

## Planejamento 4- 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 e conscientização tática	Aprimorar o condicionamento e aumentar a força muscular.	Estarei passando para as atletas um vídeo com uma sequencia de alongamentos e exercícios físicos para reforço muscular dos membros inferiores e superiores e do quadril, e mais um vídeo sobre o sistema defensivo no Handebol. Fazer os exercícios físicos por três dias na semana podendo aumentar ou diminuir a carga conforme resposta do corpo. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=H-sNyfB1GIE">https://www.youtube.com/watch?v=H-sNyfB1GIE</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DBuVejKdj0s">https://www.youtube.com/watch?v=DBuVejKdj0s</a>	2 horas	08/06/2020 à 12/06/2020	Através de fotos ou vídeos enviados ao professor de forma opcional.