



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

ALUNO: _____ ANO

12ª ETAPA DE ATIVIDADES PEDAGÓGICAS NÃO PRESENCIAIS E/OU PRESENCIAIS
DO ENSINO FUNDAMENTAL, DE EDUCAÇÃO FÍSICA DATA: 02/08/2021 a 13/08/2021.

PLANO DE AULA REMOTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA 5º 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.

DRIBLE: É O ATO DE QUICAR A BOLA.

EXERCÍCIO:

- **JOGAR NA PAREDE E SEGURAR.**
- **COM AUXÍLIO DE UMA PESSOA TROCAR PASSE.**
- **VARIAÇÃO COM A MÃO DIREITA A ESQUERDA.**
- **QUICAR A BOLA PARADO, EM MOVIMENTO E ALTERNANDO AS MÃOS.**

3ª ARREMESSAR EM UM BALDE.

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

BOM TRABALHO!