



ESCOLA MUNICIPAL “JOÃO MIDOLLA”		
Nome do aluno:	Data: 02/10/2020	Semana:
Professor: VANDA	Turma: 5º ANO A	28/09 a 02/10
Componentes Curriculares: INTERDISCIPLINAR	Entregar: diariamente no email: profvanda@yahoo.com	

### **LIVRO: PNLD INTERDISCIPLINAR – PÁGINAS: 190 à 195.**

LEIA COM ATENÇÃO, COPIE NO CADERNO A EXPLICAÇÃO ABAIXO E ASSISTA AOS VÍDEOS PARA COMPREENDER MELHOR O CONTEÚDO A SER ESTUDADO.

#### **Capoeira: uma boa opção de atividade física para todas as idades**

A prática regular de atividades físicas é um importante pilar para manter a saúde em dia. O aconselhável é que seja algo prazeroso para que o sedentarismo seja deixado de lado definitivamente. Quer uma opção de atividade divertida e cheia de ginga? Conheça a capoeira!





A capoeira é uma expressão cultural brasileira que mistura arte marcial, atividade física, cultura popular, dança e música. Vale lembrar que a maioria das pessoas não pratica a capoeira como luta. Cada um faz aquilo que se permite e, por isso, a atividade é aconselhável para pessoas de todas as idades e portes físicos, como explica o mestre Mauro da Rocha: "a capoeira é um diálogo corporal e sempre com muito respeito, afinal, precisamos do outro para jogar. Vou jogar com ele e não contra ele".

Imersa em musicalidade, ritual e tradição, a capoeira também é uma ótima maneira de socialização, pois há a possibilidade de apenas ser "jogada" ou aprender instrumentos típicos e de treinar o canto. Os exercícios praticados na roda trabalham a concentração e os aspectos psicomotores, como força, equilíbrio e agilidade. "Quem vê uma roda de capoeira logo pensa que não vai conseguir fazer. Mas qualquer pessoa pode praticar, da primeira infância à terceira idade", garante Mauro da Rocha.

Assista ao vídeo a seguir.

<https://youtu.be/R9cCxsoFYKo>

<https://youtu.be/eEYux0oPriw>

<https://youtu.be/4xq0zhQzd0U>

Responda as questões no livro e no caderno com atenção e capricho.

**QUALQUER DÚVIDA ESTOU A DISPOSIÇÃO.**