


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: 8º ano Data: 01/06/2020</p>
ALUNO:	
Tempo previsto para a realização: 120 minutos semanais	
Objetivo da aula: Refletir, criticamente, sobre as relações entre a realização das práticas corporais e os processos de saúde/doença, inclusive no contexto das atividades laborais.	
Habilidades: Experimentar e fruir um ou mais programas de exercícios físicos, identificando as exigências corporais desses diferentes programas e reconhecendo a importância de uma prática individualizada, adequada às características e necessidades de cada sujeito e Problematizar a prática excessiva de exercícios físicos e o uso de medicamentos para a ampliação do rendimento ou potencialização das transformações corporais.	
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 realização das atividades na semana anterior devem ter percebido diversas sensações diferentes sejam dor muscular, dor no flanco do abdômen e em alguns casos tonturas e ânsias. Vamos aprofundar sobre isto adiante, em outras aulas, após observarmos o material que nos retorna.

Neste ciclo semanal realizaremos exercício físico, utilizando a tabela numérica (está no final deste documento). Para este momento vocês deverão realizar as seguintes sequencias: 6 – 0 – 2 – 8 – 9 e 1 – 3 – 5 – 7.

Cada sequência deverá ser repetida por três vezes, em dias alternados, ou seja, terão que fazer atividade por 4 vezes nesta semana. Entre um exercício e outro poderão respirar por até 45 segundos e 1 minuto entre uma série e outra.

Como já estão a algumas semanas realizando as atividades com certeza a execução será mais fácil, para aumentar a dificuldade pedimos que realizem mais devagar as repetições.

A atividade deverá ser registrada mais ou menos como um diário, apontando o antes, durante e depois de cada sessão, quais foram as sensações percebidas graças aos exercícios, o qual deverá ser fotografado em partes.

Pode parecer repetição alheia, mas na próxima semana será importante as observações feitas por todos.

Segue também link de vídeo com sequencias de alongamento para realizar antes e ao final dos exercícios físicos.

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/pYxyE1jnIw>

Para comprovar a realização das atividades deverão enviar duas fotos ao professor pelo whatsapp **ESPECIFICAMENTE** no dia **08/06/2020**, sendo uma com o estudante realizando um dos exercícios e outra dos relatos sobre os exercícios no caderno, lembrando que ao retornamos para a escola este material será revisado.

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

Abaixo você verá uma tabela de 0 a 9, cada número será equivalente a um exercício e sua respectiva quantidade.

0. Burpe deitado (15 x)
1. Step na cadeira (15 x)
2. Abdominal (15 x)
3. Afundo Alternado - Passo atrás (12 x)
4. Apoio (8 x)
5. Avanço Alternado - Passo p/ frente (12 x)
6. Prancha ventral (30 segundos)
7. Degrau curto alternado (30 x)
8. Canoa (20 x)
9. Elevação de pernas, deitado (15 x)

Segue link com vídeo para sanar dúvidas sobre os movimentos:

<https://youtu.be/hY0C3apmilo>

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.