

## **ROTEIRO DE ESTUDOS/ATIVIDADES**

**UME:** OLAVO BILAC

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

**PROFESSOR:** ROGÉRIO FONSECA

**PERÍODO DE** 13/07/2020 A 17/07/2020

### **ATIVIDADE – 06**

## **CAPOEIRA NA ESCOLA MOVIMENTOS BÁSICOS**



Olá pessoal tudo bem?

Hoje vamos mostrar a última parte das atividades práticas de Capoeira. Falaremos sobre os movimentos traumatizantes. Vamos nos concentrar em apenas quatro movimentos que são:

- 1- BENÇÃO**
- 2- CHAPA**
- 3- BICUDA**
- 4- PONTEIRO**

Esses movimentos não foram ensinados para os alunos mais novos, pelo simples fato de exigirem um certo domínio e consciência corporal os quais vocês já possuem.

Vale apenas lembrar que a capoeira na escola é apenas um jogo, onde ao proferirmos um golpe ou movimento damos ao nosso parceiro de jogo a oportunidade de esquivar do mesmo e depois nos contra golpear.

A principal dica para a atividade de hoje é a manutenção do equilíbrio corporal para preservarmos a eficácia do movimento e a integridade física do nosso colega.

Não se preocupem, pois assim como nas aulas anteriores é tudo bem fácil e gostoso.

Continuaremos utilizando o espaço das outras aulas e uma cadeira para servir de cavalete para ajudar vocês.

Primeiro vocês vão assistir os vídeos a seguir:

vídeo 1 -<https://photos.app.goo.gl/wUPwkmZqJRTveFQP6>

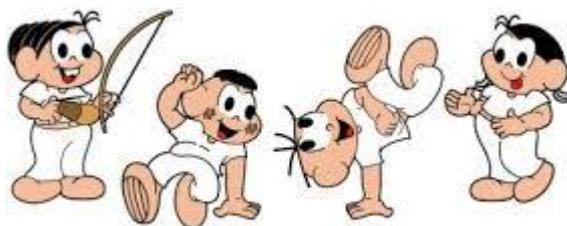
vídeo 2 -<https://photos.app.goo.gl/dU7bXiiHQqe2o9XC7>

Após assistirem os vídeos, vocês deverão tentar repetir os movimentos por 15 minutos diariamente.

Depois de treinar bem esses novos movimentos vocês deverão misturar todos eles da forma que vocês quiserem juntando com o que vocês aprenderam nas aulas anteriores.

Imaginem que a cadeira é o seu coleguinha mais legal da turma e que vocês estão jogando capoeira em uma roda de verdade.

Vocês poderão misturar os giratórios com os traumatizantes e as esquivas.



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 de capoeira” bem legal.

Na próxima semana falarei sobre os instrumentos e as músicas de capoeira.

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

Espero que vocês gostem.

Até a semana que vem.

Um abração do Tio Rogério!

Em caso de dúvidas e-mail para contato: [rogerioef2ano@gmail.com](mailto:rogerioef2ano@gmail.com)