|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **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:** | 08 a 10/06 | **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!  Nessa semana faremos uma recuperação da habilidade apresentada acima neste roteiro de estudos. Para a realização da atividade proposta para essa semana, vocês poderão recorrer aos materiais apresentados nos roteiros de estudo 1 e 2. Procure voltar nos roteiros 1 e 2 para assistir os vídeos novamente, verifique as atividades que você realizou no caderno também.Após essa retomada das informações dos roteiros 1 e 2, resolva o seguinte problema:1. Débora é uma garota jovem e saudável que gostaria de realizar **exercícios físicos aeróbios**, durante 60 minutos por dia, em 3 dias por semana. A idade de Débora é **23 anos** e apresenta uma **frequência cardíaca de repouso de 50 batimentos por minuto**. Qual será a faixa de frequência cardíaca que Débora deverá permanecer durante as suas sessões de treinamento?

**Por favor, apresente os cálculos realizados e a solução do problema.**Grande abraço do prof. Testa |