

**NÚCLEO ESCOLA TOTAL:** CAIS MILTON TEXEIRA  
**ANOS:** 1º AO 9º ANO      **OFICINA:** CAPOEIRA  
**EDUCADOR:** LUIZ E KARINA  
**PERÍODO:** 03 / 08 /2020 A 14 / 08 /2020

**ATIVIDADE - DESAFIO COM A BEXIGA OU UMA BOLA**

A ATIVIDADE CONSISTE EM TRABALHAR COM UMA BEXIGA OU ALGO SIMILAR, COM OS ALUNOS DO 1º AO 9º ANO DE ENSINO FUNDAMENTAL, USANDO A GINGA COMO O PONTO DE PARTIDA PARA UM BREVE AQUECIMENTO COM A BEXIGA TROCANDO DE MÃOS.

**MATERIAL NECESSÁRIO- 1 BEXIGA OU 1 BOLA**

**COMO REALIZAR** - AGACHADOS COM AS DUAS PERNAS NO CHÃO E COM UMA MÃO DE APOIO, VAMOS JOGAR A BEXIGA OU A BOLA PARA O ALTO E VAMOS TROCANDO DE MÃO, PODEMOS ANDAR PARA QUALQUER LADO UTILIZANDO TAMBÉM AS PERNAS E A CABEÇA E FAZENDO GIROS. TENDE CRONOMETRAR O TEMPO SEM QUE A BEXIGA CAIA E DESAFIE SEUS PAIS OU IRMÃOS. ALÉM DE DESENVOLVER SUA AGILIDADE E ATENÇÃO, LIBERA O STRESS E PROMOVE UMA MAIOR FLEXIBILIDADE PARA O CORPO.

**DICA 1-** CASO NÃO TENHA A BEXIGA TENDE FAZER A MESMA COISA NO SEU IMAGINÁRIO MOVIMENTANDO O CORPO AGACHADO TODO FAZENDO GIROS E ESTICANDO AS PERNAS E BRAÇOS. **DICA 2-** IMAGINE QUE TEM UMA BOLA PEQUENA PASSANDO PELO SEU CORPO, COLOQUE UMA MÚSICA DO SEU GOSTO E VÁ DANÇAR E IMAGINE QUE ESTÁ JOGANDO E A BOLA ESTÁ PASSANDO POR VOCÊ, TENDE FAZER AS ESQUIVAS E MOVIMENTOS QUE NUNCA IMAGINOU QUE PODERIA FAZER.

**COMPLEMENTAÇÃO** - BRINCANDO COM A EXPRESSÃO FACIAL, ESCREVAM NO PAPEL DIVERSAS PALAVRAS E NEGATIVAS E DE FRENTE PARA O ESPELHO PEGUE A PALAVRA E EXPRESSE O QUE A PALAVRA SIGNIFICA TRISTEZA, ALEGRIA, SUSTO SE TIVER IRMÃO OU PAI FAÇA COM ELES PARA SER DIVERTIDO.

FALE CONOSCO, ENCAMINHANDO A SUA FOTO, VÍDEO E COMENTÁRIO, PARA O E-MAIL: [caismiltonteixeira@gmail.com](mailto:caismiltonteixeira@gmail.com) OU PLEO FACEBOOK: <https://www.facebook.com/cais.miltonteixeira>