Erval Velho , 10/06/2020

Aula de basquete.

No vídeo de hoje coloquei exercícios similares aos passes realizados no jogo de basquete. Todos os alunos do ensino fundamental podem realizar. Claro, cada um respeitando sua faixa etária. Sugerem-se repetições de 30, com a companhia do irmão ou dos pais, no decorrer dos dias será notória o desenvolvimento da coordenação.

Procure escolher uma bola que quica bem, que seja leve e de um tamanho médio conforme o modelo no vídeo.

Até mais, fica com Deus e vai passar.

Profe Naimo.