



# PREFEITURA DE SANTOS

Secretaria de Educação



## SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

### ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES UME:

Therezinha de Jesus Siqueira Pimentel

ANO: 2º 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	<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 rápidas nos movimentos corporais e na prevenção de futuras lesões.</p> <p>Jogo de coordenação motora e saltos em distância " Brincadeira do pula rio" Trilha africana.</p>

15/07	<p style="text-align: center;"><b>Alongamento</b></p> <p>Realizar os movimentos conforme as orientações do professor.</p> <p style="text-align: center;"><b>Aquecimento</b></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>Exercícios de ginástica e de equilíbrio.</p>
-------	---