



# ESCOLA sem MUROS



EMEEEIF MADRE CECÍLIA

# CAPOEIRA

ARTE E LUTA BRASILEIRA

***SEMANA 6***



#fiqueemcasa



# CAPOEIRA



A CAPOEIRA, UMA ARTE BRASILEIRA PROMOVE NO ALUNO A PERCEPÇÃO DE SUAS POTENCIALIDADES, PERMITE EXERCER DE FORMA ARTÍSTICA A SUA IDENTIDADE CULTURAL E INTERAGIR COM O MEIO ONDE VIVE.





# HABILIDADES



(HCEFo6EF11T) EXPERIMENTAR E FRUIR DIFERENTES LUTAS DO BRASIL, VALORIZANDO A PRÓPRIA SEGURANÇA E INTEGRIDADE FÍSICA, BEM COMO AS DOS DEMAIS.



[www.taubate.sp.gov.br](http://www.taubate.sp.gov.br)

GOVERNO DE  
**TAUBATÉ**  
MUNICÍPIO DA SERRA DOURADA

Site Prefeitura Municipal de Taubaté



# OBJETIVO



ENTRE AS VARIADAS CAPACIDADES FÍSICAS QUE A CAPOEIRA TRABALHA, O EQUILÍBRIO TEM GRANDE IMPORTÂNCIA E ESTÁ PRESENTE NO “AÚ” (MOVIMENTO ACROBÁTICO), QUE É APRESENTADO AQUI.



<https://capufsc13-1.blogspot.com>



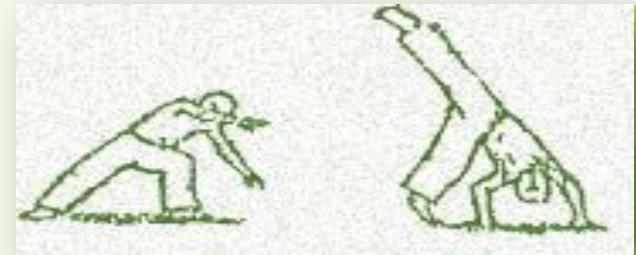


# ESTRATÉGIAS

**1º NA POSIÇÃO DA GINGA  
*(BASE APOIADA COM UM PÉ À FRENTE E O OUTRO ATRÁS APOIADO NA PONTA DO PÉ)***

AVANÇAR O PÉ QUE ESTÁ ATRÁS, PARALELAMENTE AO QUE ESTÁ À FRENTE. COM OS PÉS AFASTADOS APOIAR AS MÃOS LATERALMENTE AOS PÉS, MANTENDO UMA DAS PERNAS ESTENDIDA NO ALTO. RETORNAR À POSIÇÃO ORIGINAL DA GINGA.

PARA A REALIZAÇÃO EM CADEIRA (SENTADO), REALIZAR O MOVIMENTO APOIANDO UMA DAS MÃOS NA LATERAL, NÃO SENDO POSSÍVEL NO CHÃO DEVERÁ APOIAR SOBRE UM BANCO OU APOIO QUE PERMITA ESTABILIZAÇÃO.





# ESTRATÉGIAS



## ***2º NA POSIÇÃO DA GINGA (BASE APOIADA COM UM PÉ À FREnte E O OUTRO ATRÁS APOIADO NA PONTA DO PÉ)***

AVANÇAR O PÉ QUE ESTÁ ATRÁS, PARALELAMENTE AO QUE ESTÁ À FRENTE. COM OS PÉS AFASTADOS APOIAR AS MÃOS LATERALMENTE AOS PÉS, EXECUTAR UMA PROJEÇÃO DAS DUAS PERNAS FINALIZANDO OS MOVIMENTOS COM OS PÉS AFASTADOS E RETORNAR A GINGA.



<http://fazendocapoeira.blogspot.com/>



# ESTRATÉGIAS



## ***3º EXECUTAR O MOVIMENTO DO “AÚ” EM DUPLAS***

CADA UM DA DUPLA REALIZA O AÚ (MOVIMENTO ACROBÁTICO), PARA UM LADO.

FAZ-SE PRIMEIRAMENTE PARADO, DEPOIS PARTINDO DA GINGA.





# OBSERVAÇÃO AOS PAIS OU RESPONSÁVEIS:



A ATIVIDADE DEVE SER REALIZADA DE ACORDO COM A POSSIBILIDADE DE CADA UM, UMA VEZ QUE EXIGE FORÇA, VELOCIDADE E EQUILÍBRIO.



**Glossário:**  
**Aú: movimento acrobático da capoeira**



# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS



CASTANHO, Luiz Eugênio A. – 2007 “A Prática do Alongamento na Capoeira” – Capão Bonito SP – Abadá Edições.

# ELABORADO POR

**SUPERVISORES DE ENSINO  
EQUIPE GESTORA E PEDAGÓGICA EMEEEIF MADRE CECÍLIA  
PROFESSORES ESPECIALISTAS NAPE**



E-MAIL EMEEEIF MADRE CECÍLIA: [cemtemadrececilia@educacaotaubate.sp.gov.br](mailto:cemtemadrececilia@educacaotaubate.sp.gov.br)  
E-MAIL NAPE: [nape@educacaotaubate.sp.gov.br](mailto:nape@educacaotaubate.sp.gov.br)