

ROTEIRO DE ESTUDOS/ATIVIDADES

UME: OLAVO BILAC

ANO: 2020 COMP. CURRICULAR: ED. FÍSICA 4ºs ANOS A, B, C e D.

PROFESSOR: ROGÉRIO FONSECA

PERÍODO DE 06/07/2020 A 10/07/2020

ATIVIDADE – 05

CAPOEIRA NA ESCOLA MOVIMENTOS BÁSICOS



Olá pessoal tudo bem?

Hoje vamos dar continuidade nas atividades práticas de Capoeira. Faremos os movimentos de esquiva.

Não se preocupem, pois assim como na semana passada é tudo bem fácil e gostoso.

Continuaremos utilizando o mesmo espaço da semana passada e uma cadeira para servir de cavalete para ajudar vocês.

Primeiro vocês vão assistir o vídeo a seguir:

Esquivas da capoeira 1 <https://youtu.be/EAyjZbKF-ql>

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

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

Depois de treinar bem esses novos movimentos vocês deverão misturar todos eles da forma que vocês quiserem juntando com o que vocês aprenderam na semana passada.

Imaginem que a cadeira é o seu coleguinha mais legal da turma e que vocês estão jogando capoeira como verdadeiros “Mestres”.



Acredito que se vocês fizerem a tarefa como combinamos, ao final da semana vocês já estarão prontos para participar de uma verdadeira roda de capoeira.

Prometo que quando essa quarentena acabar e todos pudermos estar juntos, faremos uma “Roda” bem legal.

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

Espero que vocês gostem.

Em outro momento falaremos sobre as músicas.

Até a semana que vem.



Um beijo grande do Tio Rogério!

Em caso de dúvidas e-mail para contato: rogerioef2ano@gmail.com