

Educação Física Pré II

Aula 32

Professora Jeane

Data: 23/11/2020

Olá Famílias!!

Nesta semana estou enviando um desafio, uma atividade de equilíbrio num pé só. Crianças não fiquem tristes se não conseguirem na primeira vez, o importante é não desistir e repetir muitas vezes até encontrar o melhor jeito de executar a atividade.

Colocar três ou mais papéis no chão em linha reta ou desenhar círculos para que a criança salte. Ao lado da marca colocar algum objeto que possa ser derrubado (garrafas ou copos de plástico).

A criança inicia saltando no primeiro papel, equilibra-se bem em um pé só e com o outro chuta o objeto ao lado. Em seguida salta no próximo papel e equilibra-se no outro pé e chuta o objeto do outro lado. E assim sucessivamente.

Uma variação da atividade seria fazer o salto, equilibrar-se num pé só e derrubar o objeto com a mão (equilibrado num pé só).

A brincadeira fica mais difícil na medida em que for afastando os papéis (os saltos) e afastando os objetos a serem derrubados.

Aqui está o link da brincadeira em que fica mais fácil entender.  
<https://youtu.be/XirbifqoYIU>

Essa atividade exige concentração e equilíbrio, vamos exercitar. A família toda pode executar.

Um grande abraço e bom divertimento

Profe Jeane