Professora: Gabriela Abatti

Disciplina: Educação Física

* Alongamentos. Contar 15 segundos cada alongamento.
* Polichinelos. Realizar duas vezes de 20 repetições.



* Para realização dessa atividade vamos precisar de uma garrafa ou balde qualquer e um copo.

A criança encherá o copo de água e levará correndo dentro do litro ou balde assim que terminar voltará para o começo e pegará mais água a atividade terminará quando encher o litro ou balde de água. (Observação: para evitar o desperdício depois ocupar a água para outra coisa, regar as plantas, lavar os calçados etc.).



* A atividade demanda atenção e concentração, precisa ser realizada em 3 pessoas ou mais então dessa vez papais participam juntos um dará o comando, pedindo para que coloquem a mão nas partes do corpo: cabeça, ombro, nariz ou até mandam saltar, correr no lugar, fazer polichinelos utilizando a criatividade e em um momento o comandante falará mão na bolinha ou no objeto que tiverem em casa quem pegar antes ganha a partida, poderão realizar várias vezes.

