

**Secretaria Municipal de Educação**

**E.M.E.B. Professor Vitoldo Alexandre Czech**

**Diretora: Lucélia Aparecida Gabrielli**

**Assessora Pedagógica: Maria Claudete T. Gervásio**

**Assessora Administrativa: Rosane Eva Bucco**

**Professor: Rafael Munaretto**

**Disciplina: Educação Física**

**Série/ano 1º Data 12/04/2021**

**Aluno (a)..................................................................**

**BOLA NO LENÇOL**

Material: um lençol ou toalha de banho, uma bola ou bola de papel com revista ou jornal. Objetivo: atenção, concentração, coordenação motora, equilíbrio, controlar os membros superiores. Desenvolvimento: essa atividade é muito fácil de fazer, pode ser em dois ou mais participantes. coloca uma bola ou uma folha de revista amassada (formando uma bola) e deixa no meio do lençol ou da toalha de banho. o objetivo da atividade é não deixar a bola cair no chão. a atividade requer que faça movimentos de jogar a bola para cima e quando ela voltar deverá cair em cima do lençol ou toalha. além de divertido, traz vários objetivos como: atenção, concentração, coordenação motora, equilíbrio, controlar os membros superiores

