

ROTEIRO DE ESTUDOS/ATIVIDADES

UME: OLAVO BILAC

ANO: 2020 COMPONENTE CURRICULAR: ED. FÍSICA 3^{os} Anos A, B C, D

PROFESSOR: ROGÉRIO FONSECA

PERÍODO DE 15/06/2020 A 19/06/2020

ATIVIDADE – 02

CAPOEIRA NA ESCOLA MOVIMENTOS BÁSICOS

Olá pessoal tudo bem?

Hoje vamos começar a fazer algumas atividades práticas de Capoeira.

Não se preocupem, pois é bem fácil e gostoso.

Só precisamos de um espaço pequeno e uma cadeira para servir de cavalete para ajudar vocês.

Primeiro vocês vão assistir os vídeos a seguir na seguinte sequência:

- | | |
|----------------------|---|
| 1- Ginga e queixada. | https://youtu.be/cczzwU-oXC4 |
| 2- Armada e meia lua | https://youtu.be/TFeVvHfD1a0 |
| 3- Sequência 1 | https://youtu.be/Dyry6zWuFMU |

Após cada vídeo vocês deverão tentar repetir os movimentos por 15 minutos diariamente.

Não precisa ser uma imitação perfeita, pois na capoeira não existe certo nem errado e cada um de vocês terá a sua expressão corporal.

Acredito que se vocês fizerem a tarefa como combinamos, ao final da semana vocês já estarão craques até a sequência 1, para na próxima semana começarmos a falar sobre os movimentos de defesa também chamados de esquivas.

Uma boa semana de estudos e de prática de exercícios para todos.

Espero que vocês gostem.

Até a semana que vem.

Um beijo grande do Tio Rogério!