



PREFEITURA DE SANTOS

Secretaria de Educação



SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: Therezinha de Jesus Siqueira Pimentel

ANO: 2º ano

COMPONENTE CURRICULAR: Educação física

PROFESSOR: Luiz Carlos Lopes da Silva Júnior

PERÍODO DE 01/02/2021 a 12/02/2021

DATA	ATIVIDADE
01/02	<p>Alongamento Realizar os movimentos conforme as orientações do professor.</p> <p>Aquecimento é uma técnica usada antes de qualquer atividade desportiva ou de exercícios físicos ,e tem objetivo de aumentar gradadamente 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. Jogos e brincadeiras.</p>

<p>03/02</p>	<p>Alongamento Realizar os movimentos conforme as orientações do professor.</p> <p>Aquecimento é uma técnica usada antes de qualquer atividade desportiva ou de exercícios físicos ,e tem objetivo de aumentar gradualmente 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, jogos de atenção e reflexo</p>
---------------------	---

<p>08/02</p>	<p>Alongamento Realizar os movimentos conforme as orientações do professor.</p> <p>Aquecimento é uma técnica usada antes de qualquer atividade desportiva ou de exercícios físicos ,e tem objetivo de aumentar gradualmente 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>Jogos e brincadeiras populares.</p>
---------------------	---

--	--

10/02	<p>Alongamento Realizar os movimentos conforme as orientações do professor.</p> <p>Aquecimento é uma técnica usada antes de qualquer atividade desportiva ou de exercícios físicos ,e tem objetivo de aumentar gradualmente 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>Brincadeiras populares.</p>
--------------	---