



Material de Apoio



Escola: CEM Prof^a Maria Iracema Martins de Andrade.

Supervisora: Giovana M. C. Dantas

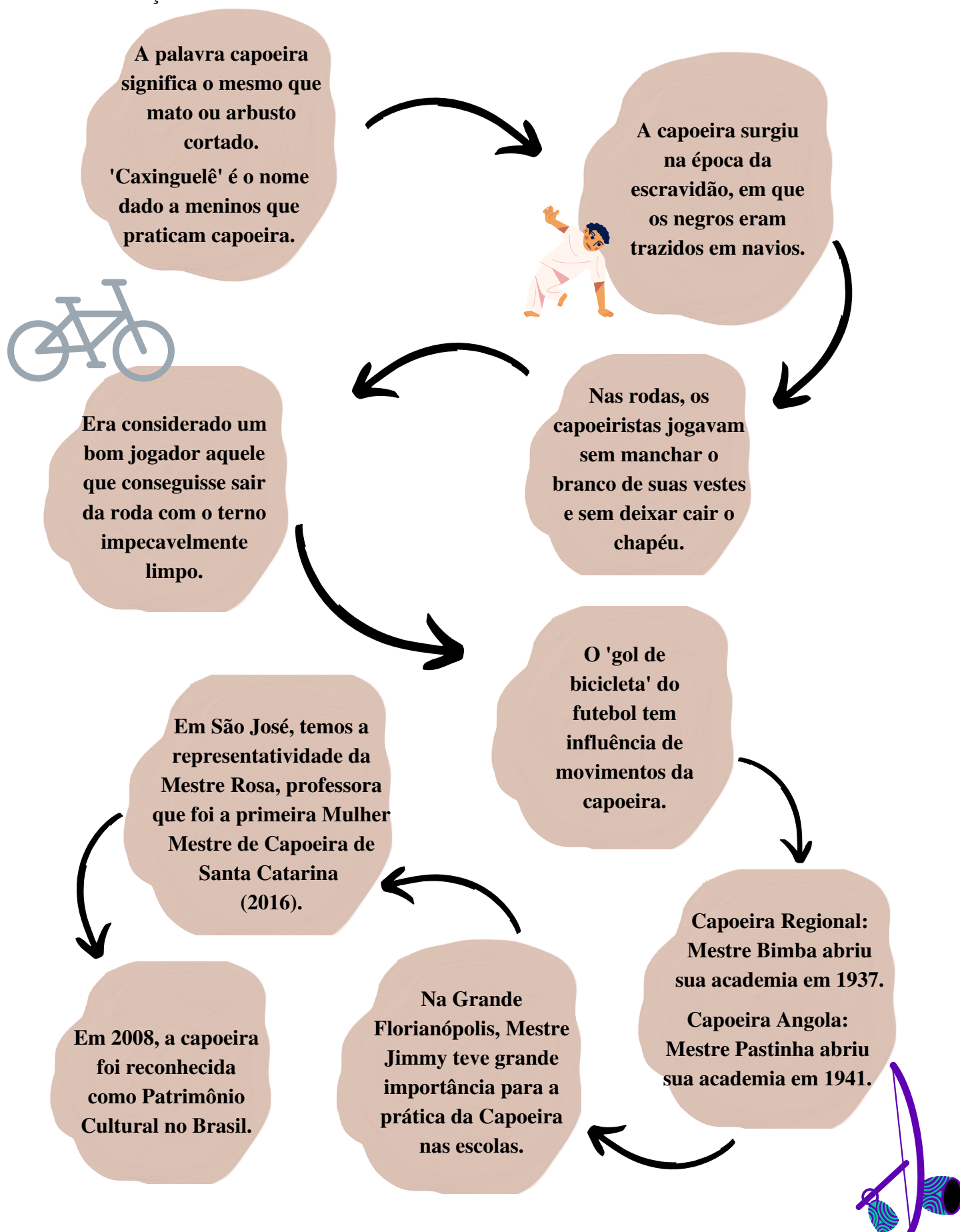
Bolsistas: Bruno Hounsell, Gabriel C. Souza, Gabriel Macedo, Isabella S. Silveira, Karen S. Rosa, Lucas O. Costa, Rafael O. Passos e Sergio H. S. Vicente.

História da Capoeira:



Curiosidades

Na Capoeira existem diversas curiosidades, para descobrir cada uma delas basta seguir as setinhas com bastante atenção:



Instrumentos

A capoeira é uma das únicas lutas brasileiras que apresenta música feita pelos próprios capoeiristas com instrumentos e palmas de suas mãos. A música está presente desde a origem da capoeira.



Berimbau: arco de madeira, com um fio de aço e uma caixa de ressonância.

Agogô: dois cones ligados entre si onde se bate para fazer o som.



Caxixi: cesta cheia de sementes, que o som lembra o de um chocalho.



Reco-Reco: pedaço de madeira ou bambu, em cima tem várias ondinhas que quando são raspadas fazem um som único.



Atabaque: semelhante a um tambor, mas é um pouco diferente no tamanho e o design.



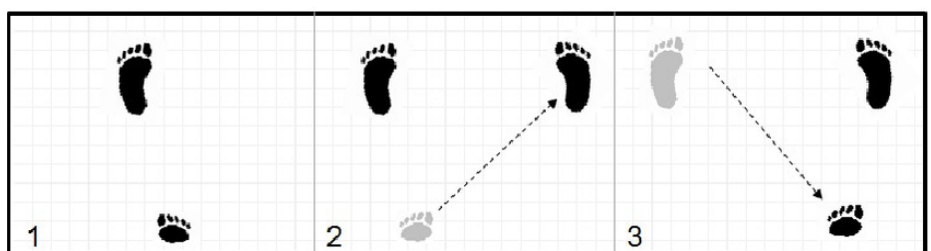
Pandeiro: círculo que em cima tem um pano esticado bem fino; devido a esse pano ele tem um som muito próprio.

Regras principais

Na Capoeira, o respeito pelas pessoas mais graduadas e seus colegas é muito importante. O jogo da Capoeira é em formato de roda e os participantes se preparam no pé do Mestre que está conduzindo a roda. Após uma saudação, o jogo se inicia ao sinal do Mestre. A Capoeira é uma luta, mas a intenção dela nunca é machucar o seu amigo que está jogando junto, mas coordenar os seu movimentos como numa dança, sempre seguindo o ritmo da música.

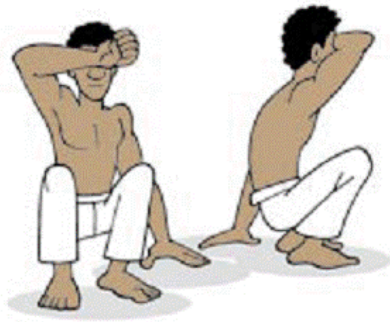
Ginga

É a base da Capoeira, da qual vem todos os movimentos desta prática.



Movimentos básicos da Capoeira

Cócoras



Esquiva de frente



Defesas

Martelo



Golpes



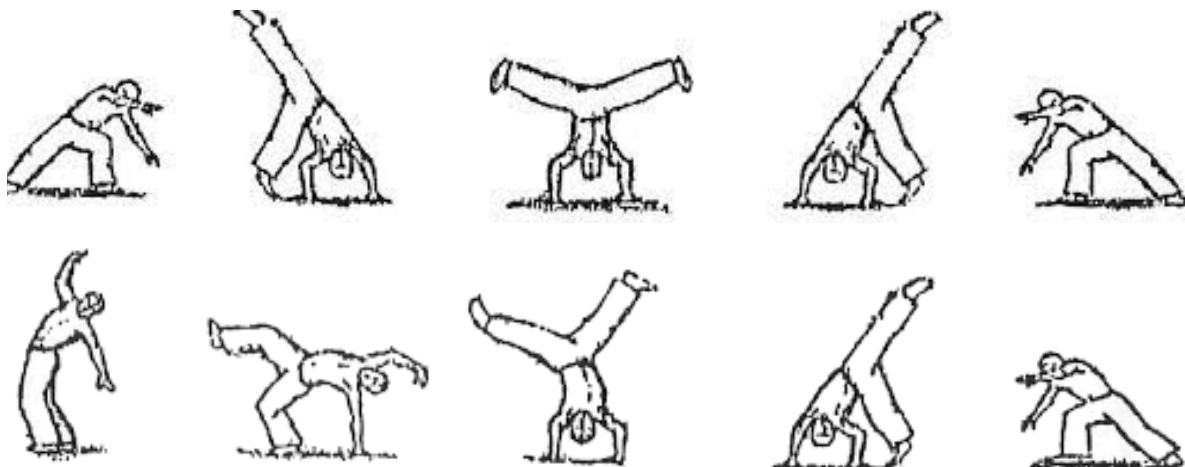
Queixada



Meia lua de frente



Acrobacias



Aú

Macaquinho



S Dobrado

R= perna direita
L= perna esquerda

Ponte



Parada de cabeça



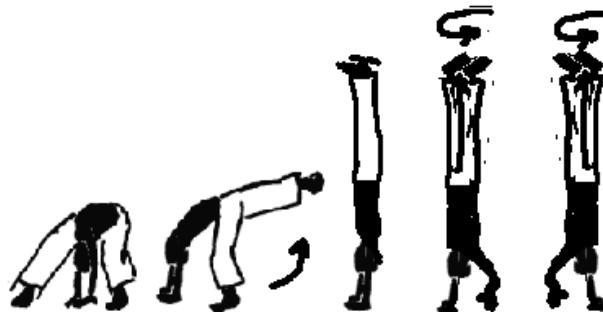
Parada de mãos



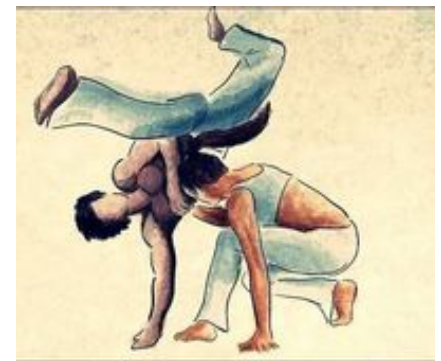
Peão de Cabeça



Peão de mão



Canivete



Aproveite esse material para aprender e praticar a Capoeira. Divirta-se!