



ESCOLA

sem

MUROS



EMEEEIF MADRE CECÍLIA

A stylized illustration of two people performing Capoeira. One person in a white gi is in the foreground, performing a high kick. Another person in a white gi is in the background, also in a dynamic pose. They are set against a light green background with a geometric pattern of triangles.

CAPOEIRA
ARTE E LUTA BRASILEIRA

SEMANA 2

#fiqueemcasa



HABILIDADES

(HCEF06EF11T) Experimentar e fruir diferentes lutas do Brasil, valorizando a própria segurança e integridade física, bem como as dos demais.





OBJETIVO

A atividade proposta é o movimento característico da capoeira que é a ginga. Estimula a coordenação motora, percepção do corpo no espaço e no tempo.





CAPOEIRA

Nas aulas de Capoeira o aluno(a) aprende e se apropria de conhecimentos sobre a cultura artística, histórica e corporal, passando a interagir e integrar ativamente na sua comunidade.





ATIVIDADE



A atividade proposta é o movimento característico da capoeira que é a ginga. Que serve de base para aplicação dos golpes e defesas.





ATIVIDADE

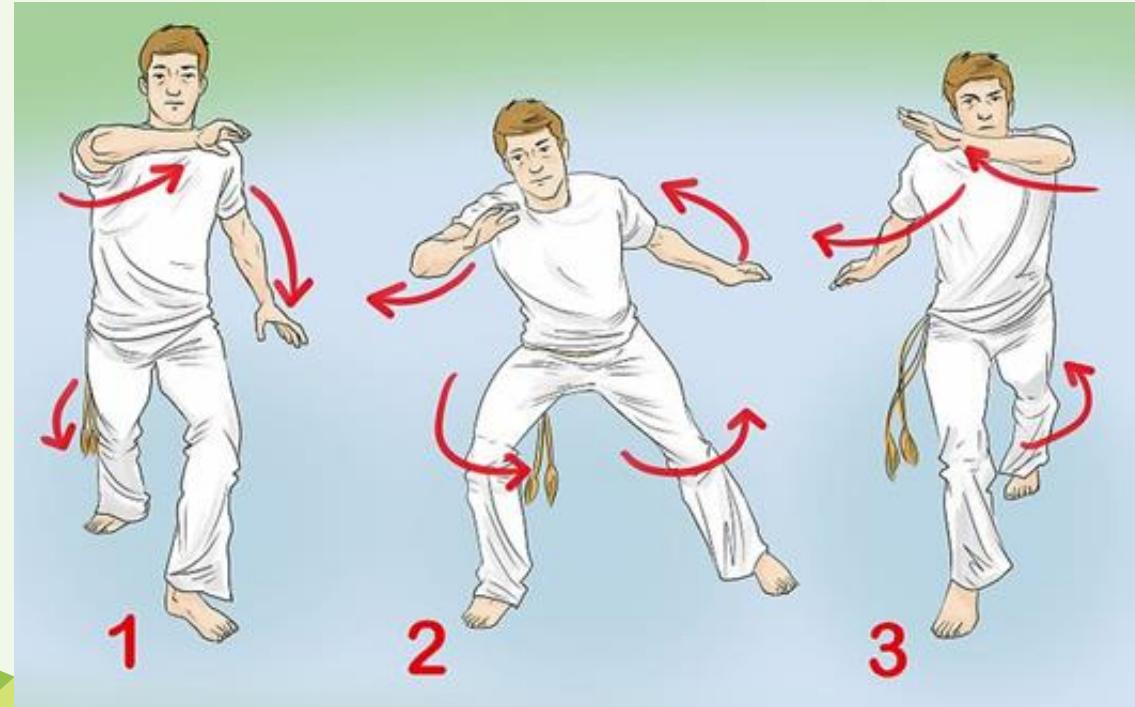
- 1º **Movimentar** - se estendendo e flexionando as articulações das mãos, ombros, joelhos, pés e quadril. Movimentar também a cabeça.
- 2º **Executar a movimentação da ginga**, fazendo a troca de braços (que está protegendo o rosto) e dos pés (um se encontra a frente e o outro apoiado atrás). Os alunos que utilizam cadeira de rodas executam o movimento da troca de braço dentro de suas possibilidades.

3º **Em dupla**, executar a movimentação da ginga sem desviar o olhar de seu parceiro de treino e buscando trocar de lugar. (Ainda não se executa os golpes).





ATIVIDADE





REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS



**Freitas, Jorge Luiz de. Capoeira na
educação física: como ensinar?
Curitiba Editora Progressiva,
2007.**

ELABORADO

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



E-MAIL EMEEIF MADRE CECÍLIA:
cemtemadrececilia@educacaotaubate.sp.gov.br
E-MAIL NAPE: nape@educacaotaubate.sp.gov.br