



PREFEITURA DE SANTOS

Secretaria de Educação



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 14/09/2020 a 25/09/2020

DATA	ATIVIDADE
14/09	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. Jogos e brincadeiras populares.

16/09

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. Corrida com limões.

21/09

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. Atividade com equilíbrio e arremesso.

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. Jogo da velha jokenpô.