

CORPO EM MOVIMENTO!

ATIVIDADE 1	EXPLICAÇÃO	OBJETIVOS
<p data-bbox="331 469 524 533"><i>A ponte</i></p> 	<p data-bbox="674 576 837 660">Material: Corda.</p> <p data-bbox="674 730 871 772">Explicação: Após a construção de um percurso no chão, a criança deve deslocar-se em equilíbrio ao longo do percurso, mantendo os dois pés (um à frente do outro) em contato com a corda. Para melhorar equilíbrio e garantir mais estabilidade no deslocamento, a criança poderá colocar os braços em elevação lateral imitando as “asas do avião”.</p>	<p data-bbox="1429 576 1877 719">Objetivos trabalhados: Equilíbrio, concentração e coordenação óculo-pedal</p>

CORPO EM MOVIMENTO!

ATIVIDADE 2	EXPLICAÇÃO	OBJETIVOS
<p data-bbox="293 469 730 520"><i>Andar nas nuvens</i></p>  <p>The first photograph shows a child in a blue shirt and jeans walking on a path made of cushions on a patterned rug. The second photograph shows a child in a blue shirt and jeans standing on a path made of cushions on a patterned rug.</p>	<p data-bbox="840 574 1010 611">Material:</p> <p data-bbox="840 627 1442 718">Almofadas (de diversos tamanho e formas)</p> <p data-bbox="840 783 1041 820">Explicação:</p> <p data-bbox="840 836 1458 1082">Depois de montado o caminho com as almofadas, é solicitado à criança para realizar o mesmo percurso passando sempre por cima das almofadas.</p> <p data-bbox="840 1098 1451 1241">De forma a garantir a segurança, todo o percurso deverá ser sempre acompanhado pelo adulto.</p>	<p data-bbox="1518 574 1928 611">Objetivos trabalhados:</p> <p data-bbox="1518 627 2038 770">Equilíbrio, coordenação óculo pedal, desenvolvimento dos músculos posturais</p>

Atividade física na infância

(até aos 5 anos)

Crianças ativas são mais saudáveis, mais felizes, estão melhor preparadas para aprender e dormem melhor



Promove **confiança & competências sociais**



Mantém **saúde & peso equilibrado**



Contribui para o **desenvolvimento cognitivo & aprendizagem**



Melhora o **sono**



Fortalece **músculos & ossos**



Estimula o **movimento & coordenação**

Todas as atividades contam

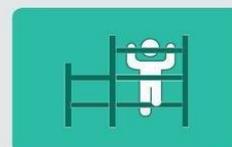
Pelo menos 3 horas
3
Horas
ao longo do dia



BRINCAR



SALTAR



TREPAR



SUJAR



LANÇAR E APANHAR



SALTAR À CORDA



BRINCAR COM OBJETOS



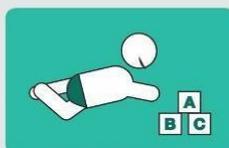
DANÇAR



PRATICAR DESPORTOS



JOGAR



BRINCAR NO CHÃO



NADAR



CAMINHAR



PATINAR



PEDALAR

Mais movimento. Menos tempo sentado. Brincar muito

Salvo indicação médica. Em caso de dúvida, consulte o seu médico.