


PLANO DE AULA

	<p>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: 6º ano Data: 01/06/2020</p>
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

É comum ouvirmos falar que antes de realizarmos qualquer atividade física é importante que realizemos aquecimento e/ou alongamento. Este que ao final dos exercícios, se tem uma recomendação parecida, apontando na importância do alongamento.

Podemos neste caso, comparar o nosso corpo a algum tipo de máquina que exige a preparação da mesma antes de realizar o uso com força total. Para tanto, precisamos também preparar nosso corpo, aumentando a temperatura local (partes do corpo), ativando conscientemente as respectivas partes para receberem o estímulo e assim evitar qualquer problema imprevisto por conta da atividade física.

Podemos utilizar várias formas para preparar o corpo, entre elas o alongamento, este pode ser de várias formas: estático, dinâmico, balístico entre outros.

É necessário saber que o espreguiçar logo cedo é uma forma natural de alongar-se.

Iremos nesta semana passar uma sequência de exercícios de alongamentos, para realizarem todos os dias da semana, logo no período da manhã, podendo caso queiram repetir no final do dia. Para saberem a sequência, será importante que assistam o vídeo. Segue link:

<https://youtu.be/iZsLIFkVyMg>

Se recordarmos, na semana passada foi encaminhado a vocês um texto para leitura, retirado do site da Uol. Quem não leu segue o link do mesmo:

<https://brasilecola.uol.com.br/saude-na-escola/importancia-das-atividades-fisicas.htm>

Neste texto podem observar que é apontado diversos benefícios da prática de atividade física, entre eles e não somente estes: A atividade física previne o desenvolvimento de doenças crônicas, como hipertensão e diabetes; As atividades físicas controlam os níveis de colesterol; A atividade física pode ser uma importante aliada no tratamento da depressão e ansiedade.

Assim sendo, você estudante deverá escolher um dos pontos, a partir dele, realizar uma pesquisa sobre o mesmo e assim escrever em seu caderno de educação física um texto referente, não pode ser cópia.

A comprovação das atividades, se dará por uma foto de qualquer parte momento na execução dos alongamentos e outra foto do texto realizado no caderno, devendo contar nesta folha a data, nome do estudante e o “benefício” escolhido. Estas fotos devem ser enviadas no dia 08/06/2020.

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.