



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 6º ano**

**CONTINUANDO COM O HANDEBOL.**

**1º AQUECIMENTO:**

**ALONGAMENTO GERAL**

**2º FUNDAMENTOS DO HANDEBOL**

**EMPUNHADURA: É O ATO DE SEGURAR 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 ENVIAR UM VÍDEO CURTINHO DE CADA EXERCÍCIO.  
CEL 99965-6705**

**BOM TRABALHO!**