



**PREFEITURA DE SANTOS**  
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO



## **ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES**

UME DOUTOR FERNANDO COSTA

2º NOS EDUCAÇÃO FÍSICA - TARDE

PROFESSORAS: ALESSANDRA BRITO SANTANA

JOSÉLIA ALVES DE SOUZA SILVEIRA

PERÍODO DE 22/06/20 A 03/07/2020

As primeiras atividades remotas da disciplina e série descritas foram enviadas via facebook da escola, iniciando na semana de 05/06/2020 a 18/08/2020.

Foram postados dois vídeos:

Atividade 1):Orientação da professora de como seriam as aulas em tempo de "isolamento social",frisando a importância da atividade física para o bem estar físico e mental, incentivando a prática.

Atividade 2): Um vídeo referente "Exercícios físicos para quarentena".Instruções para a praticar em casa.

**Para o período de 22/06/2020 à 03/07/2020 segue também duas atividades:**

Atividade 1)Vídeo de Yoga com movimentos de animais.Esse, trabalha as funções respiratórias , postura e relaxamento.Faça sempre esses exercícios.



Aproveite que está em casa para brincar ,  
se possível mande fotos suas quando estiver  
realizando a atividade.

Ficarei muito feliz!