

Educação Física Pré II  
Aula 31  
Professora Jeane  
Data: 16/11/2020

Olá Famílias!!

Nesta semana vamos novamente fazer uma experiência com o objetivo de fortalecer os membros superiores, desenvolver a consciência corporal, tônus muscular e equilíbrio.

Vou encaminhar duas propostas. Fiquem livres para escolher qual fazer ou se puderem gostaria que fizessem as duas. Essas brincadeiras foram feitas várias vezes na escola, e em grupo eram muito divertidas. Espero que as crianças se lembrem das aulas de educação física e dos colegas, possam reviver a emoção e se divertir em casa.

### **Proposta 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 ou algum animal de estimação em casa, está desafiado a passar pelo túnel. A brincadeira fica mais divertida.

### **Proposta 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 durante o deslocamento**

Boa diversão!! Um grande abraço. Profe Jeane