

**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 10/05/2021**

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

**Atividades com Bambolê**

Quem nunca pegou um bambolê, colocou na cintura e contou quantas voltas dava antes de cair no chão? O bambolê é um jogo tão antigo utilizado de forma constante nas atividades infantis. Esta semana os alunos, com auxílio de seus responsáveis, devem fazer um bambolê utilizando mangueira ou outro material flexível e realizar atividades abaixo:

Sugestão de atividades:

♣ Girar o bambolê em partes do corpo (cintura, braço, perna);

♣ Colocar o bambolê no chão, entrar dentro e caminhar para frente, para trás, para os lados sem sair de dentro do bambolê;

♣ Rolar o bambolê pelo chão;

♣ Rolar a bambolê e tentar passar por dentro dele enquanto esteja rodando;

♣ Jogar o bambolê e tentar acertar dentro de algum alvo;

♣ Amarrar o bambolê a alguns centímetros do chão e tentar pular passado dentro dele, ir aumentando a altura de acordo com o limite do aluno;

♣ Além dessas sugestões o aluno deve usar sua criatividade e criar suas próprias brincadeiras utilizando o bambolê.