|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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:** | | 11 a 14/08 | | **Nº de aulas previstas:** 2 | | |
| **Aluno:** | |  | | | **Ano/Série:** 6º ano | |
| **Conteúdo (s):** | | Corpo, saúde e movimento: exercício físico e atividade física | | | | |
| **Habilidade(s):** | | (EF06EF25\*) identificar e diferenciar exercício físico de atividade física. | | | | |
| **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 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. 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.       Grande abraço do prof. Testa | | | | | | |