|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **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:** | 04/05 a 08/05 | **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,Durante a semana passada você calculou a zona alvo de treinamento através da FC. Agora peço que você faça o seguinte:1. Escolha um tipo de exercício físico para realizar em casa. A atividade pode ser durante o seu momento de faxina em casa, se você for realizar uma limpeza que dure bastante tempo.
2. Ao realizar essa atividade, que deve ser por mais de 20 minutos, anote a sua frequência cardíaca (FC) a cada 2 minutos.
3. Terminado o esforço, você deverá construir um gráfico de tempo e FC. O tempo deve estar no eixo horizontal e a FC no vertical. Anote um ponto para a sua FC a cada 2 minutos e, ao final, conecte esses pontos em ordem de acontecimento (1º com o 2º, com o 3º...).
4. Para concluir a sua tarefa, pinte as suas zonas de treinamento no gráfico, formando áreas coloridas. E não se esqueça de criar uma legenda para as cores das zonas aeróbia e anaeróbia pintadas no gráfico.

O SEU GRÁFICO DEVERÁ PARECER COM O EXEMPLO ABAIXO:How to use a heart rate monitor in group fitness | Polar BlogGrande abraço do prof. Testa |