



EDUCAÇÃO FÍSICA

MATERNAL - JARDIM - PRÉ

ALONGAMENTO

ATRAVÉS DA BRINCADEIRA " SEU REIZINHO MANDOU..." VAMOS REALIZAR ALGUNS EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO COM A PERMANÊNCIA DE 10 SEGUNDOS EM CADA POSIÇÃO.

ESSA ATIVIDADE ESTIMULA O FORTALECIMENTO DOS MÚSCULOS E ARTICULAÇÕES, FLEXIBILIDADE E PROMOVE BEM ESTAR.

VAMOS EXPERIMENTAR?

DEPOIS DE VIVENCIAR ESSA PROPOSTA, ESCOLHA UMA DAS POSTURAS, TIRE UMA FOTO E NOS ENVIE COM O COMENTÁRIO DA CRIANÇA SOBRE ESSA ATIVIDADE.
EXCELENTE SEMANA A TODOS!

PROFª DILENE PRADO

