


## 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: 13/07/2020</p>
ALUNO:	
Tempo previsto para a realização: 80 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 e identificar a multiplicidade de padrões de desempenho, saúde, beleza e estética corporal, analisando, criticamente, os modelos disseminados na mídia e discutir posturas consumistas e preconceituosas.	
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, problematizar a prática excessiva de exercícios físicos e o uso de medicamentos para a ampliação do rendimento ou potencialização das transformações corporais e Identificar as diferenças e semelhanças entre a ginástica de conscientização corporal e as de condicionamento físico e discutir como a prática de cada uma dessas manifestações pode contribuir para a melhoria das condições de vida, saúde, bem-estar e cuidado consigo mesmo.	
Formas de Avaliação: Participação ativa na web conversa realizada no dia 13/07/2020 pelo aplicativo meet e realização das atividades práticas.	
Outros: Período de realização: 13/07/2020 à 19/07/2020 Metodologia: Conceitual. Forma de registro e frequência do estudante: Lista de presença específica no "Meet" e através da gravação feita direto pelo portal	

### Educação Física

#### Atividade 01

Participação em aula realizada pelo aplicativo "Meet", sendo nesta ocasião discutidos pontos abordados na avaliação da semana anterior (06-07-2020 à 12-07-2020), seguindo oito pontos:

- A participação;
- O interesse;
- O compromisso;
- A responsabilidade;
- A afetividade
- As habilidades
- As competências;
- A atitude.

O professor falará sobre cada item, devendo os estudantes interagirem, realizando suas ponderações. Também será abordado sobre a vivência neste período de pandemia com relação as atividades gerais e específicas da disciplina.

Em seguida o professor realizará com os estudantes uma pequena série de alongamento, devendo os estudantes com a câmera aberta repetir as ações.

Positivo a isso, o professor fará a seguinte sequência de exercícios, sendo repetido pelos estudantes: Burpe deitado (15 x), Step na cadeira (20 x), Afundo Alternado - Passo atrás (20 x) e Avanço Alternado - Passo p/ frente (20 x). Sendo os mesmos repetidos por duas séries, com 30 segundos de intervalo entre cada exercício e 1 minuto entre cada série.

Esta sequência já foi trabalhada em aulas anteriores, mas não retornada com efetividade para o professor.

Após estas ações o professor conversará com os estudantes quais foram as sensações advindas da atividade e pedir para compararem as semelhanças e diferenças entre o alongamento e os exercícios localizados.

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.**