



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.



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

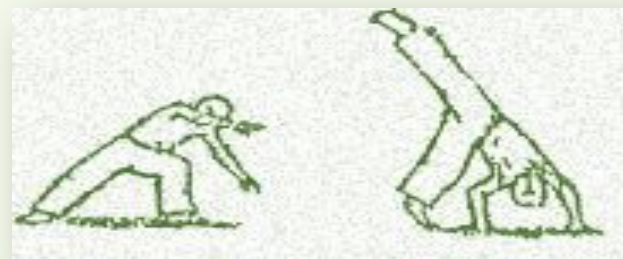


mic
ESCOLA
MADRE CECÍLIA

**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.



diadiaeducacao.pr.gov.br



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.





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

E-MAIL NAPE: nape@educacaotaubate.sp.gov.br