|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **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:** | 29/06 a 03/07 | **Nº de aulas previstas:** 2 |
| **Aluno:** |  | **Ano/Série:** 2ª série - EM |
| **Conteúdo (s):** | Corpo saúde e beleza – efeitos fisiológicos, morfológicos e psicossociais dotreinamento físico |
| **Habilidade(s):** | Identificar e reconhecer os efeitos do treinamento físico sobre os sistemas orgânicos |
| **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!O organismo humano sofre alterações de acordo com o tipo de exercício físico praticado. Isso ocorre porque o corpo se adapta ao estímulo que damos a ele, então quando fazemos exercícios com peso os músculos aumentam em espessura (hipertrofia muscular) e com exercícios de alongamento os músculos tornam-se mais elásticos. A proposta dessa tarefa é que você realize a uma pesquisa sobre efeitos da prática de caminhada e corrida no organismo humano. A partir da sua pesquisa, responda as seguintes questões:1. Quais são os efeitos da caminhada e da corrida no sistema cardíaco?
2. Quais são os efeitos da caminhada e da corrida no sistema respiratório?
3. Quais são os efeitos da caminhada e da corrida no sistema endócrino (hormonal)?
4. Quais são os efeitos da caminhada e da corrida no sistema esquelético?

Grande abraço do prof. Testa |