



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

ALUNO: _____ ANO

9ª ETAPA DE ATIVIDADES PEDAGÓGICAS NÃO PRESENCIAIS E/OU PRESENCIAIS
DO ENSINO FUNDAMENTAL, DE EDUCAÇÃO FÍSICA DATA: 14/06/2021 a 25/06/2021.

PLANO DE AULA REMOTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA 5º ano

NESTA ETAPA COMEÇA O 2º TRIMESTRE E O CONTEÚDO SERÁ ESPORTES COMEÇANDO PELA MODALIDADE DE HANDEBOL.

HANDEBOL É UM DOS ESPORTES MAIS PRATICADOS NAS ESCOLAS.

ALGUMAS CARACTERÍSTICAS: QUICAR, PASSAR E ARREMESSAR A BOLA.

EXERCÍCIOS:

1º AQUECIMENTO.

ALONGAMENTO GERAL.

2º ATIVIDADE ESPECÍFICA.

QUICAR A BOLA PARADO USANDO BRAÇO DIREITO E ESQUERDO. 3x30

ARREMESSAR EM UMA PAREDE E SEGURAR. 3x20

MATERIAL: UMA BOLA

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

BOM TRABALHO!