

<b>E.M. Comendador Abdalla Chiedde</b>		
<b>Nome do aluno:</b>	<b>Data:</b> 08 à 12/11	Semana: 34
<b>Professor:</b> Caren Brunello	<b>Turma:</b> 4ºano	
<b>Componentes Curriculares:</b> Educação Física	<b>Entregar:</b>	

## **EDUCAÇÃO FÍSICA CAPOEIRA**

A capoeira é uma expressão cultural brasileira que é uma mistura luta de defesa pessoal, que é reconhecida também como dança, foi desenvolvida por escravos africanos trazidos ao Brasil.

### **Ginga**



### **Ginga**

É o movimento básico da capoeira. Consiste em um movimento repetitivo de colocar a mão direita para frente e a perna direita para trás, e em seguida fazer o mesmo com o lado esquerdo do corpo, sincronizando o movimento com o ritmo do berimbau. A partir deste movimento básico, realizam todos os demais golpes da capoeira.

## **Realize o alongamento:**

<https://youtu.be/Rn14MR-SYIk>

## **Vamos treinar a “ginga”**

Procedimentos:

- A perna direita vai a frente e braço esquerdo vai a frente;
- A perna esquerda vai a frente o braço direito vai a frente;
- Os braços devem ficar como se estivessem protegendo o rosto, de qualquer tipo de ameaça;
- Agora, você fará o movimento da ginga de frente para um espelho, sem olhar para seus pés, somente para a sua imagem no espelho;
- Procure lentamente executar os passos da ginga, lembrando que quando a perna direita está a frente o braço esquerdo estará à frente e assim com o outro lado;
- Lembre-se que ao iniciar a ginga, você movimentará para trás um de seus pés , e o braço contrário será levado para frente.

## **Responda:**

- 1-** Encontrou alguma dificuldade na realização da atividade?
- 2-** Qual foi a maior dificuldade na realização da atividade?
- 3-** Você já conhecia a capoeira?
- 4-** Quem trouxe a capoeira para o Brasil ?
- 5-** **Envie uma foto ou vídeo da atividade**

