

2024

# DOSSIER DEPORTIVO

ESCUELA ARUÊ CAPOEIRA

Luis Méndez-Villamil  
catataucapoeiraoficial@gmail.com  
615247808



# ÍNDICE

1. DEFINICIÓN.
2. OBJETIVOS.
3. GRUPOS.
4. DURACIÓN.
5. FRECUENCIA.
6. CUOTA MENSUAL ESTIMADA POR ALUMNO
7. UNIDAD DEPORTIVA.
8. PRESUPUESTO.
9. NIVELES Y CINTURONES.
10. TITULACIÓN DEL TÉCNICO DEPORTIVO.
11. MEDIOS AUXILIARES.
12. VESTUARIO.
13. CONTENIDOS DE LA CAPOEIRA.
14. CONTENIDO DE LAS SESIONES.
15. ASPECTOS A TENER EN CUENTA EN LAS SESIONES.
16. ESTRATEGIA METODOLÓGICAS.
17. MECANISMOS DE CONTROL Y EVALUACIÓN.

## 1. DEFINICIÓN:

La Capoeira es una manifestación brasileña que reúne características muy distintas: Se trata de una mezcla de arte-lucha practicada al son de instrumentos musicales como el berimbau, la pandereta y el atabaque. Es una mezcla de diferentes expresiones: Luchas, danzas, ritmos, acrobacias, etc. Es un deporte, un arte multicultural, una lucha brasileña que mezcla distintas costumbres.

Además de ser un excelente sistema de defensa personal y de entrenamiento físico, se destaca entre otras modalidades deportivas por ser la única originalmente brasileña y que se fundamenta en las tradiciones culturales de Brasil, que representa un patrimonio de la cultura brasileña. En la síntesis de movimientos y gestos corporales de las culturas africanas, europeas, indígenas que, durante los últimos tres siglos ha formado parte del día a día urbano nacional brasileño.

La Capoeira es un deporte que desenvuelve de forma natural y espontánea las calidades físicas: Coordinación, equilibrio, destreza, flexibilidad, fuerza, velocidad y resistencia, actuando con eficacia en la mejoría de la condición física general, produciendo efectos benéficos en los sistemas orgánico, muscular y articular, además de influenciar de forma positiva los aspectos cognitivo, afectivo y motor de sus practicantes.

## 2. OBJETIVOS:

- Desarrollar el lado artístico y creativo de los movimientos.
- Desarrollar el ritmo musical y aprender a tocar los instrumentos musicales.
- Canalizar los instintos agresivos de forma lúdica sin perjudicar al compañero.
- Fomentar valores de compañerismo y respeto al prójimo.
- Desarrollar la condición física general: Fuerza, resistencia, flexibilidad, velocidad, agilidad, coordinación
- Hacer con qué el Municipio se convierta en un referencial en el mundo de la capoeira,
- Realizar festivales de Capoeira de forma anual.

## 3. GRUPOS:

Capoeira infantil (5 – 12años)

## 4. DURACIÓN:

1 HORA en la que se desarrollará la parte **artística, musical y de coordinación motora**.

## 5. FRECUENCIA:

Capoeira infantil – 1 sesión semanal.

## **6. CUOTA MENSUAL POR ALUMNO:**

Grupo A: Capoeira infantil – 25 € / Mes

## **7. UNIDAD DEPORTIVA:**

Pabellón. Recinto cubierto.

## **8. PRESUPUESTO:**

25€ / hora clase.

## **9. NIVELES Y CINTURONES:**

- 1 - Blanco.
- 2 - Amarilla.
- 3 - Amarillo / Naranja.
- 4 - Naranja.
- 5 - Naranja / Verde.
- 6 -Verde.
- 7 -Verde / Azul.
- 8 -Azul.
- 9 -Azul / Morado.
- 10 - Morado.
- 11 - Morado / Marrón.
- 12 - Marrón.
- 13 - Marrón / Rojo.
- 14 - Rojo.

## **10. TITULACIÓN DEL TÉCNICO DEPORTIVO:**

Profesor de Capoeira con 25 años de experiencia.

## **11. MEDIO AUXILIARES:**

Equipo CD musical, Tatami en ocasiones puntuales.

## **12. VESTUARIO:**

Ropa cómoda. La escuela cuena con uniforme corporativo de la escuela Aruê Capoeira para las familias interesadas.

## **13. CONTENIDOS DE LA CAPOEIRA:**

### **13.1 EJERCICIOS GENERALES**

La coordinación, sentido del ritmo y condición física es indispensable para el dominio de la técnica. La capoeira es una actividad que desarrollará estas aptitudes mediante la vía lúdica y siempre adaptado a las edades de los practicantes.

#### **FLEXIBILIDAD**

- La flexibilidad es indispensable para realizar las patadas, esquivas y por supuesto las acrobacias.
- Contenidos: Los ejercicios serán generales haciendo hincapié en los músculos que suelen estar más acortados en el aparato locomotor, siendo el punto de mira la musculatura extensora: isquiotibiales, lumbares, espalda.
- Medios: esterilla.

#### **COORDINACION GENERAL**

- Se requiere gran coordinación del aparato locomotor en su conjunto, diferenciando los segmentos corporales, lateralidad, etc y se requiere un claro esquema corporal.
- Contenidos: ginga y ejercicios de movimentación. (ver debajo)
- Medios: instrumentos de música, cambios de ritmo.

#### **FUERZA**

- Contenidos: Los ejercicios a realizar serán dinámicos e implicando a grandes grupos musculares.
- Medios: Auto-carga, carga del peso del compañero, entrenamiento contra resistencia externa.

#### **RESISTENCIA**

- Contenidos: Carrera continua. Ejercicios que no pongan en riesgo la salud o la técnica del deportista.
- Medios: innecesarios.

### **13.2 EJERCICIOS ESPECIFICOS**

#### **GINGA:**

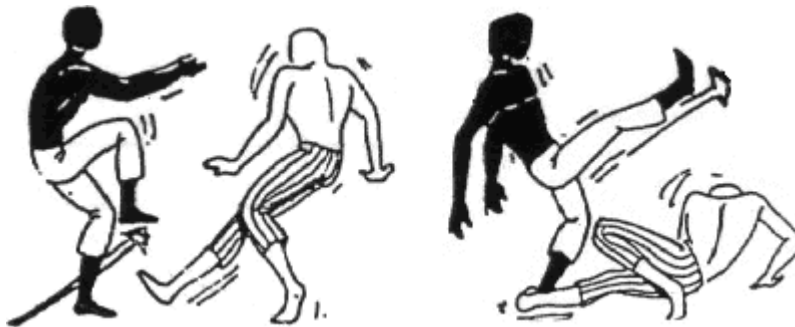
- Principal movimiento del que se originan los demás movimientos. Se trata de un movimiento oscilante de posicionamiento propio y desconcierto del oponente. Es el esqueleto de la capoeira y marca el ritmo del juego.

## MOVIMENTACION:

- **Desplazamiento lateral:** Desde posición de pié, realizar un desplazamiento a través de un paso-junto paso en sentido lateral.
- **Dislocamiento lateral:** Desde posición de ginga realizar un salto y llevar la pierna de adelante hacia al lado, y la pierna de atrás a flexión. Una mano baja al suelo y la otra a la guardia.
- **Movimentación da queixada:** Desde posición de ginga, adelantar la pierna de adelante en sentido diagonal y la de atrás la sigue hasta llegar a la posición simétrica para retomar la ginga.
- **Escape:** Desplazamiento agachado, llevando las dos piernas flexionadas arrastrando los pies por el suelo y desplazando el peso del cuerpo hacia las manos.
- **Negativa o Role:** Desplazamiento en el suelo, adelantando una pierna en extensión y girando sobre esta con una mano en el suelo y la otra protegiendo la cabeza



- **Negativa Angola:** Descendiendo el cuerpo con apoyo de manos en el suelo, se adelanta la pierna atrasada ara realizar un barrido al oponente.



## **CAMBIO DE PESO HACIA LOS MIEMBROS SUPERIORES**

- Para realizar los movimientos de capoeira con soltura y agilidad se requiere la capacidad de traspasar el peso del cuerpo hacia las manos en diferentes posiciones volviendo a posición erguida en el menor tiempo posible.

## **BLOQUEOS EN POSICION INVERTIDA**

- Es necesario la capacidad de bloquear el cuerpo en diferentes ejes para realizar algunas acrobacias sin implicar la zona lumbar y lograr un mejor equilibrio.

## **ESQUIVAS**

- Lateral: Posición agachada, pierna de frente flexionada y la de atrás estirada, pecho a la rodilla, una mano al suelo y el otro brazo cubre la guardia.
- De frente: Posición agachada, pierna de frente flexionada y la de atrás estirada, pecho a la rodilla, un brazo libre y el otro cubre la guardia.
- Media alta: Posición agachada de frente, pies simétricos, rodillas flexionadas, cadera lo más baja posible, cuerpo desplazado sobre un lado, un brazo libre y el otro cubre la guardia.
- Quebrada baixa: Posición agachada de lado, pies simétricos, rodillas flexionadas, cadera lo más baja posible, cuerpo desplazado adelante, espalda recta, los brazos cubren la guardia.
- Cocorinha: Posición de cuclillas con el peso desplazado atrás, una mano contacta con el suelo y la otra cubre la guardia.



## PATADAS

### FRONTALES

- Bencao: Patada con la pierna de atrás a la altura del estómago del oponente realizada con la planta del pie.



- Puntera: Patada con la pierna de atrás a la altura del estómago del oponente realizada con la punta del pie.



- Meia lua de frente: Patada circular frontal interior



### LATERALES

- Martelo do chao: Desde posición de esquiva lateral, salto y patada con la pierna de adelante con el empeine del pie.
- Martelo: Patada con la pierna de atrás a la altura de la cara del oponente realizada con el empeine del pie, debido a un giro 90° del pie de apoyo.



- Chapa: Flexión extensión enérgica de la pierna y patada con el talón a la altura de la boca del estómago del oponente.



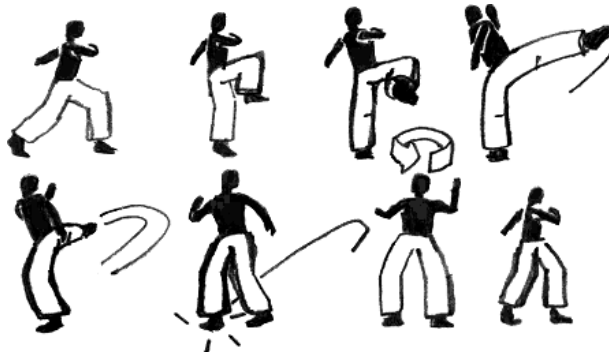
- Gancho: Patada con la pierna de atrás a la altura de la cara del oponente realizada con el talón del pie, debido a un amague de martelo y vuelta en gancho.



### CIRCULARES

- Chapa giratoria: patada giratoria, pierna extendida atrás con el pie inclinado y golpe con el talón.
- Martelo cruzado: inicio de una patada con giro y salto para golpear con la segunda ofreciendo el empeine al oponente.

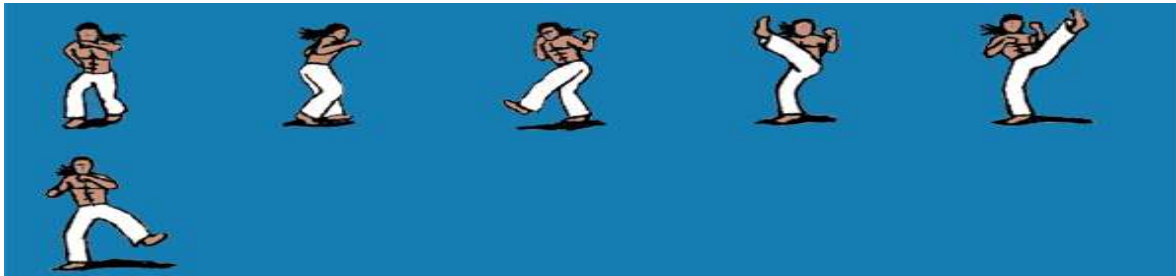




- Queixada: Entrar la pierna adelantada, juntar la otra atrás y sacar la adelantada en un movimiento circular, terminando atrás.



- Armada: Entrar la pierna atrasada, juntar la otra adelante, girar 180° y sacar la pierna que queda adelante en un movimiento circular, terminando atrás.



- Armada dupla: es una armada pero girando en el aire y lanzando una pierna con el pie hacia arriba
- Meia lua de compaso: Una patada del talón seguida del apoyo de ambas manos en el suelo. Al finalizar el brazo sube para protegerse la guardia y la pierna va atrás.



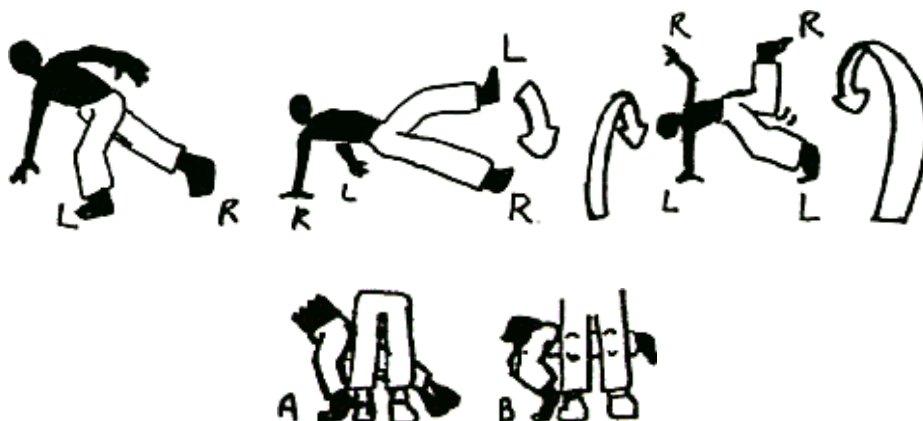
- Meia lua presa: Una patada del talón seguida del apoyo de una mano en el suelo y al finalizar el brazo sube para protegerse la guardia y la pierna termina atrás

## CONTRATAQUES

- Banda: Barrido con el pie
- Banda de costa: Barrido con el pie hacia atrás
- Vengativa: Posición con piernas semi flexionadas y centro de gravedad bajo encajando al contrario desde atrás y pasándole el tronco por delante. A través de un movimiento en direcciones opuestas (tronco-piernas) se desequilibra al contrario.
- Escorpiao: Posición prona, brazos flexionados y peso del cuerpo sobre pies y manos. Una pierna se eleva y va atrás debido a la inclinación del cuerpo a un lado.
- Godeme: Un golpe con el codo de revés\_
- Galopante: un golpe con la palma de la mano de manera oscilante
- Cutelo: Un golpe con el borde de la mano tiesa, como un corte.
- Joelheada: Un rodillazo
- Rastreira de chao: Barrido bajo para quitarle el pie al adversario, colocándo las manos en el suelo y utilizando el propio peso y el momento desequilibrante para derribarlo.



- Rastreira de pe: Barrido alto para quitarle el pie al adversario desde posición de pie.
- Tesoura de costas: Tijera de piernas, es un derribo de lado, con una pierna a la altura del estómago y la otra en la cara posterior de la pierna, a la altura de la rodilla. El movimiento se asemeja a una meia lua de compaso sobre el adversario.



- Tesoura de frente: Tijera de piernas, envolviendo su pierna con una palanca realizada por las nuestras.
- Cabeçada: Una cabezada a la altura del estómago del adversario



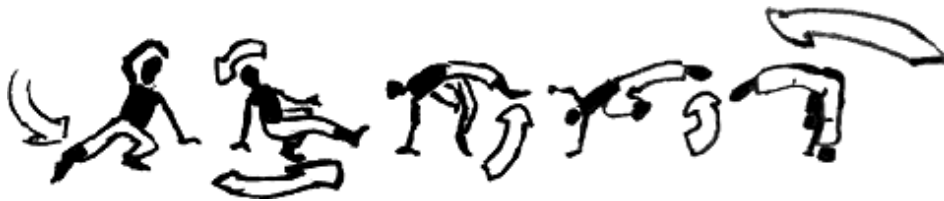
## ACROBACIAS

- Queda de rins: posición estática que consiste en colocar la cadera encima de los hombros, el codo se encaja a la altura de las costillas y cabeza y una mano sujetan el peso total del cuerpo
- Queda de tres: es una posición de Angola. En posición supina las dos manos y una pierna flexionada contactan con el suelo manteniendo la cadera alta, la pierna libre se estira arriba.
- Queda de cuatro: en una posición de Angola. En posición supina las dos manos y piernas flexionadas contactan con el suelo manteniendo al cadera alta.
- Pino: Vertical. Posición invertida
- Piao de mao: Posición de inicio y fin en el mismo frente, giro sobre una mano 180° 360° con las piernas estiradas
- Piao de cabeza: Vertical. Posición invertida con apoyo de cabeza
- Aú: Voltereta lateral, pero con posición inicial y final en un mismo frente
- Aú reversao: Voltereta adelante con apoyo de manos asimétricas, inclinando el cuerpo hacia un lado.
- Aú cabeza: Voltereta lateral con apoyo de cabeza y posición inicial y final al mismo frente
- Aú batido: Una patada en posición invertida con apoyo sobre una mano
- Aú batido macaco: Desde un macaco se realiza un au batido
- Aú sem maos: Voltereta lateral sin manos, a través del impulso de piernas arriba y tronco atrás y abajo
- Aú queda de rins: Movimiento bajo desde posición de pie, pasando por queda de rins
- Aú chibata. Desde posición de pie, apoyo de una mano en el suelo y piernas pasan por encima finalizando en una patada en sentido arriba-abajo.
- Leque: Au batido pero uniendo las piernas en posición invertida con una mano.
- Macaco con medio giro: Macaco atrás, giro en posición invertida y acabar en dirección opuesta.
- Macaco paulista: Un macaco desde posición de pie, con apoyo de manos asimétrico y paso por puente inclinando el cuerpo hacia un lado.
- Macaco: Desde cuclillas, lanzamiento atrás del cuerpo a pasar por puente y retorno a posición de pie.





- S dobrado: Desde posición de esquivar de frente, movimiento circular de la pierna trasada, con salida a puente y reincorporación a posición de pie.



#### 14. **CONTENIDOS DE LA SESIÓN:**

- Calentamiento. Duración: 10 minutos aproximadamente.
- Elevación de la frecuencia cardíaca con ejercicios de preparación física o movimientos específicos de capoeira, estiramientos y movilidad articular.
- Entrenamiento específico y musicalidad. Duración: 35 minutos aproximadamente.
- Práctica de la "ginga", movimientos de defensa y ataque, práctica de secuencias de movimientos. Las actividades se plantean de manera individual o en parejas, dependiendo del nivel de la clase y sesión en particular.
- La Rueda: Duración: 10 minutos aproximadamente
- Aplicación de los movimientos aprendidos.
- Estiramientos: 5 minutos.
- Ejercicios de estiramientos y relajación para evitar sobrecargas posteriores y el acortamiento del rango de movimiento en las articulaciones.

#### 15. **ASPECTOS A TENER EN CUENTA EN LAS SESIONES:**

El alumno, en todo momento, seguirá las indicaciones del profesor en cuanto a la utilización del material y a los ejercicios de entrenamiento.

#### 16. **ESTRATEGIA METODOLÓGICAS**

- Métodos orales.

- Métodos visuales.
- Método práctico.
- Métodos de orientación.

Los *métodos orales* utilizados en el entrenamiento deportivo pueden ser el relato, explicación, conferencia o discusión. La eficacia del proceso en este caso radica en el uso inteligente de las órdenes, indicaciones y comentarios.

Los *métodos visuales* se usan para demostraciones o para el autocontrol del atleta.

El *método práctico* se define por el hecho de que este se efectúa de manera continua o siendo interrumpida por intervalos de reposo.

Agrega una última clasificación, los *métodos de orientación* indican la dirección de los movimientos, la distancia a afrontar, la fuerza o velocidad del movimiento según la emisión de señales luminosas o sonoras.

## **17. MECANISMOS DE CONTROL Y EVALUACIÓN:**

El profesor realizará un examen teórico y práctico de los conocimientos adquiridos en momentos puntuales del año.

La escuela realiza de forma anual un festival de Capoeira que consiste:

- Cambio de cinturones (Cuerdas)
- Exhibiciones de capoeira.
- Talleres para los alumnos y talleres de captación para aquellas personas que deseen probar la actividad.