



ESCOLA

sem

MUROS



EMEEEIF MADRE CECÍLIA

CAPOEIRA

ARTE E LUTA BRASILEIRA

“EQUILÍBRIO”

SEMANA 14

#fiqueemcasa





CAPOEIRA



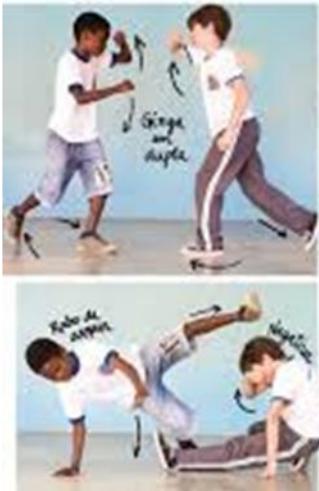
A CAPOEIRA APRESENTADA NO ENSINO REMOTO PROMOVE O ACESSO AOS CONCEITOS QUE PERMITEM CONHECÊ-LA E COMPREENDÊ-LA. A SUA PRÁTICA OFERECE ELEMENTOS PARA MANUTENÇÃO E PRESERVAÇÃO DA SAÚDE FÍSICA E MENTAL.



HABILIDADE



(HCEF04EF16T) IDENTIFICAR AS DIFERENTES HABILIDADES MOTORAS BÁSICAS ENVOLVIDAS NAS LUTAS.



novaescola.org.br



oprogressonet.com



novaescola.org.br



EQUILÍBRIO



O **EQUILÍBRIO** É A CAPACIDADE FÍSICA QUE MANTÉM POR MEIO DAS AÇÕES MUSCULARES POSTURAS E BASES EM OPOSIÇÃO A LEI DA GRAVIDADE OU FORÇA IMPOSTA.



pinterest.com

A PRÁTICA DA CAPOEIRA DE ACORDO COM SEUS FUNDAMENTOS PROPORCIONA O DESENVOLVIMENTO DO **EQUILÍBRIO**, DA LATERALIDADE, CONTROLE DO TÔNUS MUSCULAR, COORDENAÇÃO MOTORA GLOBAL, NOÇÃO ESPACIAL E TEMPORAL E O CONHECIMENTO CORPORAL.



EQUILÍBRIO



OS VARIADOS MOVIMENTOS DA CAPOEIRA EXIGEM A UTILIZAÇÃO DO **EQUILÍBRIO ESTÁTICO** (QUANDO O GESTO É CONTROLADO E ESTABILIZADO POR MEIO DAS AÇÕES MUSCULARES) E O **EQUILÍBRIO DINÂMICO** (QUANDO O GESTO SEGUDE UMA TRAJETÓRIA, COM AS AÇÕES MUSCULARES DE FORMA CONTROLADA E VELOZ).



EQUILÍBRIO



A GINGA, QUE É UMA DAS BASES DA CAPOEIRA É UM EXEMPLO DE MOVIMENTO QUE SE APLICA O **EQUILÍBRIO ESTÁTICO E EQUILÍBRIO DINÂMICO**, ONDE O PESO DO CORPO É DISTRIBUÍDO PELO AFASTAMENTO DAS PERNAS E APOIO DOS PÉS, ABAIXANDO O CENTRO DE GRAVIDADE (QUADRIL) E O POSICIONAMENTO DOS BRAÇOS.





ESTRATÉGIAS



1º - GINGAR COORDENANDO OS MOVIMENTOS DE TODO O CORPO, BUSCANDO POSIÇÕES DE EQUILÍBRIO.



vivario.org.br



criancaesperanca.globo.com



blog.lojaortopedica.com.br



ESTRATÉGIAS



2º NA POSIÇÃO DE GINGA, FAZER A BENÇÃO E PARAR O GOLPE NO ALTO POR APROXIMADAMENTE 5 SEGUNDOS E RETORNAR O PÉ NA BASE DA GINGA. TAMBÉM PODE SER FEITO O EXERCÍCIO COM A MÃO, NESSE CASO A GALOPANTE.



BENÇÃO



GALOPANTE



ESTRATÉGIAS

**3º - GINGAR COM UM COMPANHEIRO, APOIADO EM APENAS
UM DOS PÉS, TENTANDO DESEQUILIBRAR O COLEGA.**

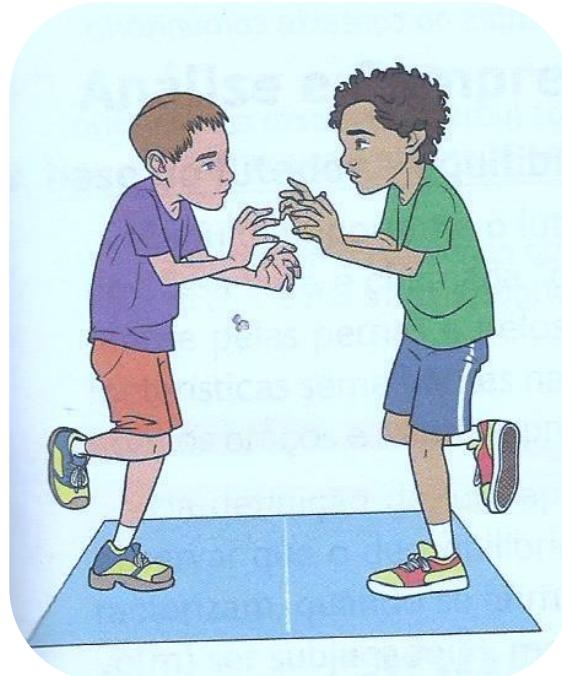


ILUSTRAÇÃO: DIOGO SAUT





OBSERVAÇÃO AOS PAIS OU RESPONSÁVEIS:

A ATIVIDADE DEVE SER ACOMPANHADA POR 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.

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



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DARIDO, Suraya Cristina ... {et al.}. **Práticas Corporais: educação física: 3º a 5º anos : manual do professor** – 1. ed. – São Paulo : Moderna, - Campinas, SP: Papirus, 2017

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