PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação

UME EMÍLIA MARIA REIS
COMPONENTE CURRICULAR:EducaçãO Física
ANO: 5°ANO
PROFESSORA:Rita
PERÍODO DE 31 de agosto a 11 de setembro

ROTEIRO DE ESTUDO

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
31 de agosto a 04 de setembro	**Capoeira** 	➢ A **capoeira** é uma expressão cultural caracterizada por seus movimentos ágeis e harmoniosos, em ritmo de música e aspectos coreográficos. Na capoeira, os praticantes utilizam mais os movimentos com os pés e a cabeça e menos os movimentos com as mãos. ➢ O principal instrumento utilizado na capoeira é o berimbau. É ele que dita o ritmo e o estilo de jogo dando um som característico à capoeira. O berimbau é basicamente constituído de um pedaço de arame, um pedaço de pau e uma cabaça. Os ritmos podem ser bem variados. ➢ A capoeira surgiu no Brasil, como uma forma de resistência dos escravos trazidos da África na época colonial. Além de ser utilizada para defesa física, a capoeira foi uma forma de resguardar a identidade

		dos escravos africanos. Consolidou-se no Quilombo dos Palmares e passou a ser vista como uma prática violenta. Por isso, a capoeira foi proibida por um longo período, precisamente até 1930, quando mestre Bimba fez uma apresentação da luta para o então presidente Getúlio Vargas, que a transformou em esporte nacional brasileiro. ➢ Atualmente, fala-se em "jogo de capoeira" ou em "roda de capoeira", pois normalmente os movimentos são apenas simulações de ataque, defesa e esquiva entre dois capoeiristas. O objetivo do jogo é demonstrar superioridade em quesitos como a força, a habilidade, a autoconfiança e, sobretudo, através do gingado. ➢ Gingado é o movimento de todo o corpo de forma ritmada, mantendo o corpo relaxado, deslocando o centro de gravidade do corpo constantemente e mantendo-se alerta para movimentos de esquiva, ataque e contra-ataque. ➢ Existem vários estilos de capoeira, sendo 3 os principais: ➢ Capoeira Angola – é a mais antiga, da época da escravidão. Suas principais características são: os golpes jogados próximos ao chão, o ritmo musical mais lento e há muita malícia. Durante a roda os participantes não batem palmas. ➢ Capoeira Regional – Mantém a malícia, mas o ritmo musical e os movimentos são mais rápidos e secos. Acrobacias são menos utilizadas. Durante a roda os participantes batem palmas. ➢ Capoeira Contêmporanea – Mais praticado atualmente,

		esse estilo une algumas características da Capoeira Angola e Regional. ➢ A prática da capoeira provoca o aumento da frequência cardíaca, o desenvolvimento muscular e a queima de gordura e desenvolve força muscular, flexibilidade e resistência física. ➢ Texto originalmente publicado em https://www.infoescola.com/artes-marciais/capoeira/ ❖ Responda: ❖ -O que é a capoeira? ❖ -Onde surgiu a capoeira? ❖ -Qual o intrumento usado na capoeira? ❖ -Quais os benefícios da capoeira?
09 a 11 de setembro	CORRIDA E SALTOS DAS CAIXINHAS	MATERIAL: ➢ 6 caixas de leite ou suco ➢ Colocar as caixas em fileira com uma distância de um passo longo de uma para outra. ➢ Aquecimento: 10 polichinelos, descansa 10 segundos e repete 10 p0lichinelos ➢ Elevação dos joelhos alternados, 10 vezes, descansa

10 segundos e repete elevação dos joelhos

- Corrida em zigue-zague entre as caixas 2 vezes.
- Colocar as caixas deitadas.
- Saltar as caixas, um pé depois o outro, 2 vezes.
- Saltar duas caixas deitadas juntas uma ao lado da outra, um pé depois o outro.
- Saltar três caixas deitadas juntas uma ao lado da outra, um pé depois o outro.
- Saltar duas caixas deitadas uma em cima da outra, um pé depois o outro.
- Saltar três caixas deitadas uma em cima da outra, um pé depois o outro.