



**PREFEITURA DE SANTOS**

Secretaria de Educação



**SECRETARIA DA EDUCAÇÃO**

**ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES**

**UME: Therezinha de Jesus Siqueira Pimentel**

**ANO: 3° 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	<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. Jogo de agilidade "vivo-morto e dentro fora"</p>

<p><b>03/03</b></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 e equilíbrio.</p>
---------------------	---

<p><b>08/03</b></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 e de lateralidade.</p>
---------------------	--

--	--

<b>10/03</b>	<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 e jogo de amarelinha.</p>
--------------	---