

ROTEIRO DE ESTUDOS/ATIVIDADES

UME: OLAVO BILAC

ANO: 2020 COMPONENTE CURRICULAR: ED. FÍSICA 5ºs ANOS A, B, C e D.

PROFESSOR: ROGÉRIO FONSECA

PERÍODO DE 29/06/2020 A 03/07/2020

ATIVIDADE – 04



CAPOEIRA NA ESCOLA MOVIMENTOS BÁSICOS

Olá pessoal tudo bem?

Depois de duas semanas de estudo sobre a teoria, vamos começar a fazer algumas atividades práticas de Capoeira.

Por isso selecionei apenas alguns movimentos para que vocês possam praticar diariamente.

Não se preocupem, pois é bem fácil e gostoso.

Só precisamos de um espaço pequeno e uma cadeira para servir de cavalete para ajudar vocês



Primeiro vocês vão assistir os vídeos a seguir na seguinte sequência:

- 1- Ginga e queixada.
- 2- Armada e meia lua
- 3- Sequência 1

- <https://youtu.be/cczzwU-oXC4>
- <https://youtu.be/TFvVvHfD1a0>
- <https://youtu.be/Dyry6zWuFMU>

Após cada vídeo vocês deverão tentar repetir os movimentos por 15 minutos diariamente.

Não precisa ser uma imitação perfeita, pois na capoeira não existe certo nem errado e cada um de vocês terá a sua expressão corporal.



Acredito que se vocês fizerem a tarefa como combinamos, ao final da semana vocês já estarão craques até a sequência 1, para na próxima semana começarmos a falar sobre os movimentos de defesa também chamados de esquivas.

Gostaria de deixar bem claro para todos vocês que não será preciso enviar fotos ou vídeos comprovando que vocês estão praticando os movimentos. Até porque nem todos tem essa possibilidade, por isso o mais importante é a confiança e o carinho que eu tenho em todos vocês.

Lembrem-se que estamos de quarentena e não devemos ficar sem se movimentar para não fazer mal a nossa saúde.

Uma boa semana de estudos e de prática de exercícios para todos.

Espero que vocês gostem.

Até a semana que vem.

Um beijo grande do Tio Rogério!

Dúvidas pelo e-mail: rogerioef2ano@gmail.com