



PREFEITURA DE SANTOS

Secretaria de Educação



SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: GOTA DE LEITE

ANO: 1º ao 5º ano

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

PROFESSOR: Luiz Carlos Lopes da Silva Júnior

PERÍODO DE: 22/06/2020 a 03/07/2020

DATA	ATIVIDADE
22/06	Alongamento Realizar os movimentos conforme as orientações do professor. Aquecimento 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 praticante a dar respostas mais rápida nos movimentos corporais e na prevenção de futuras lesões. Jogo de coordenação motora e velocidade de reação " careca, cabelo, cabeludo" e ' cadeado, aberto, fechado" Dança dos copos.

24/06	Alongamento Realizar os movimentos conforme as orientações do professor. Aquecimento 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 praticante a dar respostas mais rápida nos movimentos corporais e na prevenção de futuras lesões. Jogo de coordenação motora e velocidade de reação " careca, cabelo, cabeludo" e ' cadeado, aberto, fechado" Dança dos copos.
29/06	Alongamento Realizar os movimentos conforme as orientações do professor. Aquecimento 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 praticante a dar respostas mais rápida nos movimentos corporais e na prevenção de futuras lesões. Jogo de coordenação motora e velocidade de reação " careca, cabelo, cabeludo" e ' cadeado, aberto, fechado" Dança dos copos.

1º/07	Alongamento Realizar os movimentos conforme as orientações do professor. Aquecimento 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 praticante a dar respostas mais rápida nos movimentos corporais e na prevenção de futuras lesões. Jogo de coordenação motora e velocidade de reação " careca, cabelo, cabeludo" e ' cadeado, aberto, fechado" Dança dos copos.
--------------	---