



Fundação de Cultura e Esporte de Ponta Porã - FUNCESPP

| |
|--|
| ATIVIDADES COMPLEMENTARES |
| Professor (a): Jonas Ornela Saracho |
| Projeto: Capoeira |
| Escola: Elpidio Peluffo / Ramiro Noronha / Academia Gingart |
| Período: 28/09 a 09/10 |

Atividade 01- Movimentação em sequência

Meia lua de frente e armada.

1º fique na base da ginga (perna direita atrás), em seguida faça a meia lua de frente, mas dessa vez vamos parar a perna a frente, 2º acompanhe o movimento e gire o corpo para trás, mas sem tirar os pés do lugar, 3º faça a armada com a outra perna.

Obs: Faça 20 movimentos, sendo 10 para cada lado e descanse 4 minutos, repita o exercício 3 vezes. Depois faça na ginga os movimentos.

Caso fique com tontura, comece a saltitar até passar a tontura.



Atividade 02- Movimentação em sequência

Armada e meia lua solta.

1º na base da ginga (perna direita atrás), faça a armada e volte para a base com a perna direita atrás, 2º logo depois da armada faça a meia lua solta.

Obs: Faça 10 armada e meia lua solta para a direita e 10 para a esquerda e descanse por 4 minutos, repita o exercício 4 vezes.

Caso fique com tontura, comece a saltitar até passa a tontura.

