

## Planejamento 17- 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 geral e melhora da frequência cardíaca. | Estarei passando para as atletas um vídeo com uma sequência de alongamentos e exercícios físicos para reforço muscular geral e melhora da frequência cardíaca. Fazer por três dias na semana podendo aumentar ou diminuir a carga de exercícios conforme resposta do corpo.<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=SPFz4hFgGv8">https://www.youtube.com/watch?v=SPFz4hFgGv8</a> | 2 horas       | 07/09/2020 à 14/09/2020    | Através de fotos ou vídeos enviados para o professor de forma opcional. |