

Planejamento 3- 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 de 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 explicação sobre o Sistema Defensivo no Handebol e outro com uma sequência de alongamentos e exercícios físicos para aprimoramento do condicionamento físico e reforço muscular dos membros inferiores. Fazer por três dias na semana podendo aumentar ou diminuir a carga de exercícios conforme resposta do corpo. https://www.youtube.com/watch?v=MxQBcv2FogA https://www.youtube.com/watch?v=M7XiqNbfwo4	1,30 horas	01/06/2020 à 05/06/2020	Através de fotos ou vídeos enviados para o professor de forma opcional.