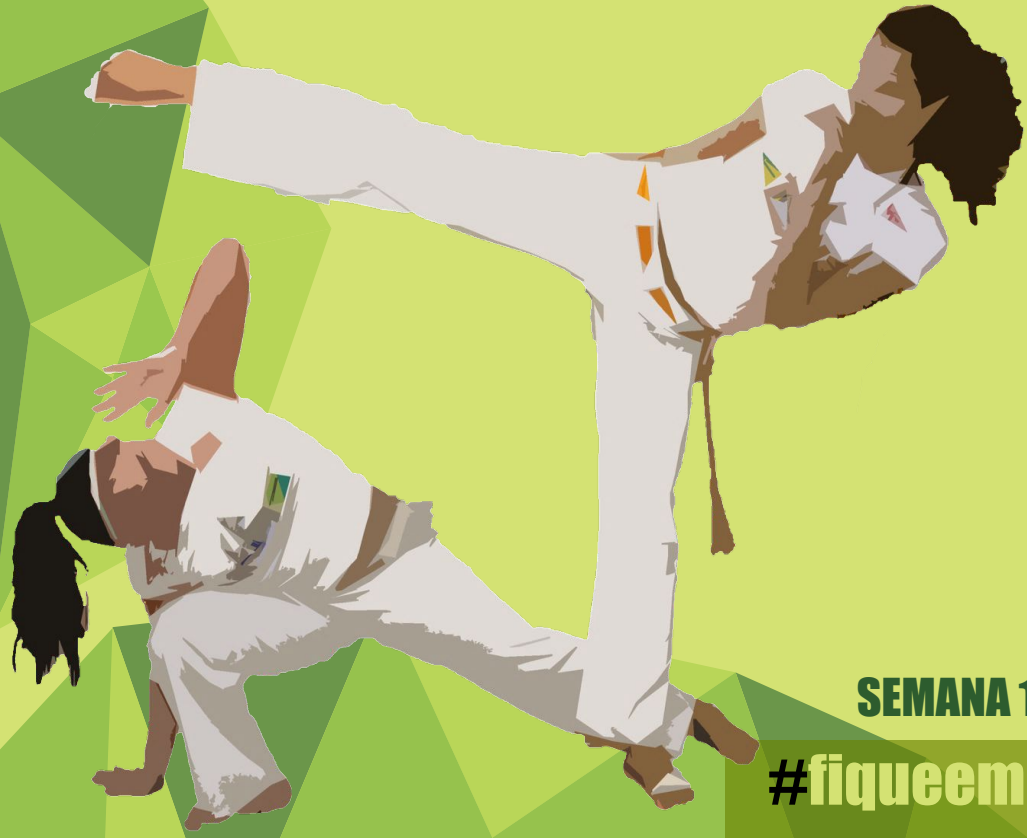


The background features a photograph of a school building with a sign that reads "SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO". In the foreground, there are several statues on pedestals. A black outline of a house is superimposed over the top part of the image, framing the text.

ESCOLA  
sem  
MUROS



**EMEEIF MADRE CECÍLIA**



# **CAPOEIRA**

**ARTE E LUTA BRASILEIRA**

**“COORDENAÇÃO  
MOTORA”**

**SEMANA 15**

**#fiqueemcasa**



# CAPOEIRA



A CAPOEIRA APRESENTADA NO ENSINO REMOTO PROMOVE O ACESSO AOS CONCEITOS QUE PERMITEM CONHECÊ-LA E COMPREENDÊ-LA. A SUA PRÁTICA OFERECE ELEMENTOS PARA MANUTENÇÃO E PRESERVAÇÃO DA SAÚDE FÍSICA E MENTAL.



# HABILIDADE

(HCEF04EF16T) IDENTIFICAR AS DIFERENTES HABILIDADES MOTORAS BÁSICAS ENVOLVIDAS NAS LUTAS.





# COORDENAÇÃO MOTORA



fonte: própria



fonte: própria



masterd.pt



**OBJETIVO:** ENTENDER A COORDENAÇÃO MOTORA COMO UMA CAPACIDADE FÍSICA TREINÁVEL.

findglobal.com

A COORDENAÇÃO MOTORA NA CAPOEIRA É UTILIZADA CONSTANTEMENTE, NA REALIZAÇÃO DOS GOLPES E MOVIMENTOS BÁSICOS E NOS MAIS COMPLEXOS, NO TOQUE DOS INSTRUMENTOS, NAS PALMAS E TAMBÉM NA CONFECÇÃO DOS INSTRUMENTOS MUSICAIS.



# COORDENAÇÃO MOTORA



campos.rj.gov.br

COORDENAR MOVIMENTOS DE BRAÇOS, PERNAS, ROTAÇÕES, GIROS, SALTOS, PROJEÇÕES EM HARMONIA COM OS RITMOS ESTABELECIDOS, JUNTAMENTE COM A INTERAÇÃO COM O COMPANHEIRO DENTRO DO JOGO, PROPORCIONA ESTÍMULOS E EXERCITA O DOMÍNIO CORPORAL E MENTAL.





# COORDENAÇÃO MOTORA



A DESTREZA CORPORAL APRENDIDA E EXERCITADA EM TODAS AS ATIVIDADES DA CAPOEIRA É UTILIZADA TAMBÉM NAS ATIVIDADES DE VIDA DIÁRIA.





# COORDENAÇÃO MOTORA

SÃO EXEMPLOS PRÁTICOS DE COORDENAÇÃO MOTORA NA CAPOEIRA:

**GINGA:** TROCA DE BRAÇOS NA TROCA DE BASE.



[diaadiaeducacao.pr.gov.br](http://diaadiaeducacao.pr.gov.br)

**BENÇÃO:** TROCA DE BRAÇO E PERNA NA REALIZAÇÃO DO GOLPE.



[diaadiaeducacao.pr.gov.br](http://diaadiaeducacao.pr.gov.br)

**AÚ:** TROCA DE APOIO DOS PÉS PELAS MÃOS EM MOMENTOS ESPECÍFICOS DO MOVIMENTO.



[sescsp.org.br](http://sescsp.org.br)







# ESTRATÉGIA

1ª GINGAR COORDENANDO MOVIMENTOS DE BRAÇOS E PERNAS COM OLHOS FECHADOS, PROCURANDO SENTIR A BASE DE GINGA.



[dentrodahistoria.com.br](http://dentrodahistoria.com.br)



[pinteres.com](https://pinterest.com)

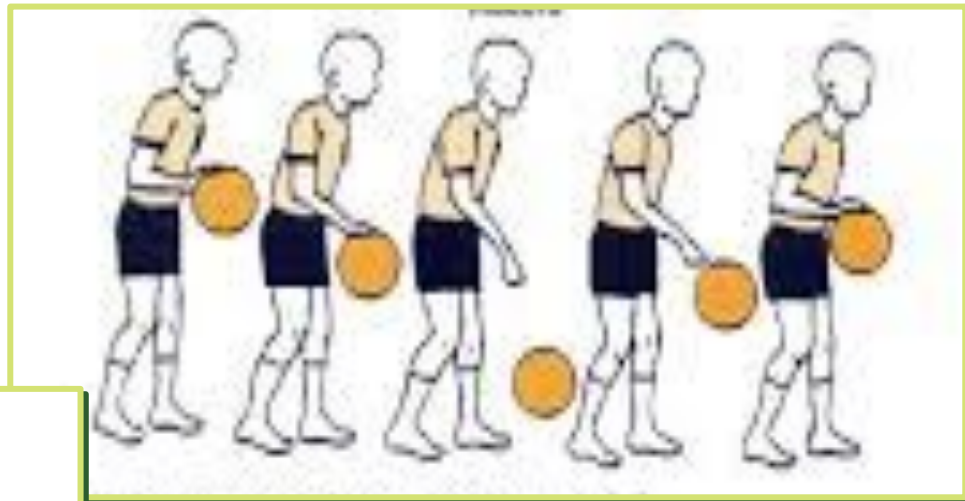
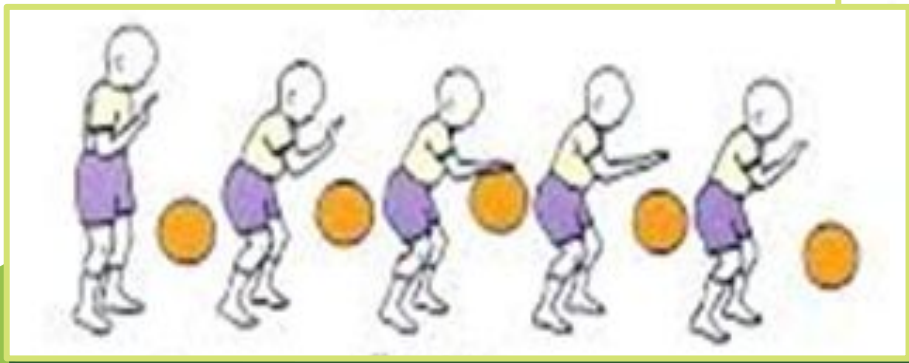


[ehow.com.br](http://ehow.com.br)



# ESTRATÉGIA

2ª GINGAR ARREMESSANDO UMA BOLA CONTRA O SOLO.





# ESTRATÉGIA

3ª EM DUPLA, GINGAR COM UMA BEXIGA CHEIA (BALÃO DE FESTA) PRESA COM BARBANTE AO TORNOZELO. GINGAR COORDENANDO MOVIMENTOS DE BRAÇOS E PERNAS AO MESMO TENTAR ESTOURAR A BEXIGA DO COMPANHEIRO, PROCURANDO DEFENDER A SUA BEXIGA SEM PERDER A BASE DA GINGA.



youtube.com



youtube.com





# OBSERVAÇÃO AOS PAIS OU RESPONSÁVEIS:



A ATIVIDADE DEVE SER ACOMPANHADA DE UM RESPONSÁVEL, CASO NECESSÁRIO, AUXILIE E SE POSSÍVEL FAÇA UM REGISTRO.

## **GLOSSÁRIO:**

**BENÇÃO:** GOLPE CARACTERÍSTICO DA CAPOEIRA, REALIZADO COM UMA DAS PERNAS, FAZENDO OS MOVIMENTOS DE ELEVAÇÃO DO JOELHO E PROJEÇÃO DA PLANTA DO PÉ.

**AÚ:** MOVIMENTO ACROBÁTICO DA CAPOEIRA.



# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

**DARIDO, Suraya Cristina ... {et al.}. Práticas Corporais: educação física: 3º a 5º anos : manual do professor – 1. ed. – São Paulo : Moderna, - Campinas, SP: Papirus, 2017**

# ELABORADO

**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)