



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
E.E. REPÚBLICA DA COLÔMBIA

PLANO DE AULA - ORIENTAÇÃO DE ESTUDO

Atividades da Quarentena	Semana: 08 a 22 de março
Professor (a): Aguinaldo	Disciplina: Educação Física
Turma(s): 1º ano E.M.	Total do Número de Aulas da Atividade: 2 aulas
Habilidades a serem trabalhadas: - Reconhecer a importância do ritmo no esporte, na luta, na ginástica e na dança; - Identificar o ritmo vital e perceber o ritmo como organização expressiva do movimento;	
Atividades a serem realizadas: Assistir o CMSP. Assistir o vídeo aula através do link https://www.youtube.com/watch?v=M7O1P0G8KBg&feature=youtu.be Medir a frequência cardíaca em repouso e após a atividade física indicada pelo professor. Vídeo demonstrativo da atividade física https://www.youtube.com/watch?v=INne3H8ceLw	
Instrumentos para verificação de aprendizagem: As atividades deverão ser realizadas no caderno e depois você deverá tirar foto do caderno e enviar como resposta.	

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Após assistir o vídeo, faça a medição da sua frequência cardíaca em repouso, fique relaxado para fazer, anote em uma folha.

Depois faça 15 polichinelos e ao término do exercício faça a medição novamente da sua frequência cardíaca. Anote no caderno

Faça um breve relato do que você percebeu de diferente no seu corpo (ritmo) após a atividade física.