




1	2	Titre : Capoeira, équilibre, motricité, précision et endurance But : Coordonner le haut et bas du corps en rythme et garder le sens dans le mouvement
3	4	

Cycles 2 et 3	Temps 45 min 	En groupe de 15 élèves maximum	Lieu de pratique Extérieur ou intérieur	Matériel Musique pour capoeira	Dans le cahier d'activité en lien avec la santé : C2 : reproduis le drapeau du Brésil C3 : Résume dans ton carnet ton activité / grâce aux liens proposés, écris quelques lignes sur la capoeira.
Descriptif				Critères de réalisation et/ou de réussite	
<p>Echauffement :</p> <p>Déplacements en pas chassés (suivant votre place, plusieurs aller-retour) / alterner avec des moments de petite marche.</p> <p>Déplacements à 4 pattes (mains bien à plat) en avant et en arrière (vous pouvez faire des petites courses, mais attention d'avoir les mains bien à plat).</p> <p>Travail des articulations : tourner les poignets / plier les genoux.</p> <p>Apprentissage des éléments de base :</p> <p>1) La Ginga : C'est l'élément de base de la capoeira, le pas de base de déplacement. Ce pas est la position de départ pour tous les mouvements d'attaques et d'esquives du capoeiriste. Chaque 2 temps, vous devez être dans la même position que l'image du milieu.</p>				<p>Coordonner les mouvements</p> <p>Garder l'équilibre</p>	



2) Le pivot :

"**Pivot**" : Feinte et déplacement à la fois.

2/ Le pied avant droit suivi du corps pivote vers la gauche, le bras droit en protection.

3/ On pivote sur le pied avant pour revenir au centre

4/ On termine dans la position de ginga de l'autre côté

PIVOT



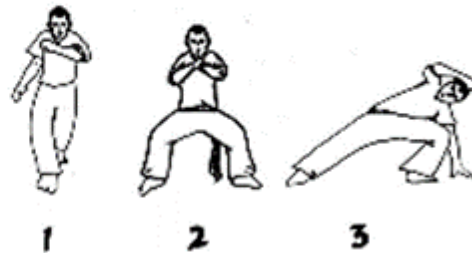
3) Esquiva de lado

Esquiva de lado : esquive de côté, le corps suivant le sens du coup de pied

2/ on s'arrête au milieu, les bras en protection

3/ on fléchit la jambe gauche pour s'appuyer sur la main du même côté

ESQUIVA DE LADO



Enchaînement des éléments

Ginga _ pivot _ ginga

Ginga _ esquiva de lado _ ginga

Ginga _ pivot _ ginga _ esquiva de lado

Travailler d'abord seul puis à deux face à face.

Former une ronde : 2 élèves présentent leur chorégraphie au milieu.

<http://www.viewpure.com/bTIya855ih8?start=0&end=0>

Prolongement : apprentissage d'une chanson

<https://youtu.be/-SufUq4MOEY>

Coordination des mouvements.

Mémoire.

Coordination entre paires.

Affronter le regard des autres.

Savoir observer les autres.