|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **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:** | 27/04 a 30/04 | **Nº de aulas previstas:** 2 |
| **Aluno:** |  | **Ano/Série:** 2ª série - EM |
| **Conteúdo (s):** | Corpo, saúde e beleza |
| **Habilidade(s):** | Discriminar conceitualmente as capacidades físicas, avaliando sua própria condição com relação a essas capacidades. |
| **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!  Estudar à distância é algo que está crescendo no mundo por causa do avanço das tecnologias digitais. Essa é uma forma de ensino que precisa muito mais esforço por parte dos alunos do que do professor, pois no ensino à distância os alunos precisam resolver problemas para aprender. Então vamos lá! Ânimo e vontade de aprender são palavras importantes nesse momento!  Nessa semana nós não tivemos aulas de Educação Física para as turmas de ensino médio no aplicativo CMSP. Dessa maneira, como sei as habilidades que serão foco das aulas pelo app, vamos começar a aquecer o cérebro com uma simples atividade.1. Primeiramente assista os vídeos disponíveis através dos links:

Vídeo 1 - <https://www.youtube.com/watch?v=4gCoFctKWBs>1. Agora que você entendeu o que são e quais são as capacidades físicas, nós iremos avaliar algumas delas. Para isso, você deverá os links onde tem explicações, imagens e vídeo sobre os testes e executá-los em sua casa, sem esquecer de anotar os resultados.

Teste de força abdominal: <https://www.ufrgs.br/proesp/bat-teste-resistencia-abdominal.php>Teste de salto horizontal: <https://www.ufrgs.br/proesp/bat-teste-forca-explosiva-de-membros-inferiores.php>Teste de flexibilidade: <https://www.ufrgs.br/proesp/bat-teste-flexibilidade-sentar-e-alcancar.php>1. Após a aplicação dos testes e anotação dos resultados, classifique o resultado de cada teste olhando as tabelas abaixo. A forma de classificar os resultados dos testes também é explicado nos links acima juntamente com os testes.

Grande abraço do prof. Testa |