



**PREFEITURA DE SANTOS**  
Secretaria de Educação



**UME:** Dr. José da Costa e Silva Sobrinho

**ANOS FINAIS:** 1º AO 5º ANO

**COMPONENTES CURRICULARES:** Educação Física

**PROF.:** Luis Carlos dos Anjos Santos Sá

**PERÍODO DE:** 27/10/2020 a 06/11/2020

## **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 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**

Enviar para WhatsApp 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 27/10/20

## 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=xoqGucGZVLs>

Aula do dia 03/11/20

Continuando na Capoeira, novos movimentos:

## QUEIXADA E MARTELO

<https://www.youtube.com/watch?v=Nha4oNsttZs>

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

