



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

ALUNO: \_\_\_\_\_ ANO \_\_\_\_\_

11ª ETAPA DE ATIVIDADES PEDAGÓGICAS NÃO PRESENCIAIS E/OU PRESENCIAIS  
DO ENSINO FUNDAMENTAL, DE EDUCAÇÃO FÍSICA DATA: 12/07/2021 a 21/07/2021.

### PLANO DE AULA REMOTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA 4º ano

CONTINUANDO COM O HANDEBOL.

1º AQUECIMENTO:

ALONGAMENTO GERAL

2º FUNDAMENTOS DO HANDEBOL

PASSE: É O ATO DE ENVIAR BOLA PARA O COMPANHEIRO.

RECEPÇÃO: É O ATO DE RECEBER, SEGURAR A BOLA ENVIADA PELO COMPANHEIRO.

EXERCÍCIO:

- JOGAR NA PAREDE E SEGURAR.
- COM AUXÍLIO DE UMA PESSOA TROCAR PASSE.
- VARIAÇÃO COM A MÃO DIREITA A ESQUERDA.

OBS: SE NÃO TIVER BOLA PODE FAZER UMA BOLA DE MEIA.

3ª ARREMESSAR EM UM BALDE.

VEJA O VIDEO DEMONSTRATIVO:

NOME DE VÍDEO: **Handebol em casa - passe e recepção**

<https://www.youtube.com/watch?v=BLDMK6NH1ow>

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

BOM TRABALHO!