

## Planejamento 17- Handebol Sub 17

### PLANO DE TRABALHO DAS ATIVIDADES PEDAGÓGICAS NÃO PRESENCIAIS

Nome da Escola: Secretaria Municipal de Educação  
Professor (a): Luis Enrique Finger  
Turma: Sub 17 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.	Estarei passando para as atletas um vídeo com uma sequência de alongamentos e exercícios físicos para reforço muscular dos membros inferiores. 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=Jv9Cc7w8hMk">https://www.youtube.com/watch?v=Jv9Cc7w8hMk</a>	2 horas	07/09/2020 à 14/09/2020	Através de fotos ou vídeos enviados ao professor de forma opcional.