

ESCOLA MUNICIPAL SÃO FRANCISCO

Luzerna, 29 de julho de 2020.

Professores: Everton Krug, Alexander Rover e Everton Martini

EDUCAÇÃO FÍSICA


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.

Está semana as crianças, com auxílio de seus responsáveis, devem fazer um bambolê utilizando mangueira ou outro material flexível e realizar atividades utilizando o bambolê.

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 do bambolê, ir aumentando a altura de acordo com o limite da criança.*

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

 Se quiser, podem postar nas redes sociais e marcar a Escola.