



ESCOLA sem MUROS



EMEEEIF MADRE CECÍLIA

CAPOEIRA

ARTE E LUTA BRASILEIRA

SEMANA 3



#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 a execução da cocórinha que é movimento de defesa (esquiva), parte integrante do método didático da Capoeira Regional, criada por Mestre Bimba (Manoel dos Reis Machado).





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.





ESTRATÉGIAS

1º INICIAR O MOVIMENTO PARTINDO DA BASE DA GINGA

(UMA Perna a Frente e Outra Apoiada Atrás na Ponta do Pé), Avançar o Pé que está Apoiado Atrás Paralelamente ao Pé da Frente (Linha dos Ombros), ao Mesmo Tempo Flexionar os Joelhos (Agachar). Apoiar uma das Palmas das Mãos no Chão enquanto a outra Protege o Rosto. Executar com as Duas Pernas.

O ALUNO QUE UTILIZA CADEIRA DE RODAS REALIZA A COCÓRINHA NA MEDIDA DE SUAS POSSIBILIDADES, REALIZANDO O GESTO FLEXIONANDO O TRONCO A FREnte COM A PROTEÇÃO DOS BRAÇOS A FREnte DO ROSTO.





ESTRATÉGIAS



2º EXECUTAR O MOVIMENTO DA GINGA

(TROCA DE PERNAS E BRAÇOS)

EXECUTAR O MOVIMENTO DA COCÓRINHA, COMBINANDO COM O
MOVIMENTO DA GINGA.





ESTRATÉGIAS

3º EM PARCERIA COM SEU CAMARADA DE ATIVIDADE REALIZAR O MOVIMENTO DA GINGA SIMULTANEAMENTE

AO SINAL DE UM DOS PARTICIPANTES, OS DOIS EXECUTAM O MOVIMENTO DA COCÓRINHA. OS DOIS RETORNAM A GINGA AO MESMO TEMPO.

O ALUNO QUE UTILIZA CADEIRA DE RODAS REALIZA A COCÓRINHA NA MEDIDA DE SUAS POSSIBILIDADES, REALIZANDO O GESTO FLEXIONANDO O TRONCO A FRENTE COM A PROTEÇÃO DOS BRAÇOS, A FRENTE DO ROSTO. PODENDO APOIAR A MÃO SOBRE UMA BASE NA LATERAL.

EX. BANCO.





Observação aos pais ou responsáveis:



A ATIVIDADE PERMITE UTILIZAR OBJETOS COMO BOLA OU PETECA, QUE O PARTICIPANTE POSSA RECEBER E ARREMESSAR ENTRE A REALIZAÇÃO DOS MOVIMENTOS (ENTRE O MOVIMENTO DA COCÓRINHA E DA GINGA).

COM INFORMAÇÕES CLARAS E SIMPLES, ACRESCENTAR MOVIMENTOS DE BRINCADEIRAS POPULARES COMO PULAR CORDA, ARREMESSO, RODAR BAMBOLE entre o início ou fim da ATIVIDADE.

Glossário:

Cocórinha: Movimento de defesa (esquiva), parte integrante da Sequência de Ensino da Capoeira Regional (Mestre Bimba).





REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS



ALMEIDA, Raimundo César Alves de Bimba, perfil do mestre. Salvador: Centro Editorial e Didático da UFBA, 1982.

FREITAS, Jorge Luiz de Capoeira Infantil: a arte de brincar com o próprio corpo Curitiba: Editora Gráfica Expoente, 1997

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