

**EDUCAÇÃO À DISTÂNCIA – 3º BIMESTRE/ 2020.**

**PLANO DE ATIVIDADES SEMANAIS: DE 05/10/ A 09/10.**

**EDUCAÇÃO FÍSICA – PROF: Umberto.**

**TURMA: 2º Ano A.**

Caderno do Aluno

Atividades:

#### ATIVIDADE 1 - DOENÇAS HIPOCINÉTICAS

Nos bimestres anteriores, estudamos as relações entre os níveis de atividades físicas e do exercício no desenvolvimento das capacidades físicas. Vocês realizaram testes, para após sessões de treinos, fazer os comparativos. Construimos circuitos para que soubessem organizar os treinos e melhorar sua performance. Neste tema, vamos aprofundar nosso conhecimento sobre as doenças hipocinéticas. Você sabe do que estamos falando?

1. Você já ouviu falar sobre as doenças hipocinéticas, suas causas e consequências? Registre o que sabe.