|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO****DIRETORIA DE ENSINO DE JAÚ****EE PROFESSORA NELLY COLLEONE RAVAGNOLLI****Rua Olivia C. A. do Amaral, 233 – Residencial Santana - Bocaina/SP CEP 17240-000****Telefone: (14) 57041899** |  |
| **PLANO DE AULA – 3º Bimestre/2020** |
| **Professor:** | Ademir Testa Junior | **Disciplina:** Educação Física |
| **e-mail** | ademirtj@gmail.com |
| **Semana:** | 31/08 a 04/09 – Roteiro 17 | **Nº de aulas previstas:** 2 |
| **Aluno:** |  | **Ano/Série:** 6º ano |
| **Conteúdo (s):** | Corpo, saúde e movimento: exercício físico e atividade física |
| **Habilidade(s):** | (EF06EF25\*) identificar e diferenciar exercício físico de atividade física. |
| **Recurso(s):** | Caderno, vídeo e aula apresentada no app CMSP |
| **Verificação da Aprendizagem:** | A aprendizagem será verificada a partir das atividades apresentadas pelos alunos. A devolutiva sobre a análise das tarefas realizadas pelos alunos será realizada ao vivo, por meio do aplicativo zoom. Para aqueles que não puderem participar das devolutivas ao vivo, será enviada a correção da atividade em resposta à mensagem do aluno, no mesmo veículo de comunicação utilizado por ele para enviar a atividade. |
| **Validado em:** \_\_\_/\_\_\_/2020 | **Por:**  |
| **Atividade(s) a serem realizadas:**Olá pessoal!  Nessa semana continuaremos a diferenciação entre atividade física e exercício físico.1. Para iniciar vamos analisar cada uma das situações abaixo e escrever se é uma atividade ou um exercício físico.

Vamos ao nosso QUIZ !1. Fernanda mora há um km da escola, vai caminhando lentamente todos os dias. Durante seu percurso encontra com os amigos.
2. Juliana vai ao parque todos os dias, caminha por três km numa velocidade média e constante. Seu objetivo agora é começar a correr e, para isso, tem intercalado sua caminhada com corridas.
3. Gabriel adora nadar sempre que volta da escola, se o clima estiver agradável, entra na piscina.
4. Fabiano faz musculação na academia todos os dias, intercalando seu treino: tórax, membros superiores e membros inferiores, glúteos e abdômen.
5. Débora ajuda sua mãe com os afazeres da casa, mora no 4 andar e seu prédio não tem elevador, por isso todos sobem e descem pelas escadas.
6. Silvana ama dançar, não perde um fim de semana para sair e dançar muito!
7. Hugo quer ser jogador profissional de voleibol, sendo que hoje representa a equipe de sua cidade e treina todos os dias com foco no seu objetivo.
8. Agora entenda o seguinte: tanto atividades quanto exercícios físicos estão relacionados à saúde, afinal a saúde depende de muitos fatores e envolve o bem-estar físico, mental e social das pessoas.

Pensando nisso, desenvolva uma pesquisa para conhecer os benefícios físicos, mentais e sociais das atividades físicas e dos exercícios físicos. Será que são diferentes? Coloque as informações encontradas na tabela abaixo.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Variáveis** | Atividade física | Exercício físico |
| **Componentes da saúde** | Bem-estar físico |  |  |
| Bem-estar mental |  |  |
| Bem-estar social |  |  |

Grande abraço do prof. Testa |