

Programação

Estrutura da Aula (Duração Sugerida: 1 hora e 30 min)

1. **Aquecimento (10-15 min):**
 - **Ginga:** O aprendendo é alongando com a ginga
 - **Mestre Mandou:** Com movimentos de capoeira (ex: "Mestre mandou fazer uma Cocorinha").
2. **Parte Técnica - Movimentos Base (25min):**
 - **Ataques:** Queixada, Meia-lua de frente e Martelo.
 - **Defesas:** Cocorinha, Negativa e Esquiva lateral.
 - **Acrobacias simples:** Aú (estrela) e Bananeira (com apoio).
3. **Musicalidade e Ritmo (15min):**
 - Aprender cantigas de roda e o ritmo do **Berimbau e Pandeiro**.
 - Praticar as palmas no ritmo de São Bento Grande.
4. **A Roda de Capoeira (30 min):**
 - Momento de aplicar o que foi aprendido de forma cooperativa, respeitando o colega e o ritmo da música.

Objetivos

- **Coordenação Motora:** Refinar o equilíbrio e a lateralidade.
- **História e Cultura:** Introduzir a origem da capoeira como resistência cultural no Brasil.
- **Disciplina e Respeito:** Trabalhar a hierarquia e o respeito aos companheiros de jogo.