|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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 do  treinamento 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 | | | | | | |