



ESTADO DA BAHIA
PREFEITURA MUNICIPAL DE MADRE DE DEUS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO



COMPLEXO DE EDUCAÇÃO MUNICIPAL PROFESSOR MAGALHÃES NETTO
BLOCO DE ATIVIDADES - ATIVIDADES REMOTAS - 2021

DISCIPLINA: Educação Física	SÉRIE/ANO: 8º	TURMA:
PROFESSOR (A): Hélia Vaz	DATA:	
ALUNO (A):		

Atividade 18

Links:

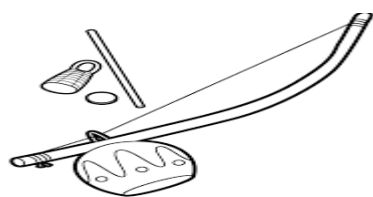
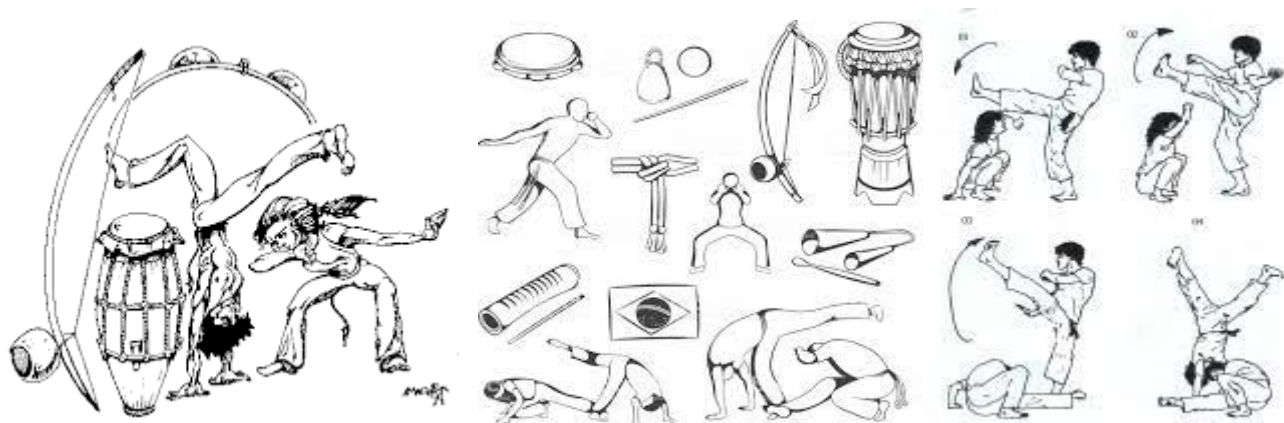
<https://www.youtube.com/watch?v=6aECMhZP6ZQ>

https://www.youtube.com/watch?v=q9E_c13J7yU&t=3s

Capoeira

Por **Thais Pacievitch**

A **capoeira** é uma expressão cultural caracterizada por seus movimentos ágeis e harmoniosos, em ritmo de música e aspectos coreográficos. Na capoeira os praticantes utilizam mais os movimentos com os pés e a cabeça e menos os movimentos com as mãos.



O principal instrumento utilizado na capoeira é o berimbau. É ele que dita o ritmo e o estilo de jogo dando um som característico à capoeira. O berimbau é basicamente constituído de um pedaço de arame, um pedaço de pau e uma cabaça. Os ritmos podem ser bem variados.

A capoeira surgiu no Brasil, como uma forma de resistência dos escravos trazidos da África na época colonial. Além de ser utilizada para defesa física, a capoeira foi uma forma de resguardar a identidade dos escravos africanos. Principalmente porque ela se consolidou no Quilombo dos Palmares. Passou aí a ser vista como uma prática violenta. Por isso mesmo, a capoeira foi proibida por um longo período, precisamente até 1930, quando mestre Bimba fez uma apresentação da luta para o então presidente Getúlio Vargas, que a transformou em esporte nacional brasileiro. Atualmente, fala-se em "jogo de capoeira" ou em "roda de capoeira", pois normalmente os movimentos são apenas simulações de ataque, defesa e esquiva entre dois

capoeiristas. O objetivo do jogo é demonstrar superioridade em quesitos como a força, a habilidade, a autoconfiança e, sobretudo, através do gingado.

Gingado(ginga) é o movimento de todo o corpo de forma ritmada, mantendo o corpo relaxado, deslocando o centro de gravidade do corpo constantemente e mantendo-se alerta para movimentos de esquiva, ataque e contra-ataque.



Existem vários estilos de capoeira, sendo 3 os principais:

Capoeira Angola - é a mais antiga, da época da escravidão. Suas principais características são: os golpes são jogados próximos ao chão, o ritmo musical é mais lento e há muita malícia. Durante a roda os participantes não batem palmas.



Capoeira Regional - Mantém a malícia, mais o ritmo musical e os movimentos são mais rápidos e secos. Acrobacias são menos utilizadas. Durante a roda os participantes batem palmas.



Capoeira Contemporânea - Mais praticado atualmente, esse estilo une algumas características da Capoeira Angola e Regional.

A prática da capoeira provoca o aumento da frequência cardíaca, o desenvolvimento muscular e a queima de gordura e desenvolve força muscular, flexibilidade e resistência física.

SMANARAUJO

<https://www.infoescola.com/artes-marciais/capoeira/>