

Atividade Física- não deixe de praticar!



- ◉ Diante da atual situação que estamos vivendo, nossas atividades rotineiras estão prejudicadas.
- ◉ Para que as crianças não fiquem em casa o dia todo só usando o celular e o videogame, vou dar algumas dicas de como estimular a prática de exercícios físicos.



- Dica 1- estimule seu filho a realizar exercícios físicos de maneira lúdica e participe junto com ele. Ex: pega-pega, esconde-esconde, pular corda, morto-vivo.



- Dica 2- use a tecnologia a seu favor. Atualmente, temos vários aplicativos em celular e jogos de videogame que estimulam a prática de atividade física. Utilize-os!



- Dica 3- combine com a criança o tempo que ela terá para realizar cada atividade, separando os deveres da diversão.



- Dica 4- escolha atividades prazerosas e que deixam as crianças felizes, pois assim elas terão mais disposição para realizá-las.



◉ LEMBRE-SE:

- ◉ Evite aglomerações;
- ◉ Prefira realizar atividades em casa ou em ambientes abertos, durante horários alternativos;
- ◉ Higienize as mãos com frequência;



- É importante seguirmos as orientações para que essa pandemia acabe o mais rápido possível. Estamos juntos nessa!
- “Quanto antes nos afastarmos, antes nos abraçaremos.”

Boas atividades.

Prof. Rafael Maturana (Educação Física).

