

Planejamento 10- 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	Reforço muscular de membros inferiores e quadril	Estarei passando para as atletas um vídeo com uma sequência de alongamentos e exercícios físicos para reforço muscular dos membros inferiores e quadril. 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=2WSqxOUxZwU	2 horas	20/07/2020 à 24/07/2020	Através de fotos ou vídeos enviados ao professor de forma opcional.