



DEPARTAMENTO DE LUTAS

Disciplina: Capoeira III

Código: EFL 222

Créditos: 03

Carga Horária Total: 4h semanais

PLANO DE CURSO

EMENTA:

Estudo e prática reflexiva do treinamento desportivo, da preparação física, da técnica e da tática em Capoeira III.

OBJETIVOS:

- Fornecer elementos facilitadores para a metodologia do ensino da Capoeira
- Desenvolver a técnica apurada da capoeira
- Fomentar a visão crítico-analítica acerca da capoeira
- Criar oportunidade de vivência em competição (organizando ou competindo)
-

Programa

- Revisão dos movimentos infocados na Capoeira I
- Apuro das técnicas dos movimentos do chão e do alto
- Aprofundamento dos movimentos desequilibrantes
- Apuro da técnica do manuseio dos instrumentos musicais
- Enfoque histórico, filosófico, socio antropológico
- Didática de ensino da Capoeira
- Organização de vários tipos de competições

METODOLOGIA:

Exposição oral, Projeção de transparência e slides. Utilização de fitas de vídeo cassete, com objetivo de fixar conteúdo prático ou teórico já ministrado. Apresentação e discussão de trabalhos desenvolvidos em grupo. Utilização de fita K7 em micro sistema para facilitar o aprendizado dos cânticos e ritmos da capoeira. Assimilação do conteúdo prático através de métodos indutivos. Técnicas de treinamento de duplas. Técnicas de treinamento individualizado, dupla e em grupo (roda de capoeira)



AVALIAÇÃO:

Participação em provas práticas
Prática do ensino da capoeira
Participação em competição (organizando ou competindo)

BIBLIOGRAFIA:

FARIA JUNIOR, Alfredo Gomes de – Didática da Educação Física
Rio, Ed Interamericana, 1981
Confederação Brasileira de Pugilismo – Regras Oficiais de Capoeira
Rio, Palestra Sport, 1981
MARINHO, Innezil Penna – Introdução ao Estudo do Folclore Brasileiro
Brasília, Ed Horizonte, 1980