

## Planejamento 13- 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 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 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=98eCqxrNBk8">https://www.youtube.com/watch?v=98eCqxrNBk8</a> | 2 horas       | 10/08/2020 à 14/08/2020     | Através de fotos ou vídeos enviados para o professor de forma opcional. |