

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Nome:		Data: ___/___/2020
Unidade Escolar:		Ano: 4º ano
Componente Curricular: Educação Física.		
Tema/Objeto do Conhecimento: Lutas		
Habilidades: (GO-EF04EF21) Analisar características histórico-culturais, valores, normas, objetivos e fundamentos presentes nas lutas do contexto comunitário e regional e de matriz indígena e africana.		

Olá, crianças, tudo bem com vocês?! Espero que sim e que estejam bem animadas para conhecerem e aprenderem um pouco mais.

Na aula de hoje iremos falar sobre as lutas. As lutas estão relacionadas à nossa história desde os primórdios e elas estão presentes na natureza através dos animais e do ser humano. Há registros de lutas em praticamente todas as eras da humanidade e existem diversos tipos delas espalhadas pelo mundo. E como elas estão espalhadas pelo mundo, existem também as lutas brasileiras; algumas delas são: a capoeira, a luta marajoara e o Jiu-jitsu brasileiro; esses são apenas alguns exemplos, existem mais, e sem dúvida a mais conhecida por nós é a capoeira.



Fonte da imagem: <https://www.shutterstock.com/pt/search/capoeira> acesso em:12/11/2020.

ATIVIDADE 1 - A Capoeira é originária do Brasil, trata-se de uma luta que mistura dança e música, um legado afro-indígena-brasileiro que representa a resistência do nosso povo. Uma roda de capoeira é um local de manifestação cultural, de ancestralidade, de integração e saúde. É uma prática corporal que proporciona vários benefícios para o nosso corpo e para a nossa mente, tais como: força, flexibilidade, coordenação motora, agilidade, equilíbrio e paz interior. Diante dessas informações, realize uma breve pesquisa sobre essa luta, traga elementos de como ela surgiu no Brasil, por quais tipos de pessoas ela era praticada e como ela é vista e praticada hoje em dia.

ATIVIDADE 2 - Agora que já sabemos um pouco da história dessa luta, vamos colocar nosso corpo em movimento? Com certeza você já viu ou presenciou alguma apresentação de Capoeira, ou talvez já tenha praticado ou pratica a Capoeira. Nesta atividade, iremos realizar o movimento inicial da Capoeira, que é a “ginga”.

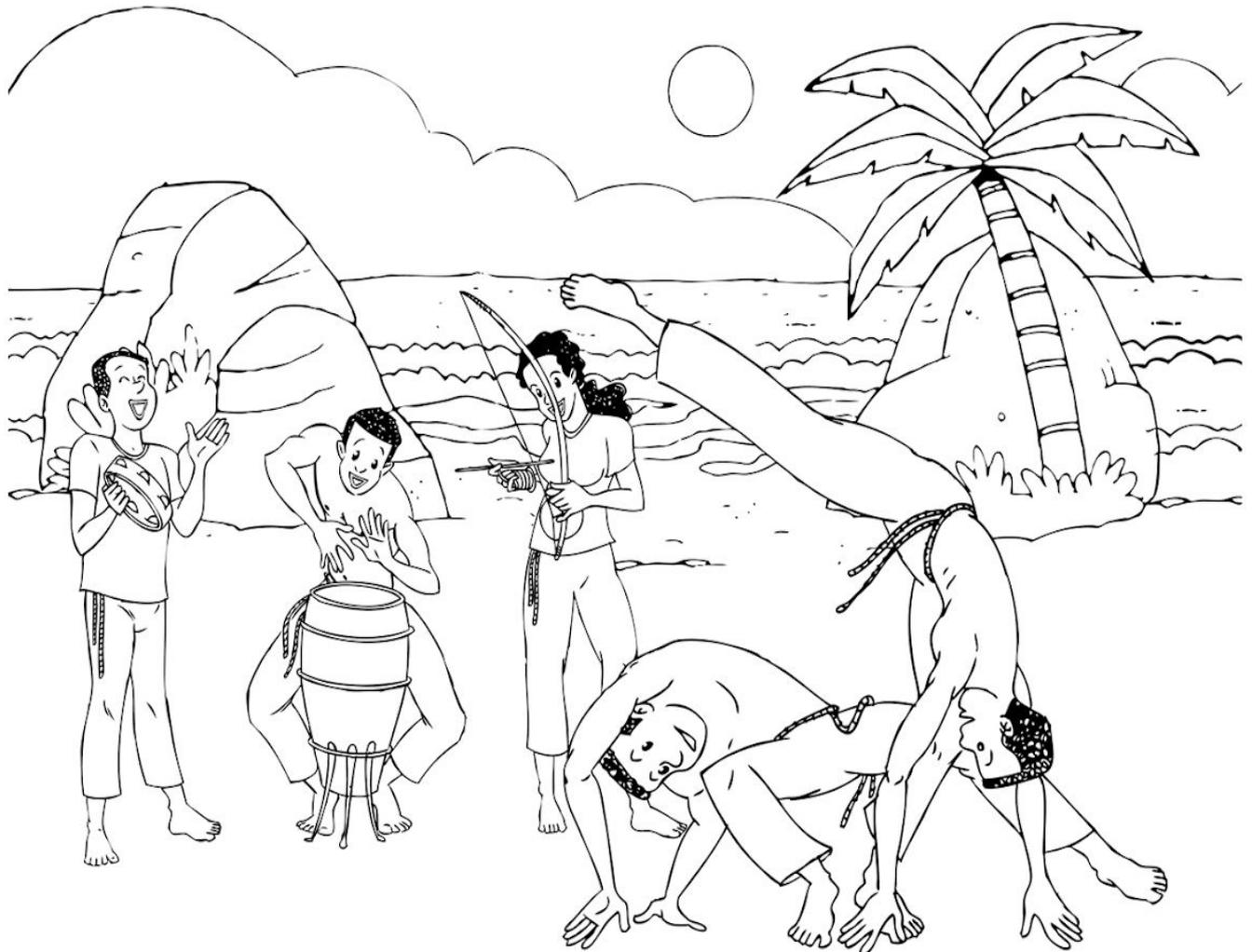


Fonte da imagem: <https://biblioteca.univap.br/dados/000020/00002006.pdf>, acesso em: 12/11/2020.

GINGA – É o passo básico, pois é dele que partem os outros movimentos da capoeira. Trata-se de um gingado contínuo do corpo de um lado para o outro, preparado para atacar ou defender. Consiste em levar uma perna e o braço do mesmo lado alternadamente para frente e para trás. Para entendermos melhor segue uma videoaula disponível em:

https://www.youtube.com/watch?v=DUy2b0tKx5o&feature=emb_title. Após assistir ao vídeo, pratique um pouco da sua ginga e boa diversão.

ATIVIDADE 3 - Hora de expressar nossa atividade em forma de arte. Vamos colorir?



Fonte da imagem: <https://www.tudodesenhos.com/d/escravos-africanos-e-capoeira> acesso em:12/11/2020.

Até a próxima atividade!!