

Faixa etária ou ano:

5º anos - Educação Física

Data: 12 a 16/07/2021.

Atividade: Fundamentos do Basquete: **Arremesso.**

Recursos/Materiais: Uma bola, uma mesa ou cadeira e um balde.

O que envolve essa atividade: coordenação motora.

Como Jogar?

O objetivo é acertar a bola no cesto e sabemos que a cesta do basquete é alta, então teremos que adaptar um balde em cima de uma mesa ou cadeira. A bola também não precisa ser de basquete, afinal o objetivo é treinar o arremesso. Se não tiver nenhuma bola em casa você poderá fazer uma bola com meias. Para ir aumentando o nível de dificuldade, você deverá ir dando passos para trás e assim ficar mais distante da cesta ou balde. Você só poderá dar um passo para trás após acertar a cesta.

A execução de um bom arremesso no basquete depende de três etapas: posicionamento, preparação e finalização.

No posicionamento, você deve orientar seus pés em direção à cesta.

No controle da bola, o polegar e o indicador da mão que executará o arremesso devem formar um 'V'. A "mão fraca" fica ao lado da bola formando um 'T' (ver no link abaixo).

Na preparação do arremesso, a bola deve ser levantada à frente do rosto do arremessador.

Na finalização, os dedos devem estar esticados e apontados para o chão na direção da cesta.

Quem treinou muito para ser um grande arremessador foi o brasileiro Oscar Schmidt, o maior cestinha da história do basquete. Espero que você também faça muitas cestas!!

Assista este vídeo de como realizar o arremesso:

<https://youtu.be/ql-Z txtPAg>

Atividade adaptada à pessoa com deficiência: As adaptações para este jogo, poderão ser feitas conforme a necessidade individual dos estudantes e deve contar com o auxílio dos familiares.

Forma de registro:

O registro deverá ser feito da forma mais viável para o aluno e sua família, em foto, vídeo, materiais confeccionados, registro escrito ou desenhado da atividade proposta e ser entregue conforme combinado com a Unidade Escolar.

Dúvidas sobre esta atividade pergunte aqui:

https://docs.google.com/forms/d/1wuKaDjRA3HpfZiisQXOfIcQ_-ze4Rwb6t5o-UqjM00/viewform?edit_requested=true