|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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 | | | | | | |