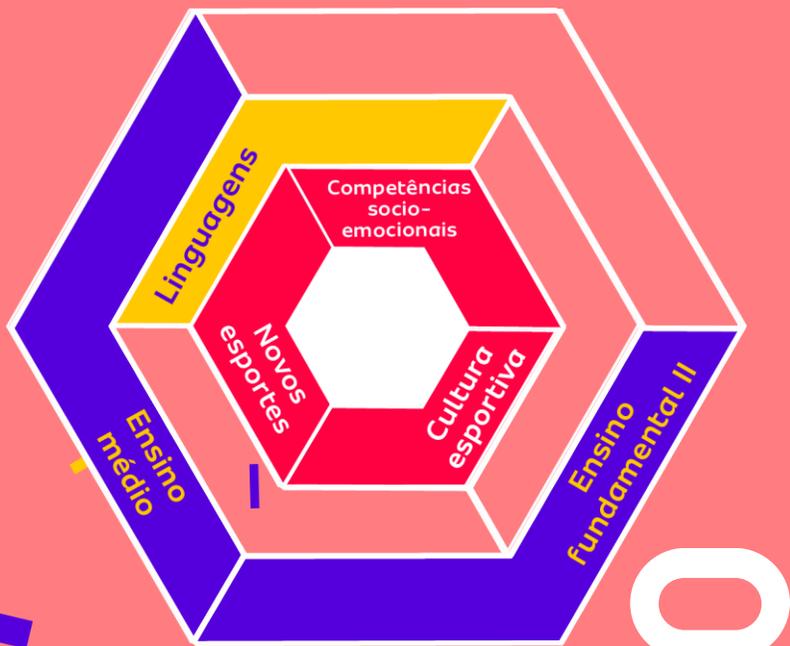




**impulsiona**

educação esportiva

Realização: **instituto  
península**



# Basquete 3x3

**Mire nessa cesta!**



**Este conteúdo está relacionado à BNCC!**

➤ **Competências Gerais:**

- ✓ Conhecimento
- ✓ Comunicação
- ✓ Empatia e cooperação
- ✓ Autoconhecimento e autocuidado
- ✓ Autonomia e responsabilidade

➤ **Educação Física:**

- ✓ Unidade temática de esportes
- ✓ Unidade temática de brincadeiras e jogos

## Objetivos

---

1. Conhecer a história, as curiosidades e as possibilidades do basquete 3x3 na escola
2. Entender a importância e os benefícios do basquete 3x3
3. Verificar exemplos de como trabalhar o basquete 3x3 nas aulas de educação física

# Pontapé Inicial

Uma das novidades das Olimpíadas de Tóquio, em 2020, será o **basquete 3x3**.

Esse esporte surgiu a partir da prática nas ruas e tem como características principais, a disputa acirrada no placar e a participação dos jogadores com jogadas e dribles de efeito, sempre ao som de muito hip hop e apresentações de danças.

Mas como é possível inserir esse esporte nas aulas de educação física? Quais são as reais possibilidades e os benefícios?

**Isso é o que você verá nesta aula!**



---

## 1. História e curiosidades do basquete 3x3

---

## Um pouco de história

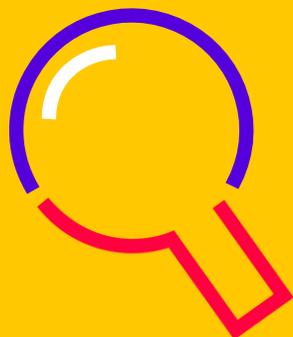


Basquete todo mundo conhece! Mas e basquete 3x3? Você sabe o que é isso? Vamos conhecer agora!

Inicialmente o basquete 3x3 era chamado de FIBA 33 e o seu formato de jogo foi inspirado em um jogo muito conhecido nos parques de todo o mundo: o basquete de rua, ou Streetball.

**A Federação Internacional de Basquetebol começou a estudar essa nova modalidade a partir de 2007.**

A intenção era levar ao 3x3 um visual mais urbano e menos tradicional do basquete já conhecido, com uma imagem positiva e grande potencial para estimular o desenvolvimento do basquete no mundo todo.



## Saiba mais

No **streetball** o mais importante não é só fazer pontos, mas também realizar dribles melhores que o adversário. Os jogadores usam fintas (chamadas de handles ou moves).

Nesse sentido, o **streetball** é um basquete mais lento, onde o objetivo, além de fazer mais cestas, é "humilhar" o adversário com dribles desconcertantes.

## Um pouco de história

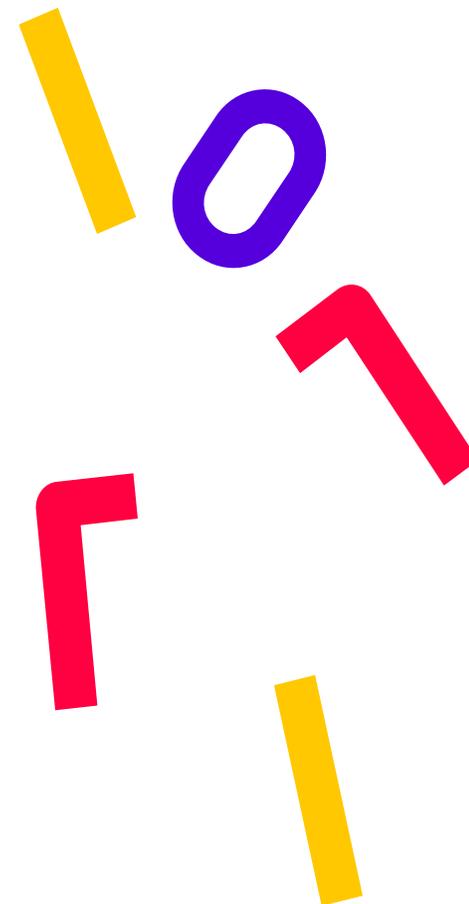
Em dezembro de 2007 o COI incluiu o até então chamado FIBA 3x3 nos Jogos Olímpicos da Juventude, em Singapura.

Após o sucesso nos Jogos Olímpicos da Juventude, o basquete 3x3 foi garantido na edição seguinte, em 2014.

A mudança de nome aconteceu 4 anos depois do surgimento do FIBA 33, e junto com o novo nome “Basquete 3x3”, surgiu também o Campeonato Mundial de Basquete 3×3 Sub-18.

Em 2012 foi criada a competição mundial +18 e o basquete 3x3 teve sua primeira edição do Campeonato Mundial de Basquete 3×3 Masculino e Feminino, na Grécia.

A FIBA, preocupada com os atletas que disputavam o 3x3, criou o FIBA Word Tour, um circuito mundial com edições em várias cidades



## O basquete 3x3 no Brasil

### Posição no ranking brasileiro Basquete 3x3

	Seleção feminina	Seleção masculina
Mundial	23°	14°
Américas	3°	2°

O Brasil teve sua estreia no 3x3 nos Jogos Olímpicos da Juventude, mas apenas com o time feminino, que terminou a competição em sexto lugar.

Já em 2014, na edição seguinte desse evento, o Brasil levou sua seleção feminina, que ficou com o oitavo lugar, e a masculina, que garantiu o sexto lugar.

O Brasil enfrenta muitos problemas de organização e falta de patrocínio. Os atletas possuem emprego formal para se sustentarem e tiram dinheiro do próprio bolso para treinarem. Com isso, o tempo de treino acaba sendo muito menor.

A classificação para Tóquio depende de pontuação da equipe brasileira. Mas para isso, é necessário que haja uma organização envolvida com o esporte, para a realização e participação em torneios e qualificação de profissionais.

## Basquete 3x3 na atualidade

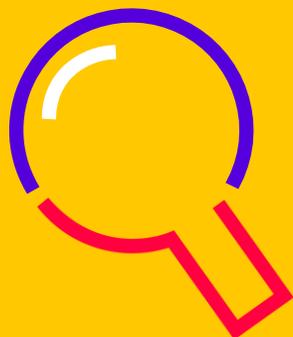


O basquete 3x3 não teve mudanças significativas de 2012 até os dias atuais. No entanto, teve um gigantesco crescimento.

Atualmente o esporte se prepara para debutar nos jogos de Tóquio, em 2020 e tem grandes chances de ser um sucesso. Isso pode ser comprovado no Pan de Lima, no Peru, em 2019.

Em três dias, o público acompanhou 40 jogos e não houve espaço para tédio, mesmo quando duas equipes de baixo nível se enfrentaram.

A música também fez parte do espetáculo: ela continua tocando durante toda a partida. O hip hop é o estilo mais tocado, lembrando a origem do esporte.



## Saiba mais

O basquete 3x3 demonstrou, no Pan de Lima, o seu caráter de entretenimento e o público se mostrou bem animado,

Entretanto, a organização do Pan optou por não apresentar todo o potencial do esporte, já que não realizou competições a céu aberto, o DJ não ocupou lugar de destaque e não houveram apresentações de dança nos intervalos.

Resta aguardar o que os japoneses irão preparar para o Pan de 2020.



---

## 2. A importância do basquete 3x3 na escola

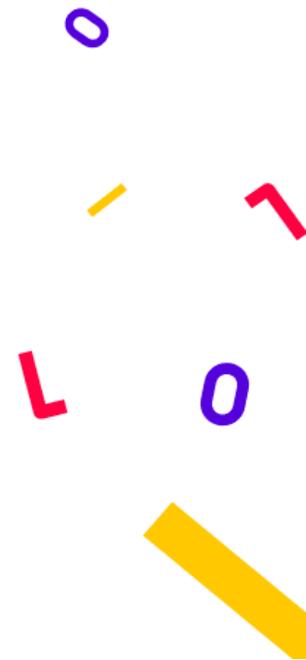
---

## Introduzindo o 3x3 na escola

O basquete 3x3 pode e deve ser introduzido nas escolas. Por possuir regras e infraestrutura simples, ele permite maior participação de crianças e jovens em idade escolar, independente de sua experiência anterior e o seu grau de habilidade, tornando fácil o processo de aprendizagem.



As regras fazem com que o jogo seja mais rápido, além de empolgante. As músicas e cultura urbana que fazem parte dos jogos ajudam ainda mais a atrair o público jovem.



## Introduzindo o 3x3 na escola

O 3x3 também proporciona às crianças e jovens uma atividade em um ambiente agradável, privilegiando a participação, o divertimento e o prazer de jogar, ao invés apenas do resultado, contribuindo para o desenvolvimento integral e harmonioso das crianças e jovens e motivando-os para a prática da modalidade.

Por último, podemos pensar a prática do basquete 3x3 como forma de contribuir para a criação de novos grupos escolares e difusão e popularização do esporte.



## Possibilidades do basquete 3x3

De acordo com o ano que será trabalhado, é possível propor determinado tipo de atividade. Neste sentido, o trabalho com basquete 3x3 para os alunos da faixa etária do ensino fundamental 2 e médio deve contemplar:

Faixa etária	
Ensino fundamental 2 (11 a 14 anos)	Ensino médio (15 a 17 anos)
Máxima estimulação, com muitas variações e possibilidades de resolução de tarefas e problemas motores.	Trabalho com as capacidades específicas do esporte, sem o intuito de especialização e em pequena e média escala.
Favorável para aprendizagem motora, de desenvolvimento da coordenação, orientação espacial, equilíbrio e velocidade.	
Estimulação da força e resistência em menor escala, de forma indireta. Exemplo: estímulo da força através de saltos, corridas para membros inferiores e lançamentos para membros superiores.	Foco no trabalho mais próximo às exigências necessárias ao basquete, a orientação espacial, resistência, força e velocidade.
Grande variação de estímulos sensoriais, cognitivos e psíquicos, ou seja, explorar as inteligências múltiplas.	

## Possibilidades do basquete 3x3

De acordo com a faixa etária é possível traçar estratégias didáticas e pedagogicamente adequadas, que irão desenvolver habilidades necessárias para a prática do Basquete 3x3 e de seus fundamentos específicos.

Dentre algumas estratégias, temos:

- Exercícios analíticos
- Exercícios
- sincronizados
- Circuito de exercícios
- Brincadeiras e jogos
- Situações de jogo
- Jogos pré-desportivo
- Jogo formal

Vamos ver, no capítulo seguinte, exemplos de atividades em que essas estratégias estarão inseridas.



---

### 3. O basquete 3x3 nas aulas de educação física

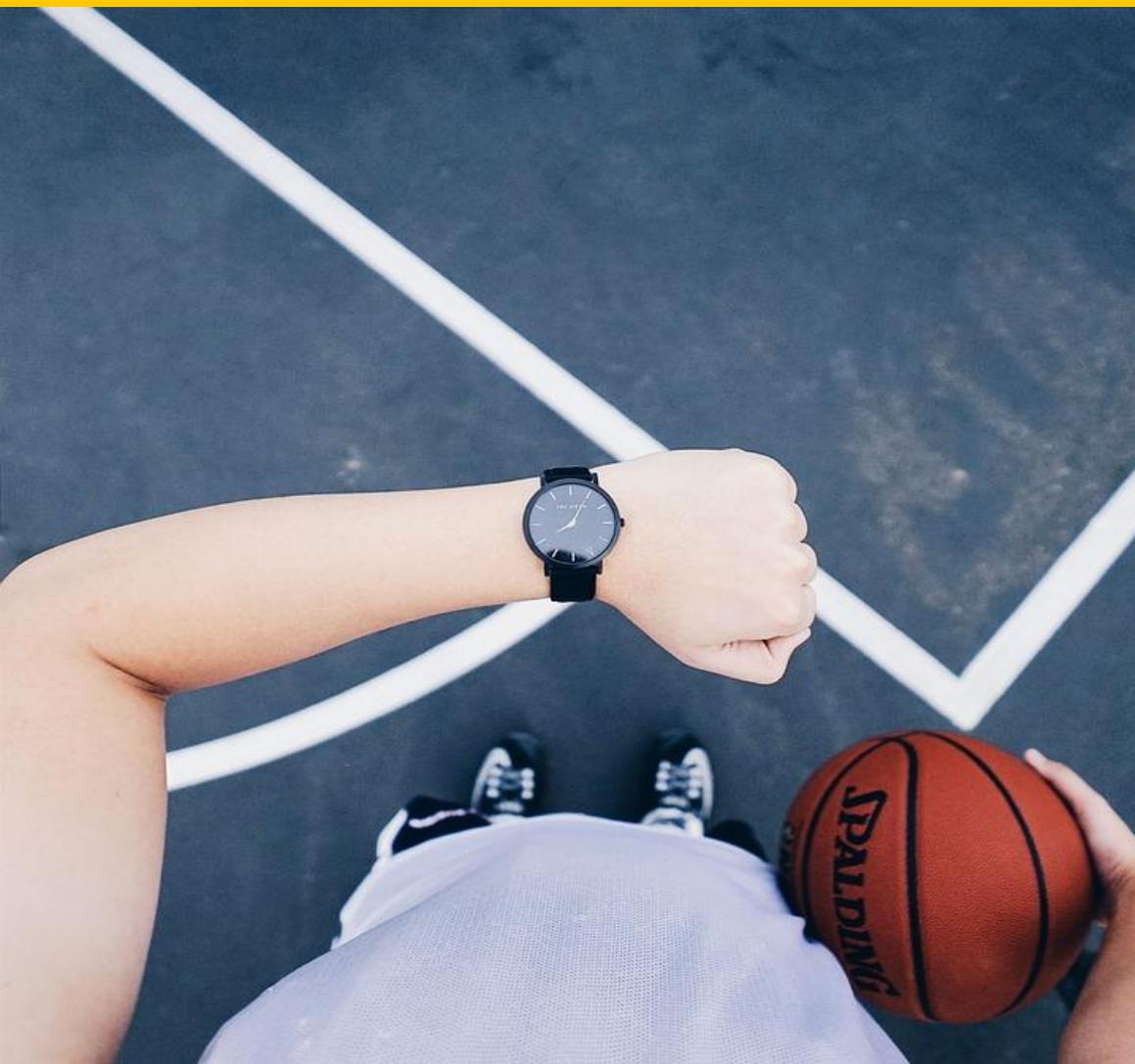
---

## Regras

Vamos ver, de forma resumida, quais são as regras do basquete 3x3:

-  É disputado em uma quadra com metade do tamanho do basquete tradicional, mas com as demarcações originais (linha de lance livre, de dois pontos, e semicírculo abaixo da cesta).
-  As equipes são formadas por 3 jogadores e 1 substituto.
-  As partidas tem duração de 10 minutos ou até uma das equipes fazer 21 pontos.
-  Cada equipe tem 12 segundos para executar suas jogadas e marcar sua pontuação.
-  Os lances variam de dois pontos (atrás da linha demarcada), e um ponto (dentro da linha ou lances livres, semelhantes ao do basquete convencional).
-  Se houver empate a disputa vai para prorrogação e a primeira equipe a marcar dois pontos é a vencedora.

## Regras



**Agora que as regras foram apresentadas, vamos conhecer, a seguir, algumas atividades que podem ser realizadas durante a aula de educação física para aprender fundamentos do basquete 3x3.**

## Atividades

### 1. REBOTE

Os alunos deverão formar uma fila de frente para a tabela.

O primeiro da fila lança a bola na tabela e vai para o final da fila, enquanto o segundo deve pegar a bola antes de tocar o solo, no ponto mais alto que conseguir, e trazê-la em direção ao peito.

Após fazer isso ele lança a bola em direção a tabela e vai para o final da fila.

Na sequência, o terceiro da fila pega a bola e repete o processo.



## Atividades

### 2. PEGA PEGA

Um dos alunos deverá ser o pegador e os demais devem fugir.

O grupo que deve fugir pode segurar 1 bola. Quem estiver com a bola na mão, não pode ser pego. Quem está pegando deve tentar pegar quem está sem a bola, porém a ideia é que quem não está pegando passe a bola para quem está mais próximo do pegador para que ninguém seja pego.

Quem for pego passa a fazer parte do time dos pegadores, tendo que pegar quem está sem a bola.



## Atividades

### 3. RECEPÇÃO E PASSE

Os alunos deverão ser divididos em trios. Ao comando do professor, eles deverão trocar 10 passes, do tipo indicado pelo professor, sem deixar que a bola caia no chão. Caso a bola caia, a contagem de passes deverá ser reiniciada.

Vence o trio que conseguir realizar o tipo e o número determinado de passes.

Tipos de passes que o professor poderá indicar a cada rodada: na altura do peito, por sobre a cabeça, picado, com uma das mãos.



## Atividades

### 4. BATATA QUENTE

Os alunos deverão sentar formando um círculo.

Apenas um aluno fica no centro do círculo, vendado, cantando a música: “batata quente, quente, quente, quente, ...”, enquanto os demais vão passando a bola. Quem estiver com a bola deverá passar a bola por trás do corpo e, em seguida, passar ao colega do lado direito.

Quando quiser que a bola pare, o aluno vendado deverá cantar: “queimou!” e quem estiver com a bola nesse momento deverá trocar de lugar com quem estava no centro do círculo, dando início novamente a brincadeira.



## Atividades

### 5. ARREMESSO E REBOTE

Os alunos deverão ser divididos em trios e se revezarão em 2 funções distintas: o que arremessa a bola e dois que disputarão o rebote.

O arremessador deve jogar a bola em direção a cesta com o objetivo de fazer a cesta, enquanto os outros dois alunos que disputam o rebote deverão (desde a preparação da arremessadora) disputar espaço com o “adversário”, permanecendo ou ganhando o espaço que ache melhor para poder pegar o rebote.

Se o aluno acertar o arremesso, ele segue arremessando; se errar, ele vai para a função de rebote e um dos que disputavam o rebote vai para a função de arremessador.





Ao conhecer a realidade e a faixa etária de seus alunos, os professores podem explorar mais possibilidades de se trabalhar o basquete 3x3 nas aulas de educação física.

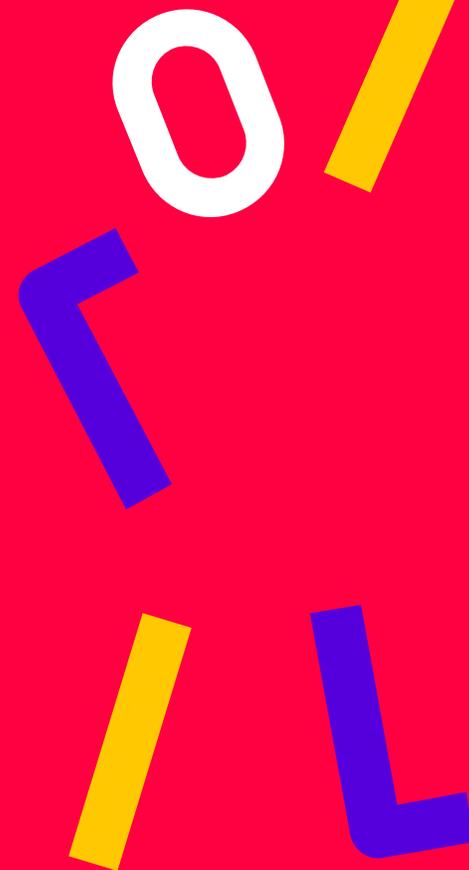
Clique [aqui](#) e assista ao vídeo que explica um pouco sobre como é o Basquete 3x3 e a preparação do Brasil para o esporte.

# Fim de jogo!

Nesta aula você conheceu a história curiosidades e possibilidades do basquete 3x3 na escola.

Pode ainda entender a importância e benefícios da prática desse esporte.

Por fim, conheceu as regras e exemplos de atividades a serem desenvolvidas nas aulas de educação física para trabalhar essa modalidade.



## Ficha catalográfica



**Título:** Basquete 3x3: mire nessa cesta!

**Assunto:** histórico, curiosidades e possibilidades do basquete 3x3 na escola

**Palavras-chave:** basquete 3x3, jogo, criatividade, atividade, curiosidade.

**Imagens:** Pixabay

**Versão:** Setembro/2019

**Produção:** Impulsiona / Instituto Península

[www.impulsiona.org.br](http://www.impulsiona.org.br)

Compartilhe sua  
experiência com este  
conteúdo:



/impulsionaorg



@impulsionaorg