eles devem experimentar todas as possibilidades táticas durante as aulas. Além disso, ainda não é a hora de montar jogadas ensaiadas no ataque, pois isso demanda outro tipo de abordagem, que será tratada apenas na próxima categoria. Por outro lado, é importante desenvolver o senso de ataque em cooperação, buscando aumentar a efetividade de ações ofensivas em grupo. O corta luz, por exemplo, pode começar a ser utilizado em situações com a bola e deve ser ensinado para que seja executado da maneira correta.
- e. **Defesa de perímetro:** a defesa do perímetro é baseada na movimentação lateral, na posição corporal adequada e na antecipação. Basicamente, o jogador que defende, precisa, o tempo todo, tentar antecipar a ação que seu adversário está prestes a fazer. Por isso, sempre quando houver uma atividade que contenha o ataque, é necessário que haja defesa. Por um lado, o atacante irá praticar a sua habilidade de ludibriar o defensor e por outro, o defensor irá praticar sua habilidade de não ser ludibriado. Na região do perímetro, é de suma importância que o aluno desenvolva velocidade e coordenação nos pés, e aprenda a posição corporal que deve manter, a qual tem o objetivo de baixar seu centro de gravidade para que mantenha uma base firme, não abrindo espaço para se desequilibrar. Nesse ponto, é de suma importância que o aluno desenvolva um senso aguçado relacionado às regras de falta, pois é preciso que ele saiba defender sem que cometa irregularidades.
- f. **Defesa do interior:** Raramente, no basquete, jogadores realizam arremessos sem serem contestados. No interior da linha de três pontos e, principalmente dentro do garrafão, isso acontece com ainda menos

frequência. Por isso, é preciso que os alunos sejam capazes de defender situações em que adversários estão com ou sem a posse de bola nessa região. Seja em situação de poste baixo, poste alto, contestação de arremesso de média/curta distância ou contestação de bandejas, é importante que o aluno esteja apto a reagir da melhor forma, independente daquela que virá a ser sua posição no futuro.

- g. Roubos de bola: assim como nos outros fundamentos de defesa, é preciso que o aluno esteja bem ciente do que é considerado falta quando ele tenta roubar a bola da mão do adversário. Esse também é um fundamento que exige muito da capacidade de antecipação do jogador, tanto nas situações em que a bola está no domínio de um jogador, quanto nos momentos em que ele poderá interceptar um passe. Para treinar, desenvolver e aprimorar esse fundamento, os alunos devem estar submetidos a situações imprevisíveis, fiéis ao jogo formal. Só assim será possível desenvolver o aspecto de antecipação, característico dos fundamentos de defesa.
- h. Tocos/bloqueios: é caracterizado pela interceptação da trajetória da bola em direção a cesta quando arremessada por um adversário. O atributo que muitas vezes dizemos ser o principal para ser um bom bloqueador, é o “tempo de bola”. Essa habilidade, nada mais é do que a antecipação da ação do adversário e a interrupção consequente da trajetória da bola. Esse fundamento pode ser muito bem treinado em atividades em que há a necessidade de se defender o garrafão, em situações 1x1, 2x2, 3x3, 4x4, 5x5 ou em desvantagem numérica para um dos dois lados.
- i. Rebotes: o rebote é o ato de alcançar a bola após uma tentativa falha de arremesso, podendo ser defensivo, quando a tentativa de arremesso é do time adversário, ou ofensivo, quando a tentativa de arremesso é do próprio time. Muitas vezes o rebote é disputado por dois ou mais jogadores, o que torna essa ação mais complexa. Para aumentar a efetividade do rebote, é importante que os alunos aprendam a bloquear o jogador adversário no chão antes de saltar para agarrar a bola. Para isso, eles devem ser ensinados quanto à posição correta do bloqueio, tanto em posição ofensiva quanto defensiva. Esse processo de ganhar espaço antes de saltar para alcançar a bola é um dos principais para dominar o

fundamento do rebote. Além disso, é também importante que pratiquem a antecipação da trajetória da bola após um arremesso, para que consigam alcançar a bola sempre o mais alto possível no salto.

- j. Tática Defensiva: assim como foi falado quanto à tática ofensiva, é importante destacar que esse ainda não é o momento de definir funções fixas para os alunos, pois esse ainda é o período de iniciação, no qual o aluno deve experimentar o basquete como um todo. No entanto, já é possível introduzir a tática defensiva através de sistemas defensivos (defesa 2-3 e defesa 3-2) e ações defensivas (troca na defesa, distanciamento fora da bola, etc) mais simples. Além disso, é muito importante desenvolver a cooperatividade e o senso de cooperatividade, os quais são cruciais para lapidar o pensamento tático dos alunos. Para isso, jogos reduzidos em espaço ou número de jogadores (2x2, 3x3, desvantagem numérica, etc) são muito efetivos e devem ser usados constantemente.

Por fim, é ainda importante destacar que nessa faixa etária, o aluno ainda deve ser incentivado a se desenvolver multilateralmente, já que ainda estamos lidando com uma fase de iniciação. O aluno deve estar inserido em outras modalidades esportivas, para que mais tarde ele possa optar por se especializar em alguma delas de acordo com a sua preferência. Mais uma vez é importante dizer que é o aluno quem deverá ter a escolha relacionada a qual modalidade esportiva ele irá se especializar. Não necessariamente o aluno deverá praticar apenas um esporte depois desse processo de iniciação, mas é natural que ele desenvolva uma maior identificação com algum daqueles ao qual ele foi apresentado nesse período e, por isso, o desenvolvimento multilateral é tão importante.

3.3.2.2 Aspecto Psicossocial

Essa é uma fase de transição entre a infância e a adolescência. Nessa faixa etária, as mudanças fisiológicas começam a aparecer e a puberdade tem o seu início. Mais ou menos aos 12 anos, a depender do sexo e da maturação individual de cada um, começa-se esse período conturbado, que irá durar até próximo aos 20

anos de idade. Sendo assim, é preciso estar atento a essas mudanças para que se possa adequar as aulas ao desenvolvimento em todos os aspectos.

A adolescência é uma fase de mudanças psicossociológicas não universais que dependem da cultura no qual o indivíduo está inserido (COLL, 2004). Por isso, em cada lugar, essa fase se manifesta de uma forma diferente. Outro aspecto que influencia nessa fase, é a autonomia que a família dá para o aluno. Uma importante característica da adolescência, é o fato de que se ganha capacidade em ser mais autônomo, no entanto, na maioria dos casos, ainda se depende dos responsáveis em vários aspectos.

Para Erikson (1987), essa é uma fase em que não são cobradas responsabilidades, até que o indivíduo se defina profissionalmente, sexualmente e filosoficamente. Por isso, ele chama essa fase de *Identidade & confusão de papéis*, na qual o jovem busca nas fases anteriores a segurança construída no seu ego. Caso tenha fortalecido seu ego nas fases anteriores, o jovem poderá passar mais tranquilamente por esse período conturbado. Por isso é tão importante trabalhar a favor do desenvolvimento nas fases anteriores.

Essa fase influencia diretamente na construção da identidade para a idade adulta e, por isso, o adolescente precisa do apoio dos professores para se sentir seguro em responder perguntas importantes que ele irá fazer a si mesmo. Todo o processo visa alcançar estabilidade na identidade e, como influenciadores diretos na vida desses adolescentes, devemos facilitar esse período de transição.

3.3.2.3 Aspecto Cognitivo

Para Piaget (1996; 1989; 1984), essa é uma fase inteiramente nova, chamada de *Período das Operações Formais*, na qual o pensamento ganha mais autonomia. O raciocínio ganha a dimensão da hipótese, do imaginário e da simbologia. Alcançar esse nível não é uma tarefa fácil e depende muito da formação escolar e da formalização do pensamento. É também papel dos professores oferecer meios eficientes de se chegar a essa fase e o esporte pode ser uma importante ferramenta para isso.

Nesse ponto, o professor deve dar o máximo de autonomia possível para os alunos, fazendo com que eles desenvolvam o próprio raciocínio relacionado ao basquetebol e ao seu desenvolvimento. Os alunos devem ser incentivados a buscar

seus próprios meios de se desenvolver no esporte fora das aulas, seja praticando sozinhos em casa, ou buscando outros lugares para jogar de forma autônoma. O aluno precisa desenvolver uma visão crítica em relação ao seu jogo com o passar do tempo, de forma que não dependa apenas do feedback externo para melhorar. Criar praticantes autônomos é uma forma de desenvolver seu pensamento e de reforçar seu ego e autoestima. No entanto, é importante que isso seja feito de forma que o aluno não se cobre demais, pois, assim como já foi dito, a sensação de fracasso é prejudicial ao desenvolvimento. Se o professor cria um ambiente em que o aluno consegue reconhecer suas competências e consegue dar feedbacks positivos relacionados à sua performance, naturalmente ele conseguirá se cobrar na medida certa.

3.3.2.4 Aspecto Histórico-cultural

Nessa faixa etária, é importante que o aluno se torne capaz de apreciar o basquete nos meios de comunicação, conhecendo bem as regras e os sistemas básicos de jogo. Dominar bem as características do basquetebol é uma chave para que ele se interesse pela modalidade e se motive ainda mais para praticar e se envolver nessa cultura esportiva. Naturalmente, com a inserção de jogos mais complexos e cada vez mais próximos do jogo formal e até com a realização de partidas formais, os alunos serão apresentados ao sistema de regras, as quais serão observadas e reafirmadas quando eles estiverem assistindo basquetebol nos meios de comunicação. Dessa forma, não é necessário e deve ser, na verdade, evitado, longas explicações sobre as regras e sistemas do jogo. O aluno vai a aula para praticar basquetebol, para se movimentar, para se divertir, e não para receber aulas teóricas.

No entanto, de nada adianta o aluno ser capaz de apreciar a cultura do basquetebol se ele não sabe onde e como fazê-lo. Por isso, é papel do professor mostrar o caminho para encontrar boas referências atuais e históricas do basquetebol. Durante as aulas, o professor pode discutir e apresentar as principais ligas pelo mundo, dar dicas de jogadores históricos nacionais e internacionais nos quais os alunos podem buscar inspiração, divulgar páginas e canais onde se pode acompanhar o basquetebol na atualidade, etc. Tudo isso pode ser feito como descrito nos aspectos históricos da faixa etária anterior, com pequenas inserções

desse tipo de conteúdo nas atividades, ou nos momentos mais informais de convivência, como no período antes da aula começar ou depois de ela terminar.

3.3.2.5 Aula modelo

Aquecimento:

a. Aquecimento dos segmentos corporais:

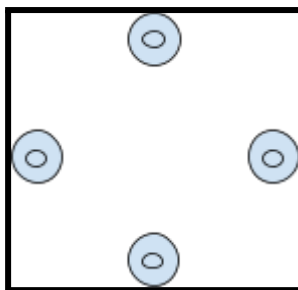
- Circundução dos ombros
- Flexão e extensão dos ombros
- Rotação do tronco
- Flexão e extensão do quadril
- Abdução e adução do quadril

- b. Nunca 3 com bola: Os alunos estarão espalhados pela quadra em duplas, formando colunas de duas pessoas. Uma das duplas ficará no centro da quadra para começar a brincadeira, sendo que um será o pegador e o outro deverá fugir. Ambos estarão com bolas de basquete e em todo deslocamento, deverão realizar o drible. A brincadeira começa e o pegador deve tentar tocar quem está fugindo. O aluno que foge, poderá entrar em uma das colunas que estarão espalhadas na quadra, atrás do último aluno e, ao fazer isso, o aluno que está em primeiro na coluna, passa a ser o pegador e aquele que antes estava pegando, passa a ter que fugir. Ao entrar em qualquer coluna, aquele que está fugindo deve entregar a bola para aquele que passará a ser o pegador.

Desenvolvimento:

- a. O professor irá espalhar pela quadra vários cones que estarão dispostos de maneira a formar um losango.

Ilustração 1 - Disposição dos cones no exercício a. na seção 3.3.2.5.



Fonte: Elaborado pelo autor

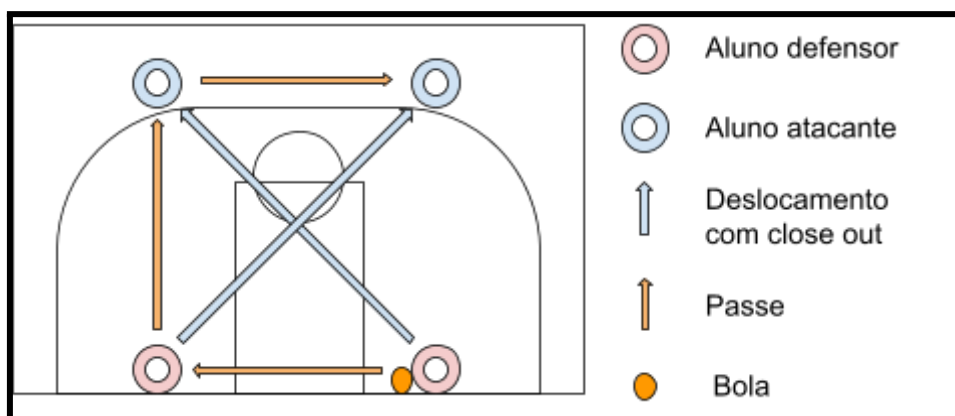
Em cada um dos losangos ficarão dois alunos, sendo que um será um pegador e o outro deverá fugir. No entanto, eles não podem entrar dentro do losango, e devem utilizar somente o perímetro para tentar pegar um ao outro. Além disso, para se deslocar, eles devem estar o tempo todo em posição de defesa (joelhos flexionados, quadril baixo, braços abertos, se movimentando lateralmente). Toda vez que o professor apitar, os alunos devem trocar quem está pegando e quem está fugindo. Se o professor apitar duas vezes, os alunos devem trocar as duplas.

- b. Ainda em duplas e espalhados pela quadra, os alunos estarão um de frente para o outro, um com bola e outro sem. Aquele que está com bola irá comandar quem está sem bola, como se estivesse no ataque, enquanto o outro é comandado e é o defensor. Quem está com a bola deverá driblá-la, se deslocando livremente para direita ou para esquerda, podendo trocar a direção quando quiser. Aquele que está sem bola deverá acompanhar seu colega, se mantendo o tempo todo de frente para ele em posição de defesa. Quando aquele que estiver com a bola quiser, ele pode simular o movimento de arremesso e, então, aquele que está defendendo irá realizar o close out, para se aproximar do jogador de ataque e tentar contestar o arremesso. Ao comando do professor, os alunos trocam suas funções.
- c. Passa 10 com defesa individual: Os alunos irão jogar um passa 10, assim como descrito na categoria anterior, mas nesse caso, eles serão divididos em dois times com o mesmo número de alunos e aqueles que estão defendendo, irão marcar individualmente os alunos que estão tentando

completar os dez passos. Para defender, os alunos irão utilizar da técnica de defesa sem bola, tentando pressionar e interceptar os passes. Antes de o jogo começar o professor irá explicar a maneira correta de defender. No time que está tentando completar os 10 passes, aquele que estiver com a bola nas mãos não poderá se deslocar na quadra e quem está defendendo não poderá tentar roubar a bola.

- d. 2 vs 2: Dois alunos estarão posicionados fora da linha dos três, na parte de cima da quadra. Esses serão os alunos que vão atacar. Outros dois alunos estarão posicionados de frente para eles na linha de fundo e irão defender. O aluno que está na linha de fundo na direita estará com a bola e para começar o exercício, passará a bola para o seu parceiro de defesa e depois correrá em direção ao aluno que atacará na sua diagonal. Ao receber a bola, o segundo defensor passa a bola àquele que está a sua frente e irá atacar e corre para o outro aluno que irá atacar, na sua diagonal. Quando recebe a bola, o primeiro atacante passará a bola a seu companheiro de ataque, o qual pode começar um ataque 2 vs 2 ao receber a bola. Quando os jogadores de defesa se aproximarem daquele que irão marcar, deverão realizar o close out, que será explicado pelo professor antes de o exercício começar.

Ilustração 2: Dinâmica do exercício f. da seção 3.3.2.5.



Fonte: Elaborado pelo autor

- e. Jogo 5 vs 5 com valorização da defesa: Os alunos irão jogar uma partida 5 vs 5, mas toda cesta vale um ponto e cada roubada de bola, erro do adversário ou toco vale dois pontos.

Finalização;

- a. Alongamentos.
- b. O professor deverá discutir com os alunos a importância da técnica defensiva no jogo, tentando dar valor a uma boa defesa. Além disso, é possível lembrar atletas na história do basquete que eram conhecidos por serem bons defensores. Por fim, outro aspecto a se discutir, é a importância de ser leal na hora de defender, sem realizar faltas duras propositalmente, mesmo no calor do jogo.

3.3.3 Categoria de 15 aos 17 anos

3.3.3.1 Aspectos Físico-motores

Aqui começa a fase de especialização, em que, se o aluno decidiu permanecer no projeto até aqui, é, muito provavelmente, porque ele pretende levar o basquete como uma prática de lazer para a vida. Quanto ao caráter da especialização, é importante ressaltar que a proposta da metodologia é oferecer o esporte como um meio de formação para os alunos. Nossa meta é o esporte para todos, como forma de prazer e participação. Isso diferencia nosso projeto da abordagem competitiva de clubes ou projetos de base para o alto rendimento. Nada impede, é claro, que no decorrer do projeto surjam alunos nos quais o desejo pela profissionalização se desperte e, para esses, deve ser dado o apoio necessário para que busquem alcançar algo nesse sentido. No entanto, nossa perspectiva deve ser realista quanto a esse contexto, o qual é extremamente seletivo e duro na sua trajetória. É papel dos professores dialogar com esses alunos que em algum momento se interessarem pela carreira no basquete de alto rendimento, contextualizando-os de forma realista quanto a esta trajetória e apresentando, caso haja um consenso entre aluno, pais/responsáveis, professor e instituição, os meios necessários para alcançá-la. Por outro lado, a grande maioria dos indivíduos que

participarem do projeto irão encarar o basquete como lazer na sua vida adulta, seja praticando ou assistindo e, para esses, a fase de especialização, na qual o jogo passa a ser abordado com maior complexidade, também é parte da formação.

Com os gestos técnicos e fundamentos básicos já aprendidos e automatizados, agora é o momento de lidar com o jogo com uma perspectiva mais complexa, principalmente relacionada à tática. Para tratar de maneira mais específica, definiremos alguns conceitos importantes que devem ser trabalhados com os alunos durante as aulas:

Tática Individual: Em primeiro lugar, nesse momento, passaremos a estabelecer funções mais específicas aos alunos dentro de quadra, colocando-os em posições. Não necessariamente a posição de um aluno deve ser a mesma sempre. Na realidade, é importante que isso varie para que o aluno se acostume com a possibilidade de exercer um papel um pouco diferente dentro de jogo. Entretanto, o aluno deve estar ciente da função básica que ele normalmente irá exercer, para que ele se especialize em determinadas habilidades que condizem mais com a posição que ele costuma jogar. Um aluno que tem características para jogar como um pivô, pode variar entre pivô, ala-pivô e ala, podendo mudar sua posição de especialidade caso ele deseje. Esse processo é importante para que ele possa se motivar através do desenvolvimento específico dentro de um papel importante do jogo. Caso contrário, se ele não se desenvolver bem em uma posição, ele pode não se encontrar dentro de quadra e se sentir medíocre em todas as posições. Após aprender e automatizar as técnicas como um todo, o aluno poderá se diferenciar dos demais através da especialização em fundamentos de acordo com a sua posição. No caso de um jogador do perímetro (armadores e alas), por exemplo, é possível que ele desenvolva seu manejo de bola de maneira que passe a ser muito bom em realizar fintas quando de frente para o marcador. Para um aluno que joga mais no interior da linha de três pontos (pivôs e ala-pivôs), desenvolver o manejo de bola e a finta em situações em que ele se encontra de costas pra cesta (poste baixo e poste alto) pode ser mais interessante e eficiente. Alguns fundamentos devem ser desenvolvidos de forma igual para todos os jogadores, tais quais arremesso (lance livre, arremesso de longa, média e curta distância), tática coletiva (ataque e defesa) e tática de grupo (ataque e defesa), já que o basquete tem se desenvolvido de tal forma que alguns atributos de jogo passaram a ser universais. O arremesso de três pontos, por exemplo, vem sendo cada vez mais

importante para seja qual for a posição que se exerce no jogo. Além disso, é importante levar em conta a influência externa que o aluno irá sofrer quando assiste basquete nos meios de comunicação. Quando ele observa que o arremesso de três pontos é muito importante no alto rendimento, naturalmente ele tentará alcançar maior proficiência nesse fundamento, para que ele possa se sentir mais próximo da performance de seus ídolos. Esse processo é saudável e durante as aulas os professores devem dar vazão a esse desejo, permitindo, através das atividades a serem aplicadas, que o aluno pratique aquilo que deseja, sendo o arremesso de três pontos ou qualquer outro atributo técnico ou tático. Isso também faz parte do ganho de autonomia do aluno!

Tática de grupo: A estratégia de ensino e aprendizagem nessa faixa etária continua sendo o método Global/funcional. O desenvolvimento físico e motor do aluno deve acontecer através do jogo. No nosso contexto, baseado no esporte como forma de lazer, não utilizaremos treinos específicos para ganho de capacidades físicas que não incluam o jogo, já que esse tipo de atividade é característico do esporte competitivo e de alto rendimento. Os alunos, vão às aulas para jogar e como os encontros terão um tempo menor do que normalmente um treinamento de esporte competitivo tem, devemos dar a oportunidade de que eles joguem o máximo de tempo possível dentro das aulas. Através do jogo, haverá ganho das capacidades físicas necessárias para melhora na performance e, ainda mais importante, para melhora na qualidade de vida, tais quais: capacidade cardiorrespiratória, força, velocidade, agilidade, coordenação motora, etc. Como forma de desenvolvimento relacionado à Tática de Grupo, os jogos reduzidos podem ser usados. Basicamente, a tática de Grupo é caracterizada pela maneira como dois ou mais jogadores se arranjam, seja ofensivamente ou defensivamente, para alcançar algum objetivo. Desenvolver jogos de 2x2, 3x3 ou com desvantagem numérica são opções para desenvolver esse aspecto de grupo. Nessas atividades, é importante que o professor desenvolva estratégias a serem utilizadas pelos alunos, ou que o professor estimule os alunos a desenvolverem suas próprias estratégias.

Tática coletiva: O jogo formal 5x5 deve ser abordado de forma que os alunos passem a entender e aplicar estratégias de jogo tanto ofensivamente quanto defensivamente. O aluno deve ser capaz de aplicar o que aprende com a tática individual e com a tática em grupo nos jogos e, ao mesmo tempo, deve ser capaz de realizar ações que envolvam os 5 jogadores de sua equipe. É possível desenvolver,

durante as aulas, sistemas de jogo e sistemas defensivos variados. Em todo o caso, é de suma importância que o aluno entenda o porquê de cada estratégia, com o intuito de sempre desenvolver a autonomia.

De forma geral, essa é uma fase em que o aluno deve se sentir apto para praticar o basquetebol em qualquer situação, seja na quadra do seu bairro, seja nos “rachões” ou seja em algum tipo de competição amadora na qual ele pode vir a se envolver. Por isso, o professor deve manejar todas as variáveis do treino para que o aluno possa se desenvolver dentro de todas as características e capacidades específicas do basquetebol, das quais tratamos no começo desse documento.

3.3.3.2 Aspecto Psicossocial

Para Erikson, essa faixa etária é uma continuação da fase de *Identidade & Confusão de papéis*, a qual já foi descrita na categoria anterior. Sendo assim, as diretrizes relacionadas à abordagem Psicossocial continuam as mesmas.

No entanto, existem alguns aspectos específicos a serem tratados nessa fase do desenvolvimento. Como parte final da formação, é importante que o aluno seja apresentado a contextos de caráter competitivo. Por isso, é importante que os alunos experimentem jogos amistosos, campeonatos escolares e outros torneios variados. A principal diferença entre jogar basquete numa aula/treino e jogar numa competição, é a pressão que existe pela performance. Isso gera nos alunos uma certa ansiedade, a qual deve ser, também, foco do professor nos temas a serem desenvolvidos nas aulas. Além disso, nesse contexto, os alunos devem respeitar os adversários, os árbitros e a torcida, sendo sempre capazes de aplicar o “espírito esportivo” nessas situações. O esporte é dotado de valores que devem ser passados aos alunos, para que enquanto ele estiver praticando basquetebol na sua vida adulta, possa lidar de forma saudável com o esporte.

3.3.3.3 Aspecto Cognitivo

Assim como no aspecto psicossocial, as diretrizes relacionadas à abordagem cognitiva continuam as mesmas da fase anterior, já que essa é a continuação do Período das Operações formais. Por outro lado, quanto aos benefícios cognitivos trazidos pelas novas práticas, podemos ressaltar que com a inclusão de tarefas cada vez mais complexas, passará a ser cada vez mais importante a capacidade de atenção e concentração dos alunos. Naturalmente, com o passar do tempo, essas capacidades serão desenvolvidas durante as aulas, já que o aluno deverá sempre estar focado na atividade para que consiga executar o que lhe é pedido.

3.3.3.4 Aspecto Histórico-cultural

Tendo passado por todo processo de inclusão no aspecto histórico-cultural das fases anteriores, é esperado que nesse ponto os alunos estejam bem inteirados do contexto do basquetebol nacional e internacional. Sendo assim, essa nova fase é propícia para que os alunos se aprofundem naquilo que mais lhes interessa e que nas aulas, possam compartilhar daquilo que consomem nos meios de comunicação. Durante as aulas, é possível tratar de assuntos mais complexos relacionados à história do basquete, sempre tratando daquilo que realmente os alunos buscam se engajar. Além disso, a cultura do basquete extrapola os momentos de aula e, naturalmente, os alunos passam a se sentir incluídos nesse contexto nos outros lugares em que ele irá praticar. Concluindo-se esse processo de construção de autonomia e identidade no mundo do basquete, os alunos podem buscar livremente pelos seus interesses e pelo seu entretenimento na futura vida adulta.

3.3.3.5 Aula modelo

A aula a ser descrita terá como foco a tática individual, em grupo e coletiva relacionada a transição ofensiva e defensiva.

Aquecimento:

a. Aquecimento dos segmentos corporais:

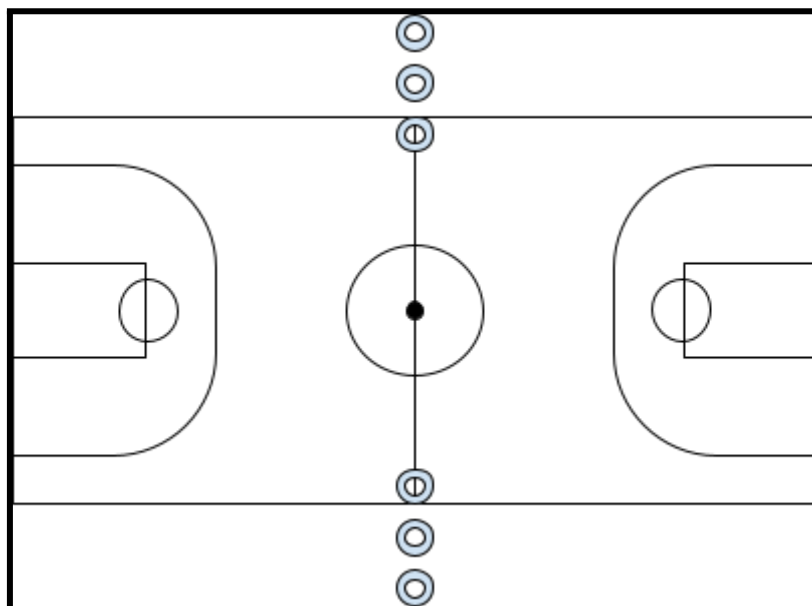
- Circundução dos ombros

- Flexão e extensão dos ombros
 - Rotação do tronco
 - Flexão e extensão do quadril
 - Abdução e adução do quadril
- b. Os alunos estarão espalhados pela quadra de basquete, cada um com uma bola. Ao comando do professor, eles devem tentar tirar a bola um do outro e, ao mesmo tempo, proteger a sua. Ao conseguir tirar a bola de um colega, o aluno o elimina. Aqueles que forem eliminados devem continuar se aquecendo, trotando ao redor da quadra. A medida que os alunos forem eliminados, o professor deve diminuir o espaço, utilizando apenas meia quadra, depois apenas a região dentro da linha dos três pontos, depois o garrafão e, por último, quando restarem apenas dois alunos, apenas o semicírculo do garrafão. Utilizar de brincadeiras desse tipo no momento de aquecimento, que envolvem fundamentos do basquetebol, mas ao mesmo tempo se distanciam um pouco do jogo formal, com o objetivo de serem divertidas, pode ser uma boa forma de preparar os alunos para aula de uma forma descontraída, mesmo numa faixa etária mais velha.

Desenvolvimento:

- a. 1 vs 1 saindo do meio da quadra: Serão formadas duas filas nas interseções entre a linha lateral e a linha central da quadra, uma de cada lado. As bolas ficarão em apenas uma das duas filas. O primeiro da fila que está com a bola irá realizar um passe para o primeiro da fila que está sem bola e correr até o ponto central da quadra. Ao receber o passe, o primeiro da fila sem bola irá segurá-la e esperar que seu colega chegue ao centro, passando de volta a bola para ele assim que chegar lá. Depois disso, o primeiro da fila sem bola corre até seu colega e toca na bola que estará em suas mãos. A partir desse momento, o aluno que está com a posse da bola irá escolher um dos dois lados para atacar e estará valendo um jogo 1 vs 1, no qual o ataque leva uma pequena vantagem devido ao tempo de reação da defesa para perseguir o atacante. A disposição inicial das filas está demonstrada a seguir:

Ilustração 3 - Disposição dos alunos no exercício f. da seção 3.3.3.5



Fonte: Elaborado pelo autor

- b. 2 vs 2 partindo do exercício anterior: As filas continuam na mesma posição, mas quatro alunos irão sair da fila e se posicionar dois em cada garrafão. Um de cada lado será defensor e um de cada lado será atacante. O exercício irá acontecer da mesma forma como foi explicado na atividade anterior, mas, os alunos que estão do lado escolhido pelo aluno que sai da fila com bola farão parte do jogo e assim, será uma situação 2 vs 2. Após o ataque, os dois alunos que saíram das filas ficam no garrafão e os dois que estavam no garrafão vão para as filas.
- c. 3 vs 3 partindo do exercício anterior: A disposição inicial dos alunos será a mesma, sendo que as filas continuam no centro e os quatro alunos continuam dois em cada garrafão. A diferença é que após o ataque, os alunos que já estavam no garrafão não voltam para fila, mas permanecem ali, ficando 4 alunos dentro do garrafão. Os próximos da fila que forem para esse lado da quadra irão jogar 3 contra 3. Após um jogo de 3 contra três, aí sim aqueles alunos que haviam começado no garrafão irão para as filas.
- d. 3 vs 3 com desvantagem na defesa: Entrarão 6 alunos dentro de quadra, dentre as quais, 3 irão atacar e 3 irão defender. Os 3 defensores estarão para fora da linha de três pontos, um no centro e um em cada lateral, de

costas para o meio da quadra e os 3 atacantes estarão na linha de fundo, de frente para o meio da quadra e na mesma reta que os defensores. O professor estará perto da linha do meio e irá realizar um passe para um dos três atacantes. Ao receber a bola, os 3 atacantes podem começar seu ataque, que acontecerá do outro lado da quadra. No entanto, aquele defensor que estiver na frente do aluno que receber a bola deverá, primeiro, tocar na linha de fundo para, só então, poder ajudar sua equipe na defesa. Após o ataque, o time que atacou sai, o time que defendeu passa a atacar e mais três alunos entram para defender.

- e. 5 vs 5 com ênfase em transição e contra ataque: O jogo 5 vs 5 acontecerá normalmente, mas todas as vezes que houver um arremesso, aquele que arremessou deverá tocar na linha de fundo antes de voltar a defesa. Os alunos devem ser incentivados a utilizar desse curto período de tempo que terão vantagem numérica em transição para acelerar o jogo e partirem para o contra ataque de definição rápida.

Finalização:

- a. Alongamentos
- b. Após finalizado o treino, o professor pode conversar com os alunos sobre os pontos principais do treino, comentando sobre como é importante a transição ofensiva e defensiva no jogo de basquete. Os alunos devem ser estimulados a falar e a pensar sobre o treino que fizeram.

4 CONCLUSÃO

No desenvolvimento desse trabalho, todo o foco foi de propiciar aos alunos um ambiente propício para seu desenvolvimento como um todo, levando em conta aspectos dos mais variados. O esporte é uma ferramenta capaz de educar cidadãos para vida em todos os aspectos e essa metodologia busca maximizar esse processo. Através do trabalho sério de um professor, uma criança ou adolescente, pode se inspirar para melhorar como pessoa e pode evoluir a cada dia nos fundamentos do basquete. Com o apoio da instituição, o aluno tem os recursos necessários para se desenvolver. Tudo isso é confirmado e potencializado quando os pais e/ou responsáveis apoiam os professores, a instituição e, principalmente, seus filhos.

Ao reunir uma série de conhecimentos da psicologia e pedagogia do esporte, esse trabalho facilita o processo de ensino do basquete para todos os que estão envolvidos e ainda propicia um material de qualidade para aumentar sua efetividade. Basear-se não somente em diretrizes técnico-táticas do basquetebol foi crucial para que a metodologia pudesse abranger o aluno em sua integralidade, tornando as aulas um laboratório de evolução pessoal.

Por fim, destaco aqui a necessidade de que propostas metodológicas como essa sejam cada vez mais valorizadas, para que a atuação do profissional da Educação Física que trabalha com o ensino de modalidades esportivas consiga acessar o campo de conhecimento teórico de maneira direta e efetiva.

REFERÊNCIAS

- AZEVEDO, M. R.; ARAUJO, C. L.; SILVA, M. C.; HALLAL, PC. Tracking of physical activity from adolescence to adulthood: a population based study. *Rev Saúde Pública*, v. 41, n. 1, p. 69-75, 2007.
- COLL, C. et al. Desenvolvimento psicológico e educação: psicologia evolutiva. Porto Alegre: Artes médicas, 2004.
- CÔTÉ, J.; VIERIMAA, M. The developmental model of sport participation: 15 years after its first conceptualization. *Science & Sports*, v. 29, pp. S63-S69, 2014.
- DE ROSE JR., D.; PINTO FILHO, T.; CORREA NETO, W. Minibasquetebol na Escola. São Paulo: Ícone, 2015.
- ERIKSON, E. H. Identidade, juventude e crise. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1987.
- ERIKSON, E. H. O ciclo da vida completo. Porto Alegre: Artes Médicas, 1998.
- FABRIS, F. de L.; MORÃO, K. G.; MACHADO, A. A. Influência parental no esporte: uma revisão da psicologia do esporte. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 25(272), 81-95, 2021.
- FERREIRA, A. X.; DE ROSE JUNIOR, D. Basquetebol Técnicas e Táticas: uma abordagem didático-pedagógica. 2. Edição. São Paulo: EPU, 2003.
- GALATTI, L. R.; BETTEGA, O. B.; PAES, R. R.; REVERDITO, R. S.; SEOANE, A. M.; SCAGLIA, A. J. O Ensino dos Jogos Coletivos: Avanços Metodológicos dos Aspectos Estratégico-Técnico-Tático. *Pensar a Prática*, Goiânia, v. 20, n. 3, 2017.
- GALLAHUE, D. L. Conceitos para maximizar o desenvolvimento da habilidade de movimento especializado. *Revista de Educação Física da UEM*, Maringá, v. 16, n. 2, p. 197-202, 2. sem, 2005.
- IBGE. INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar. Rio de Janeiro, 2013.
- ICSPE. INTERNATIONAL COUNCIL OF SPORT AND PHYSICAL EDUCATION. Declaration on Sport (1968). Paris: International Council of Sport and Physical Education, 1968.

JANSSEN, I. L.; BLANC, A. G. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *Int J Behav Nutr Phys Act*, v. 7, p. 40, 2010.

KULIG, K.; BRENER, N. D.; MCMANUS, T. Sexual activity and substance use among adolescents by category of physical activity plus team sports participation. *Arch Pediatr Adolesc Med*, v. 157, p. 905- 912, 2003.

MACHADO, A. A. Psicologia do esporte da educação física escolar ao esporte de alto rendimento. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

NELSON, M. C.; GORDON-LARSEN, P. Physical activity and sedentary behavior patterns are associated with selected adolescent health risk behavior. *Pediatrics*, v. 117, n. 4, p. 1.281-1.290, 2006.

OLIVEIRA, V; PAES, R.R. A pedagogia da iniciação esportiva: um estudo sobre o ensino dos jogos desportivos coletivos. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires - Ano 10 - N° 71 - Abril de 2004.

PIAGET, J. The construction of reality in the child. New York: Basic Book, 1954.

PIAGET, J. INHELDER, B. The psychology of the child. New York: Basic Books, 1969.

PIAGET, J. The development of thought: equilibration of cognitive structures. New York: Viking Press, 1977.

PIAGET, J. et al. (Org.) Lino de Macedo. Cinco estudos de educação moral. 3.ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.

RAMOS, A. M.; NEVES, R. L. R. A Iniciação Esportiva e a Especialização Precoce à Luz da Teoria da Complexidade – Notas Introdutórias. *Pensar a Prática*, Goiânia, v. 11, n. 1, p. 1–8, 2008. DOI: 10.5216/rpp.v11i1.1786.

REVERDITO, R. S.; SCAGLIA, A. J. Pedagogia do esporte: jogos coletivos de invasão. São Paulo: Phorte, 2009.

WHO. WORLD HEALTH ORGANIZATION. Global recommendations on physical activity for health. Geneva, WHO, 2010.

WHO. WORLD HEALTH ORGANIZATION. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a join WHO/FAO expert consultation. Technical Report Series, 2003.