



PROJETO COMPLEMENTAR

BASQUETEBOL SKILLS ESCOLAR



REGULAMENTO DA ATIVIDADE
REGRAS ESPECÍFICAS

2021 | 22

DESPORTO ESCOLAR
FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASQUETEBOL

INTRODUÇÃO.

O **BASQUETEBOL SKILLS ESCOLAR** é a mais recente atividade para a prática individual do basquetebol em todas as escolas (com ou sem Grupo/Equipa de Basquetebol), públicas ou privadas, do 5º ao 12º ano.

Tem como objetivo promover a modalidade não através do jogo, mas através de um desafio de habilidades que levam os atletas a evoluir na sua técnica individual.

1. PARTICIPAÇÃO / COMPETIÇÃO POR ANO LETIVO

Aberto a todas as turmas e alunos do 5º ao 12ºano de escolaridade.

2. CONSTITUIÇÃO DAS EQUIPAS / APOIO À ATIVIDADE

As equipas participantes no Basquetebol Skills Escolar são compostas por 5 alunos. Devem ser salvaguardados jogadores suplentes, para o caso de impossibilidade de algum ou mais alunos poderem estar indisponíveis, principalmente tendo em conta o quadro pandémico existente.

Cada aluno só pode participar numa equipa/skills. É, excecionalmente, permitido que 1, 2, 3 ou 4 alunos façam parte de uma 2ª equipa para que um 5º aluno não fique de fora dos “Skills” por não se conseguir formar mais uma equipa. Contudo, nenhum aluno poderá ser apurado para a Fase seguinte em duas equipas.

Devem estar 2 alunos com a tarefa de apanhar as bolas e colocar na mesa no local correto.

3. COMPETIÇÃO DE TURMA + CALENDARIZAÇÃO

Os circuitos do Basquetebol Skills Escolar realizam-se de **6 de maio a 15 de junho de 2022**.

4. INSCRIÇÃO + RELATÓRIO FINAL (ver carta apresentação)

As escolas que tenham interesse em participar no Projeto deverão formalizar a sua **inscrição** através do link:

<https://forms.gle/VX9upNsCj4pDUQm56>

Após a conclusão da Competição de Turma, o professor responsável pelo projeto na sua escola, deve preencher o questionário de monitorização da Fase Escolar, através do link:

<https://forms.gle/V1PRijR43pxhSGsQ6>

5. DIMENSÕES DO CAMPO / REGRAS

O campo de jogo terá de ser igual ao disposto pela FPB e DE, de acordo com a figura 1 do anexo 1.

5.1. MONTAGEM DO CIRCUITO SKILLS ESCOLAR

A estrutura para a realização do passe de peito, poderá ser uma mesa com um cone em cima (figura 2 - Anexo 1) colocada no prolongamento da linha dos 3 pontos e com 2 bolas em cima de uma mesa, colocada no lado direito, no prolongamento da linha tracejada da área restritiva.

Colocar uma cadeira com uma bola, para o aluno(a) agarrar a bola e arrancar em drible, em direção ao cesto fazendo um lançamento na passada pelo lado direito com drible com a mão direita.
Pode também utilizar, um cone com bola em cima ou um arco no chão com bola dentro.

Para se executar bem e conforme as regras, quando o aluno vai em direção ao cesto fazendo um lançamento na passada pelo lado direito com drible com a mão direita, colocam-se **2 arcos no chão, para cada passo ser feito dentro do arco.** (figura 3 - Anexo 1).

Os cones de mudança de direção terão de estar colocados em linha reta com espaço entre eles (figura 1 - Anexo1), para o aluno os contornar em drible (figura 4 - Anexo1).

5.2. COMO JOGAR O SKILLS ESCOLAR

1) O primeiro aluno(a) começa o circuito “Basquetebol Skills Escolar” na posição de INICIAR, dentro do arco, e o tempo começa a contar mal a linha seja ultrapassada e após o apito do árbitro/responsável por esta tarefa;

2) O jogador dribla até à Posição 1 e tem no máximo 3 tentativas (**2 bolas estarão disponíveis no lado direito, em cima de uma mesa**, colocada no prolongamento da linha de lance livre) para, através de passe de peito, acertar no alvo localizado na Posição 2.

Caso não consiga **derrubar o cone** na primeira tentativa, tem mais 2 tentativas para derrubar o cone e conta 2 pontos para a equipa. Se não conseguir derrubar o cone em 3 tentativas conta 0 pontos.

A tarefa é concluída quando o aluno atinge o alvo ou após as 3 tentativas falhadas

3) Após completar o desafio de passe na Posição 1, o aluno(a) agarra a bola que está em cima da cadeira / cone ou no chão, dentro de um arco e arranca em drible, em direção ao cesto fazendo um lançamento na passada pelo lado direito com drible com a mão direita.

Colocar 2 arcos no chão, para cada passo ser feito dentro do arco.

Caso não consiga **converter o lançamento executado corretamente** na primeira tentativa, tem mais 2 tentativas para marcar cesto (parado, em suspensão, tampinha ou na passada) contando 2 pontos.

Se não conseguir converter o cesto em 3 tentativas conta 0 pontos.

4) Após conversão ou não do cesto, o aluno(a) dribla em direção à tabela contrária entre os 5 cones colocados em linha reta com espaço entre eles, contornando-os em drible (**Este desafio não tem direito a pontuação**).

5) Após passar o último cone, o aluno(a) dribla em direção à Posição 3, na qual efetuará um lançamento de 2 pontos, na passada ou parar e lançar (**lançamento em qualquer zona dentro da área restritiva**).

O aluno(a) tem 3 tentativas para converter cesto e conta 2 pontos para a equipa.

Se não conseguir converter o cesto em 3 tentativas conta 0 pontos.

6) Após ressalto do cesto convertido ou não, o aluno(a) em drible desloca-se para a posição 5 para efetuar um **lançamento de frente na linha de lance livre**.

Se o jogador não converter na primeira tentativa, tem mais 2 tentativas para marcar cesto (parado, em suspensão, tampinha ou na passada) contando 2 pontos para a equipa.

Se não conseguir converter o cesto em 3 tentativas conta 0 pontos.

NOTA: No lançamento livre se a linha for pisada / transposta o aluno não pontua.

7) Após concluir este exercício, o aluno(a) **pode passar a bola ou entregá-la em mão**, para o próximo colega que deverá estar à espera na posição INICIAR, dentro do arco que se encontra no chão.

Este aluno(a), aquando da receção da bola, executa pela mesma ordem todos os desafios.

8) O “Skills Escolar” termina após o 5º e último aluno(a) finalizar o último exercício e **passar a bola ou entregá-la em mão** para qualquer outro colega da sua equipa que tem de estar na posição INICIAR, dentro do arco que se encontra no chão.
O relógio parará quando o jogador receber a bola.

NOTA IMPORTANTE:

Em nenhuma circunstância o aluno(a) que efetua o desafio poderá ser ajudado por outro colega.

Por exemplo, se a bola sai de campo, o aluno(a) deve recuperar a bola sozinho.

Caso exista ajuda, o aluno(a) deverá retornar ao local em que a violação ocorreu.

O tempo não é interrompido

11) Os casos omissos nas Regras e Modo de Jogar, serão analisados e resolvidos no momento, pelos responsáveis da organização da atividade.

5.3 PONTUAÇÃO

A pontuação final de uma equipa é calculada deduzindo o número de pontos acumulados durante o Basquetebol Skills Escolar, ao número de segundos gastos para completar os desafios exibidos no relógio.

Segue (em anexo) uma folha de pontuação em excel, com as fórmulas automáticas, para facilitar as marcações e pontuação final.

No caso de serem duas equipas a competir em simultâneo, a equipa com a pontuação final mais baixa ganha o desafio.

6. DISPOSIÇÕES GERAIS

O Circuito do Basquetebol Skills Escolar deve decorrer no mais saudável espírito desportivo, de convívio e de respeito mútuo entre todos os intervenientes.

Os casos omissos no regulamento, são analisados e resolvidos pelos responsáveis do Projeto “Basquetebol Skills Escolar”.

A Coordenação Nacional do Desporto Escolar

Maiο de 2022

ANEXOS

Anexo 1

Figura 1 – Montagem e medidas do campo

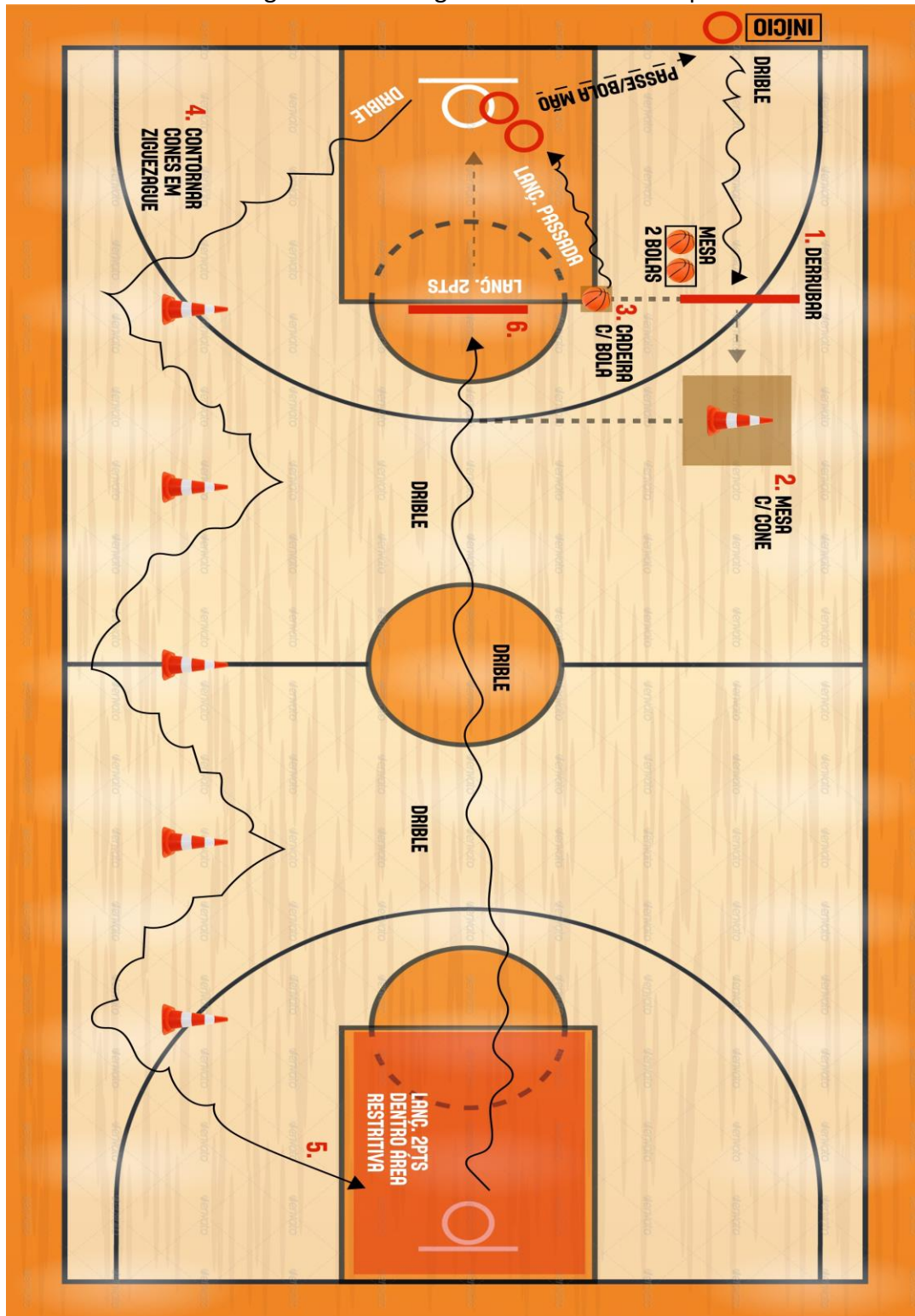




Figura 2 – Passe de Peito

NOTAS: Podem utilizar uma mesa com um cone de plástico.

Caso o cone seja derrubado pela deslocação/ movimento da mesa não será considerado.

Figura 3 – Arcos

Início/final exercício - o/a aluno/a tem de iniciar sempre o exercício dentro do arco (ponto de partida) e finalizar o exercício, com bola em passe ou entregue em mão ao próximo colega, que tem que estar dentro do arco que se encontra no chão (ponto entrega e partida)

Apoio dos pés no lançamento da passada - o/a aluno/a tem de colocar o pé em cada arco quando executa o lançamento na passada, para ajudar a boa execução do movimento.



Figura 4 – 5 Cones para mudanças de direção

Nota: seguir em direção ao cesto contrário entre os 5 cones colocados em linha reta com espaço entre eles, contornando-os em drible (**Este desafio não tem direito a pontuação**).

