Professora: Gabriela Abatti

Disciplina: Educação Física

Olá Pais e alunos a atividade dessa semana será um tabuleiro de exercícios nos quais terão exercícios para realizar e alguns lembretes dos hábitos alimentares do nosso dia a dia lembrando que é muito importante a participação da família para realização desta atividade. Vocês podem imprimir o tabuleiro ou fazê-lo é bem simples e muito legal espero que divertam-se. Abaixo esta os números do tabuleiro e o que deve ser feito em cada um caso não consigam visualizar bem o tabuleiro.

* 2. Fazer um alongamento
* 5. Saltar 10 vezes
* 9.Quicar a bola com as duas mãos
* 12. Jogar bola para cima e encaixar
* 16 . Pular com um pé só
* 19. Caminhar sobre uma linha se equilibrando
* 21. Volte 2 casas
* 25. Fazer um alongamento
* Os números 4, 10, 13 são só alguns lembretes dos hábitos alimentares que devemos ter não serão realizados na atividade e sim no decorrer do dia a dia.
* Pode ser utilizado uma tampinha para representa os jogadores;
* Quem não tiver dado pode utilizar uma moeda cara anda 1 casa e coroa anda 2 casas;

Segue abaixo tabuleiro:

