



ESCOLA
sem
MUROS



EMEEEIF MADRE CECÍLIA

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.

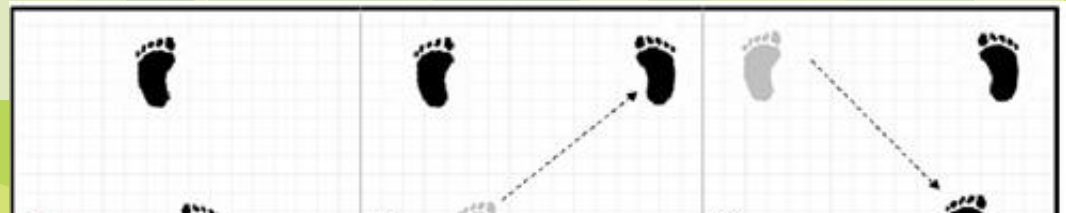




ATIVIDADE

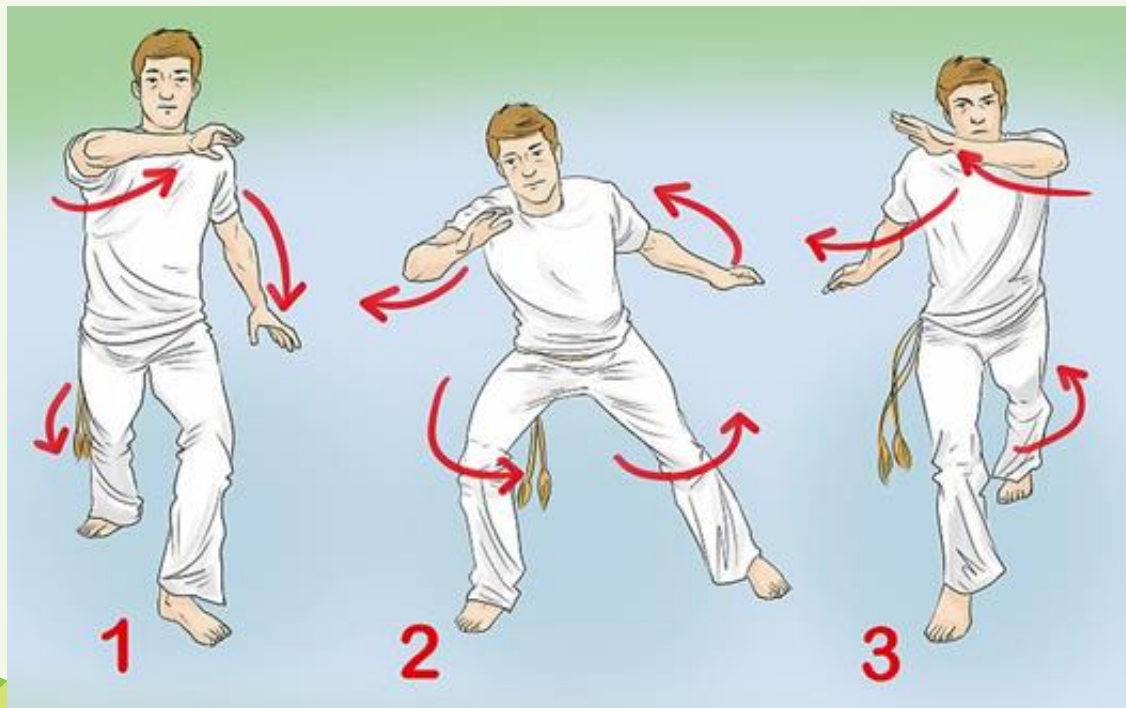
- **1º Movimentar** - se estendendo e flexionando as articulações das mãos, ombros, joelhos, pés e quadril. Movimentar também a cabeça.
- **2º Executar a movimentação da ginga**, fazendo a troca de braços (que está protegendo o rosto) e dos pés (um se encontra a frente e o outro apoiado atrás). Os alunos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



1

2

3





REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS



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

ELABORADO

**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**