

## EDUCAÇÃO FÍSICA

Sugestões de atividades Pré II - Professora Jeane

Data: 20/04/2020

Prezados pais,

Refletindo sobre os pais que estão mantendo o seu trabalho e, também a educação formal dos filhos em casa nesta quarentena, pensei em maneiras de facilitar para os pais a atividade de educação física. Acredito que o principal objetivo seja incentivar as crianças a realizarem atividades físicas com mais intensidade e frequência. Percebi pelo retorno dos vídeos muita qualidade de espaço físico, espaços com gramado, garagem, calçadas, e talvez até brinquedos esquecidos.

Sugiro que executem as atividades físicas preferidas das crianças que já são rotinas em casa (corda, elástico, bola, motoca, patinete, bicicleta, ou simplesmente uma corrida).

*Para quem mora em apartamento, ou não tem materiais, segue outra sugestão:*

### **SEU MESTRE MANDOU.**

#### **COMO BRINCAR:**

A brincadeira começa com um adulto falando "Seu mestre mandou!" a criança pergunta: "Fazer o quê?" Então o mestre precisa inventar tarefas como, pular numa perna só, andar de costas, bater palma, pular com os dois pés juntos, tocar nos dedos dos pés, fazer polichinelo, andar na ponta dos pés, rodar, buscar um lápis vermelho, achar uma flor, pular em um pé só mostrando a língua, girando e batendo palma, etc. Seja criativo e divirta-se!



Para os mais conectados vou encaminhar um link de um jornal de São Paulo, onde a Turma da Mônica estimula brincadeiras sem sair de casa, para que as atividades físicas não percam espaço para televisão, games, celulares e tablet.

<https://saopauloparacrianças.com.br/movimento-brincadeira-turma-monica-jogos-antigos-covid19-unicef/>

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