



PREFEITURA DE SANTOS

Secretaria de Educação



ROTEIRO DE ESTUDO / ATIVIDADES

UME: GOTA DE LEITE

ANO: 1° ao 5° ano

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

PROFESSOR: Luiz Carlos Lopes da Silva Júnior

PERÍODO DE 06/07/2020 a 17/07/2020

DATA	ATIVIDADE
08/07	<p style="text-align: center;">Alongamento</p> <p>Realizar os movimentos conforme as orientações do professor.</p> <p style="text-align: center;">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 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</p> <p style="text-align: center;">"Navegadores"</p> <p>Exercícios de ginástica.</p>

DATA	ATIVIDADE
15/07	<p data-bbox="842 259 1094 293" style="text-align: center;">ALONGAMENTO</p> <p data-bbox="544 367 1307 443">Realizar os movimentos conforme as orientações do professor.</p> <p data-bbox="831 495 1082 528" style="text-align: center;">Aquecimento</p> <p data-bbox="544 580 1374 947">Aquecimento é uma técnica usada antes de qualquer atividade esportiva ou de exercício físico, e tem objetivo de aumentar gradativamente a intensidade física. Além desses atributos, o aquecimento ajuda o praticante a dar respostas mais rápidas nos movimentos corporais e na prevenção de futuras lesões.</p> <p data-bbox="544 1084 1283 1117">"Jogos e brincadeiras africanas."</p>