

Exercício Físico

Objetivo:

- ✚ Estimular a imaginação e a criatividade;
- ✚ Movimentar o corpo;
- ✚ Praticar exercício físico aeróbico;
- ✚ Fortalecer músculos das pernas e braços, além do corpo como um todo;
- ✚ Interação pais e filhos.

Desenvolvimento:

- **Para aquecer:** se tiver uma corda em casa, poderá usá-la, caso não tenha, poderá simular o pulo da corda. Pule 30 vezes, respire 1 minuto e repita mais 30 pulos.
- **Principal:**
 1. Coloque em linha reta algumas "ilhas" ou "barcos" no chão, usando almofadas, bichos de pelúcia, livros... Pule esses objetos e retorne novamente. Façam esse caminho 5 vezes, ida e volta.
 2. Em dupla, um de frente para o outro, um será o espelho do outro. Escolha um para começar. Faça movimentos aleatórios para que o outro possa imitá-los. Estique os braços para o céu, para frente e para os lados, corra no lugar, imite um macaco, um sapo ou qualquer animal. Após 2 minutos, troquem de posição e repitam o processo. Para ficar mais divertido, coloquem uma música bem alegre.
 3. Os mesmos objetos que utilizaram no primeiro exercício, poderão utilizar neste, além de fita adesiva (fita crepe, durex colorido...), barbantes, bambolês, garrafas pet para fazer ziguezague, cobertores ou mantas para rolares por cima e outros materiais que tiverem em casa. Crie uma pista

de obstáculos divertida que inclua vários movimentos (pular, engatinhar, andar em uma linha com um pé, ziguezague...). Coloque um início para começar a brincadeira e um final para encerrar. Conte quanto tempo demora para traçar todo o obstáculo. Façam quantas vezes quiserem. O mais rápido, ganha!

4. Filmem as possibilidades que foram feitas e enviem para mim no email FERNANDAMARQUES.C.S@HOTMAIL.COM. Quero muito ver a criatividade de vocês.

Boa atividade e diversão!