



# PREFEITURA DE SANTOS

Secretaria de Educação



## SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

### ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: Therezinha de Jesus Siqueira Pimentel

ANO: 3º 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</p> <p>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<br/>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<br/>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</p> <p>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> |