|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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 nadar  Resultado de imagem para crossfit  Resultado de imagem para musculação   1. 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 | | | | | | |