



# ESCOLA sem MUROS



**EMEEEIF MADRE CECÍLIA**

# **CAPOEIRA**

**ARTE E LUTA BRASILEIRA**

***SEMANA 7***

#fiqueemcasa



# CAPOEIRA



UTILIZAR CONCEITOS E FUNDAMENTOS DA PRÁTICA DA CAPOEIRA NO ÂMBITO ESCOLAR, DESENVOLVE NO ALUNO A CRIATIVIDADE, AUTONOMIA, CIDADANIA, A POSTURA NÃO PRECONCEITUOSA, A HISTORICIDADE E A PARTICIPAÇÃO SOCIAL.



*Fonte própria*



# HABILIDADES



(HCEF06EF15SP) PLANEJAR E UTILIZAR ESTRATÉGIAS BÁSICAS DAS LUTAS DO BRASIL, RESPEITANDO O COLEGA COMO OPONENTE.



<https://capoieradabahia.portalcapoeira.com>



# OBJETIVO



REALIZAR MOVIMENTOS ESPECÍFICOS DA CAPOEIRA POR MEIO DE UM CIRCUITO MOTOR, DESENVOLVENDO O DOMÍNIO CORPORAL E A NOÇÃO ESPACIAL. ATRAVÉS DA EXECUÇÃO DE EXERCÍCIOS, DE FORMA LÚDICA AMPLIANDO O CONHECIMENTO E A IDENTIDADE CORPORAL.



*Fonte própria*



# **ORIENTAÇÕES PARA A ATIVIDADE:**



SEGUINDO OS MOVIMENTOS TRABALHADOS NAS ATIVIDADES ANTERIORES, DENTRO DE UMA SEQUÊNCIA GRADATIVA DE DIFICULDADE E INTENSIDADE, PROPÕE-SE NESTE MOMENTO, A JUNÇÃO DESTES MOVIMENTOS COM O USO DE OBJETOS E DELIMITAÇÕES QUE PROVOQUEM UM ESTÍMULO DESAFIADOR.

**1º GINGA**

**2º COCÓRINHA**

**3º MEIA LUA DE FREnte**

**4º AÚ**





# ESTRATÉGIAS



## 1º GINGA

MARCAR O CHÃO DELIMITANDO O ESPAÇO ONDE APOIARÁ OS PÉS (GIZ OU FITA CREPE). GINGAR AO SOM DE UMA MÚSICA DE CAPOEIRA OU DA MARCAÇÃO DE PALMAS OU CONTAGEM, COM A INTERRUPÇÃO DA MÚSICA OU MARCAÇÃO DE PALMAS, A CRIANÇA/ADOLESCENTE/JOVEM, DEVERÁ AVANÇAR POR ENTRE AS MARCAÇÕES NO CHÃO, COM APENAS UM DOS PÉS (COMO PULAR AMARELINHA). AO ALCANÇAR A ÚLTIMA MARCAÇÃO DEVERÁ VOLTAR, REALIZANDO NOVAMENTE O PERCURSO.  
TAMBÉM É POSSÍVEL REALIZAR A GINGA, COM MOVIMENTAÇÃO DE BRAÇOS, OMBROS E CABEÇA. AVANÇARÃO COM AUXÍLIO DE UM COMPANHEIRO DE ATIVIDADE.





# ESTRATÉGIAS



## 2º COCORINHA

GINGAR DE FREnte A UMA PAREDE, COM UMA BOLA POSICIONADA NO CHÃO À SUA FREnte. REALIZAR A COCORINHA, PEGAR A BOLA, LANÇÁ-LA NA PAREDE, PEGAR A BOLA NO ALTO, DEVOLVÊ-LA NO MESMO LOCAL E VOLTAR PARA A GINGA.

REPETIR ESTE CICLO DE EXERCÍCIOS POR PELO MENOS TRÊS VEZES, DE ACORDO COM A CONDIÇÃO DE CADA UM.



<https://criandoinfancia.com>



# ESTRATÉGIAS



## 2º COCÓRINHA

A GINGA E A COCÓRINHA PODE SER REALIZADA COM MOVIMENTAÇÃO DE BRAÇOS, OMBROS E CABEÇA. O COMPANHEIRO DE ATIVIDADE DEVERÁ ENTREGAR A BOLA NAS MÃOS UM DO OUTRO QUE A ARREMESSARÁ DE VOLTA PARA O SEU COMPANHEIRO.



<http://rm.org.br/portas-abertas>



# ESTRATÉGIAS

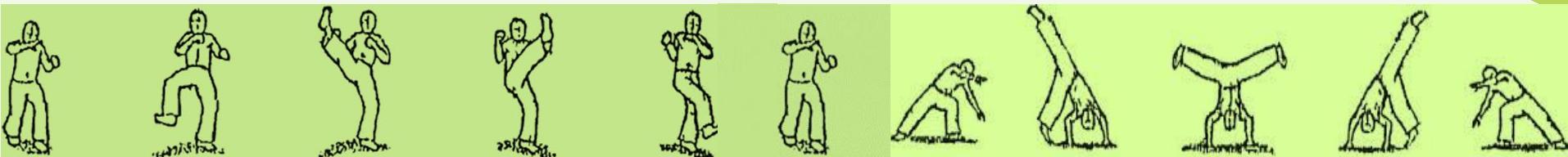


## 3º MEIA LUA DE FREnte E AÚ

GINGAR AO SOM DE UMA MÚSICA DE CAPOEIRA OU DA MARCAÇÃO DE PALMAS OU CONTAGEM, EXECUTAR A MEIA LUA DE FRENTe E RETORNAR A POSIÇÃO DE GINGA, SALTAR POR CIMA DE UMA LINHA DEMARCADA NO CHÃO EXECUTANDO O AÚ E TERMINANDO NA POSIÇÃO DE GINGA.

REPETIR O CICLO COMPLETO DE EXERCÍCIOS COM A OUTRA Perna.

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





# OBSERVAÇÃO AOS PAIS OU RESPONSÁVEIS:



A ATIVIDADE DEVE SER ACOMPANHADA POR UM RESPONSÁVEL, ESTIMULADA E REGISTRADA PARA QUE A CRIANÇA/ADOLESCENTE/JOVEM TENHA A CONSCIÊNCIA DO SEU POTENCIAL. AS ADAPTAÇÕES DO ESPAÇO, OBJETOS E MOVIMENTOS FAZEM PARTE DA REGULAÇÃO DO NÍVEL DO APRENDIZADO.



## GLOSSÁRIO

**AÚ:** MOVIMENTO ACROBÁTICO DA CAPOEIRA.

**COCORINHA:** MOVIMENTO DE DEFESA (ESQUIVA), COMPONENTE DO MÉTODO DIDÁTICO CRIADO POR MESTRE BIMBA (MANOEL DOS REIS MACHADO).

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

**GINGA:** MOVIMENTO FUNDAMENTAL DA CAPOEIRA QUE SERVE DE BASE PARA A APLICAÇÃO DOS GOLPES.

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



# **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**



**FRUG, Chystiane Simões** Educação motora em portadores de deficiência: formação da consciência corporal – São Paulo: Plexus Editora, 2001.

**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](mailto:cemtemadrececilia@educacaotaubate.sp.gov.br)  
E-MAIL NAPE: [nape@educacaotaubate.sp.gov.br](mailto:nape@educacaotaubate.sp.gov.br)