



# ESCOLA

sem

# MUROS



EMEEEIF MADRE CECÍLIA

# CAPOEIRA

ARTE E LUTA BRASILEIRA

## O QUE É CAPOEIRA?

SEMANA 13

#fiqueemcasa



# CAPOEIRA



A CAPOEIRA APRESENTADA NO ENSINO REMOTO PROMOVE O ACESSO AOS CONCEITOS QUE PERMITEM CONHECÊ-LA E COMPREENDÊ-LA. A SUA PRÁTICA OFERECE ELEMENTOS PARA MANUTENÇÃO E PRESERVAÇÃO DA SAÚDE FÍSICA E MENTAL.



# HABILIDADE



**(HCEF06EF16SP)** IDENTIFICAR AS CARACTERÍSTICAS (CÓDIGOS, RITUAIS, ELEMENTOS TÉCNICO-TÁTICOS, INDUMENTÁRIA, MATERIAIS, INSTALAÇÕES, INSTITUIÇÕES) DAS LUTAS DO BRASIL.



[br.pinterest.com](http://br.pinterest.com)





# O QUE É CAPOEIRA?

ESPORTE?

A CAPOEIRA É A ARTE QUE ENGLOBA VÁRIAS ARTES. A PARTIR DESTA DEFINIÇÃO, VAMOS EM BUSCA DE MAIS RESPOSTAS PARA ESTA PERGUNTA:  
O QUE É CAPOEIRA?

BRINCADEIRA?

FILOSOFIA?

MÚSICA?

LUTA?

JOGO?



[br.guiainfantil.com](http://br.guiainfantil.com)



[se.gov.br](http://se.gov.br)



[findlocal.com](http://findlocal.com)





# CAPOEIRA É:



**MÚSICA**, POIS O TOQUE DOS INSTRUMENTOS ESTABELECE A FORMA DO JOGO E AS LETRAS DAS CANTIGAS TRANSMITEM SEUS FUNDAMENTOS .

**LUTA**, POIS NASCEU NA NECESSIDADE DE LIVRAR-SE DO “JULGO” DO SEU OPPRESSOR. OS NEGROS NO PERÍODO DA ESCRAVIDÃO DESENVOLVERAM UMA FORMA DE LUTAR SEM ARMAS, UTILIZANDO SUA CULTURA CORPORAL E A OBSERVAÇÃO DOS GESTOS DE ANIMAIS NA NATUREZA.



**BRINCADEIRA**, POIS DESENVOLVE A DESCOBERTA E O DOMÍNIO DO SEU CORPO.



**JOGO**, POIS PROMOVE TANTO A LIBERDADE DE AÇÕES, QUANTO DE EXPRESSÕES.





# CAPOEIRA É:

**FILOSOFIA**, POIS SEUS ENSINAMENTOS SERVEM DE BASE PARA A VIDA COTIDIANA, RESISTINDO E SUPERANDO AS ADVERSIDADES.

**ESPORTE**, POIS POSSUI FUNDAMENTOS E NORMAS QUE VISAM PRESERVAR A INTEGRIDADE DE SEUS PRATICANTES NA SUA FORMA COMPETITIVA, BEM COMO SEU ASPECTO COOPERATIVO E COLABORATIVO.

A CAPOEIRA PODE TER ESTAS DEFINIÇÕES E MUITAS OUTRAS QUE REAFIRMAM A SUA IDENTIDADE E SUAS FINALIDADES.



fonte própria





# 1º ASSINALE AS IMAGENS QUE CORRESPONDEM COM AS DEFINIÇÕES DA CAPOEIRA: ESPORTE, LUTA, BRINCADEIRA E MÚSICA. (JOGO DE OBSERVAÇÃO)





2º AO SOM DE UMA MÚSICA DE CAPOEIRA, MOVIMENTAR - SE NA GINGA LIVREMENTE, EM UMA PARADA REPENTINA DA MÚSICA, PARAR NUMA POSIÇÃO DE CAPOEIRA (BRINCADEIRA DA ESTÁTUA).

\*OBSERVAÇÃO: É NECESSÁRIO O AUXÍLIO DE UMA PESSOA PARA PAUSAR A MÚSICA.

[galeria.colorir.com](http://galeria.colorir.com)



[novaescola.org.br](http://novaescola.org.br)



[redeprimeiropassos.com.br](http://redeprimeiropassos.com.br)



3º NA POSIÇÃO DE GINGA, (UMA Perna A Frente E Outra Apoiada Atrás Na Ponta Do Pé), Levante O Joelho Da Perna Que Está Apoiada Atrás Até A Altura Do Tórax E Empurre A Planta Do Pé Para Frente Com A Perna Totalmente Estendida, Simultaneamente Realize A Troca Dos Braços Mantendo O Rosto Protegido. Retorne A Mesma Perna Atrás. (Esse Golpe Recebe O Nome De Benção).





# OBSERVAÇÃO AOS PAIS OU RESPONSÁVEIS:

A ATIVIDADE DEVE SER ACOMPANHADA DE UM RESPONSÁVEL,  
CASO NECESSÁRIO, AUXILIE E SE POSSÍVEL FAÇA UM REGISTRO.



## **GLOSSÁRIO:**

**BENÇÃO:** GOLPE CARACTERÍSTICO DA CAPOEIRA, REALIZADO COM UMA DAS PERNAS, FAZENDO OS MOVIMENTOS DE ELEVAÇÃO DO JOELHO E PROJEÇÃO DA PLANTA DO PÉ.



# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS



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

Areias, Almir das. **O que é capoeira.** São Paulo: Brasiliense, 1983

# 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)