

**NÚCLEO ESCOLA TOTAL:** CAIS MILTON TEXEIRA

**ANOS:** 1º AO 9º ANO      **OFICINA:** SAÚDE EM BEM ESTAR

**EDUCADOR:** MEREIDE SILVA

**PERÍODO:** 12/10/2020 A 23/10/2020

### **ATIVIDADE – BEXIGA NO COPO**

O JOGO DE BEXIGA DO COPO TRABALHARÁ COM OS ALUNOS DE 1º AO 9º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL, DESENVOLVENDO AS HABILIDADES, CONCENTRAÇÃO, RESPIRAÇÃO E VELOCIDADE, COMO TAMBÉM DESENVOLVENDO OS REFLEXOS E SUA COORDENAÇÃO MOTORA.

#### **1 – MATERIAIS NECESSÁRIOS:**

- BEXIGA, E COPO DESCARTÁVEIS.



#### **2 – COMO JOGAR**

- VOCÊ PODE DEFINIR A REGRA CONFORME A HABILIDADE DOS PARTICIPANTES, LIBERANDO O USO OU NÃO DAS MÃOS PARA SEGURAR AS BEXIGAS;
- DEFINIR SE OS COPOS DEVEM FICAR EM PÉ OU SIMPLEMENTE SOBRE A MESA DE CHEGADA.
- PARA BASE DOS COPOS, PODE SE UTILIZAR MESAS, CADEIRAS OU MESMO FEITO NO CHÃO.

