



PREFEITURA DE SANTOS  
Secretaria de Educação



UME: Dr. José da Costa e Silva Sobrinho  
ANOS FINAIS: 6o AO 9o ANO  
COMPONENTES CURRICULARES: Educação Física  
PROF: Luis Carlos dos Anjos Santos Sá  
PERÍODO DE: 14/10/2020 a 23/10/2020

1) ETAPAS DO ROTEIRO DE ESTUDO

1ª Etapa: COMO REALIZAR AS ATIVIDADES

As atividades deste roteiro deverão ser realizadas da seguinte forma: ler o texto, assistir o vídeo (quem não tem acesso a internet, deverá fazer uma pesquisa sobre a origem da Capoeira), executar os movimentos ensinados no vídeo

2ª Etapa: REALIZAR AS ATIVIDADES

Executar as atividades propostas tentando reproduzir os movimentos do vídeo ou das imagens (no fim do texto).

3ª Etapa: FILMAR OU RELATAR AS ATIVIDADES

2) DEVOLUTIVA DAS ATIVIDADES REALIZADAS DO ROTEIRO

Enviar para o WhatsApp Business do professor ou e-mail: [luiscarlosdosanjos@educa.santos.sp.gov.br](mailto:luiscarlosdosanjos@educa.santos.sp.gov.br)  
Relatório simples do aluno (que deverá entregar na escola) relatando a sua experiência ao realizar as atividades próprias da Capoeira.

ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Praticar exercício físico e atividades recreativas de intensidade moderada promove significativas melhoras nas respostas imunológicas, auxiliando na prevenção do coronavírus, assim, vamos

exercitar?

### Aula do dia 20/10/20 - 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 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.

Veja o vídeo abaixo, vamos conhecer um pouco a mais e... Vamos fazer juntos, praticar?

[https://www.youtube.com/watch?v=kYkIVX-Khi0&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=kYkIVX-Khi0&feature=emb_logo)

Alunos que não podem assistir ao vídeo farão os movimentos abaixo, da Capoeira.

### CAPOEIRA MOVEMENTS 3/5

