|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **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:** | 03 a 07/08 | **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. Identificar os diferentes tipos de hipertrofia muscular. |
| **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!Neste roteiro aprenderemos um pouco sobre os efeitos dos exercícios aeróbios no organismo humano. Para tanto, peço que assistam a videoaula que gravei: <https://www.youtube.com/watch?v=hWq3NN-S9UM&t=3s>1. A partir das informações apresentadas no vídeo, responda as seguintes questões:
2. Qual é o princípio da adaptação?
3. Diferencie adaptações agudas e crônicas.
4. Quais aspectos definem se as adaptações do organismo serão agudas ou crônicas?
5. Cite 3 adaptações crônicas e 3 adaptações agudas da prática de exercícios físicos aeróbios.
6. Explique cada uma das adaptações que você citou na questão anterior (4).
7. Agora que você já sabe que a prática de exercícios físicos leva o organismo às adaptações específicas, entenda que a prática da musculação promove o aumento da espessura dos músculos. Esse efeito se chama hipertrofia muscular. Para conhecer melhor o assunto, faça uma breve pesquisa sobre “tipos de hipertrofia muscular” e construa um mapa conceitual (mapa mental) com as informações que coletar.

Grande abraço do prof. Testa |