ENSINO FUNDAMENTAL – ATIVIDADE COMPLEMENTAR
EDUCAÇÃO FÍSICA- – __/__ /.2020

Aluno(a) _____ nº. _____série: 7 ano A

1 – A capoeira é uma expressão que mistura a cultura afro e a brasileira e que não tem um conceito único. Afinal, ela pode ser considerada um esporte, uma luta ou um manifesto cultural. Qual a cor do cordão de um atleta batizado na capoeira?
R:

2 - A capoeira regional, incorpora elementos de outras lutas marciais, criando uma sequência de golpes e uma metodologia de ensino. Ela também apresenta movimentos mais rápidos. Qual o nome de seu mestre?
R:

3 - A capoeira **contribui para a perda de peso** é uma atividade aeróbica e por isso auxilia na queima de calorias. Uma hora de capoeira pode queimar cerca de:

a) 400 calorias.

b) 500 calorias.

c) 600 calorias.

d) 700 calorias.

4 - Capoeira tem música, tem luta e atividade aeróbica. Esta combinação é perfeita para a diminuição do estresse. A pessoa transfere seu estresse para o momento da luta. Em um golpe de pontapé para surpreender o oponente, chamamos de:

a) Ginga.

b) Au.

c) Benção.

d) Martelo.

5 – Durante um jogo de handebol como é chamado as posições dos jogadores em linha?

R: