PLANO DE AULA

	CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL DE IOMERÊ Diretora: Marta Maria Falchetti Coordenadora: Tânia Gonçalves da Silva Bressan Orientadora: Marinez Zanetti Zago Secretária: Roseli Aparecida Fiuza da Rosa Civiero Professor: Paulo Eduardo Gonçalves da Silva Disciplina: Educação Física Turma: 7º ano Data: 01/06/2020
ALUNO:	
Tempo previsto para a realização: 120 minutos semanais	
Objetivo da aula: Usufruir das práticas corporais de forma autônoma para potencializar o envolvimento em contextos de lazer, ampliar as redes de sociabilidade e a promoção da saúde.	
Habilidades: Refletir, criticamente, sobre as relações entre a realização das práticas corporais e os processos de saúde/doença, inclusive no contexto das atividades laborais e construir, coletivamente, procedimentos e normas de convívio que viabilizem a participação de todos na prática de exercícios físicos, com o objetivo de promover a saúde.	
Formas de Avaliação: através de comprovação da realização.	
Outros: Período de realização: 01/06/2020 à 07/06/2020 Metodologia: Conceitual e procedimental. Forma de registro e frequência do estudante: Retorno através do aplicativo whatsapp ou de forma escrita no período de realização na escola.	

Educação Física

Na semana anterior encaminhamos a vocês, além da prática com alguns exercícios um link de um texto, disposto no site do famoso médico Drauzio Varella, segue o link para relembrarem.

https://drauziovarella.uol.com.br/atividade-fisica/alongamento-x-aquecimento-quando-fazer/.

Dentre as várias formas de alongamento, segue o link de duas séries de alongamento estático, uma em pé e outra em decúbito (deitado, ou plano baixo).

Segue o link da série de alongamento antes do exercício físico:

https://youtu.be/iZsLIFkVyMg

Link da série de alongamentos em decúbitos:

https://youtu.be/pYxyE1jnlxw

Esta Sugestão de exercícios, deverão ser realizadas duas vezes na semana cada uma, podendo unir duas no mesmo dia, mas em momentos distantes entre elas e sendo uma em pé e outra em decúbito. O tempo de duração de cada alongamento é variável com cada objetivo, em nosso caso contaremos até 15 em cada movimento.

Entre todos os exercícios mostrados nos vídeos, podemos encontrar muitos outros que não foram citados, mas que podem atender o mesmo objetivo.

Você estudante, deverá pensar, podendo pesquisar, outros 4 tipos diferentes dos exercícios realizados no vídeo, sendo necessário que fotografe cada um deles sendo executado pelo estudante, dois em pé e dois em decúbito, além de uma foto com um dos exercícios em pé e outra em decúbito igual aos vídeos enviados pelo professor, servindo estes dois últimos como comprovação da realização das atividades encaminhadas.

O estudante deverá enviar especificamente no dia 05/06/2020 até as 17 horas, seis **FOTOS** para o professor via whatsapp.

Não esqueçam que o registro é importante, mas a prática de exercício físico é fundamental para a nossa saúde. Então, não façam somente pose para a foto ficar bonita, façam conforme recomendado para serem saudáveis.

Qualquer ponderação (duvidas, criticas, sugestões, etc.) podem o fazer no privado, sendo as mesmas agregadas oportunamente.

Grato

Paulo Eduardo Gonçalves da Silva

Profissional de Educação Física CREF: 016566 G/SC

“Devemos fazer o nosso melhor nas condições que temos, enquanto não temos condições melhores para fazer melhor ainda” Mário Sérgio Cortella.