



PREFEITURA DE SANTOS

Secretaria de Educação

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO



ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: GOTA DE LEITE

ANO: 1ª a 5ª

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

PROFESSOR: Luiz Carlos Lope S. Júnior

PERÍODO DE: 22/06/2020 a 03/07/2020

DATA	ATIVIDADE
22/06	<p>Alongamento Realizar os movimentos conforme as orientações do professor.</p> <p>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.</p> <p>Jogo de coordenação motora e velocidade de reação " careca, cabelo, cabeludo" e 'cadeado, aberto, fechado"</p> <p>https://youtu.be/4bIvvsXoCkg</p>

<p>29/06</p>	<p>Alongamento Realizar os movimentos conforme as orientações do professor.</p> <p>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.</p> <p>Exercícios de ginástica. Jogos do quadrado e suas variações.</p>
<p>01/07</p>	<p>Alongamento Realizar os movimentos conforme as orientações do professor.</p> <p>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.</p> <p>Exercícios de ginástica. Jogo do pirata e tubarão. Abc do copo palavra cantada.</p>

01/07

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.

Exercícios de coordenação motora e equilíbrio.