

Plano de Aula de Capoeira — Guia Didático

1. Objetivos da Aula

- Introduzir os fundamentos básicos da capoeira (movimentos, musicalidade e cultura).
- Desenvolver a consciência corporal, coordenação motora e ritmo.
- Promover valores de respeito, disciplina e cooperação em grupo.
- Apresentar a história e a importância da capoeira como patrimônio cultural brasileiro.

2. Público-alvo

Alunos iniciantes (crianças, jovens ou adultos) sem experiência prévia com capoeira. O conteúdo pode ser adaptado para diferentes faixas etárias.

3. Estrutura da Aula (60 minutos)

- Aquecimento (10 min): alongamento dinâmico, corrida leve, movimentos de quadril e ombros.
- Fundamentos (15 min): introdução à ginga, esquivas básicas e movimentos simples como meia-lua de frente e cocorinha.
- Jogo em dupla (15 min): prática guiada da ginga e esquiva em pares.
- Musicalidade (10 min): introdução ao berimbau, palmas e canto coletivo.
- Roda de encerramento (10 min): roda simbólica com todos os alunos, enfatizando respeito e cooperação.

4. Recursos Didáticos

- Espaço amplo e seguro.
- Instrumentos musicais: berimbau, atabaque e pandeiro.
- Aparelho de som ou acesso a vídeos para demonstração.
- Roupas leves e confortáveis.

5. Avaliação e Desenvolvimento

A avaliação será contínua, baseada na participação, esforço e evolução individual. Mais do que o desempenho técnico, valoriza-se o engajamento, respeito e compreensão da cultura da capoeira.

6. Sugestões de Vídeos Didáticos

- Documentário: 'A Capoeira — Cultura e Tradição' (YouTube) Link: https://www.youtube.com/watch?v=l8K_fJjRmGU
- Aula básica de ginga e movimentos iniciais: Link: <https://www.youtube.com/watch?v=Q2PzPQztx6A>
- Apresentação cultural de roda de capoeira: Link: <https://www.youtube.com/watch?v=op9qGBrGJ5g>

7. Considerações Finais

Este plano de aula visa não apenas ensinar movimentos, mas também transmitir os valores culturais e sociais da capoeira. O equilíbrio entre prática corporal, musicalidade e reflexão cultural é fundamental para uma formação completa do praticante.