

Sugestões atividades Pré I - Professora Jeane

Data: 20/04/202

Prezados pais,

Nesta semana farei um vídeo e encaminharei no WhatsApp da turma.

Farei dirigido às crianças para que recordem as atividades, são exercícios simples e que foram trabalhados muitas vezes na escola.

O objetivo é o fortalecimento dos membros superiores e o equilíbrio.

Vou descrevê-los aqui:

Atividade 1

-Apoio dos membros superiores (mãos, braços) no chão e pés em algum banco, sofá ou cadeira estável. O exercício forma um túnel com o corpo. Se tiver um cachorrinho em casa ou algum irmão, está desafiado a passar pelo túnel. A brincadeira fica mais divertida.

Atividade 2

Carrinho de mão



Um adulto segura os pés da criança na altura dos tornozelos e a criança apoia as mãos no chão e se desloca.

Desafio: colocar um brinquedo nas costas e não deixar cair.

Atividade 3

Equilibrar um objeto na cabeça e caminhar pela casa.

Espero que se exercitem em família, afinal o movimento é necessário e produz bem estar a todos os praticantes. E "de quebra," que também seja divertido.

Um abraço,

Profe. Jeane