|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **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 – 1º Bimestre/2020** |
| **Professor:** | Ademir Testa Junior | **Disciplina:** Educação Física |
| **e-mail** | ademirtj@gmail.com |
| **Semana:** | 18/05 a 22/05 | **Nº de aulas previstas:** 2 |
| **Aluno:** |  | **Ano/Série:** 3ª série - EM |
| **Conteúdo (s):** | Contemporaneidade |
| **Habilidade(s):** | Identificar como os princípios do treinamento se aplicam ao desenvolvimento das capacidades físicas. |
| **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 Cisco Webex. 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:** 12/05/2020 | **Por:** Ana Cláudia S. Garrito |
| **Atividade(s) a serem realizadas:**Olá pessoal,Durante as nossas aulas na escola, aprendemos sobre os princípios do treinamento físico: individualidade biológica, adaptação, sobrecarga, volume e intensidade, e reversibilidade.1. Recorde o significado de cada princípio através das anotações em seu caderno ou através do vídeo disponível no link: <https://www.youtube.com/watch?v=ANRl9vs1LKg>2. Agora que você recordou os conceitos, estabeleceremos a relação entre os princípios do treinamento e o treinamento das capacidades físicas: força, resistência, velocidade, agilidade e flexibilidade, assista a aula disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=R7G7-J9K8Jo&t=135s>3. Observe as figuras abaixo e explique como os princípios da individualidade biológica, especificidade, adaptação, sobrecarga e reversibilidade podem ser aplicados em cada uma das atividades representadas nas imagens.Resultado de imagem para nadarResultado de imagem para crossfitResultado de imagem para musculação1. Seguindo com a atividade, entenda que uma das formas de aplicar os princípios do treinamento físico para a melhoria das capacidades físicas, é através do circuito de exercícios físicos. Um circuito é um conjunto de exercícios, realizados em sequência por um determinado tempo ou número de repetições. Observe no vídeo como é um circuito: <https://www.youtube.com/watch?v=-Vk468DL3po>
2. Agora é a sua vez! Pensando que nós podemos desenvolver todas as capacidades físicas através de um circuito de exercícios físicos, desenhe um circuito com 3 exercícios em seu caderno. Todos os exercícios devem ser para a melhoria da resistência.
3. Para terminar, explique como, ao elaborar o seu circuito de exercícios físicos, você respeitou cada um dos princípios do treinamento físico.

Grande abraço do prof. Testa |