



**TARGET  
DI RIFERIMENTO**  
Scuola primaria e  
scuola secondaria  
inferiore

# Laboratorio motorio di capoeira

## DESCRIZIONE DEL CONTENUTO



**Quattro appuntamenti** di laboratorio motorio alla scoperta della capoeira con Mestre Chiquinho.

Ogni video presenta esercizi di riscaldamento e i primi passi per iniziare a familiarizzare con l'arte marziale brasiliana per eccellenza, nella quale eleganza e forza trovano un equilibrio evocativo.

La musica e il movimento sono mezzi efficaci

per coinvolgere gli alunni in un percorso di consapevolezza di sé, degli altri e della relazione con lo spazio, oltre a stimolare l'espressività, la curiosità e la creatività di bambini e ragazzi. Il percorso favorisce e sviluppa capacità di autocontrollo motorio ed emotivo oltre a proporre uno sguardo su culture e tradizioni extraeuropee.

**Suggeriamo** di visionare collettivamente il video in classe seguendo le indicazioni, ma è anche possibile visionare il video in orario extracurricolare e poi proporre il procedimento alla classe senza visione collettiva.

**A CURA DI**  
Tridimensional Capoeira e  
Circolo Arci Cinema Vekio

**PAROLE CHIAVE**  
musica, movimento,  
danza, arti marziali

**LUNGHEZZA DEL VIDEO:**  
15 minuti.