

PROYECTO CAPOEIRA KIDS

Debido a la globalización del mundo actual, existen una gran cantidad de deportes procedentes de todos los rincones del mundo y que se instalan en nuestro país, ganando día a día más practicantes.

Un ejemplo de esta globalización es la capoeira, un deporte que viene desde Brasil y que ya lleva varios años en nuestro país. ¿Has visto alguna vez una exhibición? ¡Es una pasada!

Existe capoeira especial para niños y niñas.

Seguramente nunca te habrás planteado aconsejarle a tu hijo/a que elija la capoeira como actividad deportiva para su tiempo libre. Sin embargo, para mi sorpresa, hace poco descubrí que existe una perfecta planificación por edades y características para que tus hijos practiquen capoeira. La primera fase engloba desde los 2 años hasta los 6, por lo que tu hijo puede iniciarse en este deporte desde muy pequeño. Debido a que los niños tan pequeños tienen menos capacidad de concentración, las clases son de 15-20 minutos y en ellas se trabajan muchos movimientos y se hace especial hincapié en la música, que está muy presente en esta disciplina. Está orientado más al juego que al aprendizaje en sí.

A partir de los 5 años, ya se pueden introducir situaciones más complejas que les ayuden a ir aprendiendo nuevas cosas. Entre los 7 y los 12 años ya se incorporan elementos propios de la capoeira, ya que tienen más desarrolladas sus capacidades y pueden entender mejor la parte técnica. A partir de los 12 años se abandonan los juegos y se entra de lleno en el mundo de la capoeira.

Tu hijo se beneficiará mucho

Con la capoeira tu hijo/a no solo trabajará su cuerpo, sino también su mente. Cuando tu hijo/a practique capoeira estará trabajando diversas capacidades, como la resistencia, la agilidad, la fuerza o la flexibilidad. Además, sus reflejos y su coordinación, entre otras cosas, mejorarán claramente gracias a los ejercicios que se realizan en esta disciplina que podría considerarse un arte marcial.

Como ves, es un deporte que permite a tu hijo/a desarrollar la mayoría de las capacidades necesarias para el futuro. Mentalmente, la capoeira le aporta a tu hijo/a una mejora de su atención y su percepción espacial, además de trabajar la confianza en sí mismo y el autocontrol. Al igual que el resto de artes marciales, el respeto y la disciplina son valores imprescindibles para los practicantes de capoeira.

