PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação

Atividade

UME PREFEITO ESMERALDO TARQUÍNIO

ANO:4° A, B, C, D e E

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR: FRED

PERÍODO: 14/09/2020 a 25/09/2020

Habilidades do currículo santista:

Lutas do contexto comunitário e regional de matriz indígena e africana e Brincadeiras e jogos

(EF345EF13)- Experimentar, fruir e recriar diferentes lutas presentes no contexto comunitário e regional e lutas de matriz indígena e africana

(EF345EF01)Experimentar e fruir brincadeiras e jogos do Brasil e do mundo incluindo aqueles de matriz indígena e africana, valorizando a importância desse patrimônio histórico cultural

ATIVIDADE 1

1-Os alunos devem ler o texto abaixo A origem da capoeira.

2-Após ler o texto, o aluno deve responder o questionário sobre a capoeira aula 1- 4°ano que está abaixo, copiá-lo em uma folha do caderno e respondê-lo, depois deve tirar uma foto e encaminhá-la ao professor de Educação Física.

A origem da capoeira

A capoeira é uma expressão cultural brasileira que compreende os elementos: arte-marcial, esporte, cultura popular, dança e música.
Ela constrói relações de sociabilidade e familiaridade entre mestres e discípulos, sendo difundida de modo oral e gestual nas ruas e academias.

A capoeira foi criada no século XVII pelo povo escravizado da etnia banto e se difundiu por todo o Brasil. Hoje é considerada um dos maiores símbolos da cultura brasileira.

Características da Capoeira: acompanhamento de música: berimbau, canto e palmas; formação em roda: roda de capoeira; graduação do capoeirista feita por cordas de cores diferentes atadas na cintura.
Uma característica que distingue a capoeira de outras lutas é o fato de a mesma ser acompanhada por música.

É a música que decide o ritmo e o estilo do jogo, que é praticado no decorrer da roda de capoeira, um círculo de pessoas onde a capoeira é jogada.
Assim, os capoeiristas se alinham na roda de capoeira batendo palmas no ritmo do berimbau enquanto cantam para os dois praticantes jogarem.

O berimbau é um instrumento musical de corda feito de madeira, bambu, arame e uma cabaça.

O jogo pode terminar ao comando do capoeirista no berimbau (normalmente um capoeirista mais experiente), ou com o início de um novo combate entre uma nova dupla.

A música, por sua vez, é composta de instrumentos e canções, onde o ritmo varia de acordo com o 'toque de capoeira', que varia de lento (Angola) ao bastante acelerado.

Nos grupos de capoeira regional ou de capoeira angola, a graduação é simulada pelas cores de cordas atados na cintura do jogador.

Origem e História da Capoeira

A palavra *capoeira* significa "o que foi mata", por meio da conexão dos termos *ka'a* ("mata") e *pûer* ("que foi"). Alude às áreas de mata rasa do interior do Brasil, onde era feita a agricultura indígena.

Tem origem com os fugitivos da escravidão, os quais utilizavam frequentemente a vegetação rasteira para fugirem do encalço dos capitães-do-mato. Esses foram os primeiros capoeiristas.

Mais adiante, ainda no período colonial, os negros irão disfarçar a capoeira introduzindo-lhe mímicas, danças e músicas. Tudo isso servia para resistir à repressão da Polícia Imperial e da Milícia Republicana.

A capoeira foi uma prática proibida no Brasil até 1930, quando passa a ser reconhecida como um símbolo da identidade brasileira. Em 2014, a Roda de Capoeira foi declarada Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade pela Unesco.

Curiosidades sobre a Capoeira: Você Sabia?

Um capoeirista experimentado que ignora a musicalidade é considerado incompleto. Ele deve ser capaz de tocar os instrumentos típicos, cantar e aplaudir durante o jogo de capoeira.
Outras demonstrações culturais, como o maculelê e o samba de roda, são muito associadas à capoeira, embora tenham ascendência e significados distintos.

Música de Capoeira

Que navio é esse
que chegou agora

é o navio negreiro

com os escravos de Angola
vem gente de Cambinda
Benguela e Luanda
eles vinham acorrentados
pra trabalhar nessas bandas

Que navio é esse
que chegou agora
é o navio negreiro
com os escravos de Angola
aqui chegando não perderam a sua fé

criaram o samba
a capoeira e o candomblé

Que navio é esse

que chegou agora
é o navio negreiro
com os escravos de Angola
acorrentados no porão do navio

muitos morreram de banzo e de frio

Nome:
Classe:

Questionário sobre capoeira aula 1 - 4° ano

1- Você Já praticou a capoeira? Por quanto tempo? Onde você praticou?

2- Complete a frase abaixo:

A capoeira é uma expressão _____que compreende os elementos: arte-marcial,_____ , cultura popular, _____e_____.

3- Em que ano a roda de capoeira foi declarada Patrimônio cultural Imaterial da humanidade pela Unesco?
( ) 2002
( ) 2012
( ) 2014

4- Complete a frase abaixo:

A capoeira tem origem com os_____, os quais utilizavam frequentemente a _____para fugirem do encalço dos_____.

Copie as perguntas em uma folha do seu caderno, responda e envie uma foto ao professor.

ATIVIDADE 2

1-Os alunos devem ler o texto abaixo principais golpes da capoeira.

2-Após ler o texto, o aluno deve responder o questionário sobre capoeira aula 2 - 4° ano que está abaixo, copiá-lo em uma folha do caderno e respondê-lo, depois deve tirar uma foto e encaminhá-la ao professor de Educação Física.

3- Os alunos devem assistir o vídeo As diferenças entre Capoeira Angola e capoeira regional. Para ver o vídeo os alunos devem acessar o Link abaixo:

https://www.youtube.com/watch?v=kYkIVX-Khi0

Principais golpes da Capoeira

Golpes de Capoeira

A capoeira é caracterizada por golpes e movimentos ágeis e intricados. Utiliza principalmente de movimentos feitos junto ao chão ou de cabeça para baixo.

Roda de capoeira

Os golpes mais comuns são: chutes; rasteiras; cabeçadas; joelhadas; cotoveladas; acrobacias em solo ou aéreas.

Portanto, a capoeira é uma luta de defesa e ataque em que os oponentes utilizam, sobretudo, os pés e a cabeça.

MACACO

Tipos de Capoeira

Os dois principais tipos de capoeira são Angola e Regional.

Capoeira Angola

A Angola é o estilo original praticado pelos escravos. Essa maneira de jogar capoeira é caracterizada por ser mais lenta, composta de movimentos furtivos e executados de modo rasteiro.

O componente básico desse estilo é a malícia. Essa "malandragem" consiste em simular movimentos que sirvam para enganar o oponente em combate.

Capoeira Regional

A capoeira Regional é o estilo contemporâneo de capoeira. Ela possui atributos de outras artes-marciais em sua prática. Esse estilo foi criado pelo Mestre Bimba e difundiu-se rapidamente pelo mundo. Isso contribuiu para melhorar a imagem do capoeirista ao mesmo tempo que favoreceu o aumento de seus adeptos.

Diferenças entre a Capoeira Regional e a Angola

Regional	Angola
Mestre Bimba	Mestre Pastinha
Mais recente	Menos recente
Movimentos rápidos	Movimentos Lentos
Movimentos semelhantes às lutas ou artes marciais	Movimentos originais da capoeira
Aproxima-se da condição de esporte	Procura preservar as tradições
Contexto de desenvolvimento: espaço privado (academia)	Contexto de desenvolvimento: espaço público (rua)

Nome:
Classe:

Questionário sobre capoeira aula 2 - 4° ano

1-Quais são os 2 tipos de capoeira existentes atualmente? Assinale a alternativa correta.

( ) Capoeira estrela e Capoeira Africana

( ) Capoeira Ginga e Capoeira Congo

( ) Capoeira Regional e Capoeira Angola

2- Quais os principais golpes da capoeira? Assinale a alternativa correta.

( ) Rasteira, Armada, Martelo e Macaco.

( ) Osoto Gari, Ouchi Gari, Uchi Mata e Harai Goshi.

( ) Jab, Direto, Cruzado e Gancho.

3- Quais são as características da capoeira regional? Assinale a alternativa correta.

( ) foi criado pelo mestre Jigoro Kano, veio de países estrangeiros e praticado somente por crianças.

( ) foi criado pelo Mestre Bimba, é a forma mais recente da capoeira, Movimentos rápidos e movimentos semelhantes as lutas ou artes marciais.

( ) foi criado pelo mestre Ginga, desenvolvido em espaços públicos e praticado somente por adultos.

4- Quais são as características da capoeira angola? Assinale a alternativa correta:

( ) foi criado pelo mestre Caiçara, não preserva as tradições, movimentos rápidos e precisos e praticado em academias.

( ) foi criado pelo mestre João Oliveira, praticado somente por adultos e veio de países estrangeiros.

( ) foi criado pelo Mestre Pastinha, procura preservar as tradições, Movimentos lentos e praticado em espaços públicos (Rua).

Copie as perguntas em uma folha do seu caderno, responda e envie uma foto ao professor.

ATIVIDADE 3

1-Os alunos devem ler o texto abaixo Instrumentos utilizados na capoeira.
2- Após ler o texto, o aluno deve responder o questionário sobre capoeira aula 3 - 5º ano, copiá-lo em uma folha do caderno e respondê-lo, depois deve tirar uma foto e encaminhá-la ao professor de Educação Física.

Danças regionais brasileiras

INSTRUMENTOS DA CAPOEIRA

Para a capoeira, utilizamos basicamente o berimbau, o atabaque, o pandeiro, o agogô e o reco-reco.

BERIMBAU: é um instrumento de percussão de origem africana, é um instrumento usado tradicionalmente na capoeira para marcar o ritmo da luta, aqui no Brasil ele também é conhecido por vários outros nomes como: rucungo, urucurgo, orucungo, uricungo, , ricungo, berimbau de barriga, gobo, marimbau, bucumbumba, bucumbunga, matungo, mutungo, aricongo, arco musical e rucumbo. No sul de Moçambique, este instrumento tradicional tem o nome de xitende.

Em angola chamado hungu ou m'bolumbumba. O berimbau era usado antigamente por vendedores ambulantes para atrair fregueses, no início a capoeira era acompanhada somente por palmas e toques de tambores, posteriormente foi introduzido o berimbau, só se ligou à capoeira no século XX.

Introduzindo pelos angoleiros, o berimbau se tornou a grande estrela da roda de capoeira. O berimbau é constituído de um arco feito de uma vara de madeira e um fio de aço (arame) preso nas extremidades da vara. Em uma das extremidades do arco é fixada uma cabaça, que funciona com caixa de ressonância. O tocador de berimbau utiliza uma pedra ou moeda (dobrão), a vareta e o caxixi para produzir os sons do berimbau.

CLASSIFICAÇÃO:

Berimbau de barriga: tem a cabaça ressonante fixada no arco, e movimentada na direção da barriga ou contrária a ela. É o que conhecemos normalmente por "berimbau". Ele pode ser classificado em outros tipos, segundo o timbre que apresenta:

Gunga ou berra-boi: berimbau de som grave, usado para fazer a base do toque numa roda de capoeira (geralmente têm cabaça grande).

Viola ou violinha: berimbau de som agudo, usado para variar sobre a base do toque (geralmente têm uma cabaça pequena).

Médio: o timbre se encontra entre o do gunga e o da viola. É usado para variar um pouco sobre a base, deixando variações mais elaboradas para o berimbau mais agudo.

PARTES DO BARIMBAU:

✓ Verga: é o arco de madeira. Nos berimbaus de melhor qualidade é de "biriba", um pau encontrado em alguns Estados do Nordeste.

✓ Arame: é de aço e muitas vezes retirado de pneus de automóveis.
✓ Cabaça: é fixada na verga por um barbante para dar ressonância.
✓ Dobrão: antigamente era uma moeda de cobre, hoje pode ser uma arruela de metal ou pedra de rio.
✓ Caxixi: chocalho de palha ou vime com sementes dentro.
✓ Vareta ou baqueta: de madeira. É usada para bater no arame, geralmente feita de bambu.
✓ Ramim: barbante que prende a cabaça e o arame.

INSTRUMENTOS

✓ Atabaque: é um instrumento musical de percussão. O nome é de origem árabe: at-tabaq (prato). Constitui-se de um tambor cilíndrico ou ligeiramente cônico, com uma das bocas coberta de couro de boi, veado ou bode.

✓ Pandeiro: é o nome dado a instrumentos musicais de percussão que consistem numa pele esticada numa armação (aro) estreita, que não chega a constituir uma caixa de ressonância. Na capoeira ele é utilizado dentro dos toques como complemento e ritmo.
✓ Agogô: é um instrumento musical, compõe-se de duas até 4 campânulas de ferro ou coco, ou dois cones ocos e sem base, de tamanhos diferentes, de folhas de flandres, ligados entre si pelos vértices. Para se tirar som desse instrumento bate-se com uma baqueta de madeira nas campânulas do instrumento. Na Capoeira, o Agogô serve como base de ritmo.
✓ Reco-reco (também raspador, caracaxá ou querequexé): é um termo genérico que indica os idiofones cujo som é produzido por raspagem. No Brasil, a forma mais comum é constituída de um gomo de bambu ou uma pequena ripa de madeira com talhos transversais. A raspagem de uma baqueta sobre os talhos produz o som.

Nome:
Classe:

Questionário sobre capoeira aula 3 - 4° ano

1-Você já teve oportunidade de tocar algum instrumento utilizado na roda de capoeira? Cite qual instrumento.

2- Quais desses nomes abaixo são tipos de berimbau? Assinale a alternativa correta:

( ) Berimbau-estrela, Berimbau-martelo e Berimbau-pedra.

( ) Berimbau de barriga, Berimbau gunga ou berra-boi, Berimbau viola ou violinha e Berimbau médio.

( )Berimbau agudo, Berimbau grave ou berimbau-rei.

3- Quais as principais partes do Berimbau? Assinale a alternativa correta:

( ) Cavalete, mão, rastilho, boca, casas e tarraxas.

( ) Verga, Arame, cabaça, Dobrão, caxixi, vareta ou baqueta e ramim.

( ) Cordas, sino, espelho, cravela, micro afinador e queixeira.

4-Assinale a alternativa que contém 4 instrumentos utilizados na roda de capoeira:

( ) Viola, Violino, piano e flauta.

( ) Teclado, violão, surdo e gaita.

( ) Atabaque, Pandeiro, Agogô, reco-reco.

Copie as perguntas em uma folha do seu caderno, responda e envie uma foto ao professor.

ATIVIDADE 4

1-Os alunos devem ler o texto abaixo com três brincadeiras populares realizadas nas aulas de Educação Física.

2-Após ler o texto, o aluno deve confeccionar o material das atividades e realizar pelo menos uma brincadeira em casa, após realizar a atividade deve fazer um breve relato no Telegram ao professor de Educação Física.

Brincadeiras populares na Educação Física

1-Amarelinha em casa

Você irá precisar de 6 folhas vermelhas e 4 folhas azuis, posicionadas como na foto acima.

Pisando com um pé só nos cartões azuis e com dois pés nos cartões vermelhos. Sendo que, na "ida", pisa com o pé direito e na "volta", com o pé esquerdo.

Se pisar fora da folha ou com o pé errado, volte todas as casas.

2-JOGO DE ARGOLAS

Fonte: Delas - iG @ https://delas.ig.com.br/filhos/passo-a-passo-faca-um-jogo-de-argola-de-

Pode ser jogado individualmente, em duplas ou mais.

Cada jogador pega 5 argolas, define-se por qualquer critério o primeiro a jogar.

O jogador da vez arremessa uma argola por rodada. Se a argola cair em um pino, ela poderá ocupar tal posição tendo ou não outras argolas.

Se uma argola não cair em nenhum pino, estará fora do jogo e o jogador só poderá realizar nova tentativa na próxima rodada.

Se um jogador perder todas as suas argolas, ele estará fora do jogo. No final do jogo a contagem de pontos se dará da seguinte forma:

PONTUAÇÃO	PINOS
5 PONTOS	argola no pino vazio
4 PONTOS	argola no pino com 1 argola
3 PONTOS	argola no pino com 2 argolas
2 PONTOS	argola no pino com 3 argolas
1 PONTO	argola no pino com 4 argolas
0 PONTOS	argola no pino com 5 ou mais argolas

Vence o jogo o participante que fizer o maior número de pontos.

As argolas podem ser feitas com uma folha de jornal torcido, presos com fita adesiva e os pinos com garrafas pet.

3- A HÉLiCE

Os participantes colocam seus pés dentro de um círculo desenhado no chão como se fosse fazer flexões.

Inicia-se a brincadeira com os pés postos, mais ou menos frente a frente, tendo a posição de seus corpos diametralmente oposta.

Ao sinal de início, os participantes tentam pegar o companheiro se movendo para direita sem tirar os pés do círculo.

O primeiro participante que conseguir pegar o companheiro, girando sempre pela direita, será o vencedor.

Você pode realizar essa atividade sozinho, fazendo as rotações sem tirar os pés do círculo.