

Planejamento 2- 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/Objeto 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 | Aprimorar o condicionamento e aumentar a força muscular. | Estarei passando para as atletas um vídeo com uma sequência de alongamentos e exercícios físicos destinados aos músculos dos membros superiores e inferiores. Fazer por três dias na semana podendo aumentar ou diminuir a carga de exercícios conforme a resposta do corpo. https://www.youtube.com/watch?v=T8jl4RnHHf0 | 1,30 horas | 25/05/2020 à 29/05/2020 | Através de fotos ou vídeos enviados para o professor de forma opcional |