

Capoeira fará revolução na atividade física

Educação Física

Enviado por:

Postado em:03/11/2009

Maravilhosa a iniciativa do setor de Reabilitação Desportiva da AACD (Associação de Assistência à Criança Deficiente) de implementar a capoeira nas atividades de crianças com deficiência física.Saiba mais...

Capoeira fará revolução na atividade física, afirma Nuno Cobra Maravilhosa a iniciativa do setor de Reabilitação Desportiva da AACD (Associação de Assistência à Criança Deficiente) de implementar a capoeira nas atividades de crianças com deficiência física. Há mais de dois anos implantado, o projeto demonstra bons resultados médico e terapêutico. As crianças adquiriram melhor equilíbrio, desenvolvimento mental, disciplina e sociabilização. A capoeira é realmente apaixonante, pois reúne atividade física exigente junto com aspectos artísticos e musicais. Ela alia movimentos de força, coordenação, destreza e equilíbrio dinâmico. Além de se caracterizar por um vigoroso exercício cardiovascular. O exercício da capoeira exige participação dos grandes músculos do corpo, uma particular coordenação motora com movimentos delicados e bastante rigorosos, como saltos mortais para a frente e para trás. Com tantas vantagens, a capoeira tem tudo para realizar uma futura revolução no campo da atividade física. Somente a vigorosa atividade de desempenho cardiovascular, seria o bastante para fazer desse esporte uma das atividades físicas mais significativas. Por ter sido trazida pelos escravos africanos e ter assolado primeiramente a região nordeste, possui um lado cultural muito significativo. Muitas academias estão utilizando a capoeira em suas atividades. E acredito que ela ainda será matéria obrigatória nas escolas, pois como exercício de luta, possui um extrato filosófico muito importante na formação de crianças e jovens tornando-se, por si só, uma atividade extremamente educacional. O fato dela exigir regras, respeito, atitudes de competitividade e solidariedade leva a um conceito filosófico de luta e respeito muito importante, aliando a idéia de competência e resultado. Como todas as lutas, promove a formação do caráter e da personalidade. A capoeira leva o aluno, através do estímulo artístico, musical e atlético a uma plenitude da sua exuberância, promovendo efeitos da ordem mental, emocional e espiritual. Capoeira e auto-estima A exigência de movimentos acrobáticos é um fator a mais no desenvolvimento da auto-estima, fator crucial numa sociedade de formação 'anulante' que tira da criança e do jovem o auto-respeito e a auto-admiração: elementos fundamentais no sucesso em qualquer profissão. Ela possui ainda um poder de socialização de rara grandeza, pois emana, através dos grupos de combate, uma amizade solidificada através dos treinamentos. Essa integração social irá ajudar o jovem no futuro, quando esse tiver que trabalhar em equipe dentro das empresas. Quem pode praticar capoeira? É um esporte que pode ser praticado em qualquer idade, por qualquer pessoa, em qualquer situação, pois pela sua própria forma de ser, acaba se encaixando no nível de intensidade e exigência tanto cardiovascular, como muscular localizado, no nível que lhe for possível, de acordo com suas condições específicas, independente do seu preparo físico, orgânico ou muscular. Com treino você se aprofunda ate adquirir um nível de excelência. A capoeira vai de uma simples brincadeira na areia, até complexas acrobacias próprias de ginastas olímpicos, esta é a sua grandeza. Nuno Cobra é formado pela Escola de Educação Física de São Carlos e pós-graduado pela Universidade de São Paulo. Foi preparador físico de Ayrton Senna, Mika Hakkinen, Rubens Barrichello, Abílio Diniz entre outros. É autor do best-seller A Semente da

Vitória por Nuno Cobra Fonte: Portal da Educação Física/Portal Ventre Livre