

Capoeira

en el cole



Arte Marcial
Música
Expresión Corporal
Acrobacias
Fuerza y Equilibrio
Coordinación y Flexibilidad
Idioma

TRABAJAREMOS

La inclusión. En la capoeira todos y todas tenemos el mismo valor. Las mismas oportunidades y diferentes facetas donde poder sentirnos más cómodos/as: la música, el canto, el deporte, la expresión corporal...

POTENCIAREMOS

Nuestra autoconfianza y nuestras relaciones sociales. La capacidad de adaptarnos a las distintas situaciones en armonía.

MEJORAREMOS

Nuestra fuerza y equilibrio.
Nuestras ganas de superarnos.

ACTIVAREMOS

Nuestra capacidad de crear e improvisar.

CREAREMOS

Las bases para el desarrollo de un ser flexible, en armonía con su cuerpo y con su mente.

652 33 23 45

simondice@madridextraescolares.es

www.madridextraescolares.es

¿Qué es la capoeira?

La capoeira, declarada por la UNESCO Patrimonio Inmaterial de la Humanidad en el año 2014, es una expresión artística interdisciplinaria que involucra varios aspectos culturales, marciales, deportivos y artísticos como la danza, el canto, el idioma y la cultura brasilera, la música, el teatro y la expresión corporal entre otras.

¿Por qué Capoeira?

“La capoeira como deporte, es uno de los más completos ya que en el desarrollo de sus movimientos se requiere la participación de casi todos los músculos del cuerpo; además, es una actividad de bajo impacto y poco riesgo ya que prácticamente no hay contacto.”

Roberto Barcala. Universidad de Vigo 2006.

Las clases de capoeira

Las clases se desarrollan de una forma lúdica y divertida que encanta a los/as niños/as y los/as motiva en el aprendizaje. La música, los movimientos y el planteamiento de una clase con fundamentos de igualdad y alegría, donde todos comparten con todas en un mismo plano de distensión y armonía, hacen de la capoeira un deporte ideal para el desarrollo individual de la persona.

652 33 23 45

simondice@madridextraescolares.es

www.madridextraescolares.es

Elementos a desarrollar en clase

Las clases de capoeira tendrán como objetivo el surgimiento de un/a capoeirista y de un ser basado en los fundamentos de paz y armonía con el entorno. Dichas clases se desarrollan siempre bajo la consigna de “promoción de la cultura de paz” que el grupo, de la mano de su profesor y los estudios llevados a cabo al respecto, intentan inculcar en la sociedad.

Para ello se atenderá al siguiente proceso de aprendizaje:

Aspecto musical y teórico:

Mediante la trasmisión oral de los hechos históricos se acercará al alumno/a a la comprensión del surgimiento de la capoeira como expresión

artística con el objetivo de una mayor comprensión sobre la capoeira y su esencia. En cada clase también iremos acercando al alumno/a al idioma portugués mediante los cánticos y coros que la capoeira requiere. Trabajaremos la coordinación musical con palmas y coros y, posteriormente ritmos y toques de los instrumentos de la capoeira.

Aspectos prácticos:

El/la capoeirista aprenderá a reconocer y ejecutar movimientos de esquiva, defensa, ataque y floreios (acrobacias en suelo)

Comenzando por la Ginga (movimiento básico de capoeira) el/la alumno/a aprenderá a balancear su cuerpo al son del berimbau y en concordancia con el/la compañero/a y comenzará a introducir movimientos de esquiva, defensa y ataque que hacen del juego de

652 33 23 45

simondice@madridextraescolares.es

www.madridextraescolares.es

capoeira un diálogo corporal entre dos individuos en la Rueda de Capoeira.



CIRCO



EN EL COLE



Coordinación
Equilibrio
acrobacias
Malabares
técnicas aéreas.

TRABAJAREMOS

La superación y gestión de sentimientos como la frustración.
Con la adaptación del alumno/a a distintas disciplinas
cada una con sus características y dificultades particulares.

POTENCIAREMOS

Nuestra autoconfianza y nuestras relaciones sociales.
La cooperación y el compañerismo.
Aprenderemos a superar nuestra vergüenza en público.

MEJORAREMOS

Nuestra creatividad y nuestra capacidad de atención.

ACTIVAREMOS

Nuestra coordinación. Nuestra psicomotricidad y equilibrio.

CREAREMOS

Con nuestras manos materiales para malabares propios.
Con el objetivo de compartir con familiares y amigos.

652 33 23 45

simondice@madridextraescolares.es

www.madridextraescolares.es

¿Por qué CIRCO?

Las clases de circo

Las clases se desarrollan de una forma lúdica y divertida que encanta a niños y niñas y los motiva en el aprendizaje. Los movimientos y el planteamiento de una clase con fundamentos de igualdad y alegría, donde todos comparten con todas en un mismo plano de distensión y armonía, hacen de esta actividad una elección ideal para el desarrollo individual del niño y la niña.

Elementos a desarrollar en clase

Metodología

Primordialmente trabajaremos en el desarrollo de los valores y principios de la persona, así como la cooperación en clase y la tolerancia respecto a las distintas capacidades de cada quien.

Las clases de circo se desarrollan siempre bajo la consigna de “Promoción de la cultura de paz” que el grupo, de la mano de su profesor y los estudios llevados a cabo al respecto, intentan inculcar en la sociedad.

652 33 23 45

simondice@madridextraescolares.es

www.madridextraescolares.es

Los elementos a desarrollar en clase atenderán al siguiente proceso de aprendizaje:

Contenido

Malabares:

Desarrollando el área motora los malabares nos ayudan a comprender la relación de nuestro cuerpo con el espacio tanto aéreo como con el suelo.

Clase a clase, iremos mejorando nuestra coordinación para poder lograr los objetivos marcados por el equipo docente de acuerdo a las capacidades de cada alumno y alumna.

Trabajaremos la lateralidad y relación óculo – manual, así como también algo de mucha importancia a incentivar desde edades tempranas: **La concentración.**

Manipulación de objetos:

Pelotas, platos chinos, cariocas, diábolo.

Equilibrios

652 33 23 45

simondice@madridextraescolares.es

www.madridextraescolares.es

Clase a clase y tras los diferentes ejercicios estáticos y dinámicos trabajaremos en la correcta postura del cuerpo, la verticalidad y la respiración. Aprenderemos a mantener la calma aún, en los momentos más tensos.

Focalizados en nuestro objetivo sabremos cómo mantener una correcta postura corporal y la actitud necesaria para la realización de los mismos.

Manipulación de objetos:

Zancos, bola de equilibrio, rolabola, monociclo.

Aéreos

Siempre que el espacio físico lo permita, trabajaremos el trapecio o la tela. A medida que vayamos logrando nuestros objetivos y la realización de las figuras más complicadas irá aumentando nuestra autoestima y nuestra necesidad de enfrentar nuevos desafíos.

Manipulación de objetos:

Tela, trapecio.

Acroportés y acrobacias

Desarrollaremos figuras en parejas, tríos o grupales que nos

652 33 23 45

simondice@madridextraescolares.es

www.madridextraescolares.es



harán entender la importancia de la pertenencia al grupo y la necesidad de nuestra correcta participación en el mismo así como también, nos ayudarán a valorar la misión de cada integrante del mismo.

652 33 23 45

simondice@madridextraescolares.es

www.madridextraescolares.es