|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **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:** 2ª série - EM |
| **Conteúdo (s):** | Contemporaneidade |
| **Habilidade(s):** | Criar exercícios ginásticos adequados para o desenvolvimento das capacidades físicas pretendidas |
| **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,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 já vistos em outros roteiros de estudo, especialmente no roteiro.Materiais do roteiro 4:Circuito de exercícios - <https://www.youtube.com/watch?v=-Vk468DL3po>Exemplos de exercícios - <https://www.youtube.com/watch?v=2feE3jKYDQ8>1. Agora é a sua vez!

Elabore e execute um circuito de exercícios físicos de força. Faça 20 segundos de cada exercício, passando 4 vezes pelo circuito inteiro. Atenção faça 20 segundos do exercício 1, 20 segundos do exercício 2 e assim por diante. Chegando no 5º exercício você deverá passar para o primeiro novamente, até que você tenha realizado o circuito inteiro por 3 vezes.**Envie um vídeo mostrando você realizando o os exercícios dentro do circuito que você mesmo criou.**Grande abraço do prof. Testa |