

## CAPOEIRA

### OBJECTIUS PEDAGÒGICS GENERALS

- Trobar l'equilibri i l'harmonia entre cos i ment.
- Afavorir el desenvolupament mental i psicomotriu potenciant la concentració
- Aprendre a dominar i canalitzar els impulsos i energies.
- Millorar la coordinació, la resistència, la força, la velocitat, la flexibilitat i l'autodisciplina.

### Continguts pedagògics

La Capoeira és considerada com un esport molt complet, ja que en els seus moviments es requereix la participació de la majoria de músculs del cos. Al Brasil, és considerada més que un esport, és una forma de vida, que desenvolupa valors de solidaritat, companyonia i respecte.

A banda d'aquests valors, també facilita el desenvolupament, la intel·ligència motriu i els moviments rítmics.

En el passat la Capoeira s'aprenia directament en el "joc", aquest "joc" en termes de Capoeira s'anomena "RODA", i participar en una roda implica establir unes relacions socials importants i l'aprenentatge d'un llenguatge corporal nou.

Aquest aprenentatge no es limita als adults, s'imparteix en els infants aprofitant la seva agilitat i flexibilitat, tot i que no són requisits fonamentals per iniciar-se, ja que la majoria de qualitats es desenvolupen durant el seu aprenentatge.