



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: GOTA DE LEITE

ANO: 1º AO 5º ANO

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSORAS: FLÁVIO MARVEJOL

PERÍODO DE 15/02/2021 a 19/02/2021

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
	Executar inicialmente a sequência de um dos alongamentos apresentados e executados na primeira aula.	
15/02 à 16/02	<p>AQUECIMENTO</p> <p>É UMA TÉCNICA USADA ANTES DE QUALQUER ATIVIDADE ESPORTIVA OU DE EXERCÍCIOS FÍSICOS E TEM COMO OBJETIVO AUMENTAR GRADATIVAMENTE A INTENSIDADE DA ATIVIDADE FÍSICA. ALÉM DESSES ATRIBUTOS, O AQUECIMENTO AJUDA O ATLETA A DAR RESPOSTA MAIS RÁPIDA NOS MOVIMENTOS CORPORAIS E NA PREVENÇÃO DE FUTURAS LESÕES.</p> <p>RESPONDA A PERGUNTA :</p> <p>A. O QUE É AQUECIMENTO E PARA QUE SERVE?</p> <p>OBSERVAÇÃO: DURANTE TODO ESSE PERÍODO DE AULAS HÍBRIDAS, FAÇA TODOS OS DIAS ALGUMA ATIVIDADE FÍSICA, USANDO OS ESPAÇOS</p>	<p>CLICAR PARA ASSISTIR OS VÍDEOS E REALIZAR AS ATIVIDADES:</p> <p>DANÇA DO CORPO – A TURMA DO SEU LOBATO https://youtu.be/k0j0tk0Br9c</p> <p>DANÇA DA IMITAÇÃO – CANINÓPOLIS https://youtu.be/ilkk2hVajZQ</p> <p>NOVE MINUTOS DE EXERCÍCIOS PARA CRIANÇAS.</p> <p>CONTAGEM DOS MOVIMENTOS EM INGLÊS. 1, 2 ... https://youtu.be/Dga6wY3RIhk</p> <p>Outra opção é executar 20 polichinelos, corrida estacionária por 1 minuto, repetir a seguinte sequência por 10 vezes: estando em pé, agachar, apoiar as mãos no solo ao lado das pernas, jogar as pernas simultaneamente</p>

DISPONIVEIS, DENTRO OU NO QUINTAL DE CASA E TOMANDO OS DEVIDOS CUIDADOS PARA EVITARA CIDENTES.

para trás e fazer a sequência inversa, ou seja, voltar a agachar e ficar em pé, em ritmo moderado.

Respostas: Professor: Flávio

Marvejol- watsap (13)

982280998 – Identificando classe e aluno(a).