

Educação Física Pré II

Aula 34

Professora Jeane

Data: 07/12/2020

Olá Famílias!!

Nesta semana vamos fazer mais uma atividade para fortalecer os membros superiores (braços) e melhorar a coordenação motora, força e equilíbrio.

A criança vai ficar na posição de prancha, (como na imagem abaixo). Ela deita com o abdômen no chão, apoia as mãos ou os braços no chão e levanta o corpo ficando apoiada somente nos pés e mãos.



Depois de aprender a posição vem o desafio:

Como na atividade da semana passada, a criança deverá guardar bolinhas ou objetos usando uma das mãos alternadamente sem sair da posição de prancha.

Para essa atividade precisa se concentrar, respirar fundo e equilibrar.

Aguardo o retorno de vocês

Grande abraço

Profe Jeane