TEST # 1 DE CAPOEIRA-CORDA CINZA

Escuela de formación deportiva Tunjuelito Campeona

Tiempo mínimo de entrenamiento: 3 meses

DATOS DEL ALUMNO

Nombre:_____

Profesor/Evaluador:_____

Fecha:_____

Academia:_____

Puntaje total:100 puntos

Puntaje mínimo de aprobación: 70 puntos

PARTE PRÁCTICA-70 PUNTOS

Criterios generales de evaluación:

-Técnica
-Control y equilibrio
-Fluidez
-Actitud capoeirista

·Ginga-5 puntos

·Esquivas (frontal,lateral,costas,cadera)-20 puntos

Au simple-5 puntos

·Negativa (ángola y regional)-10 puntos

Cocorinha-5 puntos

Queda de quatro-5 puntos

Bicuda-5 puntos

Bencão-5 puntos

Media lua de frente-5 puntos

Queixada-5 puntos

Bases (ponte, macaco, rasteira, bananeira, negativa con rolê)-10 puntos

PARTE TEÓRICA-30 PUNTOS

1.Cuaderno de capoeira:

- Qué es la capoeira?

-Historia de la capoeira

-Historia del Grupo Muzenza

- Tipos de canciones en la capoeira

2.Instrumentos:Pandeiro y Atabaque

3.Identificación de toques:

-São Bento Pequeno de Angola

- São Bento Grande de Angola

4.Canto:

- Cantar tres corridos

OBSERVACIONES

_____

_____

RESULTADO FINAL

Puntaje obtenido:/100

☐APROBADO □NO APROBADO

Firma del evaluador:_____