

Categoría: Alumno/a



Cuerda: blanco/amarillo



Desafíos:

- Todos los miembros del grupo hacen ginga	
- Todos los miembros del grupo hacen la cocorinha	
- El grupo sabe dar las palmas al ritmo del berimbau	
- Todos los miembros del grupo deben conocer al menos 3 personas que hayan luchado contra la esclavitud y explicar cómo lo hicieron brevemente.	
- Los miembros del grupo deben firmar el compromiso de “quiero seguir en este grupo”	

Autoevaluación:

¿Qué estamos haciendo bien?

¿En qué debemos mejorar?

Firma de compromiso “Quiero seguir en este grupo”:

Categoría: Monitor/a



Cuerda: naranja/azul



Desafíos:

- Todos los miembros del grupo deben saber hacer la Meia-Lúa.	
- Todos los miembros del grupo deben saber hacer las 3 esquivas.	
- El grupo debe inventar un juego en el que exista algún movimiento de capoeira.	
- Todos los miembros del grupo deben conocer al menos 3 importantes mestres en la historia de la capoeira.	
- Crear un saludo que deben saber hacer todos los miembros del grupo.	

Autoevaluación:

¿Qué estamos haciendo bien?

¿En qué debemos mejorar?

Categoría: Instructor/a



Cuerda: azul



Desafíos:

- Todos los miembros del grupo deben saber hacer la Queixada	
- Todos los miembros del grupo deben saber hacer el Rolé.	
- Todos los miembros deben saber realizar una combinación de dos movimientos seguidos.	
- Todos los miembros del grupo deben realizar una secuencia de jogo 1vs1.	
- Durante el jogo de antes, el resto deben realizar una roda tocando palmas a la vez.	
- Los miembros del grupo deben exponer al resto de la clase de forma oral 3 datos sobre Angola.	
- Todos los miembros han ayudado, al menos una vez, a alguien de otro grupo en estas sesiones.	

Autoevaluación:

¿Qué estamos haciendo bien?

¿En qué debemos mejorar?

Categoría: Formador/a



Cuerda: Violeta



Desafíos:

- Todos los miembros del grupo consiguen realizar una verdadera roda (palmas, luchadores, círculo)	
- Todos los miembros del grupo realizan 3 movimientos seguidos	
- Los miembros del grupo realizan 3 secuencias en situaciones de jogo 1vs1.	
- Los miembros del grupo expresan una emoción durante el jogo en la roda.	
- Los miembros del grupo saben medir su frecuencia cardíaca.	
-El grupo canta el estribillo de una canción de capoeira.	
- El grupo muestra a los compañeros información sobre 3 escuelas de capoeira cercanas a la localidad.	
- Todos los miembros del grupo han dirigido en algún momento una palabra de ánimo hacia algún otro compañero del grupo durante las sesiones.	

Autoevaluación:

¿Qué estamos haciendo bien?

¿En qué debemos mejorar?

Categoría: Professor/a



Cuerda: verde



Desafíos:

- Todos los miembros del grupo deben saber hacer la Armada	
- El grupo realiza un tutorial sobre cómo hacer un movimiento.	
- El grupo demuestra como descenden las pulsaciones mediante la respiración.	
- El grupo crea la letra de una canción de capoeira.	
- El grupo crea una bandera/logo de su escuela de capoeira ficticia.	
- Los miembros del grupo han dirigido al menos 3 palabras de ánimo hacia un compañero/a en las sesiones.	

Autoevaluación:

¿Qué estamos haciendo bien?

¿En qué debemos mejorar?

Categoría: Contramestre/a



Cuerda: Rojo/Blanco



Desafíos:

- Todos los miembros del grupo deben saber hacer el Aú	
- Todos los miembros del grupo deben saber hacer la meia-lua de compasso	
- Todos los miembros del grupo deben inventar un movimiento (nombre incluido) e introducirlo en una roda.	
- El grupo debe cantar a la vez durante una roda la canción que habían inventado.	
- El grupo debe exponer alguna información sobre 3 capoeiristas famosos/as.	
- El grupo debe adaptar un ejercicio o juego que ellos elijan para ser realizado por un alumno/a con diversidad funcional (ellos deciden qué tipo de diversidad funcional)	
- El grupo debe reunir en el recreo a 10 personas que estén practicando capoeira en una roda. Organizar la roda.	

Autoevaluación:

¿Qué estamos haciendo bien?

¿En qué debemos mejorar?

Categoría: Mestre/a



Cuerda: Rojo/Marrón



Desafíos:

- El grupo realiza una roda en la que se realiza una secuencia de 5 movimientos.	
- El grupo explica y dirige un ejercicio de relajación al grupo clase.	
- El grupo canta la canción inventada durante una roda y dando palmas.	
- El grupo reúne a 20 personas en el recreo y les enseña un movimiento particular.	
- El grupo consigue que al menos 2 docentes participen en una roda durante el recreo.	

Autoevaluación:

¿Qué estamos haciendo bien?

¿En qué debemos mejorar?