



# 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 03/11/2020 a 13/11/2020

DATA	ATIVIDADE
04/11	<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, jogo de agilidade e coordenação motora "dentro fora, vivo morto"</p>

<p><b>09/11</b></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 de equilíbrio, velocidade de reação e lateralidade.</p>
---------------------	---

<p><b>11/11</b></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. Brincadeiras populares.</p>
---------------------	---

