



**PREFEITURA DE SANTOS**  
Secretaria de Educação



ROTEIRO DE ESTUDOS

UME: RURAL MONTE CABRÃO

ANO: 7º

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF: JADIR MONTEIRO

PERÍODO DE 30/11/2020 a 04/12/2020

BOCHA E BOLICHE

Agora iremos aprender sobre os esportes de precisão: Bocha e Boliche

O Boliche é um esporte que, com o auxílio de uma bola pesada, tem como principal objetivo a derrubada de 10 pinos dispostos em uma formação triangular que se encontram do lado oposto de uma pista. Este esporte é tido como um entretenimento milenar, pesquisas arqueológicas revelam que o esporte já era praticado no Egito, pois foram encontrados pinos e bolas em tumbas. É um esporte presente nos Jogos Pan Americanos desde 1991 e recebe apoio do Comitê Olímpico Internacional. Caracteriza-se também por propiciar muita diversão aos praticantes. Para muitos adeptos, tornou-se um lazer de fim de semana.

Já a Bocha é um esporte que surgiu no Império Romano e foi difundido entre os povos devido à dominação dos exércitos militares. Hoje é um



**PREFEITURA DE SANTOS**  
Secretaria de Educação



esporte que atrai desde as crianças até os idosos. O seu objetivo é o lançamento de bolas para uma maior aproximação de um determinado ponto. As principais competições de bocha são disputadas de forma: individual, dupla ou trio. Outra ramificação do jogo de bocha que é bastante difundida é a paraolímpica, praticada por atletas com elevado grau de paralisia cerebral ou deficiências severas.

AGORA RESPONDA:

1) A bocha paraolímpica é praticada por atletas com quais características?

2) Assinale a alternativa correta: O boliche e a bocha são que tipo de esportes?

(A) Invasão (B) Precisão (C) Marcha (D) Radical

3) Você conhece o jogo de bocha?

FONTES: 1- <https://www.amavi.org.br/arquivos> 2- <https://efape.educacao.sp.gov.br>



PREFEITURA DE SANTOS  
Secretaria de Educação



## ROTEIRO DE ESTUDOS

UME: RURAL MONTE CABRÃO

ANO: 7º

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF: JADIR MONTEIRO

PERÍODO DE 07/12/2020 a 11/12/2020

### CAPOEIRA

A capoeira é um tipo de luta que teve origem no Brasil a partir do século XVI. Além de aprender a lutar e jogar, os participantes tocam instrumentos de origem afro-brasileira como o atabaque, berimbau e o agogô, além de cantar as músicas típicas.

A capoeira além de ser um exercício que desenvolve a coordenação motora, como outros esportes, melhora o aumento da frequência cardíaca, o desenvolvimento muscular, a queima de gordura, assim como a flexibilidade e a resistência física.

A história da capoeira está bastante associada à escravidão do Brasil. Trazidos dos países da África, os negros vinham para trabalhar nos engenhos de cana-de-açúcar.

Os escravos a criaram como uma forma de se proteger da violência e punição dos colonizadores



**PREFEITURA DE SANTOS**  
Secretaria de Educação



brasileiros, pois frequentemente eram alvos de agressões e atrocidades dos senhores de engenho.

Quando conseguiam fugir das fazendas, eram perseguidos pelos capitães-do-mato, que tinham uma maneira de caça muito cruel. Dessa forma começou a surgir a capoeira, uma combinação de arte marcial e luta camuflada de dança.

Até o ano de 1930 a capoeira era impedida de ser realizada no Brasil. Neste ano, Mestre Bimba, importante capoeirista brasileiro, expôs a luta para o presidente Getúlio Vargas que resolveu transformá-la em um promissor esporte nacional brasileiro. Existem vários estilos de capoeira, mas as três principais são: Capoeira Angola, Capoeira Regional e Capoeira Contemporânea. Seus principais golpes são: Armada, Aú, Meia-lua, Bênção, Cabeçada, Ginga, Negativa, Rabo de arraia, Rasteira, Tesoura e Voo do morcego. O intuito da modalidade é expressar superioridade em relação à força, habilidade e autoconfiança, especialmente por meio do gingado durante a prática.

FONTES: Adaptado de: 1-

<https://www.educamaisbrasil.com.br/enem/educacao-fisica/cap>



## ATIVIDADES

1) Quais instrumentos de origem afro-brasileira são utilizados na capoeira?

(A) Violoncelo, atabaque e flauta

(B) Berimbau, guitarra e tambor (C) Atabaque, berimbau e agogô (D) Agogô, piano e berimbau

2) São golpes da capoeira:

(A) Tesoura, Meia lua e Bênção

(B) Armada, voleio e elástico

(C) Rebatida, saque e Au

(D) Cortada, Finta e Cabeçada