

Basquetebol – Treino 9 – 28/09 – 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: Uma bola de basquetebol e 5 cadeiras.

1. Aquecimento (10 minutos)

Em pé:

- Caminhando livremente pelo espaço, por 5 minutos.
- Elevar a perna estendida à frente, apoiando o pé na cadeira, por 20 segundos e alternar a perna.
- Pernas afastadas, flexionar o quadril com tronco para baixo e tentar colocar as mãos no solo, permanecer por 20 segundos.
- Grande afastamento lateral das pernas, flexionar um dos joelhos e manter a outra perna estendida. Permanecer por 20 segundos e trocar o lado, flexionando o outro joelho.



Freepik

2. Exercícios de dribles com obstáculos (15 minutos)

Orientações:

Dispor as cadeiras alinhadas com distanciamento de 2 passos entre elas.

Realizar 5 repetições de cada exercício.

- Em pé, em frente a primeira cadeira, caminhar fazendo um zigue-zague, contornando as cadeiras, ida e volta.

- Repetir o exercício anterior, em corrida moderada.
- Caminhar, de frente, contornando as cadeiras em zigue-zague, e retornando ao início, caminhando de costas.
- Repetir o exercício anterior, em corrida moderada.
- Segurando a bola, caminhando, executar o drible, contornando as cadeiras em zigue-zague, trocando de mãos a cada mudança de direção.
- Repetir o exercício anterior com corrida moderada.
- Segurando a bola, caminhando, executar o drible contornando as cadeiras em zigue-zague, com troca de mãos e quicando a bola por baixo das pernas.
- Repetir o exercício anterior com corrida moderada.
- Segurando a bola, caminhando, executar o drible contornando as cadeiras em zigue-zague, com troca de mãos e quicando a bola atrás das costas.
- Repetir o exercício anterior com corrida moderada.

3. Alongamentos (10 minutos)

Orientação: Manter a posição por 20 / 30 segundos.

- Cruzar o braço direito à frente do corpo, puxar o cotovelo com o braço esquerdo de encontro ao tronco. Alternar o lado.



Freepik

- 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 quadril, levando o tronco para baixo e mãos na direção dos pés.
- Em pé, flexionar um dos joelhos, levando o pé de encontro ao glúteo. (alternar as pernas).