|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **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:** 2ª série - EM |
| **Conteúdo (s):** | Contemporaneidade |
| **Habilidade(s):** | Criar exercícios ginásticos adequados para o desenvolvimento das capacidades físicas pretendidas |
| **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:** \_\_\_/\_\_\_/2020 | **Por:**  |
| **Atividade(s) a serem realizadas:**Olá pessoal,Na semana passada, o roteiro e a aula de Educação Física ao vivo com o professor Testa abordaram exatamente o que vocês observaram na aula pelo app CMSP dessa semana. Foram apresentadas as relações entre os tipos de exercícios e as capacidades físicas. Agora quero que você entenda que é possível realizar os exercícios físicos dentro de casa de diferentes maneiras. Uma dessas formas é o 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>1. Agora é a sua vez! Pensando que nós podemos desenvolver todas as capacidades físicas através de um circuito de exercícios físicos, desenhe no caderno e organize na sua casa (garagem, sala, corredores, qualquer espaço) um circuito com 5 exercícios:
2. O primeiro para força
3. O segundo para agilidade
4. O terceiro para velocidade
5. O quarto para flexibilidade
6. O quinto para resistência

Para ajuda-lo na escolha dos exercícios, você poderá assistir esse vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=2feE3jKYDQ8>1. Organizou e montou o circuito com os materiais e espaços necessários?

Então chegou a hora de movimentar esse corpo! Realize o circuito de exercícios que você criou. Faça 30 segundos de cada exercício, passando 3 vezes pelo circuito inteiro. Atenção faça 30 segundos do exercício 1, 30 segundos do exercício 2 e assim por diante. Chegando no 5º exercício você deverá passar para o primeiro novamente, até que você tenha realizado o circuito inteiro por 3 vezes.1. Você precisa entregar 2 atividades para o professor Testa:

1ª – o desenho do circuito de exercícios criado por você.2ª – a gravação em vídeo de você fazendo uma série desse circuito.Grande abraço do prof. Testa |