



# PREFEITURA DE SANTOS

Secretaria de Educação



## SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES UME:

GOTA DE LEITE

ANO: 1º ao 5º

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

PROFESSOR: Luiz Carlos Lopes da Silva Júnior

PERÍODO DE 03/08/2020 a 14/08/2020

DATA	ATIVIDADE
03/08	<p data-bbox="746 909 963 947">Alongamento</p> <p data-bbox="397 954 1203 1032">Realizar os movimentos conforme as orientações do professor.</p> <p data-bbox="724 1077 940 1115">Aquecimento</p> <p data-bbox="397 1122 1283 1379">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 data-bbox="421 1469 762 1507">Exercícios de ginástica.</p> <p data-bbox="421 1547 904 1585">Brincadeiras de origem africana.</p> <p data-bbox="421 1626 1005 1664"><a href="#">LINK- Facebook da UME Gota de Leite</a></p> <p data-bbox="513 1704 976 1742"><a href="#">Grupos ADM das salas de aula.</a></p>

10/08

### Alongamento

Realizar os movimentos conforme as orientações do professor.

### Aquecimento

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.

Brincadeiras de origem africana.

[LINK- Facebook da UME Gota de Leite](#)

*Grupos ADM das salas de aula.*