



ASSOCIAÇÃO BENEFICENTE BEM VIVER

CNPJ: 08.381.383/0001-05

Rua Alferes Bastos, n° 279, centro, Laje do Muriaé- RJ

E-mail: ab.bemviver@hotmail.com CEP: 28.350-000

ASSOCIAÇÃO BENEFICENTE BEM VIVER

Projeto Transformando Vidas

Modalidade: GINÁSTICA

Professor (a): _____

Turma: _____

Plano de Aula

Justificativa da disciplina:

Trabalhar exercícios aeróbicos, anaeróbicos, fortalecimento muscular, coordenação motora e combate ao estresse e a redução das comorbidades.

Objetivos

Geral

De acordo, com metodologia do Plano de Trabalho do vida e movimento, espera-se que o indivíduo desenvolva o gosto pela prática esportiva, aumentando suas potencialidades, habilidades gerais, consciência corporal, respeito coletivo, cooperação mútua, dignidade e saúde.

Específicos:

Conteúdo programático

- Treinamento aeróbico.
- Desenvolver e manter a capacidade cardiovascular.
- Melhorar a coordenação motora e lateralidade.
- Promover um alto gasto calórico, atuando na redução do percentual de gordura.
- Proporcionar bem-estar físico e psicológico.
 - Favorecer a saúde, proporcionando a qualidade de vida.

Procedimento de Ensino:

Reconstruir as capacidades de ritmo.

Coordenar a agilidade com as práticas de ginástica, envolvendo a socialização nas formações de grupos e o respeito aos limites de cada aluno, estimular a modalidades de ginástica em a exigência da perfeição utilizando os fundamentos básicos como ponto de partida



ASSOCIAÇÃO BENEFICENTE BEM VIVER

CNPJ: 08.381.383/0001-05

Rua Alferes Bastos, n° 279, centro, Laje do Muriaé- RJ

E-mail: ab.bemviver@hotmail.com CEP: 28.350-000

Recursos:

Steps, elásticos, colchonetes, borboleta adutora e caixa de som.

Idade:

A partir dos 15 anos.

Tempo:

60 minutos

Avaliação:

Observa o desempenho inicial dos alunos, como cada um se comporta no desenvolvimento dos movimentos propostos em cada exercício, avaliando também o condicionamento físico, buscando melhorar rendimento máximo individual.

Desenvolvimento:

SEMANA 1

Data ____/____/____

Atividade	Conteúdo
Ginástica 1	

Atividade	Conteúdo
Ginástica 2	



ASSOCIAÇÃO BENEFICENTE BEM VIVER

CNPJ: 08.381.383/0001-05

Rua Alferes Bastos, n° 279, centro, Laje do Muriaé- RJ

E-mail: ab.bemviver@hotmail.com CEP: 28.350-000

SEMANA 2

Data ____/____/____

Atividade	Conteúdo
Ginástica 1	

Atividade	Conteúdo
Ginástica 2	



ASSOCIAÇÃO BENEFICENTE BEM VIVER

CNPJ: 08.381.383/0001-05

Rua Alferes Bastos, n° 279, centro, Laje do Muriaé- RJ

E-mail: ab.bemviver@hotmail.com CEP: 28.350-000

SEMANA 3

Data ____/____/____

Atividade	Conteúdo
Ginástica 1	

Atividade	Conteúdo
Ginástica 2	



ASSOCIAÇÃO BENEFICENTE BEM VIVER

CNPJ: 08.381.383/0001-05

Rua Alferes Bastos, n° 279, centro, Laje do Muriaé- RJ

E-mail: ab.bemviver@hotmail.com CEP: 28.350-000

SEMANA 4

Data ____/____/____

Atividade	Conteúdo
Ginástica 1	

Atividade	Conteúdo
Ginástica 2	

Assinatura do Professor.

CREF: