

Algumas **atividades lúdicas** com as crianças podem ser pensadas para permitir a **expressão física**, como por exemplo:

- jogos tradicionais como a macaca
- jogo do elástico ou saltar à corda
- dança
- videojogos ativos
- mini-circuitos criativos ativos.

Tal promove a **aptidão cardiovascular, a força dos músculos e equilíbrio.**
