

Educação Física Pré I

Aula 28

Professora Jeane

Data: 26/10/2020

Olá Famílias, espero que estejam todos muito bem!!

Nesta semana os professores regentes estão iniciando uma conversa sobre “*hábitos saudáveis*”, e esse tema está muito ligado à educação física.

Além da higiene pessoal e alimentação saudável, os **exercícios físicos** são de grande importância em todas as etapas de nossa vida. É uma grande oportunidade de desenvolvimento, cuidado consigo mesmo e saúde mental, pois o exercício libera hormônios em nosso corpo que nos dão uma sensação agradável e nos deixam bem humorados.

Nesta semana a proposta de experiência na educação física será desenvolver uma atividade física com a criança. Algumas famílias já possuem esse hábito saudável e para quem não tem é uma oportunidade para começar.

Vocês são livres para escolher o que for possível fazer dentro de suas realidades.

Pode ser uma atividade preferida da criança, caminhada em família, um jogo com bola, ginástica, corrida, são muitas as possibilidades.

Desejo que seja leve e agradável. Bom divertimento!!

Um grande abraço

Profe Jeane