

## Basquetebol – Treino 4 – Prof. Edson Baccani

**Objetivo:** Propiciar a obtenção e/ou manutenção do condicionamento físico através de exercícios adaptados do basquetebol.

**Conteúdo:** Exercícios com movimentação do corpo no espaço disponível.

**Estratégia:** Atividades praticadas individualmente, indicadas para serem realizadas três vezes por semana.

**Material:** 1 bola.

### 1. Aquecimento (10 minutos)

Caminhada moderada pelo espaço:

- Em todas as direções, alternando para frente, para trás e lateralmente.
- Alternar, caminhada normal e com apoio somente na ponta dos pés, alternando a cada 10 passos (5 repetições).



Freepik

- Repetir, com apoio nos calcanhares, alternando a cada 10 passos (5 repetições).
- Caminhar com elevação alternada dos joelhos à frente.
- Caminhar com flexão de um joelho, elevando o calcanhar para trás, alternadamente, em direção aos glúteos.

### 2. Exercícios com bola (15 minutos)

Orientação: realizar 10 repetições de cada exercício.

- Caminhando, passar a bola, livremente, de uma mão para a outra.
- Caminhando, passar a bola de uma mão para a outra pelas costas.



Freepik

- Caminhando, passar a bola de uma mão para a outra sob uma perna que estará elevada à frente do corpo.
- Caminhando, segurando a bola com as duas mãos atrás do corpo, lançá-la sobre a cabeça e tentar segurar a bola à frente do corpo, coordenando os movimentos, visando não deixar a bola cair.
- Executar o exercício anterior utilizando uma das mãos, alternando a mão direita e esquerda.
- Executar os exercícios anteriores, correndo.

### 3. Alongamentos (10 minutos)

Orientação: manter a posição de 20 a 30 segundos.

- Cruzar o braço direito à frente do corpo, puxar o cotovelo com o braço esquerdo de encontro ao tronco. Alternar o lado.
- Estender os braços à frente, na altura dos ombros, com os dedos entrelaçados voltados para a frente.
- Na posição anterior, elevar os braços acima da cabeça.
- Em pé, pernas unidas, flexionar o tronco a frente buscando tocar os pés.



Freepik

- Em pé, flexionar um dos joelhos, levando o pé de encontro ao glúteo. (alternar as pernas).