

Basquetebol – Treino 5 – 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 pelo espaço:

- Caminhar com elevação alternada dos joelhos à frente.
- Caminhar, flexionando os joelhos, elevando os calcanhares para trás, alternadamente, em direção aos glúteos.
- Caminhar com elevação alternada dos braços estendidos acima da cabeça.
- Repetir os exercícios anteriores com corrida moderada.

2. Exercícios com bola (15 minutos)

Orientação: Realizar 10 a 15 repetições de cada exercício.

- Em pé, segurando a bola com as duas mãos arremessá-la para cima e bater palmas antes de pegá-la novamente, sem deixar cair no chão.



Freepik

- Em pé, segurando a bola com uma das mãos, repetir o exercício anterior. Alternar a mão.
- Executar os exercícios anteriores, correndo moderadamente e sem deixar a bola cair.
- Em pé, pernas unidas, flexionar o tronco a frente, rolar a bola, em torno dos pés, passando de uma mão para a outra.
- Em pé, pernas afastadas, flexionar o tronco a frente, rolar a bola no chão, descrevendo um “8” entre as pernas.

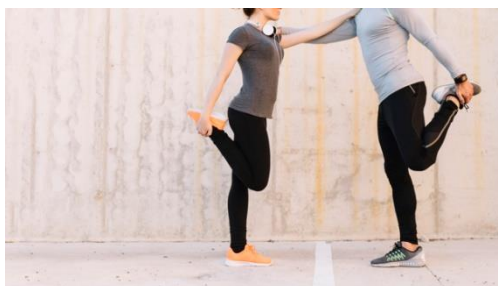


Pixabay

3. Alongamentos (10 minutos)

Orientação: Manter a posição por 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 o pé.
- Em pé, flexionar um dos joelhos, levando o pé de encontro ao glúteo. (alternar as pernas).



Freepik