



CIDADE DE
PONTA
PORÃ
FÉ, ESPERANÇA E CULTURA

FUNCESPP
FUNDAÇÃO DE CULTURA E ESPORTE DE PONTA PORÃ

Secretaria de Educação, Esporte, Cultura e Lazer

ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professor (a): Jonas Ornela Saracho
Projeto: Capoeira
Escola: Elpidio Peluffo / Ramiro Noronha / Academia Gingart
Período: 03/08 a 28/08

Atividade 01- Armada

Armada: Movimento giratório.

1º com a perna direita para trás (posição de ginga), irá girar seu corpo 360º graus para trás, sem mover os pés da onde estão, 2º depois faça um movimento giratório a frente com a perna de trás, 3º volte a perna a posição de ginga (perna direita atrás).

Obs: Faça 15 armadas com a perna direita e descanse 2 minutos, depois faça 15 armadas com a perna esquerda e descanse 2 minutos, depois faça 10 armadas na ginga (5 para cada lado), repita 10 vezes.



Atividade 02- Meia Lua Solta

Meia Lua Solta: movimento giratório com o apoio de uma das mãos no chão.

1º com a perna direita atrás (em posição de ginga), irá girar seu corpo 180º graus e apoiar a mão esquerda no chão, enquanto o braço direito protege o rosto, 2º faça um movimento circular a frente com a perna direita, 3º levante e volte a posição de ginga.

Obs: Faça 15 meia lua solta com a perna direita e descanse 2 minutos, depois faça 15 meia lua solta com a perna esquerda e descanse 2 minutos, depois faça 10 meia lua solta na ginga (5 para cada lado), repita 10 vezes.



Atividade 03 – Martelo Voador

Martelo Voador: movimento giratório

1º na base da ginga (pernas entre abertas), irá descer na esquiva lateral para o lado direito, 2º depois faça o giro para a direita e levante a perna esquerda, sem tirar o apoio da mão direita no chão, 3º termine o giro e volta para base.

Obs: Faça 15 martelo voador com a perna direita e descanse 2 minutos, depois faça 15 martelo voador com a perna esquerda e descanse 2 minutos, depois faça 10 meia lua na ginga (5 para cada lado), repita 10 vezes.



Atividade 04- Aú (estrelinha)

Aú (estrelinha): Movimento acrobático mais utilizado na capoeira e de extrema importância para início do jogo de capoeira.

1º na base da ginga (pernas entre abertas), irá fazer a esquiva lateral para a direita e colocar as duas mãos no chão, 2º com as duas mãos devidamente apoiadas no chão, faça pequenos pulos laterais com as pernas, sempre colocando um pé primeiro e depois o outro, 3º quando adquirir confiança necessária de pulos maiores até conseguir fazer a estrelinha.

Obs: Faça 10 aú (estrelinha), sendo 5 para cada lado e descanse 2 minutos, em caso de tontura comece a saltitar até a tontura passar. Feito o exercício tente fazer as estrelinhas na ginga, repita 5 vezes, tendo sempre 2 minutos de descanso entre os exercícios.



ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professor : ERIMAR APARECIDO GIMENEZ MEDINA
Projeto: CAPOEIRA
Escola: JARDIM IVONE, ADEZINHO E ACADEMIA GINGART
Período:03/08 a 28/08

Atividade 01- Primeira Semana:

Pesquise sobre a capoeira e seus benefícios no esporte.

Arte marcial, esporte, música e cultura popular, a capoeira é parte da formação de uma nacionalidade brasileira. Derivada de práticas de povos do sul da atual Angola, ela teria sido criada em Quilombo dos Palmares, no final do século XVI. Hoje em dia, a capoeira é um artigo de exportação da cultura tupiniquim para o resto do mundo. Além disso, proporciona uma excelente forma física e bem-estar aos seus praticantes, já que as acrobacias estimulam a força e a flexibilidade, reduzem o estresse e a ansiedade e ainda ajudam a emagrecer.

Atividades 02 Segunda Semana.

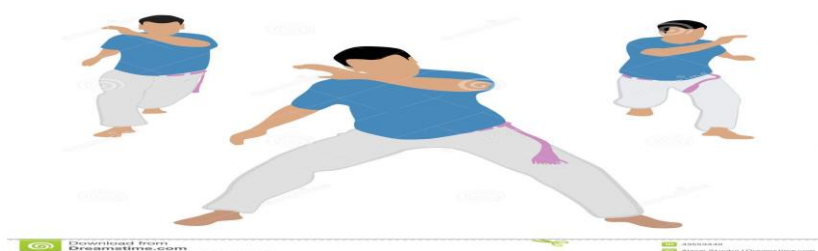
Aula – 1 Alongamentos e Ginga.

O **Alongamento** é importante porque aumenta a elasticidade e a flexibilidade dos músculos, reduz o risco de lesão, contribui para a correção da postura e para a circulação sanguínea, diminui a tensão muscular e provoca relaxamento do mesmo. Porém como citado antes o **alongamento** é muito importante a ser praticado.



Fazer o alongamento por 15 minutos antes das movimentações.

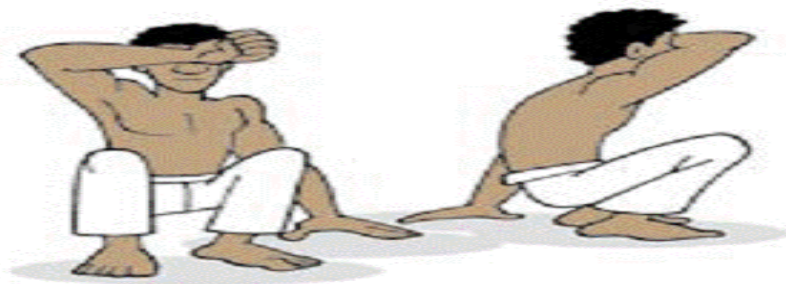
Ginga: é o movimento básico da **capoeira**. Consiste num movimento repetitivo de colocar a mão direita para frente e a perna direita para trás, e em seguida fazer o mesmo com o lado esquerdo do corpo, sincronizando o movimento com o ritmo do berimbau.



Na base da capoeira fazer a ginga, movimentando seu corpo por 3 minutos e descansar 2, repita 4 vezes a ginga e depois faça a cocorinha.

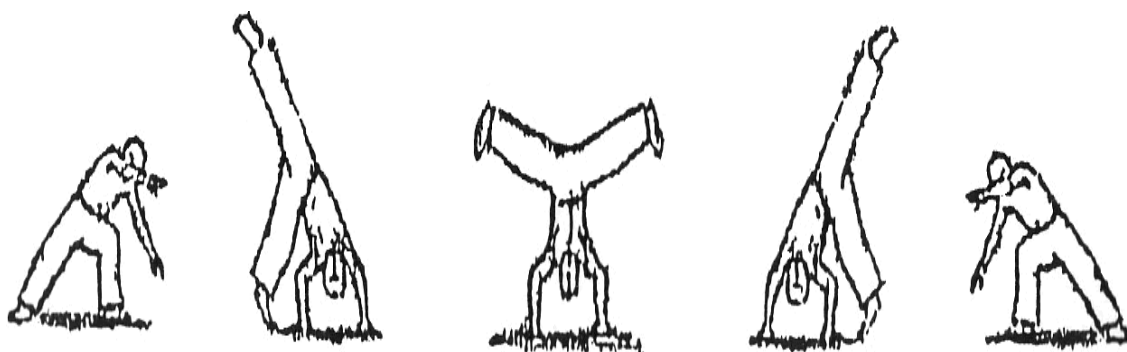
Cocorinha: A **Cocorinha** é um método evasivo, nomeadamente consiste na forma de evitar pontapés, circulares efetuados em curta distância, é um movimento de defesa.

cocorinha 10 vezes e descansar 2 minutos e repetir quatro séries de 10 cocorinhas.



Atividade 03- Terceira Semana

Aú é indispensável na prática da **capoeira**, por ser um dos passos mais usados. É um movimento de locomoção do capoeirista na roda, que permite aproximar-se ou afastar-se do oponente, armando ataques e executando a defesa.



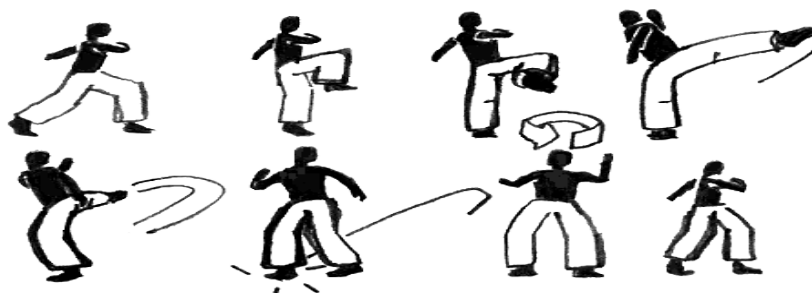
Fazer 10 vezes para os dois lados, tomando o cuidado para não cair, repetir o Aú junto com a Ginga.

Aula – 2 Armada e Martelo

Armada ou meia-lua de costa, um golpe de capoeira que pode ser aplicado pulando ou girado no chão, levando a perna para cima do seu oponente sem acertar seu amigo.



Martelo serve como esquiva contra golpe de entrada de quedas, levando sua perna para a execução de aplicar o golpe no seu adversário marcando com o peito do pé sem machucar seu amigo.



Fazer o martelo 10 vezes cada perna, repita três vezes sem a ginga, depois repita o martelo na Ginga .

Atividade 04 – Quarta Semana

A *bênção* é um golpe de *capoeira* que visa levantar o perna para cima do adversário, cuja perna de trás da ginga é esticada para frente em linha reta ...



Fazer repetições de 15 vezes cada perna em seguida faça junto com a ginga.