

Desafio Semanal Nº 6 – “Vamos Relaxar?”

Faixa etária: 6 aos 9 anos

Atividade: A mãe/pai deve fazer uma massagem à criança e vice versa. A criança deita-se de barriga para baixo e o pai/mãe deve fazer pressões com as mãos sobre as costas da criança, que se assemelhem a pegadas de animais, que são reguladas de acordo com o peso e o tamanho do animal. Ex. Um elefante é grande e pesado, a pressão sobre o corpo da criança deve ser grande. Ex. borboleta, os movimentos serão leves.

Objetivos: promover a consciencialização corporal; aumentar a concentração; promover a regulação e relaxação tónica; promover a noção de limites corporais.

Critério de êxito: deitada, a criança deverá conseguir permanecer nessa posição e conseguir relaxar.



SCHOOL
4ALL
SUCESSO ESCOLAR
EM PONTE DE LIMA

Ponte de Lima
Educa+

MUNICÍPIO PONTE DE LIMA
TERRA RICA DA HUMANIDADE