


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: 9º 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 semana anterior os estudantes realizaram uma pesquisa sobre dor muscular com início tardio (DMIT), ela em partes é que causou as dores no corpo da maioria dos jovens, sabendo das causas ventila-se a ideia que o alongamento pode interferir neste resultado. Para tanto segue link de um estudo bem curtinho falando sobre:

<https://brazil.cochrane.org/news/alongamento-n%C3%A3o-tira-dor-muscular-por-exerc%C3%ADcio>

A parte prática desta semana será o estudante realizando as séries de alongamentos propostos nos vídeos com link abaixo e anotar entre os dois qual lhe deu maior sensação de consciência corporal. Mas sabe o que é consciência corporal? Não? Aí está a segunda tarefa da semana.

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>

O alongamento então visa atender outras demandas do organismo, mas o que se entende como alongamento? Quando deve ser feito? Em que momento do exercício físico deve ser feito? O alongamento previne lesões? Quais os principais métodos de alongamento? O que seria então flexionamento?

Estas perguntas juntamente com o relato de qual tipo de alongamento lhe deu maior sensação de consciência corporal devem ser respondidas em seu caderno.

Para comprovar a realização das atividades deve enviar duas fotos ao professor pelo whatsapp **ESPECIFICAMNETE no dia 08/06/2020**, uma sendo do estudante realizando um dos exercícios de alongamento e a outra do caderno, com parte das perguntas e respostas onde deverá aparecer o nome do estudante, tudo manuscrito, 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 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.