

The background features a photograph of a school building with a sign that reads "SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO". In the foreground, there are several statues on pedestals. A black outline of a house is superimposed over the top part of the image, framing the text.

ESCOLA
sem
MUROS



EMEEIF MADRE CECÍLIA

CAPOEIRA

ARTE E LUTA BRASILEIRA

“A RASTEIRA”

SEMANA 23

#fiqueemcasa





CAPOEIRA



pt.slideshare.net

O ENSINO DA CAPOEIRA RESPEITA AS CARACTERÍSTICAS E NECESSIDADES DOS SEUS PRATICANTES, PROPONDO DESAFIOS PEDAGÓGICOS QUE LEVAM A COMPREENSÃO DE CONCEITOS, VALORES E VIVÊNCIAS RELACIONADAS À ARTE LUTA BRASILEIRA.



HABILIDADE



afropedagogia.blogspot.com

(HCEF05EF08T) IDENTIFICAR AS SEMELHANÇAS E DIFERENÇAS DAS LUTAS DO CONTEXTO COMUNITÁRIO E REGIONAL, INCLUINDO AS DE MATRIZES INDÍGENA E AFRICANA.



OBJETIVO

CONHECER A RASTEIRA, MOVIMENTO PRESENTE NO JOGO DA CAPOEIRA.



pt.wikipedia.org



flickr.com

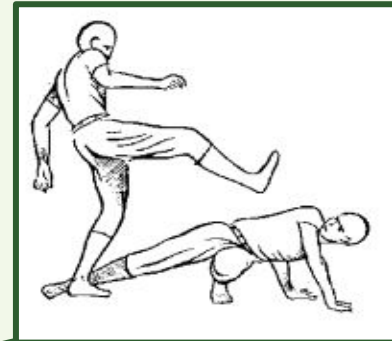
MOVIMENTO REALIZADO PRÓXIMO DO SOLO, COM O APOIO DAS MÃOS NO CHÃO OU EM PÉ, QUE TEM COMO PRINCIPAL OBJETIVO DESEQUILIBRAR O OUTRO JOGADOR.



RASTEIRA NA CAPOEIRA

NA CAPOEIRA A RASTEIRA É UM MOVIMENTO QUE TEM MUITAS UTILIDADES: NA LUTA, NO EXERCÍCIO FÍSICO, NAS MUDANÇAS DE DIREÇÃO E NA CONSTRUÇÃO DA ESTRATÉGIA DO JOGO.

NA LUTA, COM O USO DO QUADRIL, FUNCIONA COMO ALAVANCA PARA DESEQUILIBRAR QUEM ESTÁ FAZENDO UM GOLPE.



NO EXERCÍCIO FÍSICO, COMO ALONGAMENTO DE VARIADAS PARTES DO CORPO E NAS TRANSFERÊNCIAS DOS PONTOS DE APOIO.



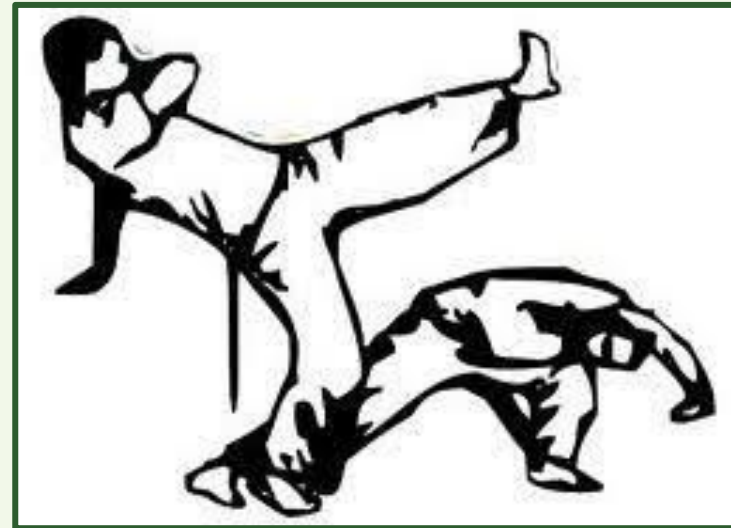
RASTEIRA NA CAPOEIRA

E TAMBÉM:



jornalrol.com.br

NAS MUDANÇAS
DE DIREÇÃO,
PERMITINDO A
EXPLORAÇÃO
DO ESPAÇO.



coladaweb.com

NAS DIFERENTES
ESTRATÉGIAS DE
DEFESA E CONTRA
ATAQUE.



ESTRATÉGIA 1

DE FRENTE PARA UM COLEGA, OS DOIS APOIADOS COM AS MÃOS E PÉS NO CHÃO, DEVERÃO REALIZAR UMA RASTEIRA COM AS MÃOS PARA DESEQUILIBRAR O COLEGA E AO MESMO TEMPO, SE MOVIMENTANDO DEVERÃO SE DEFENDER.





ESTRATÉGIA 2

NA POSIÇÃO DE GINGA VIRAR-SE PARA TRÁS APOIANDO-SE NA PERNA DE TRÁS E ESTENDENDO A PERNA DA FRENTE. APOIAR UMA DAS MÃOS NO CHÃO. DISTRIBUINDO O PESO DO CORPO NA MÃO, NO QUADRIL E NOS PÉS. PROCURE MANTER A POSIÇÃO POR TRÊS SEGUNDOS E RETORNE A POSIÇÃO DE GINGA.





ESTRATÉGIA 3

NA POSIÇÃO DE GINGA, DE FRENTE PARA UM COLEGA TAMBÉM NA POSIÇÃO DE GINGA, DESEQUILIBRAR O COLEGA (COM A RASTEIRA) USANDO A FORÇA DO QUADRIL E COM UM DOS PÉS PUXAR O PÉ DE APOIO DO COLEGA. DEPOIS O COLEGA FAZ O MESMO MOVIMENTO.





OBSERVAÇÃO AOS PAIS OU RESPONSÁVEIS:

FAÇA UM REGISTRO DA
ATIVIDADE.



A ATIVIDADE DEVE SER ACOMPANHADA POR UM RESPONSÁVEL, CASO NECESSÁRIO, AUXILIE.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Castanho, Luiz Eugênio A. **A prática do alongamento na Capoeira** – Capão Bonito, SP: Abadá Edições, 2007.



ELABORADO

mic
ASSOCIAÇÃO
MADRE CECÍLIA

**SUPERVISORES DE ENSINO
EQUIPE GESTORA E PEDAGÓGICA EMEEIF MADRE CECÍLIA
PROFESSORES ESPECIALISTAS NAPE**



E-MAIL EMEEIF MADRE CECÍLIA: cemtemadrececilia@educacaotaubate.sp.gov.br

E-MAIL NAPE: nape@educacaotaubate.sp.gov.br