ESTADO DE SANTA CATARINA
MUNICÍPIO DE JABORÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E DESPORTO
ESCOLA BÁSICA MUNICIPAL ALBERTO BORDIN
PROFESSOR (A): EBERTON ROVER

ALUNO: _____ _____ ANO

10ª ETAPA DE ATIVIDADES PEDAGÓGICAS NÃO PRESENCIAIS E/OU PRESENCIAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL, DE EDUCAÇÃO FÍSICA DATA: 28/06/2021 a 09/07/2021.

PLANO DE AULA REMOTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA 7º ano

CONTINUANDO COM O HANDEBOL.

1º AQUECIMENTO:
ALONGAMENTO GERAL

2º FUNDAMENTOS DO HANDEBOL
EMPUNHADURA: É O ATO DE SEGURA BOLA.

EXERCÍCIO:
SEGURA A BOLA COM AS DUAS MÃOS;
ALTERNANDO AS MÃOS;
RECEPÇÃO ALTA;
JOGAR NA PAREDE E SEGURAR.
OBS: SE NÃO TIVER BOLA PODE FAZER UMA BOLA DE MEIA.

3ª ARREMESSAR EM UM BALDE.

VEJA O VIDEO DEMONSTRATIVO:
NOME DE VÍDEO: Handebol adaptado em casa
https://www.youtube.com/watch?v=gmYsITBRuCg

OBSERVAÇÃO: AOS QUE ESTÃO SOMENTE REMOTO ENVIAR UM VÍDEO CURTINHO DE CADA EXERCÍCIO. CEL 99965-6705

BOM TRABALHO!