



ESCOLA SEM MUROS
em casa também se aprende

LUTAS

ENSINO FUNDAMENTAL - ETAPA III
alunos de 12 a 15 anos



INTEGRAL





ATIVIDADE DO DIA:

Capoeira - Floreios

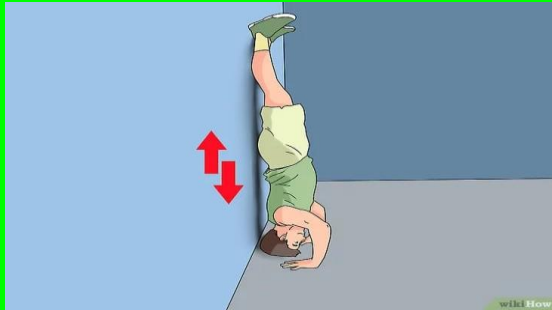


Educador: Jhonatan Félix Soares da Silva
UNIDADE ESCOLAR: EMEF Prof. Lafayette Rodrigues
Pereira, EMIEF Anna dos Reis Signorini – SEDES
SUPERVISOR PEDAGÓGICO: Eduardo Fagner Simão

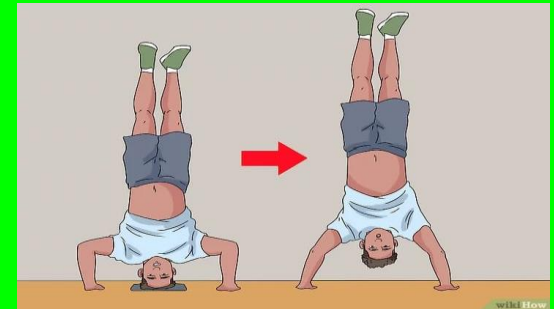
Esta atividade foi preparada pelo educador, com apoio, orientação e revisão da equipe de Coordenação do Programa de Ensino Integral.

ATIVIDADE DO DIA: Floreios

Que tal um desafio? Utilizando os objetos em sua casa você poderá aprender e aperfeiçoar os movimentos acrobáticos da capoeira



Vamos praticar Capoeira?
Desafie a sua família!



Materiais utilizados: Espaço sem pontas ou objetos. tapetes e colchonetes. Peça autorização aos pais e responsáveis para brincar em casa e usar os materiais.

Floreio - Parada de mãos

Execução :

1 – Tentar projetar o tronco e braços à frente até colocar a palma das mãos no chão com os dedos voltados à frente (manter uma abertura dos braços, mais ou menos, na largura dos ombros ou um pouco a mais);

2 - Elevar a perna de trás, e posteriormente o quadril e a outra perna, mantendo a posição ereta, porém invertida (olhar antes se não há nenhuma pessoa atrás de você para que seu calcanhar não atinja ninguém. Um móvel também pode machuca-lo, portanto mantenha distância);

3 – Manter o alinhamento de quadril, tronco, cabeça e os pés;

4 – Pedir o auxílio de um adulto para segurar suas pernas e costas, para lhe ajudar a não cair de costas, por isso, você tem que prestar atenção ao espaço disponível, de preferência em frente à uma parede.



Floreio - Parada de mãos

Objetivo: Tentar permanecer na posição de floreio (para de mãos) por 10 segundos, elevando para 30 segundos com o objetivo de realizar 10 series de 30 segundos.

Boa prática pessoal!





Sabemos que a camuflagem da luta através da dança foi fundamental para que a capoeira sobrevivesse à escravidão e ao período em que foi marginalizada, com pena prevista no código penal brasileiro. Nesse contexto, a música e a execução de movimentos aparentemente inofensivos foram importantes aliados. Entre outros, faziam parte desses movimentos a ginga, os deslocamentos em geral e as acrobacias – conhecidas na capoeira como floreios.

Muito bacana as técnicas de floreios

O que você achou?

Vamos brincar de Capoeira agora?



Referencias bibliográficas

utilizadas: <https://quilombodascamelias.wordpress.com/2015/03/31/floreios/>

ESCOLA SEM MUROS

A Secretaria de Educação ainda promove outras atividades para serem feitas em casa, com apoio e participação da família por meio da página Escola Sem Muros.

taubate.sp.gov.br/escolasemmuros

