

UME OLÍVIA FERNANDES

EDUCAÇÃO FÍSICA

MATERNAL II - JARDIM - PRÉ

ALONGAMENTO

AÇÃO:

ORIENTANDO-SE PELAS IMAGENS NUMERADAS,
VAMOS REALIZAR ALGUNS EXERCÍCIOS DE
ALONGAMENTO CONTANDO ATÉ 10 EM CADA
POSIÇÃO OK!

ESSA ATIVIDADE ESTIMULA OS MÚSCULOS,
MOBILIDADE ARTICULAR, FLEXIBILIDADE E PROMOVE
BEM ESTAR.

DEPOIS DE VIVENCIAR ESSA PROPOSTA, TIRE UMA
FOTO DA POSTURA QUE MAIS A CRIANÇA GOSTOU
DE FAZER E ENVIE COM UM COMENTÁRIO DELA
SOBRE A ATIVIDADE.

BOA AULA!!
UM ABRAÇO
PROFª DILENE PRADO