

2017

FUNDAÇÃO INTERNACIONAL CAPOEIRA ARTE DAS GERAIS

Formando Caveirinha



[PROYECTO: JOGA CAPOEIRA PARA NIÑ@S]

La capoeira como opción educativa, cultural y deportiva; con enfoque en la salud y la calidad de vida.

“Para obtener una educación, el [niño] debe valorizar las manifestaciones que trae en él, respetar su individualidad, su propia cultura y su forma de expresarse, dándose la oportunidad de jugar en su espacio con la creatividad”.

Apud Santos Dinello, 1990.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la sociedad dispone de pocas oportunidades para disfrutar de una actividad física multidisciplinaria y de varias de nuestras manifestaciones culturales por simples razones: tiempo, dinero y uso extremo de dispositivos tecnológicos que han centrado la atención de las personas al consumo de información y han disminuido el poder creativo de las actividades que practican niños, jóvenes y adultos.

Desafortunadamente, nuestros niños están experimentando las consecuencias de este nuevo estilo de vida y a pesar que pedagógicamente se cuenta con más información y recursos, nuestros niños superan las 2 horas sugeridas en el consumo de televisión o uso de dispositivos y se ha reducido el acercamiento a actividades intelectuales, físicas, culturales y sociales, así como actividades que promuevan el ejercicio de valores. Esto ha provocado que México seamos el país con el **Primer lugar en obesidad Infantil (Organización Panamericana de la Salud, 2016); y Segundo lugar en Bullying dentro de los países de la OCDE, 2017.**

En este sentido, la oferta de la capoeira se presenta a usted y a su institución como opción educativa, para favorecer la salud y el desarrollo integral de nuestros niños (mental, físico, emocional, social y cultural) para favorecerles desde los primeros años de vida bases sólidas que los apoyen a seres más plenos.

La capoeira es el danza, arte, música y lucha brasileña que comulga perfectamente con las necesidades del cuerpo y de la mente de sus practicantes, por la técnica de sus ejercicios y el reflejo de un ritmo que nace espontáneo dentro de las personas que la practican, marcando la cadencia de cada movimiento en ritmo guiado por la música, el canto, las palmas y los valores de vencer los obstáculos internos que se forman en los seres humanos.

Capoeira tiene incluida en su formación el simbolismo, las intenciones, las configuraciones, que es una forma de liberación para el ser humano mediante las manifestaciones culturales de Brasil lo que les permite una visión inclusiva de la diversidad.

Porque nos importan nuestros niños, nos importa seguir difundiendo la disciplina centenaria y reconocida en 2014 por la UNESCO como Patrimonio Cultural de la Humanidad: LA CAPOEIRA.

Henrique Lemos Cordeiro
Formando Caverinha
Director de Grupo FICAG México

Descripción de Proyecto

Joga Capoeira para Niñ@s

Misión:

Contribuir en la formación integral de niños de 3 a 12 años mediante el arte marcial brasileño llamado Capoeira, por medio del desarrollo de habilidades físicas, mentales, sociales y culturales en un ambiente saludable, que propicie disciplina, valores y aprecio a la cultura.

Objetivos:

- El niño reconoce la capoeira como: arte, lucha, danza, música y cultura brasileña.
- El desarrollo de habilidades motrices y agilidad mental.
- Fomentar los valores de respeto, responsabilidad, constancia, auto superación entre otras actitudes positivas para la sociedad en general; que conlleva un arte marcial.
- Disminuir los niveles de estrés, fraternizar con otros estudiantes en un ambiente sano y mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

Video descriptivo : <https://www.youtube.com/watch?v=L2nfM6U4ESQ>

Beneficios de la capoeira

Como otras artes marciales, la capoeira tiene la peculiaridad de ejercitar cuerpo y mente a la vez., por lo que puede considerarse deporte aeróbico por la exigencia respiratoria y del sistema circulatorio.

Beneficios físicos:

- Mejor estabilidad articular
- Flexibilidad
- Coordinación
- Aumento de la tasa de hormonas del crecimiento.
- Mejor utilización de la insulina.
- Control de la obesidad.
- Aumento de la fuerza corporal.
- Aumento de la eficiencia del sistema cardiaco.
- Deporte muy completo para hombres, mujeres y niños.
- Estiliza la figura corporal.
- Disminución del estrés, entre muchos otros beneficios.

Beneficios mentales:

- Aumenta la capacidad de aprendizaje y retención.
- Desarrolla la creatividad
- Facilita la adecuada canalización de estrés y ansiedad.
- Alienta a la superación individual; fortalece la disciplina y carácter.
- Inculca una forma de vida constructiva y alegre basada en tolerancia, respeto, astucia y amabilidad.
- Incrementa autoestima y autoimagen.
- Aumenta la vitalidad, por lo que proporciona más energía..
- Fomenta la convivencia entre amigos y familiares, además de que permite conocer gente.
- Reduce la violencia en personas muy temperamentales.
- Permite distracción momentánea de las preocupaciones, con lo que se obtiene tranquilidad y mayor claridad mental.

Plan de entrenamiento:

Clases con una duración estipulada de 60 minutos, valorizando aspectos educacionales, culturales, musicales. Los niños conocen la disciplina de capoeira abordando de manera transversal la música y el aprendizaje básico del portugués.

En el transcurso del año, serán promovidos eventos, tales como el batizado, que es la entrega de grados. En los eventos estarán presentes profesores, maestros e invitados. Es importante resaltar que el contenido de las clases será basado en una metodología práctica y muy lúdica comprendiendo la etapa de los niños.

Esta propuesta ha sido implementada en otras instituciones y dirigida también a adolescentes y jóvenes en:

- Tecnológico de Monterrey Campus Ciudad de México.
- Tecnológico de Monterrey Campus Monterrey.
- Universidad La Salle en México, DF.
- Universidad Federal de Minas Gerais, Brasil.
- Escuela Bancaria Comercial en la Ciudad de México.
- Colegio Cristóbal Colón en Naucalpan Estado de México.
- Colegio Lucio Santos en Minas Gerais, Brasil.
- Colegio Monte Líbano en Minas Gerais, Brasil.
- Colegio Pitágoras Minas Gerais, Brasil.
- Escuela Estadual Dr. Lucas Monteiro Machado en Minas Gerais, Brasil.
- 4ª Cia Policia do Exército de Minas Gerais Brasil.
- CPOR Centro de Preparação de Oficiais da Reserva minas Gerais Brasil

Plan instruccional

Dirigido a	Niñ@s de 3 a 12 años
Cupo máximo	12
Duración de la clase	60 minutos
Periodo de impartición	Febrero-junio y agosto-diciembre
Metodología	Fortalecimiento de las habilidades de la etapa pre-operacional (2 a 7 años) y operacional (7 a 12 años) según Piaget y enfoque lúdico.
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> Una sala o una cancha amplia y libre (ventilada). Sonido Espacio para instrumentos (panderos, atabaques y berimbau)

PLAN FORMATIVO DE CAPOEIRA (1er año)

MES	Objetivo Capoeira	Música/fabricación de instrumentos
1	<ol style="list-style-type: none"> 1. El niño reconoce las características generales de la disciplina mediante un cuento ilustrado y relatado por todo el grupo. 2. El niño comprende la ética de Capoeira (valores de convivencia) 3. El niño conoce los movimientos básicos de defensa y ataque. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. El niño conoce los ritmos básicos de la batería de Capoeira y el idioma portugués a través de la música.
2	<ol style="list-style-type: none"> 1. El niño depurará los movimientos básicos de defensa y ataque, individualmente y por parejas. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. El niño distingue los diferentes estilos de música para Capoeira. 2. El niño aprende el toque básico de pandero. 3. El niño aprende 3 canciones de memoria para participación en una roda.
3	<ol style="list-style-type: none"> 1. El niño aplica movimientos de defensa y ataque comprendiendo la importancia de la música e integrando canciones aprendidas dentro de una "roda". 	<ol style="list-style-type: none"> 1. El niño canta 3 canciones básicas para acompañar una roda.
4	<ol style="list-style-type: none"> 1. El niño desarrolla las habilidades necesarias para sostener una roda: palmas, canto y juego según las exigencias de la roda (improvisación). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. El niño canta 2 canciones básicas para acompañar una roda.
5	<ol style="list-style-type: none"> 1. El niño elevará el grado de dificultad y la velocidad de las secuencias básicas de movimiento. 2. El niño aumenta el vocabulario en portugués propio de la disciplina. 	
Evaluación Final		Presentación de Coreografía y canto de capoeira.

MES	Objetivo Capoeira	Música/fabricación de instrumento
6	1. El niño comprende la Capoeira en sus diferentes vertientes: deportiva, filosófica y cultural mediante una exposición frente a sus compañeros. 2. El niño mejora la calidad de sus secuencias de movimiento integrando las vertientes y los toques de berimbau antes abordadas dentro de una roda.	1. El niño identifica el toque básico de berimbau.
7	1. El niño aplica desplazamientos de mayor dificultad dentro de una roda.	1. El niño aprende 2 canciones básicas para acompañar una roda.
8	1. El niño participa en encuentros con compañeros que entrenan en otras sedes del grupo para elevar su nivel de confianza y competitividad.	
9	1. El niño aprende las coreografías de macúlele y samba de roda.	
10	1. El niño participa de su primer Batizado y obtendrá el primero grado, participando de su primer juego oficial.	
Evaluación Final		Participación en juego y canto dentro de una roda.

Graduación:

La graduación de capoeira es por “cordas” (cuerdas), las cuales simbolizan niveles de desarrollo y dominio de la disciplina. En la Fundação Internacional Capoeira Arte Das Gerais, asociación que represento y presente en 14 países, se ofrece en vínculo con este programa de niños, el desarrollo para las 2 primeras etapas: Mirim e infantil.

Estas cordas se entregan en un evento llamado “Batizado” en el que se invita a profesores y Mestres que reconocen su esfuerzo en una roda. La propuesta para este programa es realizar un batizado de manera anual.

Se presenta a continuación las cordas de nuestra asociación para conocimiento del avance y reconocimiento.

01- Crua Ponta Marrom
 02- Crua Ponta Roxa
 03- Crua Ponta Verde
 04- Crua Ponta Azul
 05- Crua Ponta Laranja
 06- Crua Ponta Vermelha

Crua Iniciante

GRADUAÇÃO MIRIM - Idade 0 a 7 Anos

01 02 03 04 05 06

01- Crua Marrom
 02- Crua Roxa
 03- Crua Verde
 04- Crua Azul
 05- Crua Laranja
 06- Crua Preto
 07- Crua Vermelha

GRADUAÇÃO INFANTIL - Idade de 8 a 14 Anos

01 02 03 04 05 06 07

GRADUAÇÃO ADULTA - Apartir de 15 Anos

01- Crua e Amarelo - ALUNO
 02- Amarelo - ALUNO
 03- Amarelo e Laranja - ALUNO
 04- laranja - ALUNO
 05- laranja e Azul - ALUNO
 06- Azul - INSTRUTOR
 07- Azul e Verde - INSTRUTOR
 08- Verde - INSTRUTOR
 09- Verde e Roxa - INSTRUTOR
 10- Roxa - PROFESSOR
 11- Roxa e Marrom - PROFESSOR
 12- Marrom - FORMANDO
 13- Marrom e Vermelha - FORMANDO
 14- Vermelha - FORMADO

Obs. Corda Vermelha com Título de Mestre.

www.artedasgerais.org

Para mayor información quedo a sus órdenes,

Henrique Lemos Cordeiro
 Formando Caverinha
 Director de Grupo FICAG México
 Teléfono: 67934027
 Celular: 0445513657401
 cmcaveirinha@gmail.com