

E.M. Comendador Abdalla Chiedde		
Nome do aluno:	Data: 08 à 12/11	Semana: 34
Professor: Caren Brunello	Turma: 5ºano	
Componentes Curriculares: Educação Física	Entregar:	

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.

1- 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.

2- Benção



Chute que empurra o adversário. Não se golpeia, apenas o empurra com a sola do pé.

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**

