

## Planejamento 10- 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 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 de Física	Aumentar a força de membros inferiores e quadril e aprimorar o condicionamento físico.	Estarei passando para as atletas um vídeo com uma sequência de alongamentos e exercícios físicos para reforço muscular de membros inferiores e quadril e aprimoramento do condicionamento físico. Fazer por três dias na semana podendo aumentar ou diminuir a carga de exercícios conforme resposta do corpo. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=N3cmWWnvnMU">https://www.youtube.com/watch?v=N3cmWWnvnMU</a>	2 horas	20/07/2020 à 24/07/2020	Através de fotos ou vídeos enviados para o professor de forma opcional.