



# Atividades Espetaculares para Casa

**AFD** "Põe a família a mexer"

**Atividade**

## Objetivo

Promover a atividade física para todos.

## Materiais

4 folhas, 6 rolos de papel higiénico

## Explicação

Uma vez que nós, professores de Educação física, temos um papel importantíssimo na promoção da atividade física e desportiva e temos um elevado potencial para influenciar os comportamentos das crianças, temos o dever de transmitir a importância da manutenção de estilos de vida saudáveis.

Elaborei por isso, um circuito simples com a vertente lúdica de forma a incentivar as crianças e as suas famílias a manterem-se ativas.

Este circuito é constituído por 4 exercícios onde esta presente a componente cardiovascular e muscular.



<https://bit.ly/poe-familia-mexer>

**#FiqueEmCasa**

MAIA

Sorrir  
para  
a Vida.

