

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 01/03/2021 a 12/03/2021

DATA	ATIVIDADE
01/03	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 ginástica. Jogo de agilidade "vivo-morto e dentro fora"

03/03	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 ginástica e equilíbrio.
---------------------	---

08/03	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 ginástica e de lateralidade.
---------------------	--

--	--

10/03	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 ginástica e jogo de amarelinha.
--------------	--