

# ARTE 4º ANO - SEMANA 16 A 20 DE NOVEMBRO

## CAPOEIRA

A CAPOEIRA É UM JOGO DE DESTREZA MUITO POPULAR. FOI TRAZIDA PARA O BRASIL PELOS ESCRAVOS AFRICANOS. ELA ERA USADA TANTO PARA DEFESA PESSOAL COMO PARA DIVERSÃO.

OS MOVIMENTOS ÁGEIS E CADENCIADOS DE ATAQUE E DEFESA ERAM UTILIZADOS PELOS ESCRAVOS NAS BRIGAS E NAS FUGAS, MAS TAMBÉM COMO BRINCADEIRA, OU JOGO, NAS RARAS HORAS DE DESCANSO.

OS ESCRAVOS SE UNIAM E FORMAVAM GRUPOS, O QUE FORTALECIA SUA IDENTIDADE CULTURAL E, ASSIM, DE CERTA FORMA, OBTINHAM UM POUCO DE LIBERDADE DE AÇÃO.

ESSA UNIÃO INCOMODAVA OS DONOS E FEITORES, POR ISSO A PRÁTICA DA CAPOEIRA PASSOU A SER LEGALMENTE PROIBIDA. APESAR DISSO, A CAPOEIRA SOBREVIVEU COMO DANÇA OU, SEGUNDO ALGUNS, COMO ATIVIDADE LÚDICA.

O IMPORTANTE É QUE ELA É PRESERVADA ATÉ HOJE, MANTENDO SUA COREOGRAFIA, MÚSICA, RITMO E BELEZA.

SANTA ROSA, Nereide Schilaro. *Festas e tradições*. São Paulo: Moderna, 2001, p. 22 – 23.

Que tal tentar alguns movimentos básicos da capoeira?

Observe as imagens abaixo ou assista os vídeos sugeridos:

Qual dos movimentos foi mais difícil de realizar?

---

Qual dos movimentos você mais gostou de realizar?

---

Você já conhecia essa dança/luta/jogo?

---

### VÍDEOS SUGERIDOS:

[https://www.youtube.com/watch?v=Bl\\_3bkY3mO4](https://www.youtube.com/watch?v=Bl_3bkY3mO4)  
<https://www.youtube.com/watch?v=VGD6npYuCU8>

### GOLPES BÁSICOS DA CAPOEIRA



**Aú**  
Movimento de deslocamento que funciona como esquiva contra golpes de rasteira. Também conhecido como "estrela".



**Benção**  
Chute frontal, atingindo o adversário com a sola do pé



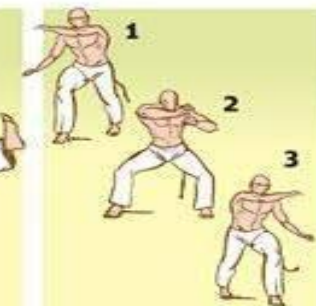
**Negativa**  
Movimento de esquiva em que o praticante se abaixa até ficar rente ao solo, com uma perna estendida e a outra flexionada



**Meia-Lua**  
Chute com a canela, em que o corpo dá um giro de 360 graus por trás



**Armada**  
Chute com o lado externo do pé, em que o corpo dá um giro de 360 graus por trás



**Ginga**  
É a fase inicial da capoeira, com ênfase nos movimentos de braços e pernas. Os golpes do jogo partem da ginga