

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 15/02/2021 a 26/02/2021

DATA	ATIVIDADE
15/02	Alongamento Realizar os movimentos conforme as orientações do professor. 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. Exercícios de coordenação e lateralidade. Jogos e brincadeiras.

17/02	Alongamento Realizar os movimentos conforme as orientações do professor. 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. Exercícios de coordenação e lateralidade, jogos de atenção e reflexo.
---------------------	---

22/02	Alongamento Realizar os movimentos conforme as orientações do professor. 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. Exercícios de coordenação me lateralidade. Jogos e brincadeiras populares.
---------------------	--

24/02

Alongamento

Realizar os movimentos conforme as orientações do professor.

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.

Brincadeiras populares.