DICAS

Atividade física no confimento

1 **CIRCUITO DE DESCOBERTA**
Estimule as habilidades motoras fundamentais **(andar, saltar, lançar, rastejar, rolar, agarrar),** com diferentes obstáculos.

2 **CAÇA AO TESOURO**
Faça uma lista dos objetos que o seu filho terá de encontrar usando figuras/desenhos.

3 **LEITURA DE HISTÓRIAS E JOGOS DE TABULEIRO**
Enquanto leem um livro juntos, faça pausas e invente ações para acompanhar a história.

4 **JOGO DAS PROFISSÕES**
Relacionem as profissões com o vestuário e as ferramentas de trabalho. Imitem as ações próprias de cada profissão.

5 **MÚSICA E DANÇA**
Coloquem *play* nas vossas músicas favoritas e movam-se ao ritmo das batidas.

6 **ESCONDE-ESCONDE OBJETOS**
Enquanto o seu filho procura o item oculto, ofereça pistas que o ajudem a praticar as direções.

7 **JOGOS TRADICIONAIS EM FAMÍLIA**
Jogo da Macaca, Jogo do Limbo, Escondidinhas, Macaquinho de Chinês, Dança das Cadeiras, entre outros.

8 **CORRIDAS DE ANIMAIS**
Façam corridas imitando animais à vossa escolha. Ex.: saltem como um coelho, rastejem como uma cobra, entre outros.

SCHOOL 4ALL SUCESSO ESCOLAR EM PONTE DE LIMA
Ponte de Lima Educa+
MUNICÍPIO PONTE DE LIMA TERRA RICA DA HUMANIDADE