

Planejamento 7- Handebol Sub 12

PLANO DE TRABALHO DAS ATIVIDADES PEDAGÓGICAS NÃO PRESENCIAIS

Nome da Escola: Secretaria Municipal de Educação

Professor (a): Luis Enrique Finger

Turma: Sub 12

Turno: Noturno

Componentes Curriculares: Handebol

| Unidade Temática/O bjecto do Conhecimento | Habilidades | Metodologias, estratégias, formas de interação, recursos e ferramentas presenciais e não presenciais a serem utilizadas | Carga Horária | Data/ Período de realização | Avaliação |
|---|---|--|---------------|-----------------------------|---|
| Atividade Física | Reforço muscular geral e condicionamento físico | Estarei passando para as atletas um vídeo com uma sequência de alongamentos e exercícios físicos para reforço muscular geral e condicionamento físico. Fazer os exercícios físicos por três dias na semana podendo aumentar ou diminuir a carga conforme resposta do corpo. https://www.youtube.com/watch?v=7FYAvGOvVEk | 2 horas | 29/06/2020 à 03/07/2020 | Através de fotos ou vídeos enviados ao professor de forma opcional. |