



Secretaria municipal de educação cultura, esporte e turismo

Oficina de Handebol

Professor (a): FABRÍCIA SCHOENELL

Olá, meninas e pais! Estou enviando algumas atividades para as semanas do dia 08/09/2020 à 21/09/2020.

Então como 2ª atividade, gostaria que vocês fizessem os exercícios do vídeo que estou enviando.

Quem não conseguir acessar, os exercícios são esses:

- Lançar a bola para cima com as duas mãos e pegar com as duas mãos. 20 vezes.
- Lançar a bola com as duas mãos, e pegue com a mão direita. (Só com 1 mão). 20 vezes.
- Depois fazer o mesmo com a mão esquerda. 20 vezes.
- Lançar a bola para o alto, pegar e simular um passe. 20 vezes.
- Lançar a bola para o alto, pegar e simular um arremesso. 20 vezes.

*Gostaria que vocês fizessem esses exercícios todos os dias.

*Se possível me enviem um vídeo ou foto de 1 dia da prática dos exercícios.