

Educação Física Pré I

Aula 22

Professora Jeane

Data: 14/09/2020

Olá Famílias, espero que estejam todos muito bem!!

Nesta semana uma atividade de ginástica para desenvolver a percepção corporal e a força abdominal.

A criança fica deitada no chão e próximo aos pés da criança fica um adulto oferecendo alguns objetos, que podem ser brinquedos de pelúcia ou bola que serão presos entre os dois pés da criança.

A criança contrai e faz um esforço na região do abdômen, eleva os dois pés com as pernas estendidas, tirando o quadril do chão e soltando o brinquedo atrás da sua cabeça, no chão. Os pais e irmãos podem praticar também, fica muito divertido.

Vou enviar um vídeo no WhatsApp para motivar as crianças.

Minha admiração e gratidão pelo esforço para que o nosso vínculo afetivo permaneça.

Boa diversão e um grande abraço

Profe Jeane