



PREFEITURA DE SANTOS  
Secretaria de Educação



**UME Iveta Mesquita Nogueira**

## **Proposta de Educação Física**

### **Andando na prancha**

Com essa brincadeira, iremos explorar variadas formas de deslocamento, desafiando o equilíbrio, coordenação motora ampla, expressão corporal e a criatividade.

**Agora vamos fazer uma prancha, para andar sobre ela como os piratas.**

**Para isso precisaremos de um lençol de solteiro sem elástico e iremos dobrá-lo para que fique cumprido e estreito ( com 1 palmo de largura).**



**Como podemos  
andar sobre a  
prancha ?**

- **De frente**
- **De costas**
- **De lado**
- **Com passos largos**
- **Agachado**



**De que outras maneiras  
podemos passar pela  
prancha ?**

**Ao ser encorajada a elaborar diferentes formas de caminhar sobre a prancha, a criança se torna protagonista no processo e isso confere mais autonomia e autoestima, aspectos muito importantes para a formação pessoas criativas, confiantes e pró ativas.**



**Se você é aluno da UME Iveta acesse nossa página no Facebook**