

	<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: 23/07/2020</p>
ALUNO:	
Tempo previsto para a realização: 60 minutos semanais	
Objetivo da aula: Planejar e empregar estratégias para resolver desafios e aumentar as possibilidades de aprendizagem das práticas corporais, além de se envolver no processo de ampliação do acervo cultural nesse campo.	
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. Experimentar e fruir um ou mais tipos de ginástica de conscientização corporal, identificando as exigências corporais dos mesmos e planejar e utilizar estratégias para solucionar os desafios técnicos e táticos, tanto nos esportes de marca, precisão, invasão e técnico-combinatórios como nas modalidades esportivas escolhidas para praticar de forma específica.	
Formas de Avaliação: Participação ativa na web conversa realizada no dia 23/07/2020 pelo aplicativo meet e realização das atividades práticas.	
Outros: Período de realização: 20/07/2020 à 02/08/2020 Metodologia: Conceitual, procedimental e atitudinal Forma de registro e frequência do estudante: Lista de presença específica no "Meet" e através da gravação feita direto pelo portal.	

Educação Física

Os planos de aulas das próximas semanas pretendem contemplar os temas de ginástica e atletismo (Salto em altura). Para tanto será conciliado atividades teóricas e práticas.

Aula 01

Data: 23/07/2020

Será realizada aula falando e praticando sobre ginástica e também será iniciado sobre o salto em altura.

Atividade 01

Aula será realizada via Meet onde será realizada uma sessão de exercícios ginásticos, a mesma iniciará as 10:30 se estendendo até as 11:30.

Os estudantes deverão realizar uma sequência de exercícios anteriormente trabalhados, contendo alongamento inicial e final, separados por seis exercícios em duas séries com 30 segundos de recuperação entre cada um e dois minutos entre uma série e outra, nesta ocasião os exercícios serão os seguintes:

Abdominal (15 x)

Apoio (8 x)

Prancha ventral (30 segundos)

Degrau curto alternado (30 x)

Canoa (20 x)

Elevação de pernas, deitado (15 x)

Atividade 02

Após a realização destes exercícios será realizada uma conversa sobre as sensações observadas antes, durante e depois dos exercícios.

Atividade 03

O professor solicitará que os estudantes se informem sobre o salto em altura, para que na próxima semana ocorra o debate e demais encaminhamentos sobre o tema.

Qualquer ponderação (dúvidas, críticas, 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.