



ESCOLA sem MUROS



EMEEIF MADRE CECÍLIA

CAPOEIRA

ARTE E LUTA BRASILEIRA

SEMANA 5

#fiqueemcasa



CAPOEIRA



ASSIM COMO NAS AULAS PRESENCIAIS DE CAPOEIRA, AS ATIVIDADES CONTINUAM SEGUINDO UMA SEQUÊNCIA DIDÁTICA, COM MOVIMENTAÇÕES ESPECÍFICAS, QUE OFERECE AO ALUNO(A) POSSIBILIDADES DE DESENVOLVER SEUS CONHECIMENTOS SOBRE A CULTURA ARTÍSTICA, HISTÓRICA E CORPORAL, PARA QUE POSSA INTERAGIR ATIVAMENTE COM SUA COMUNIDADE.





HABILIDADES



(HCEFo6EF15SP) PLANEJAR E UTILIZAR ESTRATÉGIAS BÁSICAS DAS LUTAS DO BRASIL, RESPEITANDO O COLEGA COMO OPONENTE.



Revistaepoca.globo.com





OBJETIVO



A ATIVIDADE PROPOSTA É A MEIA LUA DE FREnte, UM DOS VARIADOS GOLPES DA CAPOEIRA. JUNTAMENTE COM A GINGA, FORMA UMA JUNÇÃO DE GESTOS E MOVIMENTOS QUE CONSTITUEM UMA SEQUÊNCIA DE EXERCÍCIOS MOTORES E DE DEFESA PESSOAL.



Fonte: própria 2019





ESTRATÉGIAS



1º MOVIMENTO

NA POSIÇÃO DA GINGA (BASE APOIADA COM UM PÉ À FRENTE E O OUTRO ATRÁS, APOIADO NA PONTA DO PÉ).

ELEVAR APENAS O JOELHO DA PERNA QUE ESTÁ APOIADA ATRÁS, AVANÇANDO O QUADRIL COM UMA LIGEIRA ROTAÇÃO (DE FORA PARA DENTRO) E REALIZANDO A TROCA DE BRAÇOS SIMULTANEAMENTE. RETORNA A MESMA PERNA ATRÁS. OS ALUNOS COM MOBILIDADE REDUZIDA DEVEM CONTAR COM O AUXÍLIO DE OUTRO INDIVÍDUO, QUE DEVERÁ SEGURAR O PÉ DO ALUNO E REALIZAR O MOVIMENTO COM ELE.





Estratégias



OUTRA POSSIBILIDADE É EXECUTAR COM O BRAÇO (ROTAÇÃO DO OMBRO DE FORA PARA DENTRO COM A PALMA DA MÃO CURVADA EM FORMA DE CONCHA), NESTE CASO O GOLPE QUE SERÁ APLICADO É DENOMINADO GALOPANTE.



apaees.org.br



blogspot.comcapoeira



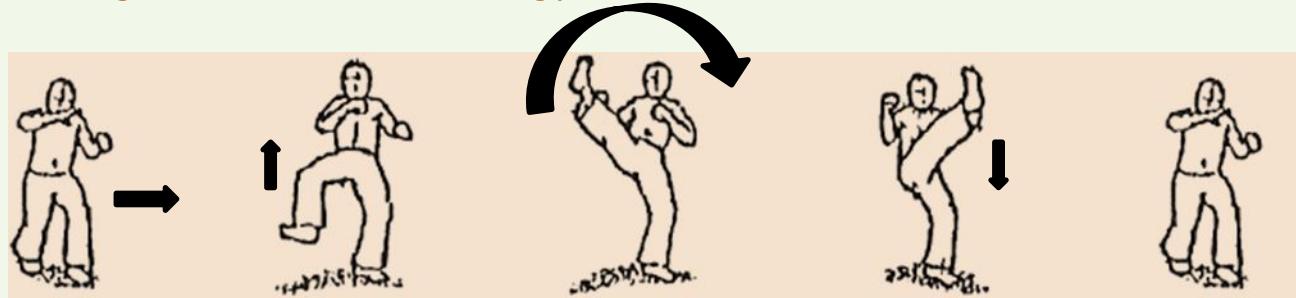
Estratégias



2º MOVIMENTO

NA POSIÇÃO DA GINGA (BASE APOIADA COM UM PÉ À FREnte E O OUTRO ATRÁS, APOIADO NA PONTA DO PÉ)

ELEVAR A Perna que está Apoiada ATRÁS TOTALMENTE ESTENDIDA, AVANÇANDO O QUADRIL COM UMA LIGEIRA ROTAÇÃO (DE FORA PARA DENTRO) E REALIZANDO A TROCA DE BRAÇOS SIMULTANEAMENTE. RETORNA A MESMA Perna ATRÁS.

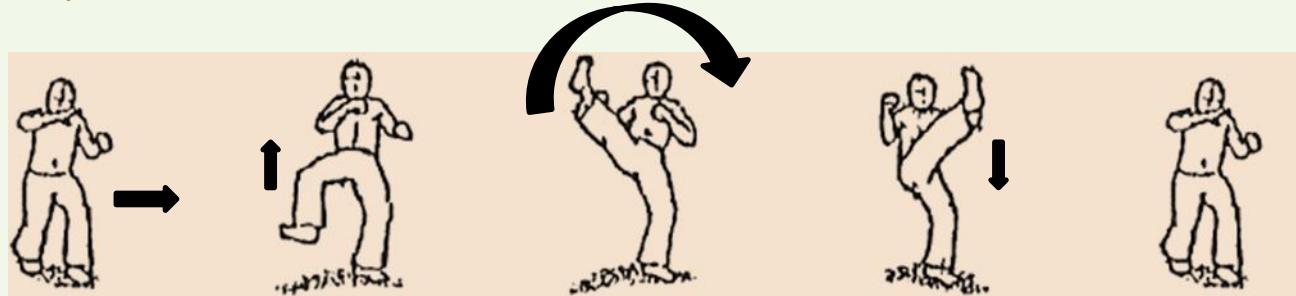




Estratégias



OS ALUNOS COM MOBILIDADE REDUZIDA DEVEM CONTAR COM O AUXÍLIO DE OUTRO INDIVÍDUO, QUE DEVERÁ SEGURAR O PÉ DO ALUNO E REALIZAR O MOVIMENTO COM ELE. OUTRA POSSIBILIDADE É EXECUTAR COM O BRAÇO (ROTAÇÃO DO OMBRO DE FORA PARA DENTRO COM A PALMA DA MÃO CURVADA EM FORMA DE CONCHA), NESTE CASO O GOLPE QUE SERÁ APLICADO É DENOMINADO GALOPANTE.





Estratégias



3º MOVIMENTO

NA POSIÇÃO DA GINGA (BASE APOIADA COM UM PÉ À FREnte E O OUTRO ATRÁS, APOIADO NA PONTA DO PÉ)

EXECUTAR A ELEVAÇÃO DA PERNA QUE ESTÁ APOIADA ATRÁS PASSANDO O PÉ DE FORA PARA DENTRO, POR CIMA DE UM OBJETO (CADEIRA, GARRAFA PET) FINALIZANDO O MOVIMENTO COM O A PONTA DO PÉ ATRÁS.

MATERIAL: 1 GARRAFA PET

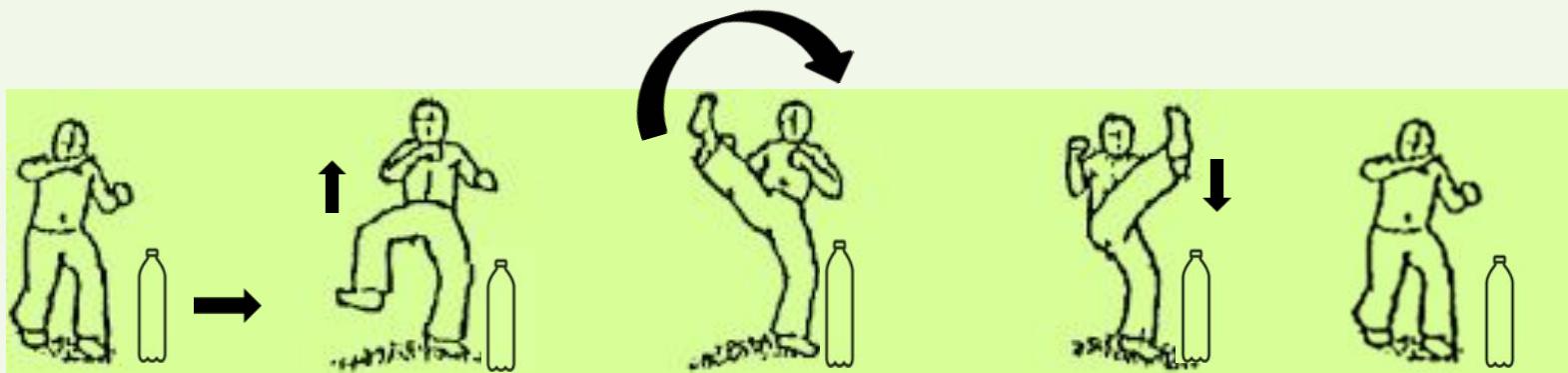




Estratégias



ALUNOS QUE UTILIZAM CADEIRA DE RODAS PODEM EXECUTAR OS GOLPES COM AS MÃOS.



diaadiadeducacao.pr.gov.br

MATERIAL: 1 GARRAFA PET



OBSEVAÇÃO AOS PAIS OU RESPONSÁVEIS:



**POR QUESTÃO DE SEGURANÇA, NESTE MOMENTO,
AINDA NÃO REALIZAREMOS O GOLPE EM DUPLAS.
ACOMPANHE SEU FILHO (A) DURANTE AS ATIVIDADES,
É IMPORTANTE PARA ELE (A).**



GLOSSÁRIO:

MEIA LUA DE FREnte: GOLPE CARACTERÍSTICO DA CAPOEIRA, REALIZADO COM UMA DAS PERNAS, FAZENDO UM MOVIMENTO ROTACIONAL DE FORA PARA DENTRO.

GALOPANTE: GOLPE INTEGRANTE DA SEQUÊNCIA DIDÁTICA DA CAPOEIRA REGIONAL, UTILIZANDO A PALMA DA MÃO.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS



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

CASTANHO, Luiz Eugênio A., A Prática do alongamento na Capoeira, Capão Bonito, SP Agosto, 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