



# PREFEITURA DE SANTOS

Secretaria de Educação



## 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 16/11/2020 a 27/11/2020

DATA	ATIVIDADE
16/11	<p>Alongamento Realizar os movimentos conforme as orientações do professor.</p> <p>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 rápidas nos movimentos corporais e na prevenção de futuras lesões.</p> <p>Exercícios de ginástica. Jogos e brincadeiras de origem africana.</p>

<p><b>18/11</b></p>	<p>Alongamento Realizar os movimentos conforme as orientações do professor.</p> <p>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 rápidas nos movimentos corporais e na prevenção de futuras lesões.</p> <p>Exercícios de ginástica com ritmos de sons a danças africanas</p>
---------------------	--

<p><b>23/11</b></p>	<p>Alongamento Realizar os movimentos conforme as orientações do professor.</p> <p>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 rápidas nos movimentos corporais e na prevenção de futuras lesões.</p> <p>Jogos e brincadeiras populares.</p>
---------------------	--

--	--

<b>25/11</b>	<p>Alongamento Realizar os movimentos conforme as orientações do professor.</p> <p>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 rápidas nos movimentos corporais e na prevenção de futuras lesões.</p> <p>Brincadeiras populares.</p>
--------------	--