



Ajuntament de Lleida

ESCOLA MUNICIPAL DE CAPOEIRA

La capoeira és una art marcial d'origen brasiler, on es treballen diverses facetes: tècniques d'atac i defensa personal, així com un treball de consciència i domini del propi cos, també música i acrobàcies.

Existeixen una gran varietat de patades, esquives i tècniques, que es treballen dins de cada entrenament. Així mateix, la música es treballa a través dels instruments característics de la capoeira (berimbau, pandeiro, agogô i atabaque). Alhora, el treball d'equilibri, flexibilitat, coordinació i agilitat del propi cos afavoreix l'aprenentatge d'acrobàcies tant de terra com aèries.

L'activitat proposada és una iniciació a aquesta art marcial mitjançant entrenaments setmanals, en els quals els alumnes adquiriran els coneixements i habilitats bàsiques de les diverses facetes.

Objectius específics

- Ser capaços de fer la ginga, pas bàsic a partir de la qual surten tots els moviments de la capoeira.
- Conèixer i executar les diverses patades: frontals, laterals i giratòries.
- Ser capaços de fer els moviments d'*aú*, *rasteira*, *negativa*.
- Adquirir les habilitats de progressió dins l'execució dels moviments esmentats.
- Conèixer els noms dels moviments i quan cal aplicar-los.
- Adquirir els valors i habilitats inherents a la pràctica de la capoeira: auto motivació, treball en equip, escolta activa, empatia, assertivitat, resiliència, igualtat i disciplina.
- Millorar les capacitats físiques generals i adquirir un bon domini del propi cos.
- Adquirir hàbits de pràctica d'activitat física.
- Augmentar la confiança en un mateix i en els demés.
- Millorar la concentració.
- Divertir-se i socialitzar entre iguals.

Continguts bàsics

- Moviments bàsics: ginga, *aú*, *rasteira* i *negativa*.
- Patades frontals i laterals: *bençao*, *armada de frente*, *martelo*, *esporao*, *ponteira*, *gancho*, *queixada*.
- Patades giratòries: *armada*, *meia lua de compasso*, *rabo de arraia*, *martelo passando*.
- Acrobàcies: *reversao*, *aú sem mao*, *bananera*, *aú batido*.
- Exercicis d'equilibri.
- Exercicis de resistència.
- Exercicis de flexibilitat.
- Exercicis de coordinació.
- Jocs i activitats de cooperació.

Servei d'Esports

av. Tortosa, 2, 1a planta, edif. Mercolleida, 25005 Lleida - 973700614/607 - esports@paeria.cat - <http://esport.paeria.cat/>



Ajuntament de Lleida

A qui va adreçada l'escola

Grup 1. A tots els nens i nenes d'edats compreses entre els 5 i 8 anys (nascuts des de l'1 de gener de 2019 al 31 de desembre de 2016).

Grup 2. A tots els nens i nenes d'edats compreses entre els 9 i 16 anys (nascuts des de l'1 de gener del 2015 al 31 de desembre de 2008)

Tècnics de l'escola

Tècnics del Centre d'entrenament de Capoeira Topázio de Lleida, amb el suport de la regidoria d'Esports.

Material necessari

- Uniforme de capoeira (disponible al centre d'entrenament de capoeira de Lleida).
- Ampolla d'aigua.
- Descalços o bé amb mitjons antilliscants.

Dia, horari i lloc de l'activitat

Grup 1. Tots els **dilluns** excepte festius, **de 17:30 a 18.30h**, al **Centre d'entrenament de Capoeira Topázio de Lleida** (C/ Pica d'Estats, 23, baixos).

Grup 2. Tots els **dimecres** excepte festius, **de 17:30 a 18.30h**, al **Centre d'entrenament de Capoeira Topázio de Lleida** (C/ Pica d'Estats, 23, baixos)

Preu de l'activitat

41.80€ el torn.