







INTRODUCCIÓN

La Capoeira es un arte que incorpora expresión corporal en movimientos específicos, pero infinitamente variados, combina la lucha con la danza a través de música, instrumentos y canto.

Es un diálogo de cuerpos, en el cual se pregunta y responde a través de la improvisación corporal al ritmo de la música de la Capoeira. Hoy, la Capoeira Contemporánea es una de las más innovadoras y representativas manifestaciones culturales de la evolución de la cultura de la capoeira proveniente de la dispersión africana en América latina.

landê Capoeira es un grupo de capoeira que actualmente se encuentra en distintos países, tiene profesores por distintas ciudades de España (Coruña, Barcelona, Santiago, Murcia, Valencia, etc.) así como por Brasil. landê Capoeira te ofrece la oportunidad de entrenar y mejorar y de formar parte de nuestro grupo en el que se establecen las siguientes graduaciones:



Destinatarios: Grupos de 4 y 5 años.

Grupos de 1º a 3º Primaria (6, 7, 8 y 9 años).

Grupos de 4º a 6º Primaria (9, 10, 11 y 12 años).

Días y horario: Curso Escolar. 2 h, 1,5 h o 1 h /semana.



OBJETIVOS

- Aproximación a la cultura brasileña a través de la historia y la música de Capoeira.
- Respeto y disciplina dentro del grupo, entrenamientos y compañerismo, y con otros
- grupos.
- Enseñar técnicas básicas de movimientos de Capoeira.
- Desarrollo de la flexibilidad, resistencia, equilibrio, ritmo, agilidad...
- Enseñar técnicas básicas de música de Capoeira. (sujeto a disponibilidad de instrumentos).

Tras el curso académico, el grupo celebra su *batizado* (normalmente un evento que realizamos en Junio) donde los alumnos que han estado entrenando todo el año pueden acceder a su siguiente *corda*, accediendo a niveles más altos de experiencia y destreza en la capoeira.

Para celebrar los avances en las extraescolares, se plantea realizar un pequeño evento de celebración a final de curso para que los alumnos puedan mostrar su aprendizaje y disfrutar con un *jogo* con más participantes y mucha energía.





PROFESORADO

Los docentes de capoeira son Capoeiristas con experiencia en juegos y entrenamientos.

Alumnos avanzados que según su nivel (*corda*) pueden dar clase a otros niveles del mismo grupo o a otros compañeros. En capoeira la disciplina es muy importante, el respeto a un maestro también se enseña y se refuerza siempre la conciencia de que todos pueden aprender de todos. Se crea en nuestro grupo también un ambiente colaborativo en el que la camaradería y el respeto forman parte de las enseñanzas igual que los movimientos.



PROGRAMA DE LA ACTIVIDAD

Dada la complejidad de la disciplina, planteamos unos contenidos generales para abordar durante todo el curso. La distribución de los mismos y la programación por trimestres se adecuará a los alumnos, partiendo de estas propuestas:

Primer trimestre:

- **Movimientos básicos:** *Movimentações (Ginga; media lua de frente, armada, media lua de compaso, martelo; esquiva lateral, de quadra, cocorinha...).*
- **Música (coros, bases pandeiro).**

Segundo trimestre:

- **Movimientos básicos/perfeccionamiento:** *Movimentações (Ginga; media lua de frente, armada, media lua de compaso, queixada, martelo, chapao de coro, esquivas, rolé, queda de rins...).*
- **Música (Coros, pandeiro, canciones).**
- **Introducción a la historia y a la estructura de la capoeira contemporánea.**

Tercer trimestre:

- **Perfeccionamiento:** *Aplicar los movimientos en rodas y jogos. Jogos por parejas y en grupos.*
- **Música: (introducción al berimbau)**
En caso de acuerdo con los/as alumnos/as y familias: batizado y conocimiento del grupo y sus eventos.

