



**PREFEITURA DE SANTOS**  
Secretaria de Educação



UME: Dr. José da Costa e Silva Sobrinho  
ANOS FINAIS: 1o AO 5o ANO  
COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física  
PROF: Luis Carlos dos Anjos Santos Sá  
PERÍODO DE: 14/10/2020 a 28/10/2020

**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 ao vídeo (quem não tem acesso à 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) da 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.

Veja o vídeo abaixo e... Vamos praticar?

<https://www.youtube.com/watch?v=RJPz6VOMbgw>

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

