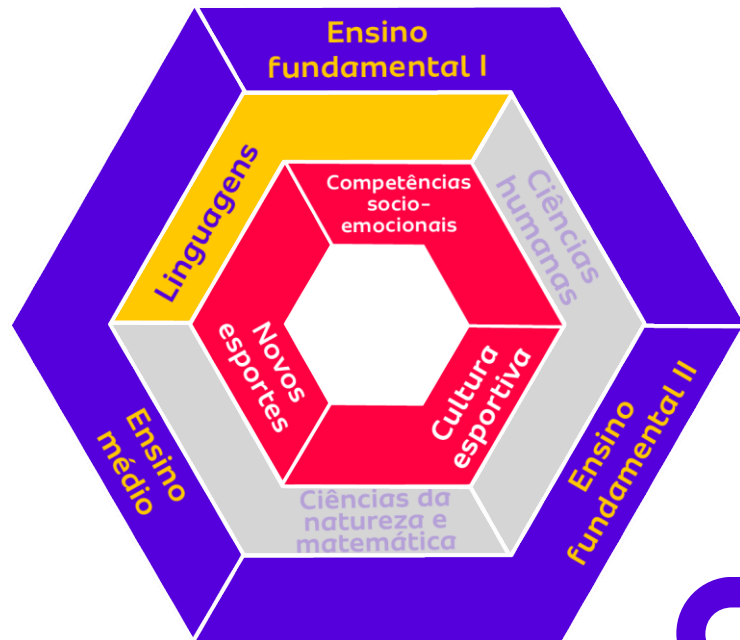




impulsiona

educação esportiva

Realização: **instituto**
península



O

ri

Capoeira

Como praticar na escola?

Este conteúdo está relacionado à BNCC!

➤ Competências Gerais:

- ✓ Conhecimento
- ✓ Repertório cultural
- ✓ Autoconhecimento e autocuidado
- ✓ Empatia e cooperação

➤ Educação Física:

- ✓ Unidades temáticas de esportes e de jogos e brincadeiras

Objetivos

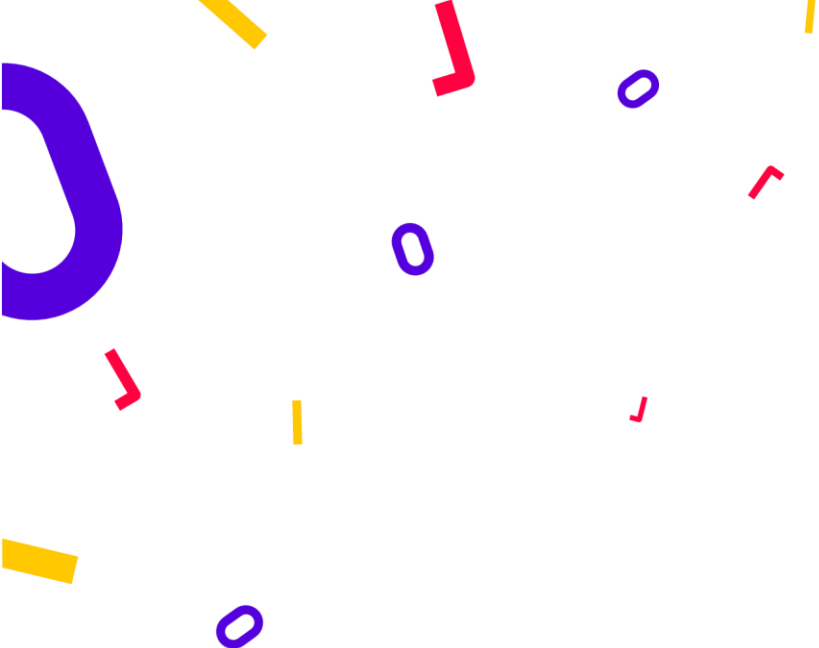
1. Conhecer a história da capoeira e sua evolução
2. Saber como confeccionar os instrumentos da bateria
3. Aprender um dos caminhos possíveis para introduzir a capoeira na escola

Pontapé Inicial

A escola tradicionalmente propaga os conhecimentos acadêmicos ou científicos, originários das ciências exatas, humanas e biológicas. Por outro lado, os saberes populares, vindos dos grupos tradicionais, que se baseiam na transmissão oral do conhecimento, são considerados de menor valor e são menos trabalhados, aparecendo apenas em algumas datas comemorativas.

Felizmente, a BNCC e a Lei 11.769 de 2008 vieram para mudar esse cenário. Ambas preconizam que as culturas africanas e indígenas sejam trabalhadas na escola, com a importância que merecem.

Neste cenário, a capoeira se destaca como um dos importantes temas a serem abordados, visando aproximar os alunos dos saberes populares e da cultura africana. A melhor parte de tudo é que o tema possibilita interdisciplinaridade com diversas outras disciplinas escolares. Vamos entrar nessa roda?



1. Um pouco de história

Como tudo começou?

Séculos XVI e XVII

Os povos africanos foram trazidos para o Brasil na condição de escravos. Sua cultura e sua religião foram proibidas.

Como forma de se defender do Capitão do Mato surgiu entre os negros uma luta disfarçada de dança. Esta “dança” foi rapidamente difundida, sendo praticada e treinada nas senzalas das fazendas. Enquanto isso, as fugas e revoltas dos negros aumentaram. Os senhores de engenho, então, passaram a proibir a capoeira entre os escravos.

Numa tentativa de manter suas tradições, os escravos disfarçavam os elementos de sua cultura: rituais religiosos eram transformados em festas; seus deuses foram associados com santos católicos; entre outros.

Para continuar com os treinos, os escravos tiveram a ideia de disfarçá-los ainda mais incluindo a música, com uma encenação e a coreografia que conhecemos. Os senhores de engenho assistiam a essas danças, a ginga da luta e não percebiam do que se tratava.



Saiba mais

A origem do nome varia de acordo com literaturas da época.

Foi registrado pela primeira vez em 1595, no livro *A Arte da Língua*, de Padre Antônio Vieira. Segundo ele: "os índios Tupi-Guaranis divertiam-se jogando capoeira".

A palavra vem do Tupi-Guarani. Veja:

Caá + Puéra

"mato"

mata extinta, mato ralo, mato cortado

"que foi e já não é"

Os negros também praticavam capoeira em clareiras encontradas nas matas. Era comum ouvir dizer que "o negro fugiu para a capoeira" ou "os escravos foram pegos vadiando na capoeira".

A associação dessas expressões com aqueles movimentos realizados pelos escravos batizou a manifestação cultural. E o nome persistiu até os dias de hoje.

É interessante destacar que, ao longo deste período, também foram registradas observações do jogo de capoeira entre os índios.

Após a libertação dos escravos ocorreu a imigração dos europeus para o Brasil, o que levou os escravos a ficarem sem emprego. Para sobreviver, muitos escravos passaram a utilizar a capoeira para cometer crimes horrendos.

Século XIX

1890

Surgiu um grupo, denominado “Maltas”, que praticava assaltos, desordens e assassinatos, armado com facas, navalhas e porretes, usando os movimentos da capoeira. Eram imbatíveis. O medo cresceu tanto na população que a capoeira foi proibida pelo Código Penal de 1890.

Além daqueles que utilizavam a capoeira de forma errada, também haviam grandes mestres que amavam a prática e deram continuidade a ela. Entre eles, destaca-se Mestre Bimba, que, por volta de 1932, fundou a primeira academia de ensino de capoeira.

1932

1953

Mestre Bimba fez apresentações para diversas autoridades com o intuito de tirar a imagem de marginalidade associada à capoeira. Em 23 de julho de 1953, se apresentou para Getúlio Vargas e se tornou o primeiro capoeirista a se exhibir para um Presidente da República.

A capoeira foi oficializada pela Confederação Brasileira de Pugilismo. Em seguida, foi vinculada como esporte ao Comitê Olímpico Internacional. A partir daí, a capoeira firmou-se como uma prática esportiva presente em escolas, clubes e academias.

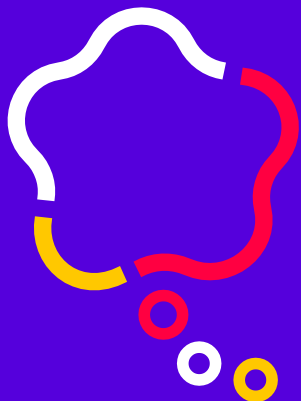
1972

Ainda em 1972, o Regulamento Técnico da Capoeira foi aprovado pelo Conselho Nacional de Desportos e reconhecido pelo MEC, saindo do Código Penal Brasileiro como contravenção. A partir de então, a prática e a manifestação da capoeira passaram a ser livres.

A Unesco identificou a Roda de Capoeira como um dos símbolos do Brasil mais reconhecidos internacionalmente e a declarou Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade. A Roda e o ofício dos Mestres foram inscritos nos Livros dos Saberes e das Formas de Expressão.

2014

Muitos estudiosos e pesquisadores atribuem a criação da capoeira como sendo genuinamente brasileira, criada por negros africanos. Mas a capoeira pode também ser considerada uma manifestação afro-brasileira.



Para refletir

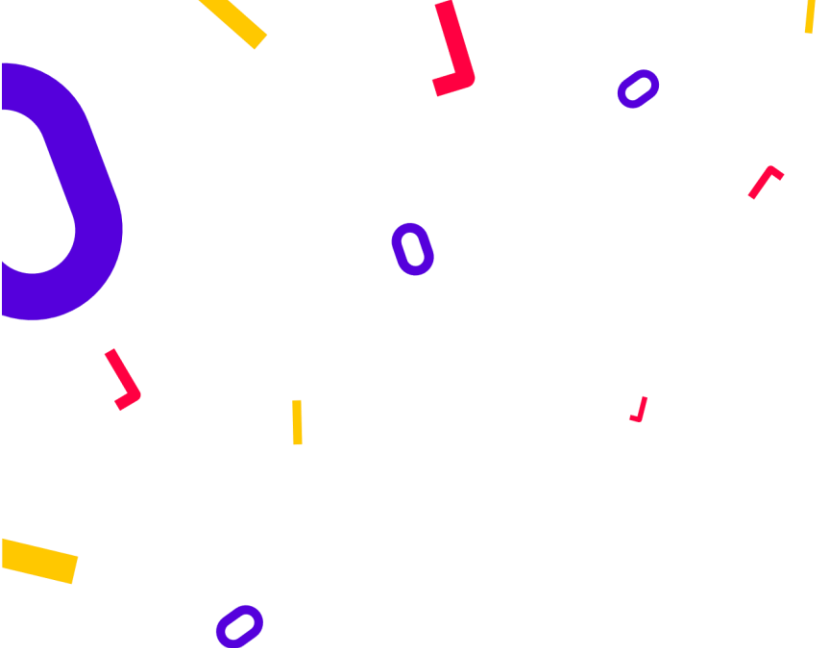
Na unidade temática **Jogos e Brincadeiras**, a BNCC destaca a relevância dos jogos e das brincadeiras presentes na memória dos povos indígenas e africanos, que trazem consigo formas de conviver, oportunizando o conhecimento de seus valores e formas de viver, em diferentes contextos ambientais e socioculturais brasileiros.

Aprofundar o conhecimento sobre a origem e a evolução

da capoeira no Brasil favorece não só a adequação à Base como também a aproximação com a disciplina História.

É uma forma de olhar para a história do Brasil a partir de um viés diferente, sob a ótica dos escravos.

Para ter mais ideias sobre como trabalhar a interdisciplinaridade com História, [assista a este programa](#), exibido pela TV Escola.



2. A bateria da capoeira

Instrumentos musicais

A bateria da capoeira é repleta de instrumentos musicais.

O mais conhecido é o **berimbau**, mas além dele existem o atabaque, o caxixi, o pandeiro e o agogô.

Alguns podem ser confeccionados com materiais recicláveis. Veja, na sequência.



Berimbau de lata



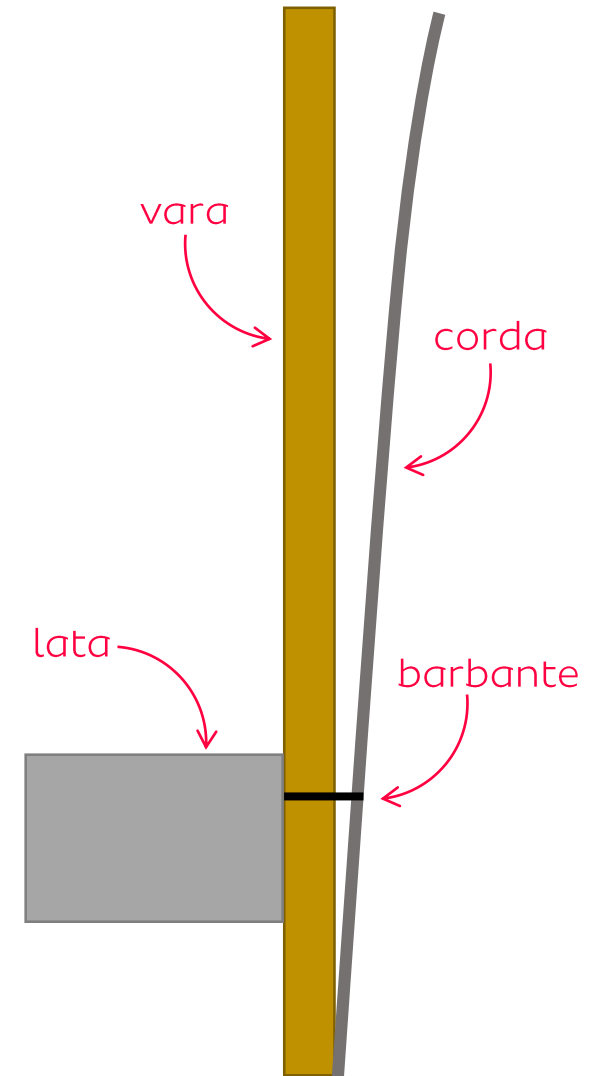
O berimbau é o instrumento principal da capoeira. Saiba como construí-lo:

- Você vai precisar de:
 - ✓ uma lata de metal de tamanho médio;
 - ✓ um rolo de barbante;
 - ✓ uma corda de instrumento musical de metal (pode ser de violão, guitarra, contrabaixo, violoncelo etc) ou um pedaço de arame galvanizado, fino e flexível, com aproximadamente 2 m de comprimento;
 - ✓ uma vara de bambu ou de cana da índia com 1 m de comprimento. Você também pode utilizar um cano de pvc ou outro tipo de madeira, desde que tenha um pouco de flexibilidade.

- Limpe bem a lata, retire o rótulo e a tampa.
- Faça dois furos, diametralmente opostos, no fundo da lata.
- Passe um pedaço de barbante, de aproximadamente 10 cm, pelos dois furos da lata e emende suas pontas com um nó bem apertado.
- Pegue a corda ou o arame e emende um pedaço grande de barbante, com mais de 20 cm, em cada uma das extremidades.
- Amarre esses pedaços de barbante em cada uma das extremidades da vara. É importante dar várias voltas bem apertadas para uma boa fixação. O resultado final será semelhante a um arco.
- Pegue o arco e passe-o por dentro do laço de barbante, fixando a lata ao arco.

Dica: Você vai precisar de um dobrão (que pode ser substituído por um disco de metal) e de uma baqueta.

Esquema de montagem





Saiba mais

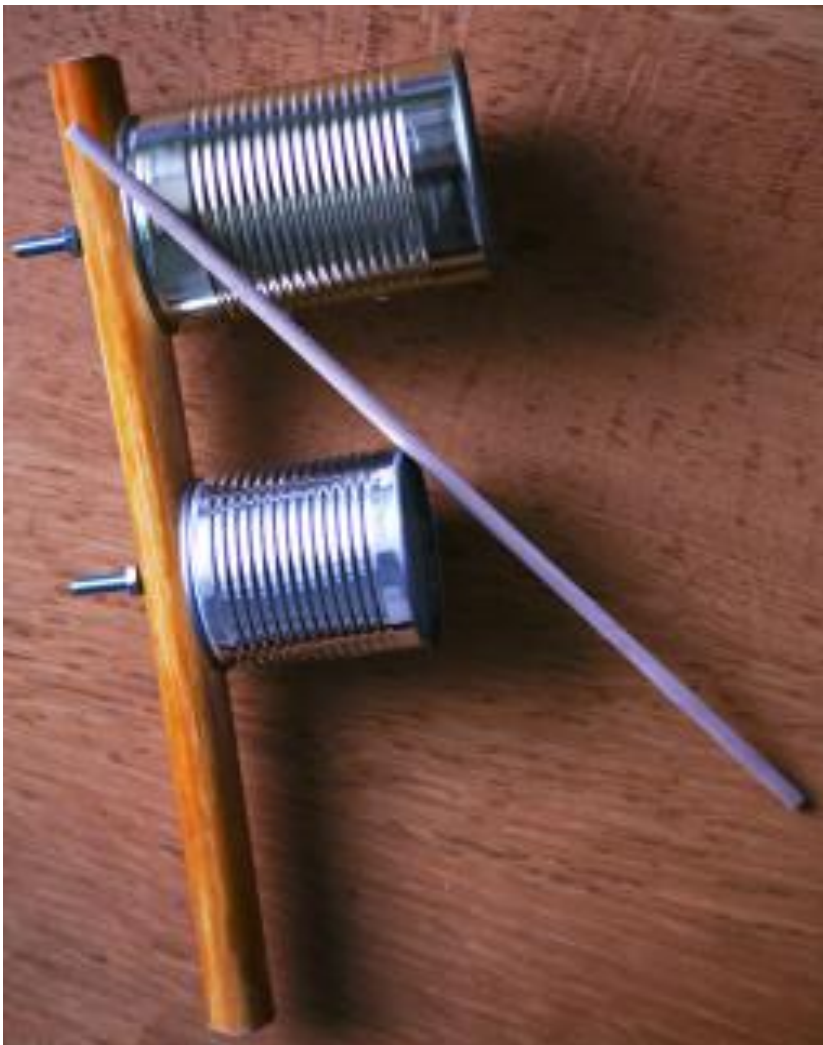
Dobrão é o nome de uma moeda portuguesa/brasileira que circulou durante o reinado de Dom João V. É considerada a maior moeda de valor intrínseco que já circulou no mundo, pois valia 20.000 réis, mas seu valor real podia chegar a 24.000 réis.

O nome também designa uma moeda espanhola, que vale dois escudos.

Inicialmente, utilizava-se uma moeda de um dobrão para tocar o berimbau.

Atualmente, existem dobrões feitos especialmente para esta finalidade.

Agogô de lata



Para fazer o agogô, confira o passo a passo:

- Você vai precisar de duas latas com tamanhos diferentes; cabo de vassoura com 40 cm de comprimento; 2 parafusos com porcas; 1 baqueta de madeira.
- Faça um furo no fundo de cada lata e dois furos no cabo de vassoura.
- Prenda as latas no cabo de vassoura com os parafusos.
- Cuidado para que as latas não fiquem muito próximas.

Dica: A baqueta serve para tirar o som deste instrumento, percutindo as latas.

Pandeiro

Para fazer o pandeiro, siga as seguintes etapas:

- Separe um prato de vaso de plástico; oito tampinhas de garrafa (daquelas de metal) e arame.
- Amasse as tampinhas para que fiquem achatadas e faça um furo no meio delas.
- Abra quatro fendas na lateral do prato com o auxílio de uma serrinha manual.
- Faça um furo acima e outro abaixo de cada fenda utilizando um prego.
- Passe um arame por este furo e pelas tampinhas, fixando duas em cada fenda.
- Você ainda pode enfeitar seu pandeiro com fitas de cetim.



Caxixi de garrafa pet



Agora, veja como montar alguns caxixis:

- Você vai precisar de: garrafas pet pequenas; fita adesiva; algo para fazer barulho; tesourinha.
- Encha as garrafinhas com pedrinhas, feijões, arroz, conchinhas ou outro material que faça barulho. Serve até tampinhas de garrafa.
- Enfeite com a fita adesiva.

Dica: Para ficar mais parecido com um caxixi, você pode cortar a parte do meio da garrafa. Encaixe a parte de baixo e a parte de cima e passe uma fita adesiva sobre a junção, como mostrado na imagem ao lado.

Atenção!

O trabalho de confecção dos instrumentos musicais que compõem a bateria da capoeira pode ser feito em parceria com a disciplina de Artes.

Se tiver um professor de música na escola, vocês também podem trabalhar os diversos toques de berimbau. [Este vídeo aqui](#) apresenta alguns.

Com isto, abre-se a oportunidade para investigar, reconhecer e valorizar a capoeira enquanto uma manifestação artística e cultural.

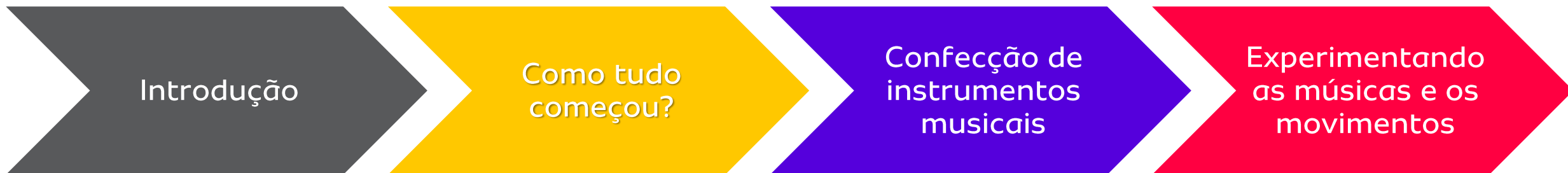
Este trabalho permite desenvolver uma das competências gerais previstas na BNCC: **repertório cultural**.



3. A capoeira na escola

Como levar a capoeira para a escola?

A seguir, conheça uma das sequências pedagógicas possíveis para introdução da capoeira na escola. A sequência pode ser aplicada tanto para Ensino Fundamental como para Ensino Médio, variando apenas a profundidade da abordagem:



Na sequência, você vai conhecer estratégias para cada uma das etapas. Confira, também, os vídeos com dicas práticas e experiências reais. Entre nessa roda!

Atenção!

O objetivo principal da prática da capoeira na escola não é formar capoeiristas, esta é uma tarefa de grupos e de academias especializadas.

Na escola, a capoeira é uma possibilidade dos alunos terem contato com um universo rico de saberes e com uma prática corporal diferenciada.

Este trabalho auxilia, inclusive, aquele aluno que ainda não se identificou com os esportes comumente

praticados, favorecendo a exploração de um outro tipo de atividade física.

Neste sentido, a capoeira pode ser considerada como um recurso em potencial para reverter o quadro de desinteresse dos alunos. Isto se dá porque ela apresenta um atrativo para todas as idades: o desafio aos limites do corpo, através dos movimentos acrobáticos.

Introdução

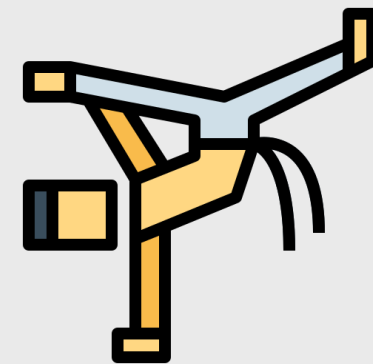


Antes de entrar na roda

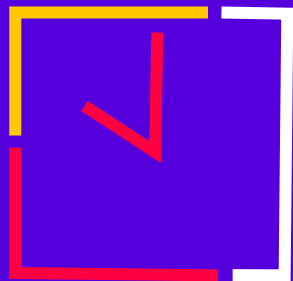
Num primeiro momento, vale perguntar aos alunos o que eles sabem sobre a capoeira, se já a jogaram, se conhecem alguém que a pratica e deixá-los livres para falar sobre o tema. Aproveite para apresentar aos alunos algumas curiosidades e despertar o interesse deles.

Hora de gingar

A título de reconhecimento e aproximação, convide seus alunos a realizar, livremente, alguns movimentos de capoeira. Eles podem experimentar o gingado, dançar ao som da música e mover-se livremente. Nesta hora, vale falar sobre a roda de capoeira, as regras e a filosofia que embasa o jogo.



[Este vídeo](#) apresenta 10 curiosidades sobre a capoeira. [Este outro vídeo](#) ensina como funciona uma roda de capoeira. Você pode exibí-los para seus alunos.



Relembrando

Desde 2003, com a Lei nº 10.639 – artigo 26A, o ensino da história afro-brasileira se tornou obrigatório em todo o currículo escolar.

A BNCC prevê que a Educação Física trabalhe com esportes, jogos, danças, brincadeiras e lutas, incluindo as culturas africana, indígena e tradicional.

A capoeira é um jogo que abrange todos esses aspectos, sendo uma prática globalizada.

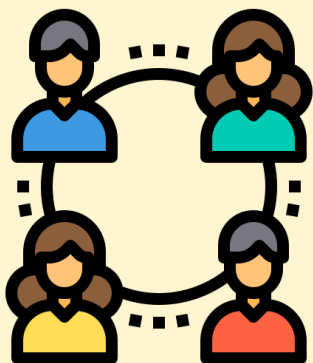
Além disso, a capoeira é um esporte rico de cultura e de movimento corporal e seus conteúdos ajudam na formação de pessoas capazes de conviver com as diferenças.

Por tudo isso, podemos dizer que o trabalho com este tema favorece o desenvolvimento de mais três competências gerais:

- **Conhecimento;**
- **Autoconhecimento e autocuidado;** e
- **Empatia e cooperação.**

Como tudo
começou?

Como tudo começou?

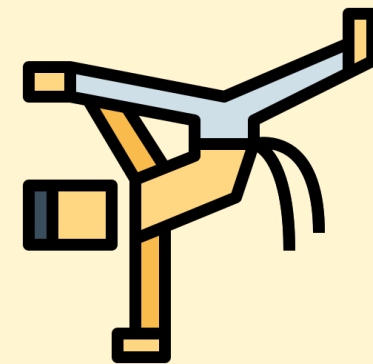


Antes de entrar na roda

Explore a origem da capoeira em parceria com os professores de História do Brasil. Faça rodas de debate com os alunos, estimule a pesquisa e a reflexão sobre a evolução do jogo. Chegando aos dias atuais, favoreça uma conversa sobre como a capoeira é vista hoje em dia, que heranças ela carrega e o que representa.

Hora de gingar

Comece uma roda de capoeira com seus alunos. Você pode fazer algumas brincadeiras, explorar o gingado e estimular os alunos a realizar alguns movimentos simples.



Este vídeo traz uma matéria sobre a origem da capoeira. Este vídeo apresenta brincadeiras que podem ser utilizadas para aproximar os alunos do jogo, principalmente os mais novos. Este outro vídeo, por sua vez, traz algumas atividades introdutórias dos movimentos da capoeira, que podem ser realizados por alunos do segundo segmento do Ensino Fundamental e do Ensino Médio.

Confecção de
instrumentos
musicais

Confecção de instrumentos musicais

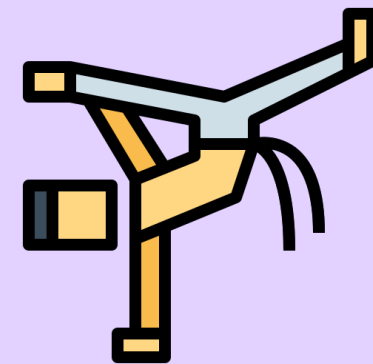


Antes de entrar na roda

Se for possível, mostre aos alunos os instrumentos que compõem a bateria da capoeira e deixe que os alunos os experimentem. Em seguida, fale sobre a importância da reciclagem e diga aos alunos que é possível confeccionar alguns instrumentos a partir de materiais recicláveis. Peça a colaboração dos alunos para reunir os materiais necessários.

Hora de gingar

Em parceria com os professores de Artes, organize oficinas para a construção dos instrumentos musicais. Quando os instrumentos estiverem prontos, oportunize que os alunos os experimentem e que aprendam as músicas que serão tocadas nas rodas de capoeira.



[Este link](#) traz uma sequência com 9 músicas que podem ser utilizadas nas rodas de capoeira. [Este outro vídeo](#) apresenta alguns exercícios que podem ser feitos com os alunos para que eles se familiarizem com os toques e com o ritmo.

Experimentando
as músicas e os
movimentos

Experimentando as músicas e os movimentos



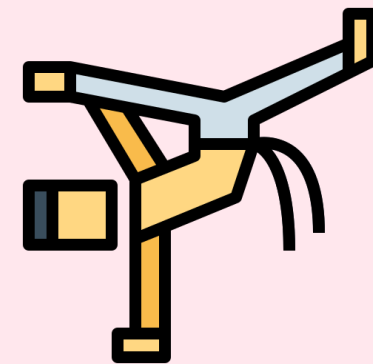
Antes de entrar na roda

Mostre os movimentos para os alunos, explique a importância da jogo, do respeito às regras e os benefícios de se praticar capoeira.

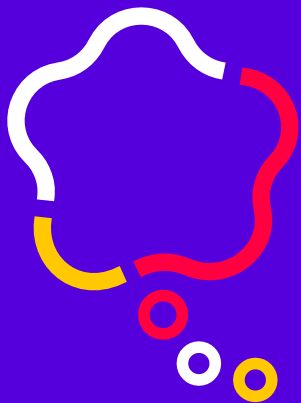
Hora de gingar

Organize a bateria e comece a roda. Agora é hora de colocar os alunos para jogar.

Ao final da roda de capoeira, faça uma roda de conversa e peça que os alunos comentem sobre a experiência: o que sentiram, quais as dificuldades, quais as surpresas e a expectativa para a próxima roda.



Este vídeo apresenta 20 movimentos iniciais da capoeira. Esta matéria traz uma sequência com 5 exercícios básicos que podem até ser feitos em casa. Esta outra matéria traz uma experiência real de capoeira no ambiente escolar, incluindo alguns movimentos iniciais.



Para refletir

Proporcionar aos alunos momentos de conversa em que sejam estimulados a dizer o que sentem e como foi sua experiência favorece o autoconhecimento e, sobretudo, o respeito ao outro.

Esta troca também permite uma identificação entre os alunos pois as facilidades e as dificuldades experimen-

tadas por um aluno podem ser as mesmas experimentadas por outros alunos.

Este tipo de trabalho favorece o desenvolvimento de duas competências gerais citadas na BNCC:

- **Autoconhecimento e autocuidado;**
- **Empatia e cooperação.**



Saiba mais

A capoeira desenvolve em quem a pratica habilidades que vão além das capacidades físicas.

A partir do jogo, é possível trabalhar a consciência corporal de forma lúdica. Brincando, os alunos percebem suas capacidades motoras e ampliam seu desenvolvimento cognitivo e afetivo.

A capoeira também explora a psicomotricidade, a lateralidade, a localização no espaço, sem contar que permite ao aluno dominar o tempo e aprimorar a coordenação de seus movimentos.

A música, tão importante na roda de capoeira, também favorece a ludicidade.

Benefícios da capoeira

Os exercícios de capoeira envolvem todas as partes do corpo e são executados associados a um ritmo que favorece a integração dos participantes, desenvolvendo de maneira eficaz os seguintes aspectos:

Imagem do corpo e
auto-imagem

Equilíbrio

Associação visual
motora

Coordenação motora

Movimentos de
locomoção e
movimentos
uniformes

Orientação espacial

Lateralidade

Direcionalidade



Dica

Procure na comunidade da sua escola se existem grupos de capoeira e convide-os a fazer uma apresentação para os alunos e a ajudar com o ensino, participando das aulas.

Muitos grupos de capoeira desenvolvem trabalho voluntário com o intuito de divulgar e expandir o jogo.

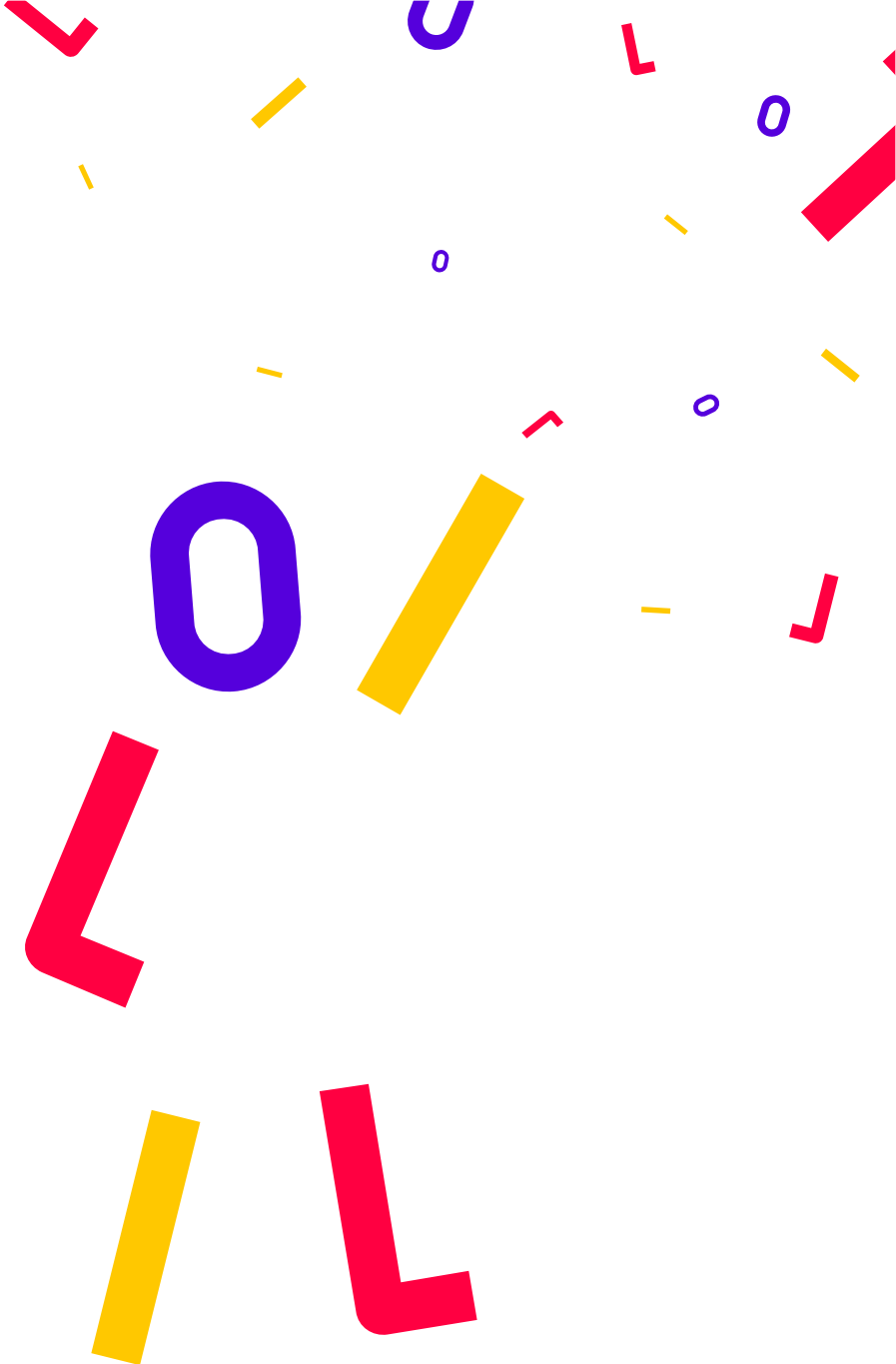
Esta parceria fortalece o vínculo da comunidade com a escola e, certamente, enriquecerá seu trabalho.

Conclusão

Ao longo desta aula, você viu que a capoeira é uma atividade que permite um trabalho complexo e completo: ela mexe com o corpo inteiro; proporciona o contato com o outro; incentiva o respeito à diversidade e a cooperação; desenvolve força, agilidade e equilíbrio; melhora a elasticidade e a coordenação; e desenvolve as múltiplas inteligências de quem a pratica. Só para citar algumas das vantagens de sua prática.

Além destes benefícios, a capoeira ainda possibilita um rico trabalho interdisciplinar, atendendo às recomendações da BNCC e de outras legislações. Por fim, a capoeira também corresponde a várias das recomendações específicas da Base para a Educação Física escolar.

Esperamos que você se sinta estimulado a entrar nesta roda com seus alunos!



Ficha catalográfica



Título: Capoeira: como praticar na escola?

Assunto: Conhecer a capoeira e saber como implementá-la na escola.

Palavras-chave: capoeira, escola, inicialização.

Imagens: Wikipedia / Todamateria / Axé Capoeira Maryland / Pinterest / The Noun Project / Bicho da Capoeira /

Versão: Outubro/2019

Produção: Impulsiona / Instituto Península

www.impulsiona.org.br



**Compartilhe sua
experiência com este
conteúdo:**



[/impulsionaorg](https://www.facebook.com/impulsionaorg)



[@impulsionaorg](https://www.instagram.com/impulsionaorg)