

## EDUCAÇÃO FÍSICA 5ª SEMANA

**TEMA:** Fundamentos e Regras da Capoeira

Prezada criança, esta semana vamos continuar estudando sobre a Capoeira. Bons estudos.

### BREVE APRESENTAÇÃO:

A capoeira é jogada em roda, formada por todos os participantes da dinâmica e guiada pelo ritmo do berimbau, geralmente tocado por mestres. Além disso, a prática se dá sob acompanhamento de palmas, cantos e outros instrumentos. Assim, ao centro da roda, dois capoeiristas realizam os movimentos de combate, que em vez de violência, caracterizam-se por movimentações complementares e harmoniosas, que simulam um enfrentamento. A dinâmica dançante do jogo pode terminar ao comando do capoeirista no berimbau ou por intervenção de um terceiro capoeirista, que entra na roda e inicia um novo jogo com um dos praticantes. Nessa dinâmica, no entanto, são estabelecidas algumas regras para harmonia da prática. São elas:



- Respeitar o mestre e agir com disciplina;
- Obedecer ao comando do berimbau durante a prática;
- Estar sempre vigilante e manter a calma em toda e qualquer situação;
- Não perder os movimentos do parceiro em vista;
- Zelar pela segurança de todos os colegas participantes;
- Jamais utilizar os conhecimentos adquiridos com a prática para integrar brigas de rua.

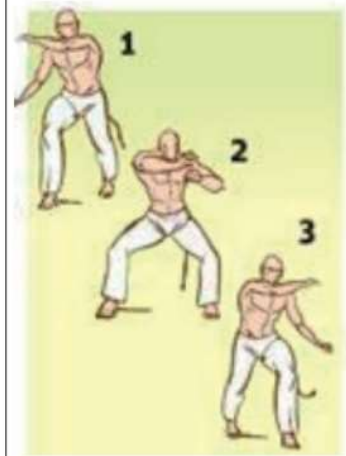
### Instrumentos



Disponível em: <https://vimeo.com/233769886> Acesso em: 05 agosto 2021

## Golpes

**Ginga:** é a fase inicial da capoeira, com ênfase nos movimentos de braços e pernas. Os golpes do jogo partem da ginga.



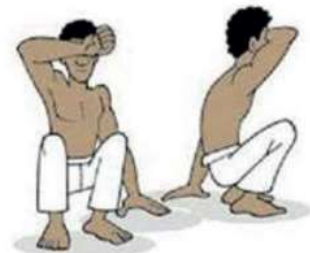
**Aú:** popularmente conhecido como "estrela", esse movimento é usado para se esquivar do adversário ou enganá-lo, para aplicação de um movimento de ataque.



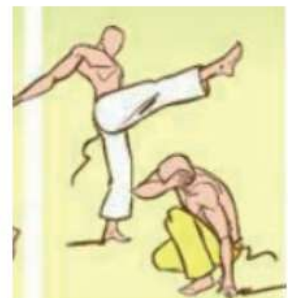
**Armada:** caracteriza um chute circular elevado com o lado externo do pé, realizado após um giro.



**Desvio de frente:** movimento de defesa, usado para evitar golpes em que o capoeirista se abaixa com as mãos protegendo o rosto.



**Benção:** designa um chute/empurrão, realizado com pé inteiro apoiado no peito do parceiro.



**Negativa:** refere-se a uma descida, com uma perna estendida e a outra flexionada e apoio da mão no solo, usada para desviar um golpe.



**Meia lua:** Chute com a canela, em que o corpo dá um giro por trás.



Disponível em: <https://www.otempo.com.br/pampulha/golpes-basicos-da-capoeira-1.599958>. e <http://2.bp.blogspot.com/-Vjfn0i4zFhw/T90ud61zUhl/AAAAAAAAAGc/Dka2Wcyv0N0/s1600/cocorinha.jpg>. Acesso em: 04 ago. 2021.

**PARA SABER MAIS:** Para saber mais assista ao vídeo "Instrumento da Capoeira" disponível em: <https://vimeo.com/233769886>. Acesso em: 04 ago. 2021.

## ATIVIDADES

1- Encontre, no caça palavras, os nomes dos instrumentos musicais de origem africana.

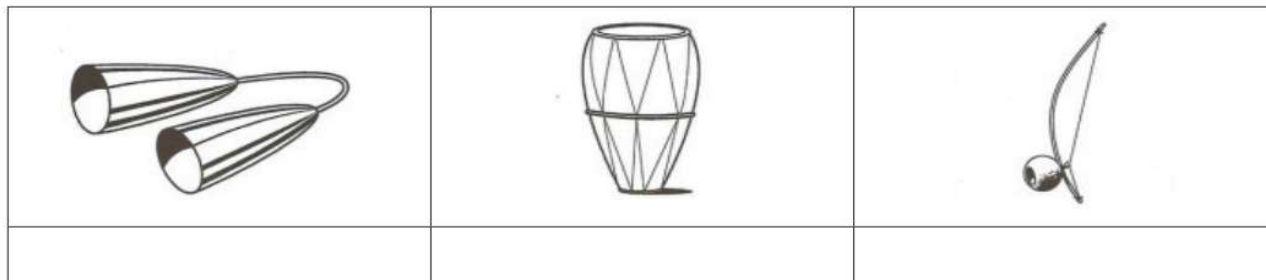
BERIMBAU  
ATABAQUE  
CUÍCA  
AFOXÉ  
AGOGÔ



A	W	C	I	C	A	D	E	M	T
F	K	A	T	A	B	A	Q	U	E
O	L	A	G	O	G	Ô	M	Z	U
X	O	L	A	G	O	P	I	L	Q
É	G	K	C	U	Í	C	A	J	F
S	K	Q	A	X	B	E	O	M	A
N	B	E	R	I	M	B	A	U	Z

Disponível em: [http://3.bp.blogspot.com/-mtmM9QUyBLY/URZtbtaXDeI/AAAAAAAAAFTE/tB3rGs\\_3f0Q/s1600/Livro+Diversidade+051.jpg](http://3.bp.blogspot.com/-mtmM9QUyBLY/URZtbtaXDeI/AAAAAAAAAFTE/tB3rGs_3f0Q/s1600/Livro+Diversidade+051.jpg). Acesso em: 04 ago. 2021.

2 - Observe os instrumentos e identifique-os.



Disponível em: [http://3.bp.blogspot.com/-mtmM9QUyBLY/URZtbtaXDeI/AAAAAAAAAFTE/tB3rGs\\_3f0Q/s1600/Livro+Diversidade+051.jpg](http://3.bp.blogspot.com/-mtmM9QUyBLY/URZtbtaXDeI/AAAAAAAAAFTE/tB3rGs_3f0Q/s1600/Livro+Diversidade+051.jpg). Acesso em: 04 ago. 2021.

3 - Observe a figura e faça o desenho de um dos golpes da capoeira utilizando esse estilo.



Disponível em: <[https://gartic.com.br/imgs/mural/sr/sra\\_depp\\_/capoeira.png](https://gartic.com.br/imgs/mural/sr/sra_depp_/capoeira.png)>. Acesso em: 04 ago. 2021.

4 - Observe a imagem e faça uma frase sobre ela.



Disponível em: <<https://www.cp2.g12.br/blog/re2/files/2018/08/capoeira-2.jpg>>. Acesso em: 04 ago. 2021.

---

---

---

---

---

---

---