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