



PREFEITURA DE SANTOS

Secretaria de Educação

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO



ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: GOTA DE LEITE

ANO: 1° a 5°

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

PROFESSOR: Luiz Carlos Lopes da Silva Júnior

PERÍODO DE: 22 e 29/07

DATA	ATIVIDADE
22/07	<p>Alongamento</p> <p>Realizar os movimentos conforme as orientações do professor.</p> <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 praticante a dar respostas mais rápidas nos movimentos corporais e na prevenção de futuras lesões.</p> <p>Jogo de coordenação motora</p> <p>Saltos em distância</p> <p>" Brincadeira do pula rio"</p> <p>Trilha africana.</p> <p>Acesso as atividades no Facebook da UME GOTA DE LEITE E nos Grupos Administrativos da Escola</p>

29/07

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 rápidas nos movimentos corporais e na prevenção de futuras lesões.

Exercícios de ginástica e de equilíbrio.

[Acesso as atividades no Facebook da UME GOTA DE LEITE](#)
[E nos Grupos Administrativos da Escola](#)