

# CAPOEIRA

## Descripción

La capoeira es una forma de arte brasileña que combina facetas de artes marciales, música y deporte, así como expresión corporal; es un juego practicado por hombres y mujeres de todas las edades y condiciones físicas, con un elevado componente estético, rítmico y musical. La práctica de la capoeira ocurre en forma de círculo o semicírculo, en la llamada “Roda de Capoeira”, donde dos practicantes entran en juego y realizan movimientos ágiles de gran belleza, acompañados por música producida por instrumentos de percusión

## Objetivos

- \* Adquirir técnicas de autodefensa
- \* Mejorar el rendimiento físico: flexibilidad, agilidad, equilibrio, ritmo y coordinación de una forma divertida y saludable
- \* Buscar la estética y la armonía en los movimientos
- \* Explorar, mejorar y gozar de las posibilidades motrices mediante el desarrollo de movimientos del cuerpo, en todos sus planos y ejes
- \* Relacionarse con el resto de participantes en un medio de compañerismos de una forma sana y divertida



## Contenidos de la actividad



## Recomendaciones

1. Los objetivos sólo se podrán conseguir si se es constante en la actividad
2. La constancia no sólo es importante para conseguir los objetivos, sino para poder seguir el ritmo creciente de dificultad, tanto en el plano físico como en las diferentes “Rodas de Capoeira”
3. Para seguir correctamente la actividad se necesita un mínimo de condición física (la de cualquier persona normal).
4. Es importante llevar ropa y calzado cómodo, que permitan movimientos fluidos y no den mucho calor.
5. Es importante reponer líquidos durante el ejercicio, se recomienda llevar una botella con agua o bebida isotónica.
6. Es muy importante realizar un buen calentamiento inicial y unos estiramientos al final, así como avisar al monitor/a si se tiene alguna lesión muscular o articular.

**Días y horas**

M-J 20.00-21.00

**Monitor/a**

Rogério Lopes

**Lugar**

Pista