



PREFEITURA DE SANTOS

Secretaria de Educação



SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: GOTA DE LEITE

ANO: 1º ao 5º ano

COMP. CURRICULAR: Educação Física

PROFESSOR: Luiz Carlos Lopes da Silva Júnior

PERÍODO DE 31/08/2020 a 11/09/2020

DATA	ATIVIDADE
02/09	<i>Alongamento</i> <i>Realizar os movimentos conforme as orientações do professor.</i> <i>Aquecimento</i> <i>Aquecimento é uma técnica usada antes de qualquer atividade esportiva ou de exercícios físicos ,e tem objetivo de aumentar gradativamente a intensidade física. Além desses atributos,o aquecimento ajuda o praticante a dar respostas mais rápida nos movimentos corporais e na prevenção de futuras lesões.</i> <i>Exercícios de ginástica. Jogos e brincadeiras..</i>

09/09

Alongamento

Realizar os movimentos conforme as orientações do professor.

Aquecimento é uma técnica usada antes de qualquer atividade esportiva ou de exercícios físicos, e tem objetivo de aumentar gradativamente a intensidade física. Além desses atributos, o aquecimento ajuda o praticante a dar respostas mais rápida nos movimentos corporais e na prevenção de futuras lesões.

Exercícios de ginástica. Jogos e brincadeiras.



Atividades postadas no Faceboock da Gota de Leite e nos grupos ADM no watsapp