



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 19/10/2020 a 30/10/2020

DATA	ATIVIDADE
19/10	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.

21/10	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 de equilíbrio, velocidade de reação e lateralidade.
---------------------	---

26/10	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 de tabuleiro.
---------------------	---

28/10

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.

Jogos de tabuleiro, exercícios de coordenação e atenção.