



institutomunicipal
deportes segovia

MUZENZA®
PROFESOR MAGRELA
ESPAÑA

ESCUELA SEGOVIANA DE CAPOEIRA NIÑOS Y ADULTOS

PRESENTACIÓN

La Capoeira es una actividad completa, que permite a través del deporte un desarrollo equilibrado, tanto físico como psíquico además de permitir de experiencia y preservación de las manifestaciones folklóricas. Esta modalidad evolucionó mucho y debido a sus movimientos de gran agilidad, equilibrio, flexibilidad y destreza, pasó a ser vista como una excelente actividad física. Hoy en día, la Capoeira consiguió romper barreras y se extendió por todo el Mundo siendo practicada por niños, mujeres y hombres de todas las edades.

La UNESCO declaró la capoeira como "PATRIMONIO INMATERIAL DE LA HUMANIDAD" por ser un deporte con aportación benéfica y desarrollo humano con beneficios formativo para niños y jóvenes de 4 a 21 años, y como práctica habitual a cualquier edad, con las limitaciones oportunas, ya que permite una «educación física integral», potenciando todas las cualidades psicomotrices y de relación con las demás personas, haciendo uso del juego y la lucha como elemento integrador-dinamizador de la motricidad e introduciendo la iniciación técnico-táctico deportiva de forma gradual; además de buscar un acondicionamiento físico general idóneo. Además de ser cultura mundial en más de 155 países.

Federacion Mundial Capoeira lo considera uno de los deportes más completos y que promueve valores como la amistad, la participación, el respeto y el esfuerzo por mejorar.

Esta será la filosofía de trabajo de la **Escuela Segoviana Capoeira niños y Adultos; Grupo Muzenza-IMD.**

¿QUIEN PUEDE PARTICIPAR EN LA ESCUELA?

Todas aquellas personas interesadas, a partir de cuatro años.

ESTRUCTURA DEPORTIVA DE LA ESCUELA.

La práctica deportiva se desarrolla a través de las clases en los que el nivel técnico va aumentando progresivamente y acabo del 8 a 12 meses de práctica el alumno estará apto para el examen para coger la 1º graduación "corda" Gris (batizado) o cambio de grado de la **Escuela Segovia de capoeira Muzenza niños y adultos.**



"INICIACIÓN A LA CAPOEIRA"

Primera toma de contacto con las diferentes técnicas de CAPOEIRA, durante el transcurso del curso será la GINGA (paso principal de la capoeira) se trabajara las técnicas de diferentes grupos de movimientos desde la GINGA en la que se clasifican dentro del "GRUPO MUZENZA CAPOEIRA "(Grupo con más de 45 años de profesionalidad) como iniciación. Con la realización de este curso se capacita al alumno para el "BATIZADO" la obtención de la 1º graduación la "CORDA GRIS".

PROGRAMA "BATIZADO" - EXAMEN CORDA GRIS.

El capoerista que aspire a la obtención de la primera cuerda, gris, del Grupo Muzenza de Capoeira tendrá que tener los siguientes conocimientos:

- Ginga
- **golpes frontais:**
 - queixada
 - benção
 - martelo
- **golpes giratórios:**
 - armada
 - meia lua de compasso
 - chapa giratória
- **golpes ligados**
 - meia lua de frente e armada
 - armada e meia lua de compasso
- **esquivas básicas**
 - cadeira
 - esquiva de frente
 - esquiva de costas
 - esquiva lateral
- **floreios**
 - aú
 - pont



DURACIÓN.

- 8 a 12 meses de entrenamiento con 2 sesiones de 1 hora a la semana.

PRECIO.

- 35€ (*incluye 8 sesiones de 1 hora*) al mes.

- 75€ “BATIZADO” O CAMBIO DE GRADO AL TERMINO DEL CURSO:

Incluye examen, certificado, Graduación, camiseta del evento, curso con maestro o profesores invitados y participación en toda la programación del evento.

MATERIAL NECESARIO.

- Los alumnos deben acudir con ropa deportiva (pantalón y camisetas) o uniforme patrón de GRUPO MUZENZA CAPOEIRA

PROGRAMA CAMBIO DE GRADO - EXAMEN CORDA GRIS – AMARILLA.

El capoeirista que aspire a la obtención de la segunda cuerda, gris y amarilla, del Grupo Muzenza de Capoeira tendrá que tener los siguientes conocimientos:

- **golpes frontais:**
 - esporão
 - chapa
 - ponteira
- **golpes giratórios:**
 - martelo giratório
 - parafuso
 - s dobrado
- **golpes ligados:**
 - aú rolê
 - queixada e meia lua de compasso
 - armada, troca da negativa e meia lua de compasso
- **esquivas:**
 - cadeira
 - negativa da Angola
 - negativa da Regional

- **desequilibrantes:**
 - tesoura de frente
 - vingativa
- **floreios:**
 - macaco
 - beija-flor
- **teoría:** trabajo sobre Regional
- **ritmo:**
 - tocar un instrumento
 - cantar una canción
- **otros:**
 - 1^a e 2^a sequencias do Mestre Bimba Y 1^a e 2^a entradas do Mestre Burguês

DURACIÓN.

- 19 a 24 meses de entrenamiento con 2 sesiones de 1 hora a la semana.

PRECIO.

- 35€ (*incluye 8 sesiones de 1 hora*) al mes.

- 75€ CAMBIO DE GRADO AL TERMINO DEL CURSO:

Incluye examen, certificado, Graduación, camiseta del evento, curso con maestro o profesores invitados y participación en toda la programación del evento.

MATERIAL NECESARIO.

- Los alumnos deben acudir con uniforme patrón de Grupo Muzenza Capoeira .

PROGRAMA CAMBIO DE GRADO - EXAMEN CORDA AMARILLA.

El capoeirista que aspire a la obtención de la tercera cuerda, amarilla, del Grupo Muzenza de Capoeira tendrá que tener los siguientes conocimientos:

- peão de mão
- macaquinho
- aú palhaço
- tesoura jogada
- 3 chamadas de Angola
- bananeira com 3 apoios
- tesoura de Angola
- aú no rim



- meia lua no rim
- **teoría:** trabajo sobre Angola
- **ritmo:**
 - *toques de berimbau:* Angola e Benguela
 - atabaque e pandeiro
 - cantar uma ladainha
- **otros:**
 - 1^a a 5^a sequencias do Mestre Bimba
 - 1^a a 3^a entradas do Mestre Burguês:
 -

DURACIÓN.

- tiempo 3 años de entrenamiento con 2 sesiones de 1hora a la semana.

PRECIO.

- 35€ (*incluye 8 sesiones de 1 hora) al mes.*

- 75€ CAMBIO DE GRADO AL TERMINO DEL CURSO:

Incluye examen, certificado, Graduación, camiseta del evento, curso con maestro o profesores invitados y participación en toda la programación del evento.

MATERIAL NECESARIO.

- Los alumnos deben acudir con uniforme patrón del Grupo Muzenza Capoeira.

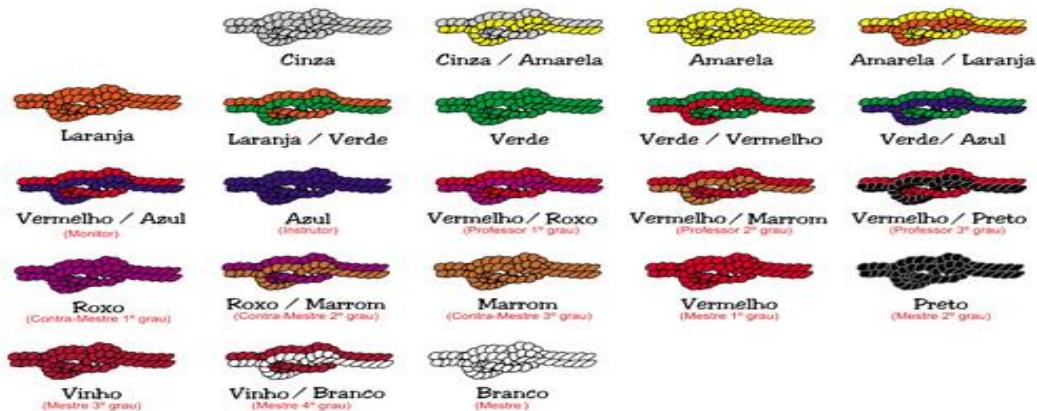
SISTEMA DE GRADUACION:

“BATIZADO” Es donde el alumno recibirá su primer graduación de Capoeira en una gran fiesta organizada por la escuela donde invita alumnos, profesores y maestros de varias ciudades para esta presente. El mismo evento también sirve para los que CAMBIA DE GRADO.



institutomunicipal
deportessegovia

MUZENZA®
PROFESOR MAGRELA
ESPAÑA



NORMAS PARA EL CAMBIO DE GRADO:

Después del tercer grado (corda amarilla) se cambiara de año en año. El alumno deberá pasar por un examen correspondiente a la graduación que aspira obtener.

Todos los eventos “BATIZADO Y CAMBIO DE GRADO” realizara la **Escuela Segoviana Capoeira Muzenza - niños y adultos** con el apoyo del **Instituto Municipal de Deportes Segovia**.

Datos del capoeirista.

Nombre y Apellidos: _____

Fecha de Nacimiento: _____ D.N.I.: _____

Dirección: _____

Población: _____; Código Postal: _____

Teléfono/s: _____

E-mail: _____

¿Tiene seguro de accidentes deportivos?

Si () No ()

En caso afirmativo indique la entidad aseguradora: _____

Menores de edad, autorización del padre, madre o tutor.

D. _____

con D.N.I.: _____, teléfono/s: _____

en calidad de _____; teniendo conocimiento de la
(padre/madre/tutor)

actividad que desarrolla la *Escuela Segoviana de Capoeira muzenza – niños y adultos*, AUTORIZO al capoeirista arriba mencionado a participar en la



Fecha y firma del judoka (padre, madre o tutor en caso de ser menor de edad).

En _____ a ____ de _____ de 20____.

Fdo. _____

En cumplimiento con lo establecido en la Ley Orgánica 15/1999 de 13 de diciembre de Protección de Datos de Carácter Personal

(LOPD), los datos suministrados quedarán incorporados en un fichero automatizado, propiedad de la **Escuela capoeira muzenza – niños y adultos**. Estos datos

serán utilizados exclusivamente para llevar a cabo la actividad del club, pudiendo ser cedidos a otras entidades como federaciones,

clubes, aseguradoras, etc... En ningún caso se destinarán estos datos a otros fines, ni se entregarán a terceras partes que no tengan

relación con actividad propia del Club. El usuario podrá ejercer sus derechos de acceso, rectificación, oposición y cancelación de sus

datos personales, a través del correo electrónico capoeirasempremai@gmail.com.

MATERIAL NECESARIO.

El alumno puede acudir a las clases con chándal o pantalones largos, recomendamos siempre el uniforme oficial de capoeira del grupo muzenza.

PROFESOR.

*Flavio Oliveira da Silva Dhein – 3º grado de profesor y 22 años de capoeira.

*Entrenador y profesor de las provincias de Segovia, Valladolid y Soria.

*Tetracampeón Mundial por la Superliga Mundial Capoeira y World Federation Capoeira.

TITULACIÓN ALUMNOS.

La Escuela Segoviana de Capoeira entregará un diploma acreditativo de la CORDA obtenido, una vez superado el examen técnico de cada módulo.

CONDICIONES DE INSCRIPCIÓN.

Todos los alumnos tienen la obligación de estar en posesión de un seguro de accidentes que cubra las posibles lesiones de la práctica deportiva.

En caso contrario deberán adquirir el seguro de la Escuela Segoviana de Capoeira correspondiente al año del curso que está siendo impartido.