

ANO(s)

2º

ATIVIDADE:

Atividade Física e Desportiva

Título/Tema(s) da Proposta:

Jogador Profissional
Basquetebol



Preparação/Aquecimento

Para este exercício precisas de uma bola e de um cesto improvisado (alguidar, caixa de cartão ou balde), coloca-o um pouco longe de ti (1,5m-2m) pode ser no chão, no sofá ou na cama.

Agora para a aquecer: Pega na bola deixa-a cair ao chão e apanha-a rápido (ATENÇÃO: dobra só os joelhos e não as costas), repete 20 vezes.

Jogador Profissional de Basquetebol

Neste jogo tens de fazer 3 fintas com a bola à volta do teu corpo e depois deves lançar a bola ao cesto. Vamos começar por treinar fintas simples (deves fazer 5 lançamentos antes de passares à finta seguinte) e depois podes ser criativo com as tuas próprias fintas. Passa a bola...

1. à volta da cabeça 3 vezes e lança;
2. à volta do tronco 3 vezes e lança;
3. por baixo das pernas 3 vezes e lança;
4. à volta da cabeça 1 vez, à volta do tronco 1 vez, por baixo das pernas 1 vez e lança.

Agora que já aprendes algumas fintas, junta tudo o que aprendeste, sê criativo e faz as melhores fintas que conseguires.

Alongamentos

Primeiro guarda o material que utilizaste e depois dá 2 voltas à casa a andar muito devagarinho.