|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **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:** 8º ano |
| **Conteúdo (s):** | Ginástica: de conscientização corporal |
| **Habilidade(s):** | (EF08EF10) Experimentar e fruir um ou mais tipos de ginástica de conscientização corporal identificando as exigências corporais da mesma. (EF08EF22\*) Identificar e discutir as contribuições da prática da ginástica de conscientização à melhoria da qualidade de vida. |
| **Recurso(s):** | Caderno, vídeo e aula apresentada no app CMSP, celular para filmagem. |
| **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 pensaremos um pouco mais sobre os efeitos das ginásticas de conscientização corporal.1. Para tanto, peço que leia o texto abaixo que é parte de um artigo científico, atentando-se especialmente para as partes destacadas.

**YOGA NA QUALIDADE DE VIDA**Natassia Magalhães Hayek¹,Ana Carolina da Silva Braga¹Josiani Nunes do Nascimento², Cássia Rozaria Souza Silva3,Joaquim Hudson Ribeiro4, Maria Neuza5 Introdução: O aumento da expectativa de vida devido aos avanços na área da saúde tem possibilitado que cada vez mais pessoas consigam viver por um período mais prolongado, evidenciando-se a melhoria das condições sanitárias e de acesso a bens e serviços. Desta forma, o estudo aborda prática de yoga na promoção da saúde do idoso da comunidade da Paróquia São Pedro Apostolo. A proposta deste trabalho constitui em uma atuação efetiva na população idosa em dispor ferramentas para estas pessoas se tornarem agentes da mudança em relação ao paradigma do idoso senil e doente, transformando – o, em um ser humano saudável, pleno, com vitalidade e energia. Objetivos: Verificar a influência da prática da yoga pelos idosos. Metodologia: Trata-se de uma pesquisa de campo com abordagem do tipo descritiva, qualitativa, exploratória. Aplicou-se a técnica de grupo focal no grupo de Yoga da Paroquia São Pedro Apóstolos. Objetivo principal de um grupo focal é revelar as percepções dos participantes sobre os tópicos em discussão. O grupo deverá foi composto de 5 a 10 pessoas. Os idosos foram convidados a participar da discussão sobre a Yoga e o processo de envelhecimento. Os participantes deveriam possuir alguma característica em comum. Resultados: Uma das maneiras de proporcionar uma melhor condição de vida na terceira idade é a partir da manutenção da capacidade funcional, que proporciona ao idoso a realização das atividades cotidianas de forma independente, além de possibilitar a participação em atividades sociais, que se configura um aspecto preponderante na saúde mental em idades mais avançadas; 63,6 % dos idosos praticantes de Yoga relatam melhora na saúde física e mental, 36,4%dos idosos praticantes do exercício de Yoga da Paroquia São Pedro relataram melhora na saúde física e disposição para realizar as atividades diárias, estudos sugerem que um estilo de vida ativo pode retardar os impactos associados ao envelhecimento, mantendo assim os idosos independentes para a realização das tarefas cotidianas por mais tempo. Desta forma, a prática de atividade física deve ser contínua ao longo dos anos e mantida em uma frequência semanal.1. Construa um gráfico de colunas com os dados marcados em amarelo. O gráfico de colunas é como o exemplo abaixo.

ExemploComo fazer Gráficos no Excel (Linhas, Barras, Colunas e Pizza)1. Para terminar, explique qual seria a conclusão do estudo sobre a prática de yoga e envelhecimento, baseando-se nos resultados apresentados em amarelo e no gráfico que você fez.
2. O pilates também é uma ginástica considerada de conscientização corporal. Vamos praticar?

Tente realizar os movimentos da imagem abaixo. Peça para alguém da sua família fotografar a sua sequência de movimentos e enviar para o professor Testa.Curso Online de Pilates para iniciantes | Buzzero.comGrande abraço do prof. Testa |