



PREFEITURA DE SANTOS

Secretaria de Educação



SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: Therezinha de Jesus Siqueira Pimentel

ANO: 3º ano

COMPONENTE CURRICULAR: Educação física

PROFESSOR: Luiz Carlos Lopes da Silva Júnior

PERÍODO DE 14/09/2020 a 25/09/2020

DATA	ATIVIDADE
14/09	<p>Alongamento Realizar os movimentos conforme as orientações do professor.</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. Atividade com arremessos e velocidade de reação.</p>

<p>16/09</p>	<p>Alongamento Realizar os movimentos conforme as orientações do professor.</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. Atividade com arremessos e velocidade de reação.</p>
---------------------	--

<p>21/09</p>	<p>Alongamento Realizar os movimentos conforme as orientações do professor.</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. Brincadeira trilha e (Jokempô) humano.</p>
---------------------	--

23/09

Alongamento

Realizar os movimentos conforme as orientações do professor.

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 e jogo da velha (Jokempô)