



# Galeria do basca

Mudando pessoas para  
mudarem o mundo 🏀



# Contexto do Negocio



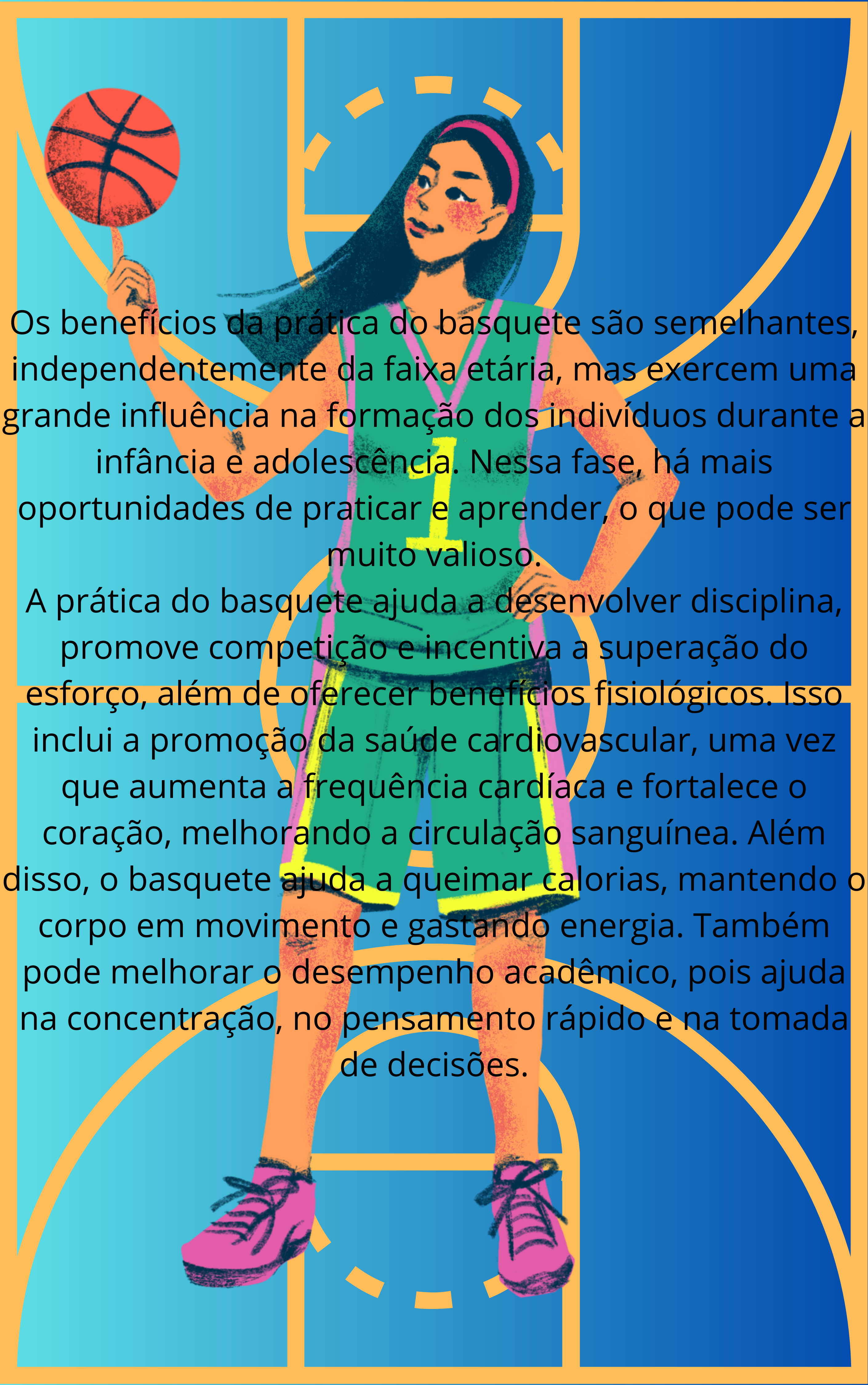
O basquetebol surgiu como uma alternativa para a prática de esportes ao ar livre. O professor James Naismith recebeu um desafio do diretor da instituição onde trabalhava para criar uma atividade que pudesse ser praticada em um espaço fechado por todos os alunos. Para atender a esse desafio, o professor decidiu descartar jogos com muito contato físico ou que exigissem o uso dos pés. Ele escreveu treze regras básicas do jogo e imaginou o uso de um cesto de pêssegos pendurado a uma altura de 10 pés, equivalente a 3 metros e 05 centímetros. Na época, a quadra que ele idealizou tinha metade do tamanho das utilizadas atualmente.

O basquete oferece diversos benefícios tanto para o corpo quanto para a mente, envolvendo diversas capacidades corporais, tais

como:

- Força;
- Velocidade;
- Mudança de direção;
- Flexibilidade;
- Habilidades motoras, incluindo a coordenação;
- Tempo de reação;
- Controle de bola;
- Agilidade manual para executar movimentos;
- Melhoria da saúde cardiorrespiratória.





Os benefícios da prática do basquete são semelhantes, independentemente da faixa etária, mas exercem uma grande influência na formação dos indivíduos durante a infância e adolescência. Nessa fase, há mais oportunidades de praticar e aprender, o que pode ser muito valioso.

A prática do basquete ajuda a desenvolver disciplina, promove competição e incentiva a superação do esforço, além de oferecer benefícios fisiológicos. Isso inclui a promoção da saúde cardiovascular, uma vez que aumenta a frequência cardíaca e fortalece o coração, melhorando a circulação sanguínea. Além disso, o basquete ajuda a queimar calorias, mantendo o corpo em movimento e gastando energia. Também pode melhorar o desempenho acadêmico, pois ajuda na concentração, no pensamento rápido e na tomada de decisões.





Praticar basquete pode desenvolver a coordenação motora e cognitiva, melhorar a consciência corporal e espacial e fortalecer o corpo, pois é uma forma de treinamento de força. No entanto, como em qualquer outro esporte, o basquete tem riscos e requer cuidados para evitar lesões.

O basquete envolve diversas habilidades corporais, como força, velocidade, mudança de direção, flexibilidade, coordenação motora, tempo de reação, controle de bola, agilidade manual para executar os movimentos e capacidade cardiorrespiratória. Os benefícios do basquete são semelhantes em todas as faixas etárias, mas ele influencia significativamente a infância e a adolescência. Isso porque há mais oportunidades de praticar nessa idade, além de ser uma fase de formação do indivíduo, podendo ensinar muito.

De acordo com o especialista, a prática do basquete auxilia na disciplina, instiga a competição atrelada à superação e confere diversos benefícios fisiológicos. Alguns desses benefícios incluem o fortalecimento do coração e a melhoria da circulação sanguínea, já que o exercício aumenta a frequência cardíaca. Além disso, o basquete é uma atividade que demanda movimento constante, o que favorece a queima de calorias. O esporte também pode contribuir para o desempenho acadêmico, uma vez que estimula a concentração, o pensamento rápido e a tomada de decisões. Ademais, a prática do basquete promove o desenvolvimento da coordenação motora e cognitiva, além de melhorar a consciência corporal e espacial. Por fim, o basquete constitui uma forma de treinamento de força, o que pode contribuir para o fortalecimento do corpo.





O basquete é um esporte jogado por equipes compostas por cinco jogadores (5x5) ou três jogadores (3x3). Durante o jogo, há momentos em que a equipe está na defesa, transição ou ataque.

Cada momento requer habilidades específicas: na defesa, é crucial impedir que a equipe adversária marque pontos, enquanto no ataque, a equipe deve tentar marcar.

Fundamentos importantes na defesa incluem o rebote, a roubada de bola, os deslocamentos e o toco - quando um jogador impede o arremesso do adversário ou desvia o curso da bola.

No ataque, os fundamentos são o passe, o arremesso e o drible, sendo este último o mais importante, uma vez que permite que a equipe avance com a bola em direção à cesta. Em relação à pontuação, existem três tipos: os lances livres valem um ponto, a maioria dos pontos são de dois pontos, dentro da linha dos três pontos, que fica a 7 metros de distância do aro e os três pontos, que são marcados de fora da linha dos três pontos.





# Objetivo

Encorajar a prática de atividades físicas por meio do esporte, implementar uma rotina de exercícios visando o bem-estar do usuário, reduzir a taxa de sedentarismo e obesidade, e, conseqüentemente, promover a melhoria da saúde na população.



# Justificativa

Em 2018, meu interesse pelo basquete cresceu após participar de treinamentos oferecidos por um professor na minha escola. Desde então, o basquete se tornou parte integrante do meu cotidiano, tendo passado por diversos clubes relacionados ao esporte. Decidi que, após encerrar minha carreira competitiva, gostaria de ajudar jovens jogadores da mesma forma que meu professor e treinador fizeram por mim. Sempre me esforço para ser um bom exemplo para meus alunos mais novos. No entanto, inicialmente encontrei dificuldades em ajudar as pessoas, pois muitas vezes interpretavam minhas sugestões como críticas em vez de construtivas.

Foi uma grande superação pessoal adquirir habilidades de comunicação uma vez que eu era tímido e introvertido. Ao longo dos anos, aprendi a explicar conceitos e ideias de treinamento de forma clara e compreensível para os alunos, bem como a entender e responder a suas perguntas de maneira interessante e focada no treino.







# Requisitos

Here is a final list of actions:

- Banco de Dados MySQL:
  - Definir o modelo de entidade e relacionamento das tabelas da Galeria do Baska.
  - Conectar o banco de dados com a aplicação web.
- Documentação:
  - Atualizar os requisitos com base no feedback e nas necessidades do cliente.
  - Criar uma planilha de riscos do produto.
  - Manter a ferramenta de gestão do projeto sempre coesa e atualizada.
- Website:
  - Criar as páginas de login, cadastro, sobre nós e história.
  - Desenvolver um site institucional estático.