



ATIVIDADES À DISTÂNCIA

NOME: _____ Nº _____

Turma: 6º Ano EMEF Taquara Branca Agenor Miranda Da Silva
Professor: Paulo Rogério
Data: 26 a 30/07/21

Nesta aula, aprenderemos um tipo de arremesso de iniciação no Basquetebol, conhecido como “Lavadeira”.

Lavadeira é uma terminologia usada no basquetebol para designar o Lance Livre arremessado por baixo, lançando a bola do meio das pernas, de baixo para cima.

Posicionamento:

1. Pernas abertas, semiflexionadas (como você estivesse se abaixando).
2. Segurando a bola com as duas mãos, levando-a para o meio das pernas.
3. Olhe para a cesta e arremesse a bola na intenção de acertar.

Faça o arremesso por diversas vezes, mesmo que acertar de primeira. Quanto mais arremessos fizer, mais aumenta as chances de acertos. Se conseguir muitos acertos, vai se posicionando para trás a cada arremesso. Isso dificultará e te fará aprimorar a técnica.

Dica: para simbolizar a cesta de basquete, coloque um balde, ou bacia, ou outro material que a bola caia dentro. Se preferir marcar a tabela de basquete, utilize uma fita crepe (ou outra qualquer) em uma parede de sua casa. Deixe o mais alto possível. Tome cuidado para não se machucar, ou peça a um adulto colar para você. Se não tiver uma bola, faça uma de meia ou de sacola plástica.

Bom jogo!



Turma: 6º Ano EMEF Taquara Branca Agenor Miranda Da Silva
Professor: Paulo Rogério
Data: 02 a 06/08/21

Nesta aula, aprenderemos um tipo de arremesso do Basquetebol chamado “Lance Livre”

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

Posicionamento

No posicionamento, o atleta deve orientar seus pés em direção à cesta e afastá-los no limite de seus ombros. Também deve flexionar o joelho, para auxiliar no movimento de impulsão para o arremesso.

No controle de da bola, o polegar e o indicador da mão que executará o arremesso devem formar um ‘V’ (a mão que você escreve).. A “mão fraca” fica ao lado da bola.

Preparação

Na preparação do arremesso, a bola deve ser levantada à frente do rosto do arremessador de forma que uma mão fique por baixo dela, com os dedos abertos e apontados para cima.

O pé, o joelho e o cotovelo devem ficar alinhados na direção da cesta.

Finalização

Na finalização, as pernas, que estavam flexionadas, devem ser esticadas, assim como os braços devem ser jogados para cima e para frente. A bola deve ser solta no ponto mais alto do corpo. Ao soltá-la, o arremessador deve estar com o cotovelo próximo aos olhos.

A mão de apoio serve apenas para acompanhar a bola.

O cotovelo deve estar alinhado na direção da cesta, caso esteja muito para dentro ou para fora, a bola não fará a trajetória correta em direção da cesta.

O movimento completo é fundamental para guiar a bola. Na finalização, os dedos devem estar esticados e apontados para o chão na direção da cesta.

Esses movimentos são básicos para a execução de um bom arremesso. Porém, cada jogador pode descobrir a melhor forma de arremessar.

Dica: para simbolizar a cesta de basquete, coloque um balde, ou bacia, ou outro material que a bola caia dentro. Se preferir marcar a tabela de basquete, utilize uma fita crepe (ou outra qualquer) em uma parede de sua casa. Deixe o mais alto possível. Tome cuidado para não se machucar, ou peça a um adulto colar para você. Se não tiver uma bola, faça uma de meia ou de sacola plástica.

Bom jogo!