MUNICÍPIO DE SANTOS

PREFEITURA DE SANTOS

Secretaria de Educação

Santos
Cidade Educadora

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: Therezinha de Jesus Siqueira Pimentel
ANO: 1°ano

COMPONENTE CURRICULAR:Educação física
PROFESOR:Luiz Carlos Lopes da Silva Júnior
PERÍODO DE 03/08/2020 a 15/08/2020

DATA	ATIVIDADE
03/08	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. Brincadeiras de origem africana.

05/08	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. Brincadeiras de origem africana.

10/08	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 brincadeiras populares.

12/08	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 equilíbrio.