

CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL ANJO AZUL

Rua 31 de Março/nº 1508

Lacerdópolis – SC

CEP: 89660 000

Fone: (49) 3552 0279

E mail: [ceianjoazullacerdopolis@gmail.com](mailto:ceianjoazullacerdopolis@gmail.com)

Blog: [www.ceianjoazul.blogspot.com](http://www.ceianjoazul.blogspot.com)

EDUCAÇÃO FÍSICA – PROFESSORA FABIANE

**CRIANÇAS FIQUEM EM CASA...**

**APROVEITEM SEU TEMPO, ESTUDEM E BRINQUEM**

Carga horária: 3 horas – Plataforma/ grupo WhatsApp

|  |
| --- |
| **PRÉ I** |
| Virar cambalhota  Essa semana vamos virar cambalhota, pode ser na cama, no chão com uma coberta macia ou na grama. Ao virar cambalhota, a criança desenvolve a adaptação e domínio corporal, quanto mais ela se dobra, se arredonda, mais músculos ela trabalha aumentando assim a oxigenação.  Vamos lá:  1- Colocar as mãos à frente no chão, afastadas na largura dos ombros;  2- Encolher a cabeça: “Encosta o queixo ao peito” ou “olha para a tua barriga”;  Levantar o bumbum e dar um impulso com os pés para enrolar o corpo;  4- Pôr-se de cócoras ou ajoelhar-se em frente ao colchão; |

OBS: Os pais que quiserem, podem postar em suas redes sociais as crianças realizando as atividades/experiências. São experiências de aprendizagens que poderão ser repetidas durante o período.