SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ESCOLA MUNICIPAL PROFESSOR JOÃO BAPTISTA

PROFESSOR: Gilmar de Lima Galvão

ALUNO:.....TURMA(S): 5° ano ___

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PERÍODO: 01/10/2020 A 09/10/2020 Bimestre: 3°
QUANTIDADES DE AULAS: 03

OBJETOS DE CONHECIMENTO: Capoeira
HABILIDADES:
MS.EF35EF13. Experimentar e fruir diferentes lutas presentes no contexto comunitário e regional.

Benefícios da capoeira

Todo mundo já ouviu falar sobre capoeira, mas será que conhece os reais benefícios que ela pode oferecer aos praticantes? O mestre Graúna, responsável pela Capoeira no Clube, explicou um pouco mais sobre essa arte.

A Capoeira como se diz é uma luta disfarçada em dança. Nas últimas décadas vem se aprimorando com professores cada vez mais qualificados a ensinar suas técnicas com boa didática de movimentos e ritmos musicais confira abaixo as melhorias que essa prática oferece.

BENEFÍCIOS.

1-Melhora as condições psicomotoras.

2-Alonga todos os membros corporais.

3-Melhora os reflexos

4-Ajuda na coordenação dos movimentos diários

5-Fortalece a musculatura de todo corpo

6-Melhora a postura

7-Ativa a circulação sanguínea corporal e cerebral

8-Ajuda no equilíbrio emocional

9-Sincroniza movimentos com musicalidade

10-Melhora o sono, tira o stress e provoca o bem estar.

Atualmente a capoeira é considerada patrimônio cultural brasileiro, reconhecida desde 2008. Encontra-se presente em todo território nacional, e em mais de 200 países, sendo também classificada como uma das maiores divulgadoras da cultura do Brasil no exterior.

Questionário:

Atividade 1: Você já praticou capoeira na escola?

_____

_____

Atividade 2: Você já assistiu uma apresentação de capoeira? Se sim, onde?

_____

_____

Referências:
Stallivieri, Roselise: **Manual do professor para a Educação Física:** 3° ao 5° ano/ Roselise Stallivieri. – Curitiba, PR: Terra Sul Editora, 2017. 200 p.; 28cm

https://www.ecp.org.br/10-beneficios-da-capoeira/