ATIVIDADE FÍSICA EM CASA

MUNICÍPIO DE LOUSADA

2019/ 2020

município de lousada

AÇÃO CLIMÁTICA LOUSADA 2020

Lousada Viver Desporto

GUIA PRÁTICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

- Neste guia prático vais ter à tua disposição os vários exercícios que deverás executar em casa;
- Descarrega este manual e guarda-o no teu computador;
- Veste roupa confortável para a prática dos exercícios (fato de treino, sapatilhas e uma garrafa de água).

ÍNDICE

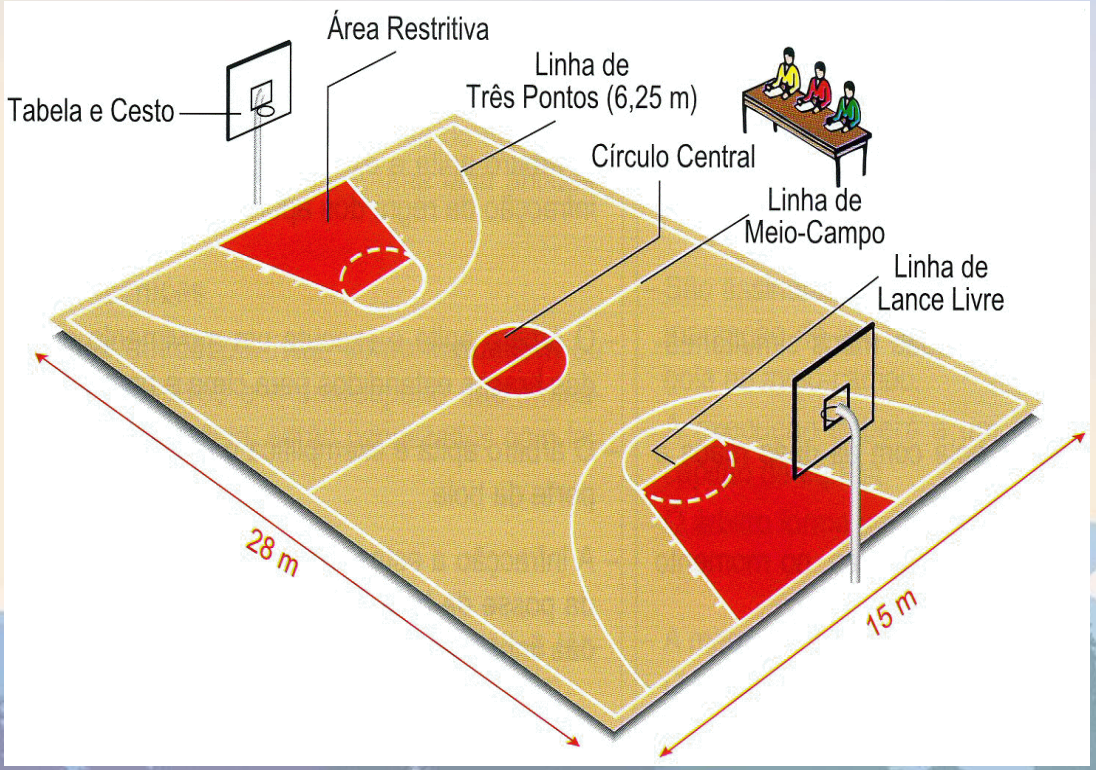
- Breve introdução à modalidade---------- Pág. 4
- Conteúdos programáticos a abordar ---------- Pág. 6
- Parte inicial da aula – Aquecimento ---------- Pág. 7
- Parte fundamental da aula - Descrição dos exercícios ------- Pág. 8
- Parte final da aula- Alongamentos ---------- Pág. 18
- Divulgação das atividades e links de apoio ---------- Pág. 19

INTRODUÇÃO À MODALIDADE

O basquetebol (do inglês *basketball*) é um desporto coletivo que se joga com as mãos, no qual competem duas equipas de 5 jogadores em campo (mais 7 suplentes) .

- O objetivo de cada equipa **é marcar mais pontos do o que seu adversário, colocando a bola no cesto e impedindo a equipa adversária de fazer o mesmo.**
- Um jogo é constituído por quatro períodos de dez minutos, de acordo com as regras da FIBA, e quatro períodos de doze minutos nas regras da NBA.

INTRODUÇÃO À MODALIDADE



- No início da partida, os jogadores estão concentrados no meio campo e a bola é atirada ao ar pelo árbitro. Um jogador de cada equipa tenta saltar mais alto do que o seu adversário para tentar ganhar a posse de bola.

- Qualquer lançamento feito atrás da linhas de três pontos, vale 3 pontos. Dentro dessa área, os lançamentos valem 2 pontos. Quando há lançamentos de faltas, vale 1 ponto.

- Cada partida tem duração de 40 minutos de bola em jogo, divididos em quatro quartos de 10 minutos.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Os conteúdos programáticos a abordar neste guia são:

- Passe de peito
- Passe picado
- Drible de progressão
- Drible de proteção
- Fintas
- Lançamentos: lançamento em apoio e lançamento na passada

AQUECIMENTO

- 10 polichinelos
- 10 Saltos de rã
- 10 deslocamentos laterais
- 10 segundos de corrida estática (alta)

Repete o aquecimento 3x

Clica aqui

PASSE DE PEITO

O passe de peito caracteriza-se pela transferência da bola na altura do peito e é utilizado para curtas e médias distâncias; Para executares corretamente o passe de peito deves:

DETERMINANTES TÉCNICAS

- Colocar os cotovelos junto ao corpo;
- Avançar um dos apoios;
- Movimento de repulsão com os braços;
- Rodar os pulsos;
- Após passe, ficar com as palmas das mãos viradas para fora e os polegares a apontar para dentro e para baixo

DEMONSTRAÇÃO

Clica aqui

Exercício 1

Clica aqui

PASSE PICADO

O passe picado é muito semelhante ao passe de peito, embora o alvo inicial seja o solo; O ressalto da bola terá um objetivo comum ao do passe de peito, isto é, a mão alvo do colega ou as zonas próximas do peito.

DEMONSTRAÇÃO

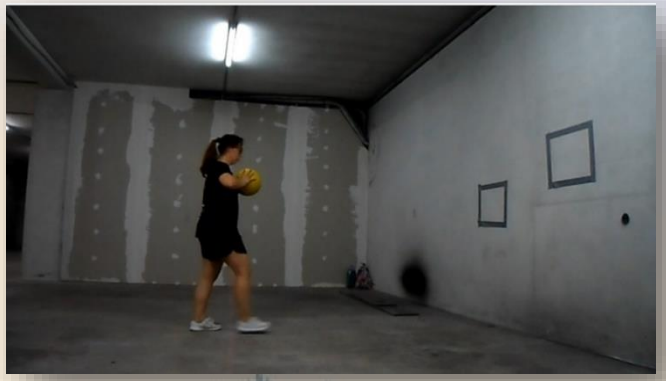
Clica aqui

Exercício 2

Clica aqui

Exercício 3

Clica aqui



DETERMINANTES TÉCNICAS

- Cotovelos junto ao corpo;
- Avançar um dos apoios;
- Executar um movimento de repulsão com os braços;
- Executar rotação dos pulsos;
- Após passe, ficar com as palmas das mãos viradas para fora e os polegares a apontar para dentro e para baixo;
- Dirigir o passe para baixo (solo) e para a frente.

DRIBLE

Existem 2 tipos de dribles: de progressão e de proteção. O primeiro permite ao jogador progredir no campo e o segundo serve para proteger a bola do adversário.

O drible é o gesto técnico que permite ao jogador de basquetebol, deslocar-se com a bola pelo terreno de jogo.

DEMONSTRAÇÃO

Clica aqui

DRIBLE DE PROGRESSÃO

Este tipo de drible é utilizado fundamentalmente para sair de uma zona congestionada. Tem como objetivo garantir a posse de bola, procurando chegar o mais rápido possível ao cesto adversário, utiliza-se para progredir no terreno de jogo, geralmente quando não existe oposição.

DEMONSTRAÇÃO

Clica aqui

Exercício 4

Clica aqui

DETERMINANTES TÉCNICAS

- Drible pela cintura, ao lado e à frente do corpo;
- O que toca e controla a bola, são os dedos;
- Altura do ressalto da bola ao nível da cintura.

DRIBLE DE PROTEÇÃO

Serve fundamentalmente para abrir linhas de passe e para garantir a posse de bola. É um tipo de drible em que o jogador tem de dar maior atenção à proteção da bola, visto que há uma maior proximidade do defesa. Este tipo de drible caracteriza-se por uma menor velocidade de deslocamento do jogador e por ser mais baixo que o drible de progressão.

DETERMINANTES TÉCNICAS

- Não olhar a bola mantendo a cabeça levantada;
- As pernas devem estar fletidas;
- Deve driblar-se com a mão mais afastada do defensor;
- A altura do ressalto da bola tem de ser abaixo da cintura;
- O braço livre protege a bola;
- Devemos deslocar-nos por deslizamento, sem cruzar os pés, utilizando uma das pernas para proteger a bola.

DEMONSTRAÇÃO

Clica aqui

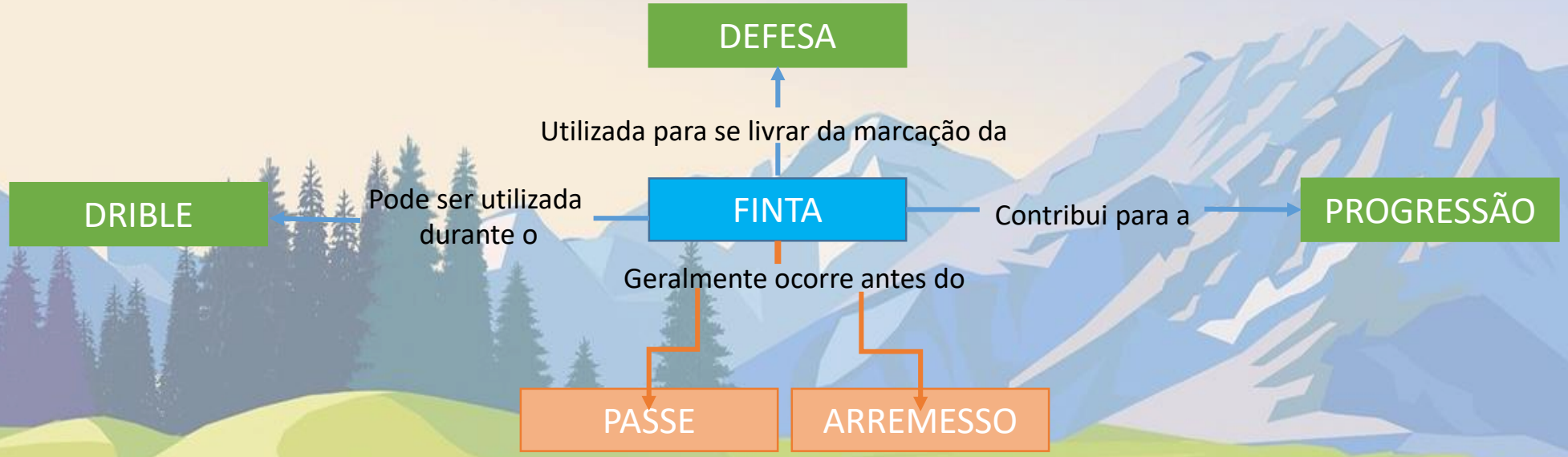
Exercício 5

Clica aqui

FINTAS

As fintas são ações que visam iludir o adversário, realizando uma ação diferente (daquela que este está à espera). Os objetivos das fintas são:

- Mobilizar a atenção do adversário direto;
- Solicitar uma ação por parte do adversário.



TIPOS DE FINTAS

Com bola:
Esta finta está relacionada com as três ações base que um jogador com pode empreender (passar, driblar e lançar). Em todas estas fintas é importante executá-las com a maior amplitude de movimento possível, pois não é permitido que o jogador encoste no adversário.

Sem bola ou simulações:
São fintas em que o manejo dos pés e do corpo são utilizados para enganar ou iludir o adversário relativamente às suas verdadeiras intenções.

LANÇAMENTOS

O lançamento é o elemento técnico mais importante do basquetebol pois é em função dele que atingimos o objetivo de jogo, isto é, o “cesto”. O lançamento ao cesto é assim a última finalidade de todas as ações individuais e coletivas.

Saber lançar bem pode compensar algumas deficiências noutras áreas. Porém, lançar mal não vai permitir que as outras ações, apesar de bem executadas, tenham o fruto desejado.

Vamos aprender dois tipos de lançamentos:

Lançamento em apoio e Lançamento na passada

DEMONSTRAÇÃO

Clica aqui

DEMONSTRAÇÃO

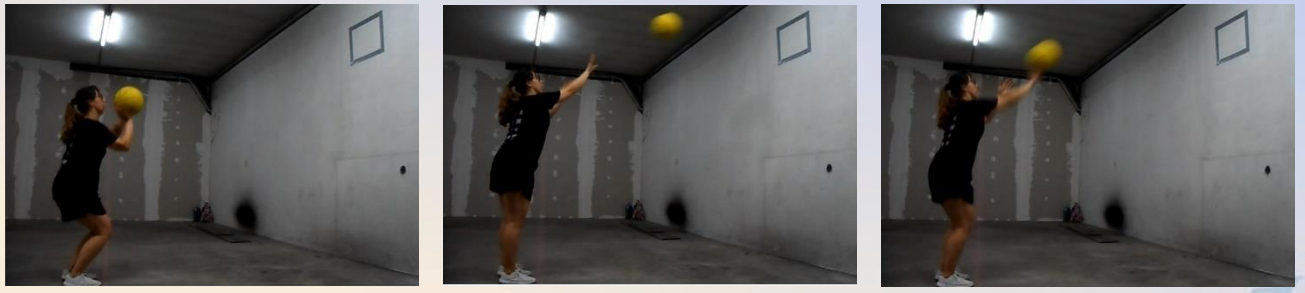
Clica aqui

LANÇAMENTO EM APOIO

Tem como objetivo finalizar com sucesso e utiliza-se sobretudo nas situações de lance-livre, uma vez que, no decurso do jogo propriamente dito não é muito utilizado.

Exercício 6

Clica aqui



Exercício 7

Clica aqui

DETERMINANTES TÉCNICAS

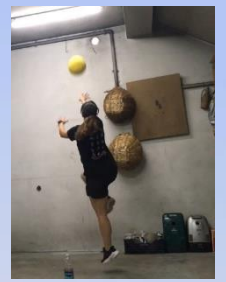
- Enquadrar com o cesto;
- Pés à largura dos ombros;
- Pega da bola: mão hábil por baixo da bola e dedos afastados e a apontar para cima. A outra mão colocada ligeiramente ao lado e à frente;
- Flexão e extensão simultânea dos membros inferiores;
- Lançamento da bola por cima e à frente da cabeça (ver o cesto por baixo da bola);
- Flexão completa do pulso e dos dedos (o que provoca um efeito de back-spin na bola).

Exercício 8

Clica aqui

LANÇAMENTO NA PASSADA

Este tipo de lançamento utiliza-se sempre que o jogador tem o caminho livre até ao cesto, ou seja, não tem qualquer adversário que lhe faça oposição.



DETERMINANTES TÉCNICAS

- A corrida em drible é oblíqua em relação ao cesto;
- O primeiro apoio é longo, sendo o segundo apoio mais curto;
- O lançamento é executado em suspensão;
- O pé de impulsão é o pé correspondente ao 2º apoio;
- Aquando do 2º apoio deve existir elevação do joelho contrário;
- O lançamento propriamente dito é realizado com a mão oposta ao pé de impulsão (pé que fica em baixo);
- No final do lançamento, o braço encontra-se em extensão;
- O lançamento é realizado acima e à frente da cabeça;
- Flexão do pulso no ato do lançamento.

Exercício 9

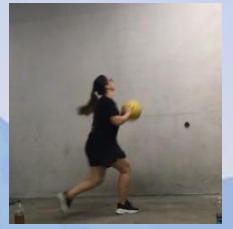
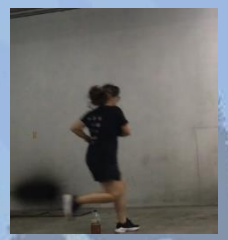
Clica aqui

Exercício 10

Clica aqui

Exercício 11

Clica aqui

ALONGAMENTOS

Executar cada exercício durante 20 segundos

DIVULGAÇÃO E REDES SOCIAS

Para veres o vídeo completa desta aula clica aqui

Poderás ter acesso a outros conteúdos de Atividade Física em casa, se clicares nos links abaixo:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLpAyHjI5U_DM3a6RCkYmMHVPksGExtV70

https://www.facebook.com/watch/cmlousada/514999345882953/

https://www.instagram.com/municipiodelousada/