ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
MUNICIPIO DE LADÁRIO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ESCOLA MUNICIPAL RURAL MARIA ANA RUSO

Nome: _____ Turma: 7º "U" Turno: Vespertino

Professor (a): Walkyria Assunção Bastos Ensino Fundamental II

Período de 03/11 a 13/11 Quantidade de aulas: 04

Componente Curricular: Educação Física

***Atividades para serem realizadas durante o isolamento social, no combate ao Novo Coronavírus (COVID-19)**

Objeto de conhecimento: Lutas do Brasil
Habilidade: MS.EF67EF16.s.15

Aula 01 e 02- *Educação Física.*

Capoeira

A **capoeira** é uma expressão cultural caracterizada por seus movimentos ágeis e harmoniosos, em ritmo de música e aspectos coreográficos. Na capoeira os praticantes utilizam mais os movimentos com os pés e a cabeça e menos os movimentos com as mãos.

O principal instrumento utilizado na capoeira é o birimbau. É ele que dita o ritmo e o estilo de jogo dando um som característico à capoeira. O berimbau é basicamente constituído de um pedaço de arame, um pedaço de pau e uma cabaça. Os ritmos podem ser bem variados.

Fonte: https://www.infoescola.com/artes-marciais/capoeira/

Atividades

1- Qual o principal instrumento utilizado na capoeira?

_____

2- Quais os matérias que constituído o principal instrumento da capoeira?

_____

3- Quais os principais movimentos praticados na capoeira?

_____

ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
MUNICIPIO DE LADÁRIO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ESCOLA MUNICIPAL RURAL MARIA ANA RUSO

Nome: _____ Turma: 7º "U" Turno: Vespertino
Professor (a): Walkyria Assunção Bastos Ensino Fundamental II

Período de 03/11 a 13/11 Quantidade de aulas: 04

Componente Curricular: Educação Física

***Atividades para serem realizadas durante o isolamento social, no combate ao Novo Coronavírus (COVID-19)**

Objeto de conhecimento: Lutas do Brasil
Habilidade: MS.EF67EF16.s.15

⇒ ***Aula 03 e 04-*** *Educação Física.*

Capoeira

A capoeira surgiu no Brasil, como uma forma de resistência dos escravos trazidos da África na época colonial. Além de ser utilizada para defesa física, a capoeira foi uma forma de resguardar a identidade dos escravos africanos. Principalmente porque ela se consolidou no Quilombo dos Palmares. Passou aí a ser vista como uma prática violenta. Por isso mesmo, a capoeira foi proibida por um longo período, precisamente até 1930, quando mestre Bimba fez uma apresentação da luta para o então presidente Getúlio Vargas, que a transformou em esporte nacional brasileiro.

Atualmente, fala-se em "jogo de capoeira" ou em "roda de capoeira", pois normalmente os movimentos são apenas simulações de ataque, defesa e esquiva entre dois capoeiristas. O objetivo do jogo é demonstrar superioridade em quesitos como a força, a habilidade, a autoconfiança e, sobretudo, através do gingado.

Gingado é o movimento de todo o corpo de forma ritmada, mantendo o corpo relaxado, deslocando o centro de gravidade do corpo constantemente e mantendo-se alerta para movimentos de esquiva, ataque e contra-ataque.

Existem vários estilos de capoeira, sendo 3 os principais:

Capoeira Angola – é a mais antiga, da época da escravidão. Suas principais características são: os golpes são jogados próximos ao chão, o ritmo musical é mais lento e há muita malícia. Durante a roda os participantes não batem palmas.

Capoeira Regional – Mantém a malicia, mais o ritmo musical e os movimentos são mais rápidos e secos. Acrobacias são menos utilizadas. Durante a roda os participantes batem palmas.

Capoeira Contemporânea – Mais praticado atualmente, esse estilo une algumas características da Capoeira Angola e Regional.

A prática da capoeira provoca o aumento da frequência cardíaca, o desenvolvimento muscular e a queima de gordura e desenvolve força muscular, flexibilidade e resistência física.

Fonte: https://www.infoescola.com/artes-marciais/capoeira/

Atividades

Utilize o verso da folha para responder as questões a seguir

1- Quais são os três principais estilos de capoeira?
2- De acordo com o texto qual o objetivo do jogo de capoeira?
3- De que forma a capoeira surgiu no Brasil?
4- O que é o gingado na capoeira?
5- Quais os benefícios da capoeira para a saúde de quem a pratica?