



PREFEITURA MUNICIPAL DE SANTOS
UME DR. NELSON DE TOLEDO PIZA



TEMPLATE Nº 11 – EDUCAÇÃO FÍSICA

SEMANA DE 17 A 21 DE MAIO

Segmento / Classe

Maternal, Jardim e Pré - Manhã

Título e Imagem

Vamos treinar nosso equilíbrio!!



Apresentação da proposta

Olá Família! Na aula de hoje serão feitos uma sequência de exercícios de equilíbrio.

Descrição da proposta em tópicos

A criança deverá ficar de 4 apoios e em seguida levantará apenas o braço esquerdo e segurar uns segundos. Depois fará o mesmo com o braço direito e com as duas pernas.

Na segunda etapa deverá levantar o braço esquerdo e a perna direita e segurar um pouquinho. Em seguida levantar o braço direito e a perna esquerda. Em seguida levantar tanto a perna quanto o braço direito e por fim, braço e perna esquerda.