

#ESCOLASEMMUROS  
*EM CASA TAMBÉM SE APRENDE*

# ***EDUCAÇÃO FÍSICA*** ***7º ANO***

*(HCEF07EF08T) Experimentar diferentes lutas do Brasil, valorizando a própria segurança e integridade física, bem como as dos demais.*

*A capoeira é uma expressão cultural brasileira, caracterizada por seus movimentos ágeis e harmoniosos.*



*A capoeira surgiu no Brasil, como uma forma de resistência dos escravos, trazidos da África, na época colonial. Além de ser utilizada para defesa pessoal, a capoeira foi uma forma de resguardar a identidade dos escravos africanos.*



*A Capoeira espalhou-se, não apenas pelo Brasil, mas pelo mundo todo.*



*Foi declarada patrimônio imaterial da humanidade, em 2014 pela Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO).*

## *A importância da música*

*A Capoeira é a arte que engloba várias artes e possui no canto, nos instrumentos e na musicalidade, a significação de sua origem e contexto histórico.*

*A Roda de Capoeira é acompanhada de cantos (solos ou em coro), palmas e instrumentos. Os principais instrumentos são o berimbau, pandeiro e atabaque.*





*O Berimbau é o símbolo mais representativo da Capoeira, instrumento que dita o andamento do ritmo e determina por meio do toque o tipo do jogo a ser desenvolvido. Três tipos de berimbau compõem a Roda de capoeira: (gunga, médio e viola), cada um executando uma função específica.*



*O Pandeiro é feito de madeira e couro fino, produz um som marcante e agradável.*

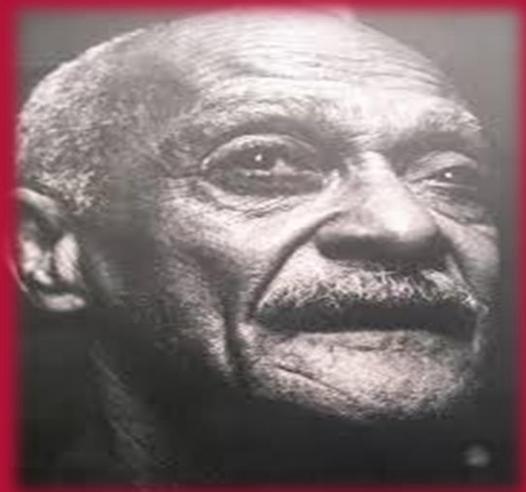


*Atabaque*  
*Trazido da África é tocado com as duas mãos, o atabaque na roda de capoeira marca o andamento do ritmo dos berimbaus, com cadência e harmonia.*



*Capoeira Angola: A Capoeira Angola possui características e uma estética própria, onde os capoeiristas realizam gestos e belo movimentos, traduzindo uma mistura de dança e luta com golpes e rasteiras. Possui o que há de essencial da filosofia da capoeira.*

*Mestre Pastinha é o principal representante da Capoeira Angola.*



*Capoeira Regional: A Capoeira Regional caracteriza-se pela agilidade e variedade de seus movimentos. Mestre Bimba, criador desse novo estilo, acrescentou ainda mais agilidade, pois queria ver um jogo alegre, festivo e acrobático. Colocou também algumas influências do batuque (antiga luta de golpes desequilibrantes) dando ainda mais agilidade a luta.*

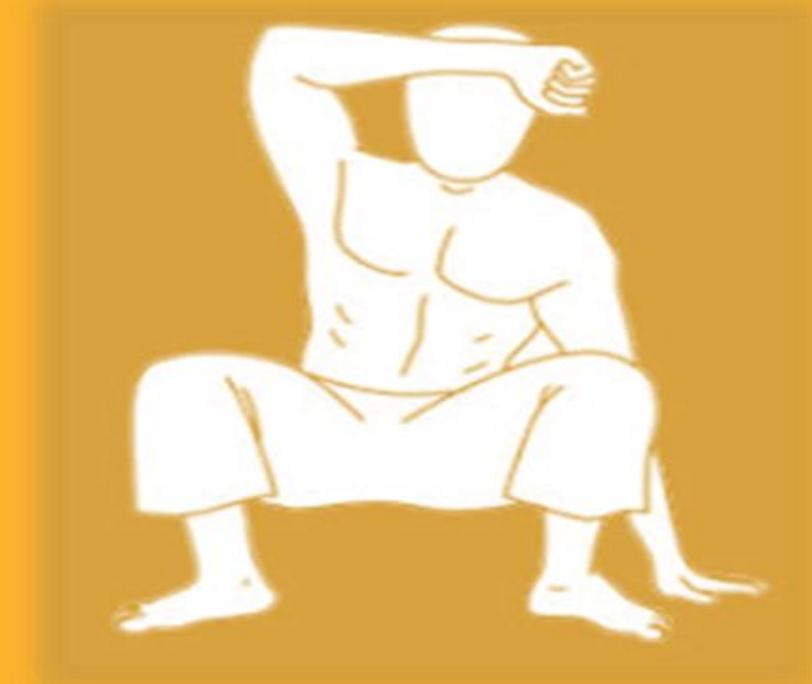


*A GINGA é um movimento  
característico da capoeira*

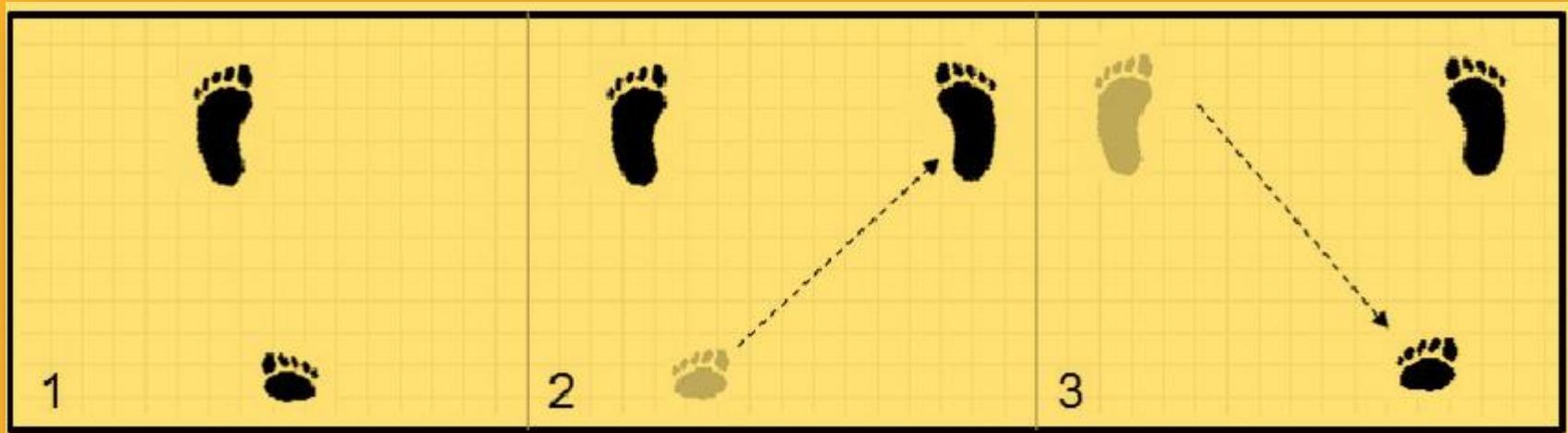
*Serve de base para  
aplicação dos golpes e  
defesas.*



*A Cocórinha é um movimento de  
defesa (esquiva), parte integrante  
do método didático da Capoeira  
Regional, criada por Mestre Bimba  
(Manoel dos Reis Machado).*



# *Vamos experimentar?*



# *Vamos experimentar?*

*Inicie o movimento partindo da base da ginga*

*(Uma perna a frente e outra apoiada atrás na ponta do pé), avance o pé que está apoiado atrás paralelamente ao pé da frente (linha dos ombros), ao mesmo tempo flexione os joelhos (agachar). Apoie uma das palmas das mãos no chão enquanto a outra protege o rosto. Execute com as duas pernas.*

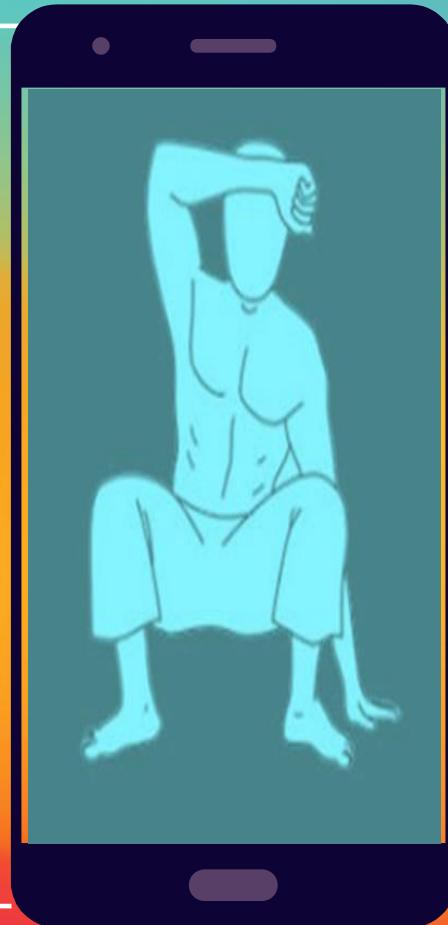


# **Responda**

- 1. Onde surgiu a Capoeira?**
- 2. Quais são os principais instrumentos de uma roda de Capoeira? Fale sobre eles.**
- 3. Fale sobre a Capoeira Angola e a Capoeira Regional.**



*Se possível registre sua atividade.*





# Bons estudos!

PREFEITURA MUNICIPAL DE TAUBATÉ  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

EPP – Equipe de Práticas Pedagógicas e Professores da Rede Municipal de Ensino  
[eppdeed@gmail.com](mailto:eppdeed@gmail.com)