



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME COLÉGIO SANTISTA OFICINAS DA JORNADA AMPLIADA

Elaborado por André Luiz da Silva
Aula de capoeira 1º anos(aula remota)

#SABERESSANTISTA

Data: 09/09/2020

O aluno(a) deve se agachar do lado de um cabo de vassoura, corda, barbante. Colocar uma mão depois a outra passar uma perna de cada vez para o outro lado, assim repetindo sucessivamente.

Utilizando materiais de fácil acesso. Para essa atividade será necessário um cabo de vassoura, barbante ou corda.

Atividade: Fazer o exercício, encaminhar um vídeo ou deixar um comentário sobre o mesmo.

Fonte:<http://turmadaalmofada.com.br/beneficios-da-capoeira-na-infancia>

