

# 5

## UNIDAD DIDÁCTICA

### Iniciación a la capoeira

#### Introducción

La *capoeira* es una práctica nacida en Brasil, mezcla de deporte y lucha, que fue desarrollada por los esclavos africanos en su lucha por la libertad. En su origen era un sistema de entrenamiento del cuerpo, disfrazado de danza y acompañado de música, que les permitía prepararse para su huida de los patrones.

A mediados del siglo XIX renace como una actividad físico-deportiva y se pierde la visión marginal que se tenía de ella. Se eliminaron los aspectos más violentos y se comenzó a practicar como método para la mejora de la salud física y psíquica.

En la actualidad la *capoeira* se ha convertido en una manifestación deportiva en auge en nuestra sociedad que presenta diversas facetas interesantes, y algunas de ellas pueden ser aprovechadas en el área de Educación Física, pues permite trabajar diferentes contenidos del currículo de una manera divertida y atractiva para el alumnado. Entre otros aspectos, favorece la mejora de la condición física, el desarrollo de una serie de habilidades específicas de la lucha y es una forma diferente de trabajar el ritmo y la danza, que permite evitar la resistencia que algunos alumnos suelen presentar al abordar ese tema.

#### Competencias clave

- **Competencia emprendedora:** es destacable la contribución de esta unidad al desarrollo de esta competencia, pues facilita la mejora del dominio y el conocimiento del propio cuerpo, así como de las posibilidades de movimiento, a través de las cuales los alumnos experimentan situaciones en las que tienen que demostrar ac-

titudes de autonomía, superación, autoexigencia..., lo que les proporciona al mismo tiempo una mayor independencia.

- **Competencia ciudadana:** las actividades físicas propias de esta unidad son un medio eficaz para facilitar la integración y fomentar el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación-oposición y la igualdad. Además, favorecen la aceptación de las normas y reglas que rigen estas actividades, al igual que sucede en la sociedad.
- **Competencia personal, social y de aprender a aprender:** la novedad y especificidad de esta actividad deportiva ofrece recursos prácticos que permiten al alumnado regular su propio aprendizaje y favorecen la práctica de actividades físicas en su tiempo libre.
- **Competencia en comunicación lingüística:** es significativa la aportación de esta unidad por la cantidad de vocablos específicos que se manejan durante las clases, lo que conlleva una mejora de la capacidad comunicativa de los alumnos.

## Objetivos didácticos

- Iniciarse en la *capoeira*.
- Desarrollar a través de la práctica de la *capoeira* las diferentes capacidades físicas básicas.
- Mejorar la capacidad del ritmo.
- Practicar los diferentes gestos técnicos específicos de la *capoeira*.
- Emplear habilidades gimnásticas en la *capoeira*: giros y equilibrios invertidos.
- Tomar parte del *jogo* de la *capoeira* a través de la *roda*.
- Aumentar la capacidad de improvisación y creatividad.
- Incrementar la comunicación entre los alumnos.
- Potenciar la capacidad creativa, la intuición, la imaginación y la expresividad.
- Colaborar con los compañeros en el desarrollo de las actividades.
- Participar de forma activa y respetuosa con el resto del alumnado.
- Aumentar la confianza en uno mismo.

## Contenidos

- Origen, evolución e historia de la *capoeira*.
- El ritmo y la danza en la *capoeira*.
- Práctica del movimiento básico de lucha: *la ginga*.
- Principales técnicas de ataque de la lucha: patadas de frente y circulares.
- Principales técnicas de defensa de la lucha: *esquivas* y giros.
- Interacción de técnicas de ataque y defensa.
- Habilidades gimnásticas aplicadas a la lucha.
- El espacio de lucha: la *roda* de *capoeira*.
- La colaboración entre los compañeros.
- El respeto hacia los demás.
- Educación en valores y coeducación.
- Ficha de trabajo.

## Planteamiento didáctico y metodológico

Esta unidad didáctica de introducción a la *capoeira* se desarrolla a través de formas jugadas en un primer momento, para luego pasar a la aplicación de aprendizajes gimnásticos ya adquiridos y terminar de forma específica con el aprendizaje y adquisición de habilidades, técnicas y rituales propios de la *capoeira*.

Los estilos de enseñanza que se utilizarán serán variados y dependerán de la actividad concreta que se realice. Adquieren especial relevancia la reproducción de modelos y el aprendizaje de patrones específicos sobre las técnicas de la *capoeira*, así como el descubrimiento guiado, donde el alumno será el que tenga que encontrar la solución a los problemas motrices y rítmicos planteados en la práctica.

Uno de los aspectos que hay que tener en cuenta y cuidar en el planteamiento didáctico y metodológico es la progresión de las actividades, para minimizar riesgos y llevar a cabo la unidad de forma exitosa y segura. Al inicio de la práctica las técnicas se irán alternando de manera lenta, para permitir al adversario reaccionar adecuadamente y elegir el contraataque.

Los principios metodológicos que han de guiar el trabajo en estas sesiones son los siguientes:

- Adaptarse a la diversidad de los alumnos.
- Procurar la mejora de las relaciones entre los alumnos y la interacción entre iguales.
- Promover el interés, la cooperación y la participación activa en las sesiones.
- Fomentar el crecimiento personal y el autocontrol de los alumnos, que por tratarse de un deporte de lucha adquiere un valor especial.
- Concienciar de la necesidad de saber dosificar muy bien la fuerza, sabiendo interpretar las situaciones y facilitando la continuidad del juego y el aprendizaje.
- Valorar las consecuencias negativas de utilizar la fuerza de forma excesiva y/o violenta, pues se puede lesionar algún compañero o a uno mismo.

La distribución de los alumnos en las sesiones planteadas se estructurará de varias formas:

- Gran grupo: se utiliza esta forma de organización en la fase inicial y final de cada sesión, en todas las explicaciones teóricas y en algunas formas jugadas, como por ejemplo cuando se desplazan *gingando* por todo el espacio o en la *ginga* del pañuelo, y en las actividades de la última sesión.
- Parejas: esta distribución se emplea en la fase principal de muchas sesiones para que los alumnos pongan en práctica las actividades específicas de la lucha trabajadas.
- Trabajo individual: predomina en la fase principal de todas las sesiones en las que se incluyen aprendizajes de los movimientos básicos y de las diferentes técnicas de ataque y defensa.

El material e instalaciones que se utilizarán durante el desarrollo de esta unidad didáctica serán los siguientes:

- Material convencional: conos.
- Material no convencional: reproductor de cd, música de *capoeira*, pañuelos, cámara de vídeo.
- Instalaciones: gimnasio o sala multiusos.

## Atención a la diversidad

A la hora de llevar a la práctica esta unidad didáctica hay que tener en cuenta las características del alumnado, su nivel y las necesidades que presenta y tratar de potenciar un aprendizaje significativo e individualizado que permita al alumno superarse a sí mismo y ampliar su experiencia motriz, sin importar su condición educativa.

Las medidas de atención a la diversidad que se proponen para facilitar a los alumnos la adquisición de los aprendizajes básicos son las siguientes:

- Individualización, atendiendo a las características personales de los alumnos.
- Modificación de las actividades cuando sea preciso, facilitando ayudas a los alumnos con dificultades.
- Propuesta de actividades sencillas y divertidas que favorezcan un ambiente distendido.
- Adaptación de la duración de las explicaciones y de las actividades, según el grado de atención de los alumnos.
- Atención al intercambio de experiencias para favorecer al aprendizaje cooperativo.
- Desarrollo de la capacidad de enfrentarse a situaciones nuevas.
- Realización de agrupamientos homogéneos para evitar posibles frustraciones.

## Evaluación

La evaluación es una parte importante del proceso de enseñanza-aprendizaje y debe ser continua, tomando como base no solo los resultados, sino también el proceso. En esta unidad didáctica se realizará a través de la observación y el registro de la misma en la ficha del alumno. De esta manera se obtiene una información valiosa que permite reorientar, ajustar y/o modificar las actividades planteadas si es necesario. Además, también ayuda a orientar las premisas que deben darse a los alumnos para la consecución de los objetivos y puede valorarse su participación, implicación, esfuerzo, actitud... a lo largo de toda la unidad.

Los criterios de evaluación que se van a seguir en esta unidad serán los siguientes:

- Tiene capacidad de análisis de la situación antes de iniciarla.
- Se desenvuelve exitosamente en las actividades.
- Realiza las acciones con fluidez.
- Coordina correctamente los movimientos al realizar la *ginga*.
- Utiliza variedad de ataques y defensas.
- Demuestra creatividad en las coreografías.
- Muestra interés en mejorar su competencia motriz.
- Participa activamente y de forma positiva en los juegos y actividades.
- Cuida el material y las instalaciones.
- Muestra una actitud responsable, respetando las normas y a los compañeros.
- Establece relaciones constructivas y equilibradas con los demás.

# Iniciación a la ginga

## Objetivos:

- Conocer los orígenes de la *capoeira*.
- Aprender a realizar el movimiento básico en pie de la *capoeira*: *ginga*.
- Interiorizar el ritmo y el movimiento de la *ginga*.

## Recursos materiales:

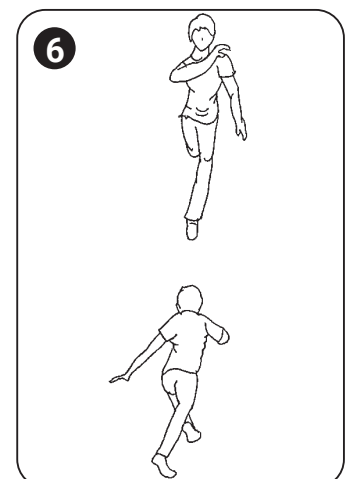
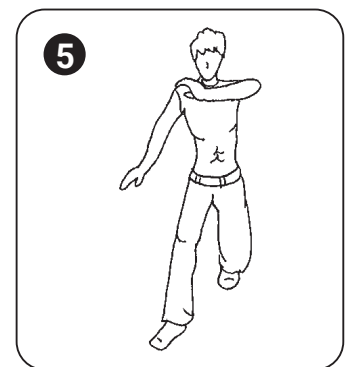
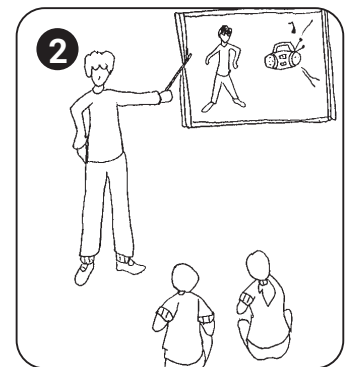
- Reproductor de cd, música de *capoeira*.

### Fase inicial (10 minutos)

1. Calentamiento.

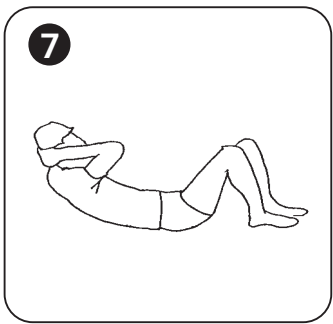
### Fase principal (30 minutos)

2. Explicación de la historia de la capoeira, la vestimenta y la música (ver Anexos).
3. Trote por todo el espacio al ritmo de la música de capoeira. Cuando la música pare, cada alumno debe adoptar algún gesto o posición que asocie a la capoeira.
4. Explicación de la importancia del movimiento de ginga, de la posición inicial y de la forma de realizar ese movimiento (ver Anexos).
5. Ginga individual: todos los alumnos formando un círculo, practicar el movimiento de ginga de forma individual, sin música, durante unos cinco minutos o hasta que la mayoría de la clase lo asimile.
  - a. Repetirlo con música.
6. Por parejas dispersas por el espacio, realizar el movimiento de ginga con un compañero, en forma de espejo. El profesor aprovecha para corregir aquellos aspectos que no sean correctos (cadera, brazos...) y reforzar los gestos bien realizados.
  - a. Hacer el movimiento al ritmo de la música. El profesor aprovecha para comprobar si las parejas llevan el ritmo.
  - b. Hacer el movimiento iniciando ambos la ginga con la misma pierna.
  - c. Cambiar de pareja a la señal del profesor.



**Fase final (5 minutos)**

- 7. Estiramientos (ver Anexos).
- 8. Puesta en común.



**Observaciones y variaciones:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Patadas frontales y esquiva lateral

### Objetivos:

- Iniciarse en las patadas de ataque frontales: *bençao* y *martelo*.
- Iniciarse en las técnicas defensivas: *esquiva* lateral.
- Combinar gestos técnicos de ataque y defensa.

### Recursos materiales:

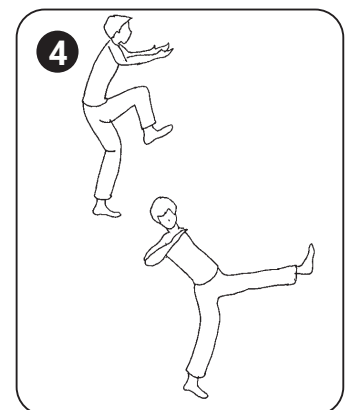
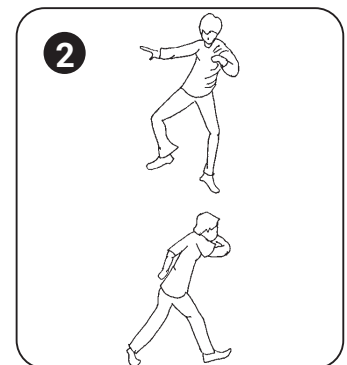
- Reproductor de cd, música de *capoeira*.

### Fase inicial (10 minutos)

1. Calentamiento.

### Fase principal (30 minutos)

2. Juego, «¡A gingar!»: los alumnos se desplazan gingando por todo el espacio al ritmo de la música, a la señal buscan una pareja y cuando la encuentran hacen el movimiento de ginga juntos. A una nueva señal cada uno vuelve a desplazarse gingando libremente.
3. Explicación de la forma de realizar la patada frontal *bençao* (ver Anexos).
4. *Bençao* individual: todos los alumnos formando un círculo, practicar esta técnica de forma individual con la pierna derecha, sin música, hasta que la mayoría de la clase lo asimile.
  - a. Hacerlo con la pierna izquierda.
  - b. Hacerlo con música, enlazando esta técnica con el movimiento de ginga.
5. Explicación de la forma de realizar la patada frontal martelo (ver Anexos).
6. Martelo individual: todos los alumnos formando un círculo, practicar esta técnica de forma individual con la pierna izquierda, sin música, hasta que la mayoría de la clase lo asimile.
  - a. Hacerlo con la pierna derecha.
  - b. Hacerlo con música, enlazando esta técnica con el movimiento de ginga.



7. Por parejas, los alumnos deben coordinar el movimiento de ginga y la patada frontal benção, cada tres movimientos de ginga se efectúa una patada con la pierna derecha. Ambos se van alternando, tratando de no perder el ritmo de la música ni el paso de ginga.

- a. Realizar la patada frontal martelo.
- b. Realizar la patada con la pierna izquierda.
- c. Cambiar de pareja a la señal.

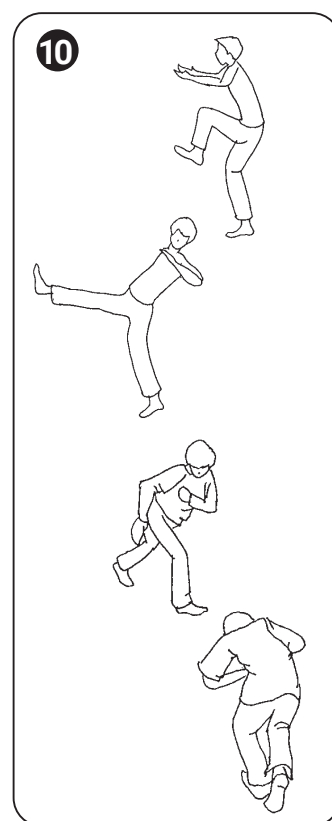
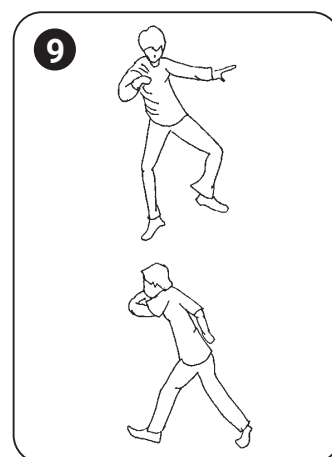
8. Explicación de la forma de realizar la técnica de defensa esquiva lateral (ver Anexos).

9. Esquiva lateral individual: todos los alumnos formando un círculo, practicar esta técnica de forma individual hacia la derecha, sin música, hasta que la mayoría de la clase lo asimile.

- a. Hacerlo la esquiva lateral hacia la izquierda.
- b. Hacerlo con música, siguiendo el ritmo y recuperando la posición de ginga.

10. Técnicas de ataque-defensa: por parejas dispersas por el espacio, un alumno realiza las dos patadas frontales trabajadas y el otro se defiende con la técnica de esquiva lateral, hacia el lado contrario de la pierna que lanza el atacante. Los movimientos serán simultáneos, se acordará previamente con el compañero por dónde se va a atacar, para realizar bien el gesto y evitar golpearse. A la señal, intercambiar las acciones de ataque y defensa.

- a. Cambiar de pareja a la indicación del profesor.



### **Fase final (5 minutos)**

- 11. Estiramientos.
- 12. Puesta en común.

### **Observaciones y variaciones:**

.....

.....

.....

.....

.....



## Patadas circulares y cocorinha

### Objetivos:

- Iniciarse en las patadas de ataque circulares: *meia lua de frente* y *queixada*.
- Practicar nuevas técnicas defensivas: *cocorinha*.
- Combinar gestos técnicos de ataque y defensa.

### Recursos materiales:

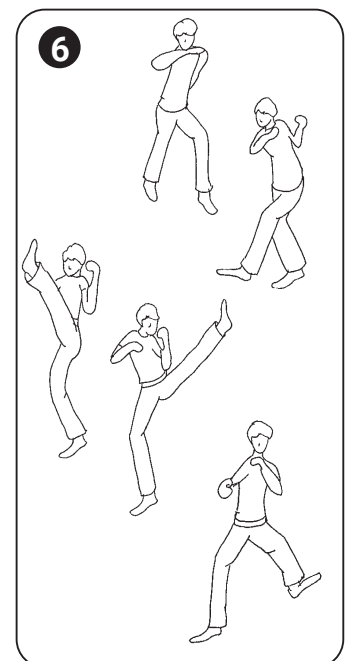
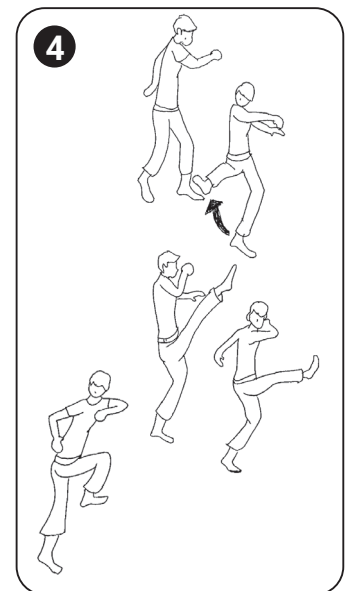
- Reproductor de cd, música de *capoeira*, pañuelos.

### Fase inicial (10 minutos)

1. Calentamiento.

### Fase principal (35 minutos)

2. Juego, «Ginga del pañuelo»: los alumnos se desplazan ginguando por todo el espacio al ritmo de la música con un pañuelo sujeto por el pantalón, en la espalda. A la señal, cada uno tratará de robar el mayor número de pañuelos posible a los compañeros, sin perder el suyo ni tampoco el ritmo de ginga.
3. Explicación de la forma de realizar la patada circular *meia lua de frente* (ver Anexos).
4. *Meia lua de frente* individual: todos los alumnos formando un círculo, practicar esta técnica de forma individual con la pierna derecha, sin música, hasta que la mayoría de la clase la asimile.
  - a. Hacerlo con la pierna izquierda.
  - b. Hacerlo con música, enlazando la patada con el movimiento de ginga.
5. Explicación de la forma de realizar la patada circular *queixada* (ver Anexos).
6. *Queixada* individual: todos los alumnos forman un círculo y practican esta técnica de forma individual con la pierna izquierda, sin música, hasta que la mayoría de la clase lo asimile.
  - a. Hacerlo con la pierna derecha.
  - b. Hacerlo con música, enlazando la patada con el movimiento de ginga.



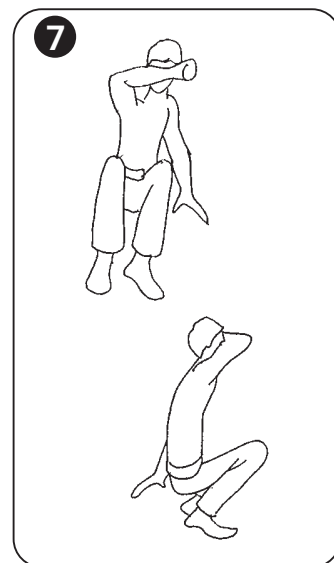
7. Explicación de la forma de realizar la técnica de defensa cocorinha (ver Anexos).

8. Cocorinha individual: todos los alumnos formando un círculo, practicar esta técnica de forma individual apoyando el brazo derecho, sin música, hasta que la mayoría de la clase lo asimile.

- a. Hacerlo apoyando el brazo izquierdo.
- b. Hacerlo con música, siguiendo el ritmo y recuperando la posición de ginga.

9. Técnicas de ataque-defensa: por parejas dispersas por el espacio, un alumno realiza las dos patadas circulares aprendidas y el otro se defiende con la técnica de cocorinha, hacia el lado contrario de la pierna que eleva el atacante. Los movimientos serán simultáneos, se acordará previamente con el compañero por dónde se va a atacar, para realizar bien el gesto y evitar golpearse. A la señal, cambio de roles.

- a. Cambiar de pareja a la indicación del profesor.



**Fase final (5 minutos)**

- 10. Estiramientos.
- 11. Recoger el material.
- 12. Puesta en común.

**Observaciones y variaciones:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Nuevas técnicas de ataque y defensa

### Objetivos:

- Perfeccionar y afianzar los gestos técnicos aprendidos en las sesiones anteriores.
- Conocer y practicar nuevas técnicas de ataque y defensa.
- Aplicar las técnicas aprendidas en situaciones reales de lucha.
- Colaborar con los compañeros en el desarrollo de las actividades.

### Recursos materiales:

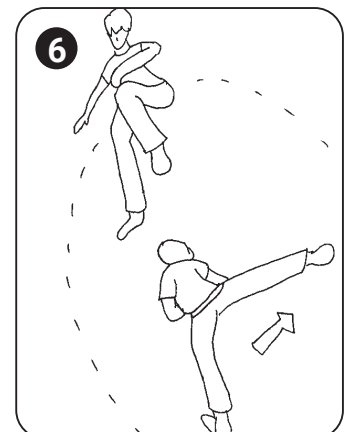
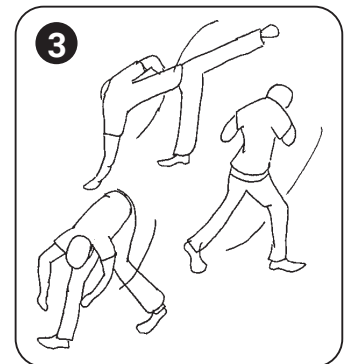
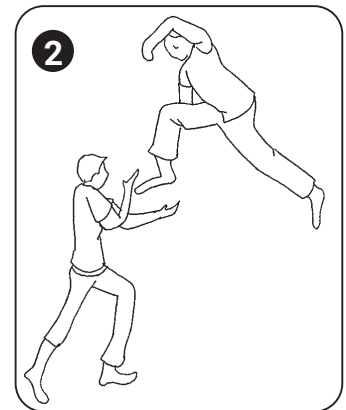
- Reproductor de cd, música de *capoeira*.

### Fase inicial (10 minutos)

1. Calentamiento.

### Fase principal (35 minutos)

2. Juego, «Pies en movimiento»: los alumnos se desplazan por todo el espacio ginguando al ritmo de la música. Cuando esta se pare, cada uno tiene que buscar una pareja y ambos deben realizar de forma alterna la técnica de ataque bençao y la técnica de defensa esquiva lateral. Al reanudarse la música todos vuelven a desplazarse con el movimiento de ginga.
  - a. Hacerlo realizando las técnicas de ataque y defensa: martelo y esquiva lateral, meia lua de frente y cocorinha, queixada y cocorinha.
3. Explicación de la forma de realizar la técnica de ataque meia lua de compasso (ver Anexos).
4. Meia lua de compasso individual: todos los alumnos forman un círculo y practican esta técnica de forma individual con la pierna izquierda, sin música, hasta que la mayoría de la clase la asimile.
  - a. Hacerlo con la pierna derecha.
  - b. Hacerlo con música, enlazando esta técnica con el movimiento de ginga.
5. Explicación de la forma de realizar la técnica de ataque chapa lateral (ver Anexos).
6. Chapa lateral individual: todos los alumnos formando un círculo, practicar esta técnica de forma individual con la pierna izquierda, sin música, hasta que la mayoría de la clase lo asimile.



- a. Hacerlo con la pierna derecha.
- b. Hacerlo con música, enlazando la patada con el movimiento de ginga.

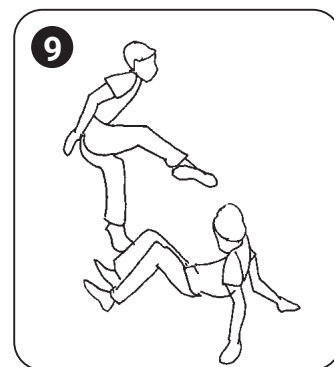
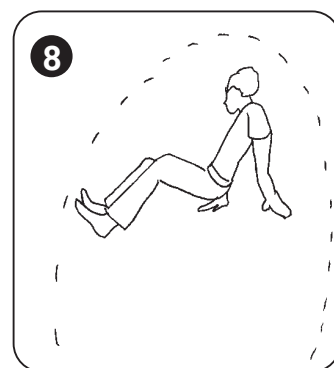
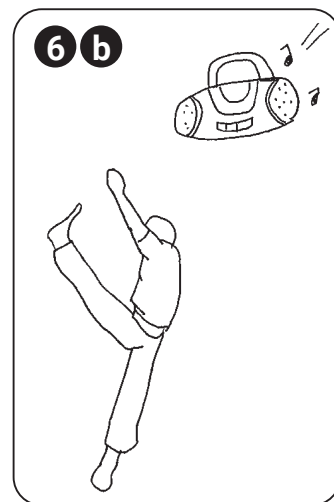
7. Explicación de la forma de realizar la técnica de defensa queda de cuatro (ver Anexos).

8. Queda de cuatro individual: todos los alumnos formando un círculo, practicar esta técnica de forma individual, sin música, hasta que la mayoría de la clase lo asimile.

- a. Hacerlo con música, siguiendo el ritmo y recuperando la posición de ginga.

9. Técnicas de ataque-defensa: por parejas dispersas por el espacio, un alumno realiza las técnicas de ataque trabajadas durante la clase y el otro se defiende utilizando la queda de cuatro. Los movimientos serán simultáneos, se acordará previamente con el compañero por dónde se va a atacar, para realizar bien el gesto y evitar golpearse. A la señal, cambio de roles.

- a. Cambiar de pareja a la indicación del profesor.



**Fase final (5 minutos)**

- 10. Estiramientos.
- 11. Puesta en común.

**Observaciones y variaciones:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Movimientos básicos de la capoeira

### Objetivos:

- Conocer un nuevo movimiento básico en pie específico de la *capoeira*: *aú*.
- Aprender movimientos básicos en el suelo específicos de la *capoeira*: *negativa* y *rolê*.
- Perfeccionar las técnicas de ataque y defensa vistas en sesiones anteriores, y combinarlas con los movimientos básicos.
- Aumentar la capacidad de improvisación y la creatividad.

### Recursos materiales:

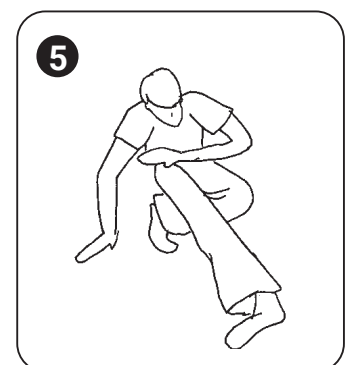
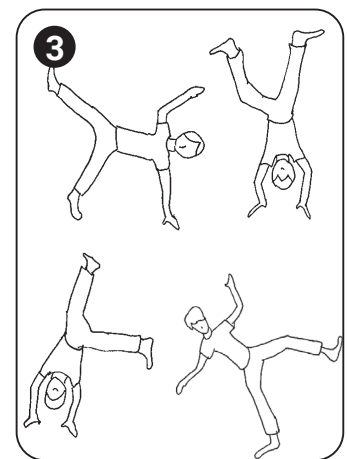
- Reproductor de cd, música de *capoeira*, conos.

### Fase inicial (10 minutos)

1. Calentamiento.

### Fase principal (35 minutos)

2. Juego, «Gingando en círculo»: se distribuyen varios conos por el espacio y los alumnos se desplazan girando en círculo al ritmo de la ginga. Cada vez que llegan a un cono deben realizar la técnica de ataque *benção*.
  - a. Realizar la técnica de ataque: martelo, meia lua de frente, queixada, meia lua de compasso, chapa lateral.
  - b. Realizar la técnica de defensa: esquiva lateral, cocorinha, queda de cuatro.
3. Explicación de la forma de realizar el movimiento en pie *aú* (ver Anexos).
4. *Aú* individual: todos los alumnos formando un círculo, practicar el movimiento *aú* de forma individual, sin música, hasta que la mayoría de la clase lo asimile.
  - a. Hacerlo con música, enlazándolo con el movimiento de ginga.
5. Explicación de la forma de realizar el movimiento en el suelo *negativa* (ver Anexos).
6. *Negativa* individual: todos los alumnos formando un círculo, practicar este movimiento de forma individual, sin música, hasta que la mayoría de la clase lo asimile.
  - a. Hacerlo con música, siguiendo el ritmo y recuperando la posición de ginga.
7. Explicación de la forma de realizar el movimiento en el suelo *rolê* (ver Anexos).

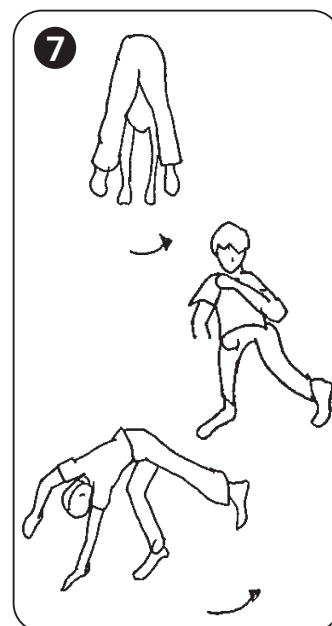
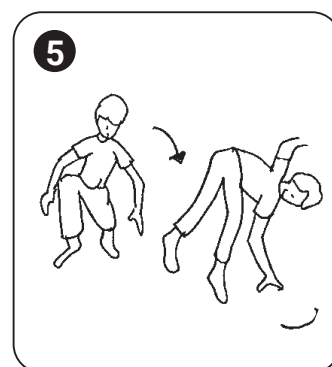


8. Rolê individual: todos los alumnos formando un círculo, practicar el movimiento rolê de forma individual, sin música, hasta que la mayoría de la clase lo asimile.

a. Hacerlo con música, siguiendo el ritmo y recuperando la posición de ginga.

9. Técnicas de ataque-defensa: por parejas dispersas por el espacio, un alumno realiza las técnicas de ataque vistas en las sesiones anteriores y el otro se defiende con las técnicas de defensa aprendidas hasta el momento, combinando las técnicas con los movimientos básicos de la capoeira trabajados durante la clase. Acordar con el compañero por dónde se va a atacar, para realizar bien los gestos y evitar golpearse. A la señal, cambio de roles.

a. Cambiar de pareja a la indicación del profesor.



### **Fase final (5 minutos)**

10. Estiramientos.

11. Recoger el material.

12. Puesta en común.

### **Observaciones y variaciones:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## El joga y la roda de capoeira

### Objetivos:

- Conocer el funcionamiento en la práctica del *joga* de *capoeira*.
- Desarrollar una *roda* en grupo con música.
- Participar adecuadamente en una *roda* de *capoeira*.
- Potenciar actitudes positivas de respeto y colaboración entre el alumnado.

### Recursos materiales:

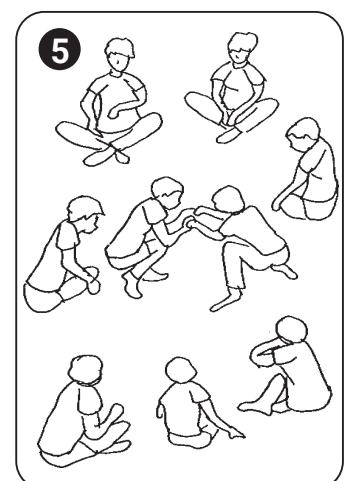
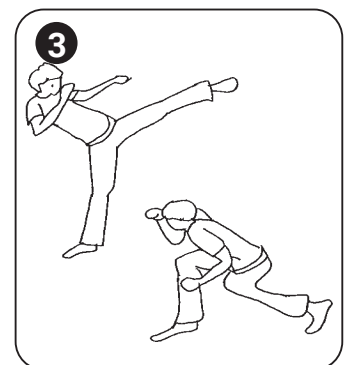
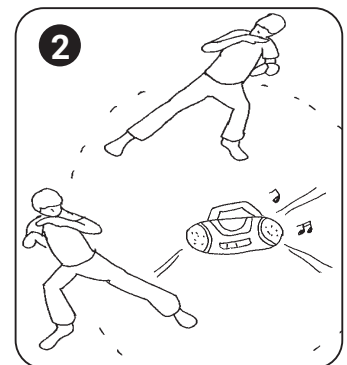
- Reproductor de cd, música de *capoeira*, cámara de vídeo.

### Fase inicial (10 minutos)

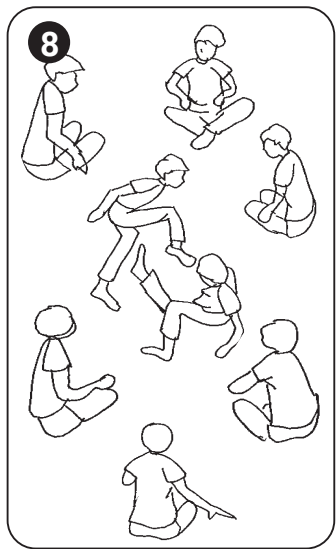
1. Calentamiento.

### Fase principal (35 minutos)

2. Juego, «Mix de técnicas»: todos los alumnos formando un círculo, repaso de los gestos técnicos desarrollados en la unidad. El profesor dice el nombre de un movimiento o una técnica trabajada, y el alumnado debe realizar el movimiento indicado al ritmo de la música.
3. Juego «Lucha circular»: los alumnos se colocan en dos círculos concéntricos, enfrentados dos a dos. Al inicio de la música deben poner en práctica los movimientos trabajados y las técnicas aprendidas, intentando sorprender al adversario y reaccionando a sus ataques. Cada treinta o cuarenta segundos el profesor da la señal de cambio y rotan los alumnos del círculo interior, de forma que queden nuevas parejas que se enfrentarán ente sí.
4. Explicación de la forma de realizar el joga y la roda de capoeira (ver Anexos).
5. La roda: todos los alumnos sentados formando un círculo. Dos de ellos se colocan dentro en cuclillas y se dan la mano. Después, al ritmo de la música, comienzan el joga con un movimiento de aú hacia atrás, para continuar utilizando lo aprendido en las sesiones anteriores, tratando de sorprender al compañero con los ataques y, a la vez, intentando esquivar los suyos, todo ello sin perder el ritmo de la música y el paso de ginga. Realizar una rueda completa con todo el alumnado.



- a. El alumnado entra debe realizar: al menos dos o tres ataques diferentes y dos defensas distintas, toda la variedad de ataques y defensas trabajados.
- b. Entrar en la roda: por parejas, individualmente.
- c. Grabar la roda en vídeo y exponerla al alumnado posteriormente.



**Fase final (5 minutos)**

- 6. Estiramientos.
- 7. Recoger el material.
- 8. Puesta en común.

**Observaciones y variaciones:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Anexo 1: Libro recomendado.

**Libro recomendado.**

- TORRES NEGRO, L. (1996): Capoeira. **Arte marcial del Brasil. GRADO básico-Técnicas avanzadas.** Barcelona: Editorial Alas.

**Música recomendada.**

- Mestre Bimba: GRADO de capoeira regional.
- Capoeira Voices Vol. 1: Pedir o axe.
- Capoeira Baraka Vol. 2: Pegadas na areia.
- Mestre Suassuna: Capoireando ilheus 2004.
- Mestre Di Mola Capoeira Guanabara Vol.1: Uma filosofia de vida.
- Mestre Kenura: Agua de menino.
- Grupo de Capoeira Angola Pelourinho: Ligaçã ancestral.
- Mestre Suino – Grupo Candeias: Maiores sucessos.
- Marrom Capoeira e Alunos: **Brésil.**

**DVD recomendado.**

- Mestre Iram Custodio (2007): **Capoeira: instructions and demonstrations.**