|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **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:** 3ª série - EM |
| **Conteúdo (s):** | Corpo, saúde e beleza |
| **Habilidade(s):** | Estabelecer a zona alvo de exercitação a partir da medida de frequência cardíaca. |
| **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=t4zjkaUOpXM>Vídeo 2 - <https://www.youtube.com/watch?v=1avJQmN89bw>1. Agora que você entendeu como calcular a frequência cardíaca máxima e sabe como encontrar a sua zona alvo de treinamento, realize os cálculos para a sua zona de exercício físico entre 50% e 80% da sua frequência cardíaca de reserva.

Essa é uma tarefa de revisão, então vocês também podem consultar o caderno para observarem as etapas para a realização desse cálculo.Grande abraço do prof. Testa |