



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME GOTA DE LEITE

ANO: 1° ao 5° ANO

PROFESSOR: FLÁVIO ALVES MARVEJOL

LUIZ CARLOS LOPES S. JUNIOR

PERÍODO DE 08 A 19 de junho.

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

ROTEIRO DE ESTUDO

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
	Executar inicialmente a sequência de um dos alongamentos da primeira aula.	
08 a 19 de junho	<p>AQUECIMENTO</p> <p>Aquecimento é uma técnica usada antes de qualquer atividade esportiva ou de exercícios físicos, e tem objetivo de aumentar gradativamente a intensidade física. Além desses atributos, o aquecimento ajuda o atleta a dar respostas mais rápida nos movimentos corporais e na prevenção de futuras lesões.</p> <p>1-Responda a pergunta sobre o tema.</p> <p>A-O que é aquecimento e para que ele é indicado?</p>	<p>Clicar nos vídeos e realizar as atividades</p> <p>https://youtu.be/k0j0tk0br9c - Dança corporal- A TURMA DO SEU LOBATO</p> <p>https://youtu.be/iikk2hvajzq - Dança da imitação CANINÓPOLIS</p> <p>https://youtu.be/oc4qs2uskmk - Nove minutos de exercícios para crianças. Contagem dos movimentos em inglês..1,2,3...</p>

Atenção.

Durante a quarentena, faça atividade física todos os dias, usando os espaços disponíveis, dentro ou no quintal de casa, tomando os devidos cuidados para evitar acidentes.

Se for necessário sair de casa, não esqueça de usar máscara.

Lave bem as mãos e use álcool gel sempre.

Aulas no blog:

educaçãofisicagota@blogspot.com -

Respostas:

watsap (13) 982280998 - Identificando classe e aluno. Não precisa enviar vídeos e fotos do aluno(a), somente a resposta da pergunta.