

ATIVIDADES FÍSICAS PARA ALUNOS DO PRÉ ESCOLAR



Importância da atividade física

- Promove crescimento e desenvolvimento saudável.
- Fortalece os músculos e os ossos.
- Apoia o desenvolvimento cerebral e as funções cognitivas.



Orientações:

- Ter como objetivo pelo menos 60 minutos de atividade física por dia.
- Dividir a atividade em pequenos intervalos ao longo do dia.
- Incluir uma variedade de atividades como correr, saltar e brincar.

Benefícios da atividade física:

- Melhora a coordenação e o equilíbrio.
- Melhora o humor e reduz o stress.
- Melhora as competências sociais através da brincadeira com os colegas.



Dicas para encorajar a atividade física:

- Seja um modelo a seguir: Participe em brincadeiras ativas com o seu filho.
- Ofereça oportunidades: Crie espaços seguros para brincar dentro e fora de casa.
- Torne-o divertido: Utilize adereços como bolas, arcos e cordas de saltar para tornar as atividades agradáveis

Considerações sobre segurança:

- Supervisionar de perto durante o jogo.
- Assegurar que o equipamento é adequado à idade e está em boas condições.
- Ensinar regras básicas de segurança, como olhar para os dois lados antes de atravessar a rua.



Equilíbrio do tempo de ecrã:

- Limitar o tempo de ecrã a não mais de 1 hora por dia.
- Incentivar o jogo ativo em vez do tempo de ecrã passivo.
- Utilizar os ecrãs intencionalmente para conteúdos educativos ou jogos interativos.

**Incentive as brincadeiras ativas para uma criança
em idade pré-escolar feliz e saudável!**