

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 13/07/2020 a 17/07/2020

DATA	ATIVIDADE
13/07	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. Jogo de coordenação motora e saltos em distância " Brincadeira do pula rio" Trilha africana.

15/07	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.
-------	---