



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 5º ano

CONTINUANDO COM O HANDEBOL.

1º AQUECIMENTO:

ALONGAMENTO GERAL

2º FUNDAMENTOS DO HANDEBOL

EMPUNHADURA: É O ATO DE SEGURAR A BOLA.

EXERCÍCIO:

SEGURAR 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 VÍDEO DEMONSTRATIVO:

NOME DE VÍDEO: Handebol adaptado em casa

<https://www.youtube.com/watch?v=gmYsITBRuCg>

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

BOM TRABALHO!