

Capoeira cursussen / lespakketten voor scholen en BSO's



Scholen

Introductieles (voor scholen)

Doelstelling:	Ontwikkelen van lenigheid, motoriek zelfbeheersing leren samenwerken
Discipline:	Capoeira
Groep:	5 tot en met 8
Aantal lessen:	1 les
Prijs :	€ 90,- (excl. reiskosten)
Aantal kinderen:	25 tot 30 (1 klas)
Benodigheden:	- Gymzaal en of ruime speelzaal (geen klaslokaal) - Muziekinstallatie (met cd of mp3) - Sportkleding

De introductieles is een eenmalige uitvoering voor basisscholen waar A Magia do Quilombo nog niet eerder les heeft gegeven.

Lespakket 1 voor scholen

Doelstelling:	Ontwikkelen van lenigheid, conditie, zelfbeheersing en leren en samenwerken.
Discipline:	Capoeira
Groep:	3 en 4
Duur:	60 minuten (1 uur)
Aantal lessen:	3 lessen
Gemiddelde prijs per les:	80,- (excl. reiskosten)
Aantal kinderen:	25 tot en met 30 (= 1 klas)
Benodigheden:	- Gymzaal en of ruime speelzaal (geen klaslokaal) - Muziekinstallatie (met cd en of mp3) - Sportkleding

Lespakket 2 voor scholen

Doelstelling:	Ontwikkelen van lenigheid, conditie, motoriek, en zelfbeheersing en samenwerken
Discipline :	Capoeira
Groep:	5 tot en met 8
Duur:	60 minuten (1 uur)
Aantal lessen:	6 tot 12 lessen
Gemiddelde prijs per les:	€ 70,- (excl. reiskosten)
Aantal kinderen:	25 t/m 30 (= 1 klas)
Benodigheden:	- Gymzaal en of ruime speelzaal (geen klaslokaal) - Muziekinstallatie (met cd of mp3) - Sportkleding

BSO's

(ook geschikt voor opvangcentra, sportverenigingen en buurthuizen)

Lespakket 1 voor BSO's

Doelstelling:	Ontwikkelen van lenigheid, conditie, zelfbeheersing en samenwerken.
Discipline:	Capoeira
Groep:	3 en 4
Duur:	60 minuten (1 uur)
Aantal lessen:	3 lessen
Gemiddelde prijs per les:	€ 80,- (excl. reiskosten)
Aantal kinderen:	Maximaal 15 (meer kinderen in overleg)
Benodigheden:	- Gymzaal en of ruime speelzaal (geen klaslokaal) - Muziekinstallatie (met cd of mp3) - Sportkleding

Lespakket 2 voor BSO's

Doelstelling:	Ontwikkelen van lenigheid, conditie, motoriek, zelfbeheersing en samenwerken
Discipline:	Capoeira
Groep:	5 tot en met 8
Duur:	60 minuten (1 uur)
Aantal lessen:	6 tot 12 lessen
Gemiddelde prijs per les:	€ 70,- (excl. reiskosten)
Aantal kinderen:	Maximaal 15 (meer kinderen in overleg)
Benodigheden:	- Gymzaal en of ruime speelzaal (geen klaslokaal) - Muziekinstallatie (met cd of mp3) - Sportkleding

Onderschoolse Uren Speciaal Onderwijs

(ok geschikt voor (Zeer) moeilijke lerenden)

Doelstelling:	Ontwikkelen van conditie, balans, motoriek, zelfbeheersing en samenwerken
Discipline:	Capoeira, dans
Groep:	Voortgezet Speciaal Onderwijs (V.S.O.)
Duur:	60 minuten
Aantal lessen:	Maximaal 3 lessen
Gemiddelde prijs per les:	€ 80,- (excl. reiskosten)
Aantal kinderen:	Maximaal 12
Benodigheden:	- Gymzaal en of ruime speelzaal (geen klaslokaal) - Muziekinstallatie (met cd of mp3) - Sportkleding - Begeleider aanwezig

LET OP!

Reiskosten worden berekend aan de hand van het aantal gemaakte kilometers. In de gemeente Utrecht is het vaste tarief voor reiskosten: € 5,- per les.

Kleding

Gemakkelijk zittende kleding is prima om capoeira in te oefenen. Schoenen zijn niet verplicht, daar capoeira ook op blote voeten kan worden geoefend. Het is niet toegestaan om op balletschoenen of sokken te oefenen.