

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES UME:

Therezinha de Jesus Siqueira Pimentel

ANO: 1º ano

COMPONENTE CURRICULAR: Educação física

PROFESSOR: Luiz Carlos Lopes da Silva Júnior

PERÍODO DE 27/07/2020 a 31/07/2020

DATA	ATIVIDADE
27/07	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. Atividade com equilíbrio e arremesso.

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. Atividade com equilíbrio e arremesso.
-------	---