|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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 – 2º Bimestre/2020** | | | | | | |
| **Professor:** | | Ademir Testa Junior | | **Disciplina:** Educação Física | | |
| **e-mail** | | ademirtj@gmail.com | | | | |
| **Semana:** | | 17 a 21/08 | | **Nº de aulas previstas:** 2 | | |
| **Aluno:** | |  | | | **Ano/Série:** 1ª série - EM | |
| **Conteúdo (s):** | | Corpo, saúde e beleza: atividade física e exercício físico | | | | |
| **Habilidade(s):** | | Identificar e diferenciar atividade física e exercício | | | | |
| **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!    Nessa semana o tema da aula de Educação Física aprenderemos um pouco sobre as diferenças entre exercícios físicos e atividades físicas.  Isso mesmo! Exercícios físicos e atividades físicas são diferentes!  Entenda: atividade física está relacionada às nossas tarefas diárias, como limpar a casa, brincar, andar, entre outras; e exercício físico está relacionado aos movimentos que são planejados, organizados, como fazer caminhada durante 1 hora, 3 vezes por semana. Então sabendo do significado de atividade física e exercício físico, faça as tarefas abaixo:   1. Preencha a tabela abaixo citando 5 atividades físicas e 5 exercícios físicos:  |  |  | | --- | --- | | **Atividades físicas** | **Exercícios Físicos** | | 1.  2.  3.  4.  5. | 1.  2.  3.  4.  5. |  1. Vamos ao nosso QUIZ !   Após identificar as práticas como atividade física ou exercício físico. Escreva se as situações retratam exercícios ou atividades físicas  a) Fernanda mora há um km da escola, vai caminhando lentamente todos os dias. Durante seu percurso encontra com os amigos.  b) Juliana vai ao parque todos os dias, caminha por três km numa velocidade média e constante. Seu objetivo agora é começar a correr e, para isso, tem intercalado sua caminhada com corridas.  c) Gabriel adora nadar sempre que volta da escola, se o clima estiver agradável, entra na piscina.  d) Fabiano faz musculação na academia todos os dias, intercalando seu treino: tórax, membros superiores e membros inferiores, glúteos e abdômen.  e) Débora ajuda sua mãe com os afazeres da casa, mora no 4 andar e seu prédio não tem elevador, por isso todos sobem e descem pelas escadas.  f) Silvana ama dançar, não perde um fim de semana para sair e dançar muito!  g) Hugo quer ser jogador profissional de voleibol, sendo que hoje representa a equipe de sua cidade e treina todos os dias com foco no seu objetivo.   1. Agora você deverá criar exercícios físicos que podem ser realizados dentro de casa. Procure pensar em movimentos que utilizem poucos materiais ou apenas o peso do próprio corpo. Para exercícios de força por exemplo, você pode criar movimentos usando sacos de arroz, feijão ou sal como pesos.   Desenhe 2 exercícios para   1. Força 2. Resistência 3. Velocidade 4. Agilidade 5. Flexibilidade 6. Agora observe as imagens a seguir e anote AF se for uma atividade física ou EF se for um exercício físico.   Uma imagem contendo foto, grama, diferente, itens  Descrição gerada automaticamente  Tela de celular com texto preto sobre fundo branco  Descrição gerada automaticamente  Grande abraço do prof. Testa | | | | | | |
|  | | | | | | |