

CAPOEIRA

NO CONTEXTO ESCOLAR

histórias, ritmos
e sequências
didáticas



série
**POPULARIZAÇÃO
DO CONHECIMENTO**

CAPOEIRA

NO CONTEXTO ESCOLAR

histórias, ritmos e sequências didáticas

Universidade Estadual de Montes Claros - Unimontes

Wagner de Paulo Santiago
Reitor

Dalton Caldeira Rocha
Vice-Reitor

Ivana Ferrante Rebello
Pró-Reitora de Ensino

Marlon Cristian Toledo Pereira
Pró-Reitor de Pós-Graduação

Maria das Dores Magalhães Veloso
Pró-Reitora de Pesquisa

Cláudia Luciana Tolentino Santos
Pró-Reitora de Planejamento, Gestão e Finanças

Rogério Othon Teixeira Alves
Pró-Reitor de Extensão

©Editora Unimontes

Maria Clara Maciel de Araújo Ribeiro
Editora Chefe

Conselho Editorial

Maria Clara Maciel de Araújo Ribeiro

Gustavo Henrique Cepolini Ferreira

Ivana Ferrante Rebello

Leandro Luciano Silva Ravnjak

Luiz Henrique Carvalho Penido

Patrícia Takaki Neves

Tânia Marta Maia Fialho

Vanessa de Andrade Royo

Apoio:



CAPOEIRA

NO CONTEXTO ESCOLAR

histórias, ritmos e sequências didáticas

Laura Silveira Fahel
Projeto gráfico, capa e diagramação

Ana Caroline Freitas Alves
Evilázia Ferreira Martins
Revisão linguística

Maria Clara Maciel de Araújo Ribeiro
Editora Geral

Este livro foi selecionado por edital e submetido a parecer duplo cego

DOI:

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Brito, Dejanny Martins de

Capoeira no contexto escolar [livro eletrônico]: histórias, ritmos e sequências didáticas / Dejanny Martins de Brito, Josiane Santos Brant Rocha, Vivianne Margareth Chaves Pereira Reis. -- Montes Claros, MG: Editora Unimontes, 2025. -- (Série popularização do conhecimento)
PDF

Bibliografia.
ISBN 978-85-7739-748-8

1. Capoeira (Luta) - Esportes 2. Educação física 3. Educação - Finalidade e objetivos I. Rocha, Josiane Santos Brant. II. Reis, Vivianne Margareth Chaves Pereira. III. Série.

25-286387

CDD-796.81

Índices para catálogo sistemático:

1. Capoeira : Educação física : Esportes 796.81
Eliete Marques da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9380

©Editora Unimontes

Campus Universitário Professor Darcy Ribeiro
Montes Claros - Minas Gerais - Brasil, CEP 39401-089 - Caixa Postal 126.
www.editora.unimontes.br | editora@unimontes.br

Filiada à



PREFÁCIO

Sinto-me honrada por receber o convite para prefaciar esta proposta que incentiva, especialmente, a inserção, pelas professoras e pelos professores de Educação Física, da Capoeira na escola, de modo acessível a qualquer realidade. Igualmente especial é registrar, aqui, o carinho e o respeito mútuo, construídos pelo diálogo de escuta sensível, atenta, empática, afetuosa, ética e profissional, tornando cada “encontro”, entre áudios, imagens, links, documentos e escritos compartilhados, um momento de dispor-se e despir-se para e com as autoras deste livro.

Encontrar-me com Dejanny Martins nas “rodas da vida” foi um lindo presente! E, aqui, leia-se como “rodas”, espaços-tempo de vida vivente, que extrapolam as ritualísticas rodas de Capoeira das entidades e das organizações. As “rodas da vida” compreendem experiências e reflexões compartilhadas sobre a vida, a arte, o trabalho, a metodologia e a pesquisa. Além disso, envolvem os diversos enfrentamentos que nós, Mulheres, de várias atuações – Mulheres Capoeiras, professoras e pesquisadoras, com essa manifestação – vemo-nos submetidas a empenhar.

São as lutas e as batalhas, diante das diversas vozes, que se mancomunam para nos silenciar, visando interferir no processo de concretização de propostas tão necessárias e, a todo momento, urgentes como as tratadas em: *Capoeira no Contexto Escolar: histórias,*



ritmos e sequências didáticas. A cada dia, a Capoeira ensina-nos o poder das palavras “perseverança” e “persistência”. Também sinto-me orgulhosa com este convite. Eu, uma Mulher Capoeira, a prefaciá-lo este trabalho tão rico, realizado por irmãs, mulheres guerreiras, cada uma habitada pela Mulher Capoeira: Uma valente guerreira! Guerreira, sim ‘sinhô!’ Que atravessa céus e terras defendendo o que for.

A distância territorial entre o estado do Pará e Minas Gerais não gerou qualquer empecilho no espaço-tempo-vida que interferisse na intensidade de nossos encontros diante das correrias cotidianas. Encontros repletos de afeto e confiança mútua, que me levaram a conhecer esta obra emergida da experiência com a Capoeira. Uma obra de leitura fluida e acessível a quaisquer pessoas, com relevantes informações respaldadas por notórios referenciais, assim como também por referências atualizadas. Sua organização pedagógica envolvente direciona-nos a mergulhar nos momentos históricos mediante às imagens e tabelas, além de nos aproximar da realidade, com afeto e cuidado, ao nos oferecer imagens das brincadeiras e dos jogos realizados no “chão da escola”, no espaço sagrado das aulas de Educação Física: a nossa “quadra de aula”.

A malemolência do corpo da escrita também conta com o auxílio de *QR Codes*, que nos revelam breves vídeos, com registros da realização das aulas, além de referências de cantigas, compartilhando, assim, ensinamentos dos mestres consagrados do mundo da capoeiragem, presenteando-nos com sequências didáticas organizadas, de forma coerente e assertiva, encharcadas de fundamentos, tradições e rituais mediados pela presença potente e autônoma da professora Dejanny, cantando, tocando e pontuando sobre o corpo e a natureza do meio ambiente referente à Capoeira. Ludicamente, são apresentados os desafios que encantam às crianças participantes, mas também a nós,



leitoras e leitores, que celebram a ancestralidade viva por meio da Capoeira, em sintonia com os conceitos científicos propostos pela Educação Física.

As trajetórias dos desafios e das intempéries das “rodas da vida” servem como rede de sustentação que impulsiona a defesa do desvelar da intimidade entre a Capoeira e a Educação Física, sendo, a estrutura desta obra, uma contribuição frutífera, potencializadora e inspiradora de mais e mais produções que registrem o amor, o conhecimento, o trabalho comprometido e, em especial, a competência das Mulheres Capoeiras que fazem e acontecem nos espaços que habitam.

Contudo, o encontro com esta obra e autoras – com a firmeza dos pés no chão, a leveza do balanço de corpo na ginga, a malícia e a astúcia em inverter e subverter o corpo no jogo da vida e no jogo na Capoeira – emana, em mim, o grande desejo, a todas, todos e todes, da área da Educação, da Educação Física, da Arte-Educação, da Arte, da Cultura, da Capoeira ou de quaisquer áreas, de que sejam encantadas/encantados neste encontro precioso, assim como eu me encantei.

Andreza Barroso da Silva (Andreza Miudinha)

*Doutora e Mestra em Artes pelo PPGARTES da Universidade Federal do Pará
Pesquisadora em Dança Contemporânea, Educação Física e Capoeira*



APRESENTAÇÃO

Prezado(a) Professor(a),

Este material didático visa incentivar e ampliar as possibilidades do trabalho pedagógico com a Capoeira nas aulas de Educação Física Escolar, reconhecendo-a como um recurso educacional importante. A Capoeira destaca-se por suas múltiplas facetas, que possibilitam a luta, a dança, a expressão artística, a manifestação cultural, o esporte, a educação, o lazer e o jogo (Souza; Oliveira, 2001). Sua abordagem no contexto escolar, deve ser holística, proporcionando ao aluno a oportunidade de explorar e se identificar com os aspectos que mais lhe convier. Trabalhada de forma integrada às possibilidades pedagógicas oriundas de sua prática, a Capoeira enriquece o processo de ensino e aprendizagem.

Em especial, é considerada uma modalidade da cultura corporal de movimento, por tratar-se de um processo histórico de construção social, por meio de aspectos naturais do movimento corporal humano, resultando em uma mistura de cultura popular, brincadeira, ginástica e, podendo-se dizer ser, esta, uma arte nacional, tendo suas matrizes e saberes nas culturas africanas e afro-brasileiras (Coletivo de Autores, 2004; Rufino; Darido, 2012).

Seu campo de conhecimento e sua forma de expressão alinham-se com as orientações de uma Educação Física transformadora, bem como podem colaborar com a



atuação dos professores de Educação Física Escolar frente às orientações da Base Nacional Comum Curricular (BNCC) (Brasil, 2017) e da Lei n.º 10.639/03 (Brasil, 2003), que tornou obrigatório o ensino dos aspectos históricos e sociais das culturas afro-brasileira e africana no Ensino Fundamental e Médio de escolas públicas e privadas de Educação Básica do país.

A Capoeira ganhou notoriedade e ainda mais valorização em 2008, quando o Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (IPHAN, 2008) reconheceu a Roda e o Ofício dos Mestres de Capoeira. Além disso, em 2014, a Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (Unesco, 2014) instituiu a Roda de Capoeira como parte do Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade, em razão de simbolizar a história de resistência e resiliência dos negros no Brasil durante e após a escravidão (Pereira, 2020; Silva, 2023).

Neste trabalho, foram realizadas atividades com alunos do Ensino Fundamental – Anos Iniciais, com enfoque na Capoeira, por meio de brincadeiras e jogos. Essa metodologia permitiu que os alunos experimentassem o ritmo, a ginga e os fundamentos básicos da luta de forma lúdica. O lúdico apresenta-se como uma alternativa fértil, podendo ser explorado para a construção de ambientes pedagógicos que contribuam para processos significativos de ensino e aprendizagem, com a figura do (a) professor (a) desempenhando um papel fundamental nesse cenário (Martins; Marinho, 2019).

A partir de brincadeiras e jogos, é possível alcançar o melhor desenvolvimento da coordenação motora, do estímulo visual, da criatividade, da autoestima, além de melhorar a forma de distribuir o tempo e o espaço em alguns movimentos que levam ao domínio cognitivo, motor e afetivo-social. Ao brincar, as crianças aprendem, descobrem e compreendem melhor a realidade, vivenciando, ao mesmo tempo, a possibilidade de transformá-la (Freitas, 2007).



O material apresentado não tem a pretensão de limitar ou esgotar as possibilidades de trabalho com a Capoeira na escola, mas busca despertar o interesse dos professores de Educação Física para incorporá-la em suas práticas pedagógicas, incentivando novas descobertas e ressignificações a partir dos contextos específicos de cada realidade escolar. As possibilidades são múltiplas, refletindo a riqueza e a abrangência do repertório de temas da cultura corporal de movimento que a Capoeira oferece. Nesta obra, exploraremos a Capoeira por meio de brincadeiras e jogos, valorizando-a como um recurso pedagógico e cultural rico em potencial educativo e transformador.

Dejanny Martins de Brito

(Mestra pelo ProEF/Unimontes)

Josiane Santos Brant Rocha

(Professora do DEFD/Unimontes e do ProEF/Unimontes)

Viviane Margareth Chaves

(Professora do DEFD/Unimontes)



SUMÁRIO

1. Por que ensinar Capoeira na escola?	13
2. Capoeira na Base Nacional Comum Curricular (BNCC)...	15
3. Origem e história da Capoeira	17
4. Capoeira Regional	21
5. Capoeira Angola	25
6. Capoeira Contemporânea	29
7. Musicalidade	33
8. Sequências Didáticas	35
<i>Aprendendo a gingar</i>	36
<i>Brincadeira do bastão</i>	38
<i>Caponástica do caranguejo</i>	40
<i>Palmas de Mestre Bimba</i>	42
<i>Movimento “bênção” na Capoeira</i>	44
<i>Movimento “martelo” na Capoeira</i>	46
<i>Capoeira no jogo da velha</i>	48
<i>Pique-cola da Capoeira</i>	52
<i>Caponástica dos animais marinhos</i>	54
<i>Caponástica dos animais terrestres</i>	55
<i>Capoeira ligeira</i>	57
9. Fechando a roda	59
Referências	60
Sobre as autoras	64



01

POR QUE ENSINAR CAPOEIRA NA ESCOLA?

É importante refletir que em um país cuja base fundante de sua estrutura identitária, social, cultural e econômica foi aliçada na exploração, opressão e no sofrimento do povo negro, assumir o compromisso de inserir temáticas de matriz africana, como a Capoeira, por exemplo, na escola, está para além do cumprimento de uma obrigação normativa legal e curricular. E não se trata tampouco de uma política reparadora, pois o genocídio que os negros sofreram em nosso país é irreparável.

Para além dessas questões, ao se apropriar, enquanto educadores, a partir da intencionalidade do ato educativo, de uma postura ética e humana de reconhecimento e valorização da diversidade, contribuimos para a contraposição da lógica de um currículo marcado pela hegemonia epistêmica daqueles que detêm o poder. Um currículo que, por muito tempo, silenciou vozes, apagou saberes e desconsiderou as epistemologias oriundas dos povos africanos e afrodescendentes.

O apagamento dos saberes de matriz africana configura-se como um projeto histórico e sistemático de silenciamento, uma tentativa de invisibilizar conhecimentos, anular tradições e suprimir expressões culturais da população afro-brasileira. É a reprodução contínua de uma lógica de opressão que nega, diminui e marginaliza as contribuições dos povos negros na construção deste País.

Nesse sentido, a Capoeira se apresenta como uma ferramenta pedagógica potente não somente para a descolonização do currículo, que historicamente privilegia saberes eurocentrados, mas, também, como uma aliada para o reconhecimento e fortalecimento da identidade étnica e cultural dos alunos. A Capoeira é história, é luta, é cultura, é resistência. Incorporá-la no ambiente escolar significa abrir espaço para a construção de um currículo que dialogue com a ancestralidade.

Ao reconhecer, valorizar e legitimar práticas como a Capoeira, que transcendem a dimensão corporal para se afirmar como expressão de resistência, de memória e de afirmação identitária, a escola se posiciona como um território de enfrentamento ao racismo estrutural e de promoção da equidade, contribuindo, assim, para a construção de um ambiente escolar sensibilizador e comprometido com a transformação social.

02

A CAPOEIRA NA BASE NACIONAL COMUM CURRICULAR (BNCC)

A Capoeira, na Base Nacional Comum Curricular (BNCC), dentro da organização dos conteúdos para a Educação Física, na unidade temática *Lutas*, é citada, especificamente, no grupo de *Lutas Brasileiras*, juntamente com a *Huka-Huka* e a *Luta Marajoara*. A BNCC divide os objetos de conhecimento de cada ano, delimitando por blocos os anos de ensino (Brasil, 2017).

As Lutas de Matriz Indígena e Africana são delimitadas no 2º bloco dos Anos Iniciais do Ensino Fundamental, que compreende do 3º ao 5º ano, enquanto, nos Anos Finais do Ensino Fundamental, as *Lutas do Brasil* estão previstas para o 1º bloco dos 6º e 7º anos. No entanto, por se tratar de um documento normativo orientador, obrigatório em sua progressão dos conteúdos, ele possibilita a adequação pedagógica baseada nos referenciais curriculares dos estados e dos projetos políticos pedagógicos de cada instituição de ensino. Dessa forma, permite o trabalho para outras séries, denotando sua importância.

No Ensino Fundamental – Anos Iniciais, para o 1º e 2º ano, é interessante incluir a Capoeira na unidade temática “Brincadeiras e Jogos”. Inicialmente, aprenderemos um pouco sobre a origem e a história da Capoeira. Na sequência, será apresentada uma

proposta didática que objetiva trabalhar a Capoeira por meio de brincadeiras e jogos.

A proposta pedagógica deste material está baseada nas seguintes habilidades da BNCC para o trabalho com lutas na Educação Física:

Quadro 1: Habilidades da BNCC

(EF35EF13) Experimentar, fruir e recriar diferentes lutas presentes no contexto comunitário e regional e lutas de matriz indígena e africana.

(EF35EF14) Planejar e utilizar estratégias básicas das lutas do contexto comunitário e regional e lutas de matriz indígena e africana experimentadas, respeitando o colega como oponente e as normas de segurança.

(EF35EF15) Identificar as características das lutas do contexto comunitário e regional e lutas de matriz indígena e africana, reconhecendo as diferenças entre lutas e brigas e entre lutas e as demais práticas corporais.

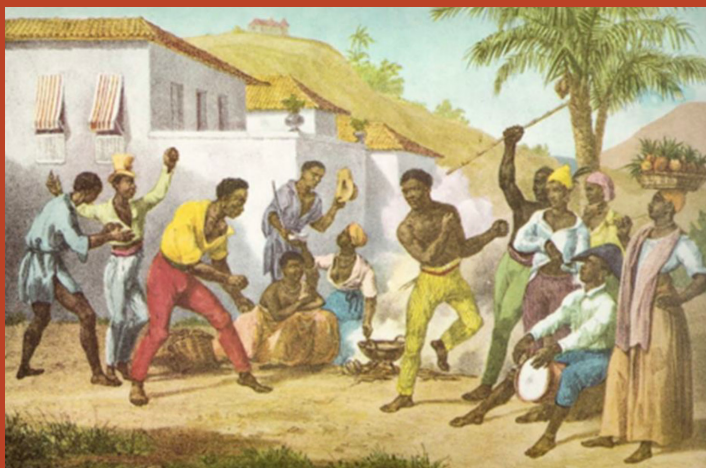
Fonte: Brasil (2017).

03

ORIGEM E HISTÓRIA DA CAPOEIRA

A Capoeira é fruto da cultura de resistência dos negros escravizados no Brasil e, hoje, é um importante fundamento da constituição da identidade do nosso país (Palhares, 2020). Originou-se da união de diversas culturas e etnias africanas em terras brasileiras, na luta de resistência contra a escravidão e no movimento para libertação dos povos negros (Falcão, 2006). Devido a essa origem e aos contextos históricos definiu-se como uma luta, sendo também considerada jogo, dança, arte, brincadeira e esporte (Souza; Oliveira, 2001).

Figura 1: Representação da Capoeira



Fonte: Rugendas (1835).

A Capoeira faz parte da cultura brasileira, e sua história tem início no período do Brasil Colônia. Nesse período, vinham escravizados de diferentes regiões da África. Uma das estratégias utilizada pelos “senhores de escravos” era mesclá-los entre si para dificultar a comunicação e evitar revoltas (Batista, 2018), no entanto, mesmo com essa estratégia, vários rituais foram criados pelos negros no período escravocrata.

Muitas interpretações e hipóteses diferentes foram geradas sobre a origem da Capoeira, pois, no Período Colonial, muitos negros foram trazidos da África para o Brasil para trabalhar nas lavouras de cana-de-açúcar e café. Para alguns, sua origem é brasileira — poucos duvidam dessa origem (Amorim; Machado, 2018); para outros, é africana; e há, ainda, quem a considere afro-brasileira. Sua prática surgiu da opressão dos escravizados, e disseminou-se até os dias atuais como manifestação cultural corporal e como símbolo da resistência negra (Silva *et al.*, 2019).

Existe ainda uma discussão sobre a origem da palavra Capoeira, “[...] não há consenso entre os etimologistas. A origem é tupi, mas os significados divergem; para grande parte dos estudiosos, Capoeira seria mato ralo, rasteiro” (Amorim; Machado, 2018).

De acordo com Palhares (2020), os primeiros registros históricos da Capoeira surgiram em Palmares. Nos relatos, diziam-se que os negros fugidos não tinham armas suficientes para enfrentar os “capitães-do-mato”. Por essa razão, refugiavam-se nas Capoeiras de mato ralo, onde eventualmente os abatiam por meio de emboscadas, utilizando, para tal, a única arma de que dispunham, ou seja, o seu próprio corpo.

Outra possível origem para a palavra Capoeira é apresentada por Soares (2004). Segundo o autor, o termo teria surgido entre os escravizados que carregavam cestos feitos de palha do mato, chamados capoeiros, utilizados, por exemplo, para transportar galinhas. De acordo com essa interpretação, “caapo” significa

“círculo de palha” em tupi-guarani, enquanto “eira” (do vernáculo lusitano), era um sufixo comumente associado a determinados grupos sociais — nesse caso, os negros urbanos que comercializavam galinhas nas feiras e mercados.

A partir da necessidade de sobrevivência, o negro escravizado utilizava seu corpo como arma para se defender, não se submetendo docilmente a seus agressores. Alguns estudiosos relatam que o negro no Brasil foi escravizado, mas nunca foi conquistado. A Capoeira, com seus movimentos graciosos e vigorosos, sobrepujou muitos capitães do mato, nome dado aos serviçais no Brasil Colônia, responsáveis por capturar os negros fugitivos, quando existia o confronto corpo a corpo (Cordeiro; Carvalho, 2013).

Os negros introduziram à Capoeira elementos como a ginga, a musicalidade e os movimentos ritmados, aliados aos golpes e às manifestações culturais, conferindo a essa prática características singulares. Muitas vezes, esses aspectos eram apresentados como dança, de forma a mascarar sua verdadeira essência: uma estratégia de luta e resistência ao regime opressor imposto (Silva; Darido, 2017). Essa articulação entre cultura, movimento e resistência evidencia o papel da Capoeira como uma prática sociocultural de enfrentamento e preservação identitária, tornando-a uma expressão de profunda relevância histórica e educativa.

A ginga é amplamente reconhecida como o movimento estruturante dessa manifestação cultural. Sua execução não apenas estabelece a fluidez e o ritmo característicos da prática, mas também serve como base estratégica para a realização de ataques, defesas e deslocamentos. Ao integrar aspectos técnicos e rítmicos, a ginga transcende sua função motora, configurando-se como um componente central que organiza e permeia toda a dinâmica da Capoeira, refletindo a complexidade e a riqueza dessa expressão cultural.



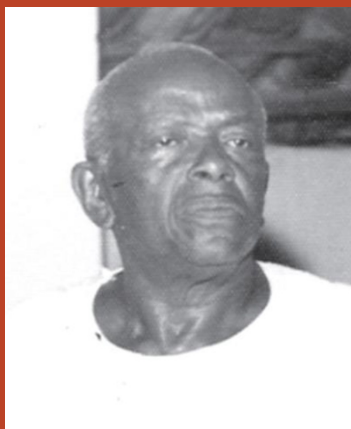
04

CAPOEIRA REGIONAL

A Capoeira moderna, como a conhecemos hoje, foi organizada por Manoel dos Reis Machado, o eterno Mestre Bimba. Por muito tempo, foi marginalizada e proibida por ser praticada por negros escravizados, que utilizavam esse modelo de luta como forma de defesa contra a opressão escravagista. Sua prática era considerada uma infração no Código Penal Brasileiro, pelo Decreto 487, de 11 de outubro de 1890, Capítulo XIII, art. 402 (Brasil, 1890). Na clandestinidade, a Capoeira adquiriu características marcantes, como a irreverência e a musicalidade – estratégias utilizadas para camuflar seu caráter combativo, pois era usada como arma e forma de defesa (Campos, 2009; Falcão, 2004).

Mestre Bimba deixou como herança o respeito da sociedade pela capoeira. Diante do contexto de marginalização da Capoeira, ele sentiu a necessidade de sistematizar um modelo pedagógico para seu ensino. Assim, surgiu a famosa sequência de Mestre Bimba, com movimentos utilizados na luta, organizados de forma didática. Essa abordagem pedagógica inovadora permitiu que

Figura 2: Mestre Bimba



Fonte: Campos (2009).

Figura 3:
Mestre Bimba e seu
método de ensino
próprio



Fonte: Campos (2009).

a Capoeira, mesmo em sua prática clandestina, conquistasse um público mais amplo, iniciando um processo de popularização e transformação que consolidaria sua relevância cultural e social ao longo do tempo (Cunha, 2014).

Na década de 1930, Mestre Bimba realizou uma apresentação de Capoeira para o então Presidente da República, Getúlio Dornelles Vargas. Encantado pela riqueza cultural e expressiva da prática, Vargas revogou a proibição vigente contra a Capoeira no Brasil. A partir desse marco histórico, a Capoeira foi legalizada, embora sob condições restritivas, sendo permitida apenas em espaços fechados, supervisionados pela polícia e mediante alvarás devidamente registrados. Esse contexto favoreceu a criação da primeira escola formal de Capoeira, um passo decisivo para a institucionalização e valorização dessa manifestação cultural (Mattos, 2014).



Figura 4:
Mestre Bimba
e o presidente
Getúlio Vargas

Fonte: Campos (2009).



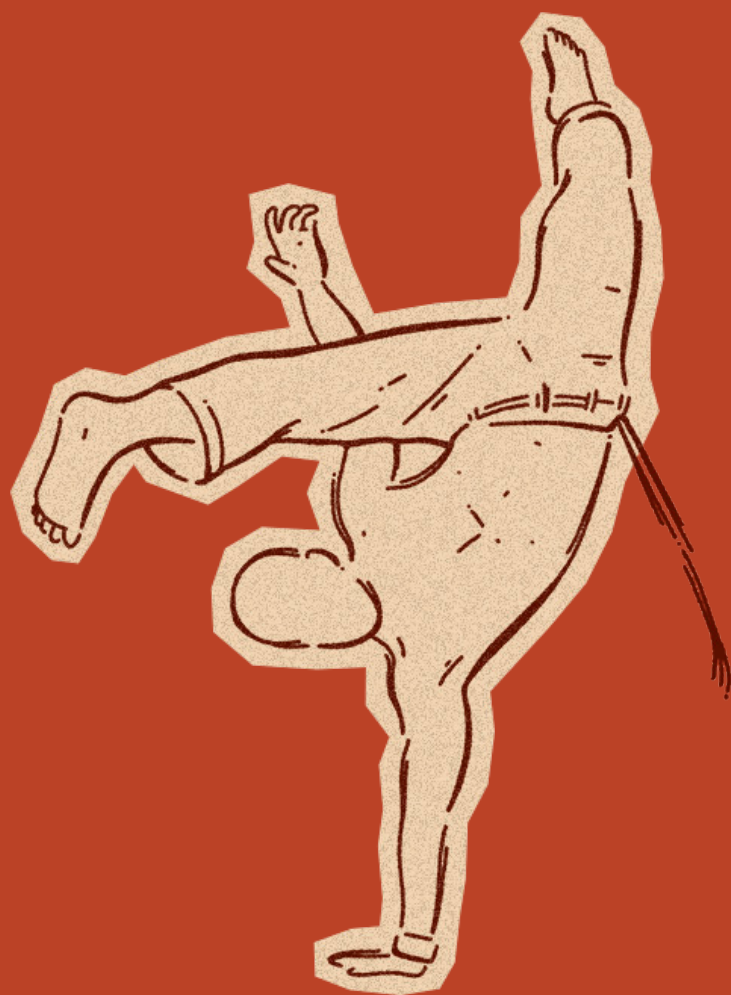
O presidente Getúlio Vargas afirmou que a “Capoeira é o único esporte verdadeiramente nacional”, em 1953, ao presenciar a apresentação de Mestre Bimba (Campos, 2009). Com a liberação oficial da prática da Capoeira em 1937, Mestre Bimba cria a Luta Regional Baiana, posteriormente chamada de Capoeira Regional, consolidando sua metodologia e abordagem pedagógica. Nesse mesmo período, foi regularizada a primeira academia de Capoeira, o Centro de Cultura Física Regional (Mattos, 2014). Esse marco histórico representou uma transição significativa: a Capoeira, até então, praticada nas ruas e em contextos informais, passou a ser ensinada em academias, sob uma metodologia sistematizada e formalizada, na qual os ensinamentos de Manoel dos Reis Machado tornaram-se amplamente reconhecidos e dominantes (Gomes, 2003).

Mestre Bimba utilizou-se de elementos de uma antiga prática de luta tradicional na Bahia, conhecida como “Batuque” — da qual seu pai era renomado campeão, aliando-os à Capoeira e à sua criatividade. Essa combinação singular consolidou a criação da Capoeira Regional, que viria a redefinir os rumos da Capoeira no Brasil (Almeida, 2002).

Figura 5: Mestre Bimba aplicando seu método de ensino



Fonte: Campos (2009).



05

CAPOEIRA ANGOLA

A Capoeira Angola tem várias linhagens, porém o seu grande defensor é Vicente Joaquim Ferreira Pastinha (Mestre Pastinha), conhecido como o Guardião da Capoeira Angola. Pastinha nasceu em 05 de abril de 1889, na cidade de Salvador, e faleceu em 13 de novembro de 1981. Sua vida foi marcada por histórias e dificuldades, que se agravaram com a perda da visão em 1967, a qual o acompanhou até o último dia de vida (Campos, 2009).

Mestre Pastinha acreditava que Mestre Bimba havia quebrado as tradições e a história da Capoeira. Desse modo, ele visava deslegitimar o novo estilo, alegando que aquilo não poderia ser chamado de Capoeira, e que a verdadeira Capoeira era a tradicional, pois vinha de anos atrás, praticada desde o período da escravidão (Fonseca, 2008).

Ademais, o Mestre Pastinha refere-se à Capoeira Angola como a legítima Capoeira, justificando ser originária direta dos africanos aportados no Brasil. Ele destaca que se trata de uma luta singular, uma prática de resistência baseada em golpes e contragolpes, que a tornam uma excelente forma de defesa pessoal. Em relação ao seu uso no dia a dia, o mestre aconselha não aprender a Capoeira para a valentia, mas sim, para proteger sua integridade física, pois, um dia, pode ter a necessidade de usá-la para sua defesa (Decanio, 1996).



Figura 6:
Mestre Pastinha

Fonte: Fundação Cultural Palmares.

O nome “Capoeira Angola” é atribuído ao fato de que os primeiros africanos escravizados a chegarem ao Brasil, especialmente na Bahia, eram, em grande parte, de origem banta, vindos de Angola. Atualmente, especula-se também que o nome Capoeira Angola tenha surgido para contrapor-se ao nome da Capoeira Regional (Campos, 2009).

Nesse sentido, a Capoeira Angola é tida como tradicional, não só porque obedece a uma lógica da Capoeira praticada pelos predecessores diretos de Mestre Pastinha, mas também pelo fato de a Capoeira Angola ter algo a ver com a praticada pelos africanos (Pires, 2002).

Figura 7:
Roda de
Capoeira
Angola

Fonte: Fundação
Cultural Palmares.
Acesso em: 26
ago. 2024.



Na Capoeira Angola, há uma presença maior do uso do corpo em movimentos mais desarranjados e rasteiros, que visam à surpresa, em ritmo lento, enquanto, na Capoeira Regional, o ritmo é mais rápido, os movimentos assumem diversas configurações com a intenção de aproximar-se e ter contato, sendo mais comumente jogada em um nível alto, com caráter mais combativo (Macul, 2008).





06

CAPOEIRA CONTEMPORÂNEA

A Capoeira Contemporânea é uma prática mais recente, caracterizada pela cadência acelerada do ritmo de jogo, pelas adaptações de movimentos já existentes na Capoeira e pela maior preocupação com a estética dos movimentos (Cressoni, 2013). Os jogos são rápidos e fazem uso intenso de movimentos acrobáticos. A grande maioria das apresentações públicas inclui elementos que a tornam mais atrativa para estabelecer um elo entre os praticantes (atores) e o público (aqueles que assistem) (Vaz; Oliveira, 2010).

Loureiro (2013) apresenta um tabela informativa que ajuda a elucidar as principais características de cada estilo de Capoeira:

Tabela 1: Características da Capoeira Angola

CAPOEIRA ANGOLA	
RITMO	<i>Jogo predominante no ritmo lento e médio.</i>
FORMAÇÃO DE RODA	<i>Os componentes da roda ficam agachados/sentados e os tocadores sentados.</i>
INSTRUMENTOS	<i>3 berimbaus; 2 pandeiros; 1 atabaque; 1 reco-reco; 1 agogô; 1 caxixi. Podendo, de acordo com o Mestre que orienta a roda, ter outra formação.</i>
CARACTERÍSTICAS CORPORAIS E MOVIMENTOS	<i>Jogo predominante no plano baixo, rente ao solo, mas com movimentos no plano médio e alto; contatos breves no jogo e nos rituais; ginga solta, menos ereta, um pouco baixa, dançada, defensiva e, ao mesmo tempo, é um ataque; predominância da criatividade, do lúdico e da teatralidade.</i>
REPRESENTANTES	<i>Vicente Ferreira Pastinha (Mestre Pastinha) (1889 -1981), é o mais famoso angoleiro do país e o primeiro a levar a Capoeira para a África.</i>

Fonte: Loureiro (2013).

Tabela 2: Características da Capoeira Regional

CAPOEIRA REGIONAL	
RITMO	<i>Jogo predominante no ritmo médio e rápido.</i>
FORMAÇÃO DE RODA	<i>Os componentes e tocadores em pé/roda. A roda é de média a pequena.</i>
INSTRUMENTOS	<i>1 berimbau e 2 pandeiros.</i>
CARACTERÍSTICAS CORPORAIS E MOVIMENTOS	<i>Jogo com predominância no plano mais alto com contato corporal; ginga alta e mais rígida com ataque-defesa e contra-ataque competitivo e objetivo; veloz; roda alegre.</i>
REPRESENTANTES	<i>Manoel dos Reis Machado (Mestre Bimba, 1900 – 1974), criador da Capoeira Regional. É seu maior representante, criando novas perspectivas para a evolução da Capoeira chamada de moderna.</i>

Fonte: Loureiro (2013).

Tabela 3: Características da Capoeira Contemporânea

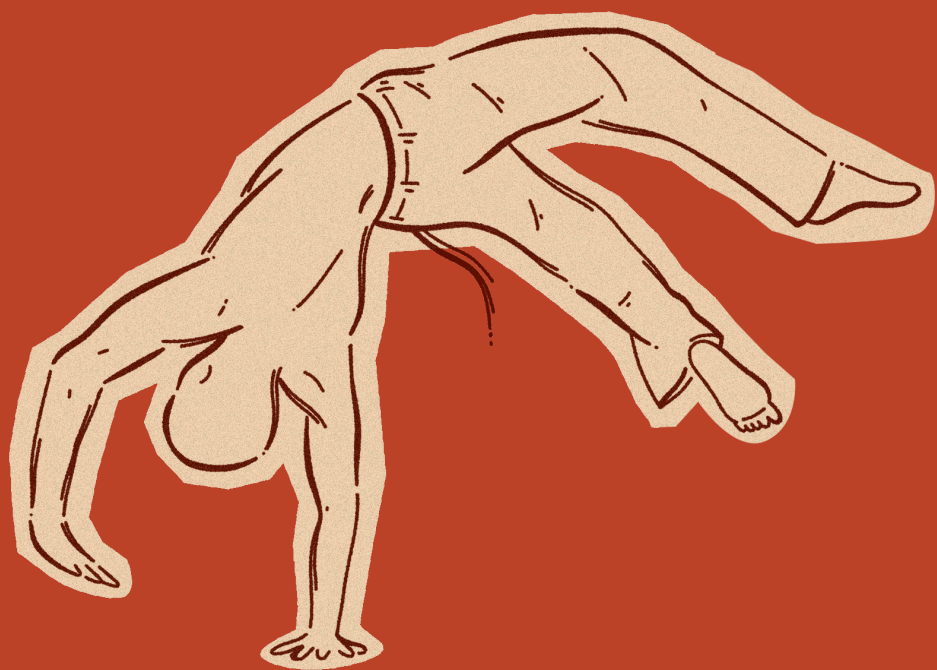
CAPOEIRA MODERNA, CONTEMPORÂNEA, ESPORTIVA OU SIMPLEMENTE CAPOEIRA	
RITMO	<i>Jogo predominante no ritmo médio e rápido.</i>
FORMAÇÃO DE RODA	<i>Os componentes e tocadores da roda ficam em pé/roda. A roda pode ser grande, média e pequena.</i>
INSTRUMENTOS	<i>3 berimbaus, 1 pandeiro e 1 atabaque. Opcional: Agogô e reco-reco.</i>
CARACTERÍSTICAS CORPORAIS E MOVIMENTOS	<i>Jogo atlético no plano baixo, médio e alto com contato corporal breve e cortante no jogo; ginga rígida nos planos alto, médio e baixo; predominância da técnica com ataque-defesa e contra-ataque competitivo e objetivo; criatividade com saltos; influência da Educação Física (treinamento desportivo, biomecânica, fundamentos pedagógicos, entre outros), da Educação, da Sociologia, da História e da Antropologia. Roda muito alegre.</i>
REPRESENTANTES	<i>Grupos de Capoeira da atualidade e seus respectivos mestres.</i>

Fonte: Loureiro (2013).

A formação circular presente na capoeira — a roda — conforme apresentada nos estilos mencionados, configura-se como a formação mais antiga no plano coletivo. Ela representa não apenas uma proposta didática de participação em grupo, mas também o reconhecimento de que o mundo foi construído por meio da ação coletiva.

Dessa forma, resgata conceitos fundamentais como cooperação, respeito, ajuda mútua e socialização. Essa estrutura têm raízes nas atividades e rituais guerreiros presentes ao longo da história do Brasil e em sua formação sociocultural. Atualmente, a roda de capoeira simboliza um espaço de participação coletiva no qual se manifestam todos os seus elementos — é o momento de união de toda a riqueza dessa expressão cultural, integrando suas dimensões rítmica, motriz, cultural e artística (Loureiro, 2013).





07

MUSICALIDADE

A musicalidade na Capoeira desempenha um papel significativo como meio de preservação e resgate das memórias dos praticantes. As músicas, em sua maioria, destacam momentos de repressão enfrentados pela população negra, tanto no Período Colonial quanto na contemporaneidade. Além disso, ressaltam as estratégias e habilidades dos capoeiristas, contribuindo para a construção de uma narrativa que transcende a esfera física do movimento, envolvendo elementos históricos e culturais (Silva, 2018).

As cantigas são permeadas por parábolas que veiculam códigos morais, éticos e afetivos, com o propósito de preservar histórias e tradições passadas. Assim, ao promover valores como honestidade e respeito, essas narrativas contribuem para a formação de indivíduos éticos, capazes de atuar em prol de uma sociedade mais justa e humanitária (Silva, 2003). Além disso, permitem que os jovens compreendam em que contexto social os capoeiristas estavam inseridos e de que forma resistiram à opressão, ajudando a preservar anos de cultura que chegaram aos dias atuais, trazidos nos corpos dos capoeiras (Amaral; Santos, 2015).

A maioria dos instrumentos utilizados na Capoeira é de fácil confecção e acessível à população, podendo ser produzidos com materiais alternativos. Isso oferece uma fonte abundante de recursos para a prática, viabilizando o ritmo que, por sua vez,

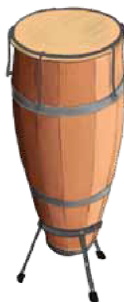
dá origem ao jogo. O berimbau é o principal instrumento dessa prática, seguido pelos caxixis, pandeiros, atabaques, reco-reco e agogôs, mais utilizados na Capoeira Angola. Na Capoeira Regional, é mais comum o emprego de apenas um berimbau e dois pandeiros (Mattos, 2014).

Figura 8: Instrumentos de Capoeira

BERIMBAU



ATABAQUE



PANDEIRO



AGOGÔ



CAXIXI



RECO-RECO



Fonte: Loureiro (2013).

08

SEQUÊNCIAS DIDÁTICAS

Professor(a), a seguir, apresentamos uma proposta didática que visa promover o trabalho pedagógico com a Capoeira por meio de brincadeiras e jogos, valorizando seu potencial pedagógico e formativo. O objetivo é proporcionar uma experiência prática e reflexiva, que permita aos estudantes não apenas aprender os movimentos da luta, mas também compreender a importância histórica e social dessa manifestação cultural. Como preparação para as atividades, é fundamental introduzir a ginga, que constitui a essência da Capoeira e serve de alicerce para o desenvolvimento dos demais movimentos. **Vamos, então, iniciar essa jornada educativa, reconhecendo, valorizando e respeitando a nossa Capoeira?**

APRENDENDO A GINGAR

Objetivo: Aprender o movimento fundamental da ginga.

Tempo estimado: 30 minutos. **Local:** Quadra ou pátio.

DESENVOLVIMENTO

Inicie a aula com um diálogo sobre a Capoeira. O professor poderá perguntar aos alunos se conhecem a história da Capoeira e/ou se já tiveram alguma vivência prática. Posteriormente, poderá falar sobre o objetivo dos escravizados de introduzirem a ginga para disfarçar a luta. Em seguida, com o auxílio de um giz ou fita, fará uma linha no chão à frente de cada aluno – que servirá como um ponto de referência para execução dos movimentos. Para ensinar a ginga, o/a professor(a) deverá pedir aos alunos para pisarem com os dois pés em cima da linha que estará à sua frente e deixar os joelhos levemente flexionados. Na sequência, o/a aluno(a) deverá colocar a perna direita estendida para trás e o braço direito flexionado à sua frente, protegendo o rosto. Após esse movimento, deverá pisar novamente com os dois pés sobre a linha de referência e realizar o mesmo movimento com o lado esquerdo do corpo. Esses movimentos devem ser realizados repetidamente de forma alternada. Depois de explicar sobre o posicionamento do corpo e a coordenação de movimentos de braços e pernas, o/a professor(a) poderá colocar uma música de Capoeira para que os alunos realizem a ginga em sincronia com o ritmo da música.

DICA

A ginga poderá ser realizada em duplas para simular o jogo na roda. Pode-se substituir a música por algum instrumento musical da Capoeira, como o pandeiro ou o berimbau, por exemplo. Outra dica é cantar o seguinte refrão, para ajudar a fixar os movimentos aprendidos: “Pezinho à frente, o outro atrás, vou mostrar para você como é que se faz”, os/as alunos(as) repetem o refrão enquanto gingam.

INSTRUMENTO DE AVALIAÇÃO

Recomendam-se instrumentos diversificados de avaliação. Cabe ao/a professor(a) refletir e decidir qual método avaliativo se adequa melhor ao conteúdo ministrado. É importante que esse processo aconteça de forma contínua e progressiva, considerando aspectos conceituais, procedimentais e atitudinais do conteúdo. A autoavaliação, a participação, os registros e os desenhos, dentre outras possibilidades avaliativas, podem enriquecer esse processo, desde que não promovam a comparação entre outros estudantes, mas indiquem o progresso individual de cada um.

RECURSOS DIDÁTICOS

Giz ou fita, aparelho de som ou algum instrumento musical da Capoeira.

Clique ou acesse o QRCode para ver o vídeo da atividade:



Figura 9: Registro da realização da atividade



Fonte: Acervo próprio.

BRINCADEIRA DO BASTÃO

Objetivo: Desenvolver a agilidade, o tempo de reação e a coordenação da gíngia.

Tempo estimado: 30 minutos. **Local:** Quadra ou pátio.

DESENVOLVIMENTO

Os/as alunos(as) deverão formar uma roda e realizar o movimento da gíngia de forma que fiquem de frente para o centro da roda. O/a professor(a) ficará no centro da roda com um bastão. Quando chamar o nome de algum(a) aluno(a), este(a) deverá ir para o centro da roda com rapidez e segurar o bastão no lugar do(a) professor(a), sem deixá-lo cair. A brincadeira repete-se, agora o/a aluno(a) deverá chamar o nome de algum colega, e assim por diante.

DICA

O/a professor(a) pode utilizar a cantiga “gíngia legal” (disponível no QRCode indicado a seguir) e, a cada troca para um novo coro, chamar-se a próxima criança. Assim, trabalharão também com a aprendizagem de uma cantiga, despertando a consciência musical. Pode-se inserir outras músicas de Capoeira durante a brincadeira. O bastão, por exemplo, pode ser substituído por um cabo de vassoura.

INSTRUMENTO DE AVALIAÇÃO

Recomendam-se instrumentos diversificados de avaliação. Cabe ao/a professor(a) refletir e decidir qual método avaliativo se adequa melhor ao conteúdo ministrado. É importante que esse processo aconteça de forma contínua e progressiva, considerando aspectos conceituais, procedimentais e atitudinais do conteúdo.

A autoavaliação, a participação, os registros e os desenhos, dentre outras possibilidades avaliativas, podem enriquecer esse processo, desde que não promovam a comparação entre outros estudantes, mas indiquem o progresso individual de cada um.

RECURSOS DIDÁTICOS

Aparelho de som ou algum instrumento musical da Capoeira e bastão (poderá ser substituído por um cabo de vassoura).

Clique ou acesse os QR Codes para ouvir a cantiga e ver o vídeo da atividade:

Atividade



Cantiga "Ginga Legal"



Figura 10: Registro da realização da atividade



Fonte: Acervo próprio.

CAPONÁSTICA DO CARANGUEJO

3

Objetivo: Desenvolver a lateralidade e os movimentos rentes ao chão, típicos da Capoeira Angola.

Tempo estimado: 20 minutos. **Local:** Quadra ou pátio.

DESENVOLVIMENTO

O/a professor(a) poderá apresentar o estilo de Capoeira Angola, suas características e o seu maior representante, o Mestre Pastinha. Sugere-se que os/as alunos(as) se sentem formando uma roda. Logo após, o/a professor(a) ensinará uma música que todos deverão cantar. A música é a seguinte: “A maré subiu, sobe maré! A maré desceu, desce maré!” Os/as alunos(as) deverão levantar quando a maré subir e agachar quando a maré descer. Na sequência, o/a professor(a) pedirá aos alunos para que fiquem atentos ao que a música pedirá para que eles façam. A música é cantada novamente, e o/a professor(a) mencionará no final que restaram 2 caranguejos. Nesse momento, os/as alunos(as) deverão formar duplas e andar para frente, para trás, para a esquerda e para a direita, balançando o corpo como um caranguejo. O/a professor(a) poderá fazer os arranjos que quiser, informando as quantidades de caranguejos que restaram, sempre no final da música.

DICA

Inserir algum instrumento ou música de Capoeira. É interessante, também, que as crianças se desloquem na posição, uma de frente para a outra, no espaço, despertando a consciência espacial na roda.

INSTRUMENTO DE AVALIAÇÃO

Recomendam-se instrumentos diversificados de avaliação. Cabe ao/a professor(a) refletir e decidir qual método avaliativo se adequa melhor ao conteúdo ministrado.

É importante que esse processo aconteça de forma contínua e progressiva, considerando aspectos conceituais, procedimentais e atitudinais do conteúdo. A autoavaliação, a participação, os registros e os desenhos, dentre outras possibilidades avaliativas, podem enriquecer esse processo, desde que não promovam a comparação entre outros estudantes, mas indiquem o progresso individual de cada um.

RECURSOS DIDÁTICOS

Instrumento musical ou alguma música da Capoeira Angola.

Clique ou acesse o QRCode para ver o vídeo da atividade:



Figura 11: Registro da realização da atividade



Fonte: Acervo próprio.

PALMAS DE MESTRE BIMBA

Objetivo: Aprender o ritmo da Capoeira Regional por meio de palmas.

Tempo estimado: 20 minutos. **Local:** Quadra ou pátio.

DESENVOLVIMENTO

O/a professor(a) organizará os alunos em roda. Na sequência, ensinará como é a palma de Mestre Bimba, criador da Capoeira Regional. Neste momento, poderá apresentar a história da Capoeira Regional e as contribuições de Mestre Bimba para o desenvolvimento e visibilidade da Capoeira. A palma de Bimba caracteriza-se por três palmas batidas sequencialmente de forma ritmada. O/a professor(a), no primeiro momento, poderá fazer a contagem das palmas com os/as alunos(as) realizando a atividade de forma conjunta. Posteriormente, perguntará aos alunos como é a palma de Bimba, para que eles realizem o que foi aprendido sozinhos. Os/as alunos(as) responderão: “É um, dois, três”, fazendo alusão à sequência ritmada das palmas. Após esse momento, o/a professor(a) dividirá a turma em grupos, numerando-os. Cada grupo ficará responsável por bater as palmas, no ritmo aprendido, somente quando o/a professor(a) solicitar. O/a professor(a) pedirá que somente o grupo 1 bata palmas, depois o grupo 1 e 2 ou grupo 3 e 4, tendo a liberdade para criar os arranjos e alternar as sequências de forma que todos os grupos possam participar. Depois, todos deverão bater palmas juntos, consolidando o que foi aprendido.

DICA

O/a professor(a) poderá colocar músicas de Capoeira Regional ou inserir algum instrumento de Capoeira para sincronizar com as palmas que foram aprendidas. É interessante apresentar a cantiga denominada Palma de Bimba para as crianças fixarem o que foi trabalhado. A cantiga pode ser acessada pelo QRCode indicado abaixo.

INSTRUMENTO DE AVALIAÇÃO

Recomendam-se instrumentos diversificados de avaliação. Cabe ao/a professor(a) refletir e decidir qual método avaliativo se adequa melhor ao conteúdo ministrado. É importante que esse processo aconteça de forma contínua e progressiva, considerando aspectos conceituais, procedimentais e atitudinais do conteúdo. A autoavaliação, a participação, os registros e os desenhos, dentre outras possibilidades avaliativas, podem enriquecer esse processo, desde que não promovam a comparação entre outros estudantes, mas indiquem o progresso individual de cada um.

RECURSOS DIDÁTICOS

Som ou algum instrumento musical da Capoeira.

Clique ou acesse os QRCodes para ouvir a cantiga indicada e os vídeos das atividades propostas:

Primeira
atividade



Segunda
atividade



Cantiga Palma de
Mestre Bimba



Figura 12: Registro da realização da atividade



Fonte: Acervo próprio.

MOVIMENTO “BÊNÇÃO” NA CAPOEIRA

Objetivo: Aprender o passo a passo do movimento “bênção”.

Tempo estimado: 20 minutos. **Local:** Quadra ou pátio.

DESENVOLVIMENTO

Retomar o que foi aprendido na Sequência Didática 1. Os/as alunos(as) devem fazer o movimento da ginga para realizar a bênção. Logo em seguida, o/a professor(a) pedirá para levantarem a perna que está atrás, no momento da ginga, e projetá-la para frente, de forma que a sola do pé faça um movimento direcionado ao peito do “adversário”. O/a professor(a) poderá utilizar balões segurados por outras crianças como alvo para a execução dessa atividade. Os balões devem ser posicionados numa altura que simule o peito do “adversário”.

DICA

É interessante colocar músicas ou tocar algum instrumento de Capoeira para os alunos sincronizarem o movimento aprendido ao ritmo da música. Os/as alunos(as) poderão trocar de duplas ao comando do(a) professor(a) para dinamizar a atividade.

INSTRUMENTO DE AVALIAÇÃO

Recomendam-se instrumentos diversificados de avaliação. Cabe ao/a professor(a) refletir e decidir qual método avaliativo se adequa melhor ao conteúdo ministrado. É importante que esse processo aconteça de forma contínua e progressiva, considerando aspectos conceituais, procedimentais e atitudinais do conteúdo.

A autoavaliação, a participação, os registros e os desenhos, dentre outras possibilidades avaliativas, podem enriquecer esse processo, desde que não promovam a comparação entre outros estudantes, mas indiquem o progresso individual de cada um.

RECURSOS DIDÁTICOS

Balões, aparelho de som ou algum instrumento musical da Capoeira.

Clique ou acesse o QRCode para ver o vídeo da atividade:



Figura 13: Registro da realização da atividade



Fonte: Acervo próprio.

MOVIMENTO “MARTELO” NA CAPOEIRA

Objetivo: Aprender o passo a passo do movimento “martelo”.

Tempo estimado: 20 minutos. **Local:** Quadra ou pátio.

DESENVOLVIMENTO

Os alunos deverão estar fazendo o movimento da ginga para realizar o martelo. O/a professor(a) orientará o/a aluno(a) a levantar a perna de trás, progressivamente, de forma flexionada, e estendê-la lateralmente, realizando um chute direcionado ao peito do adversário. O/a professor (a) poderá utilizar balões segurados por outras crianças como alvo para a execução dessa atividade. Os balões devem ser posicionados numa altura que simule o peito do “adversário”.

DICA

É interessante colocar músicas ou tocar algum instrumento de Capoeira para que os alunos sincronizem o movimento apreendido ao ritmo da música. Os/as alunos(as) poderão trocar de duplas ao comando do(a) professor(a) para dinamizar a atividade.

INSTRUMENTO DE AVALIAÇÃO

Recomendam-se instrumentos diversificados de avaliação. Cabe ao/a professor(a) refletir e decidir qual método avaliativo se adequa melhor ao conteúdo ministrado. É importante que esse processo aconteça de forma contínua e progressiva, considerando aspectos conceituais, procedimentais e atitudinais do conteúdo.

A autoavaliação, a participação, os registros e os desenhos, dentre outras possibilidades avaliativas, podem enriquecer esse processo, desde que não promovam a comparação entre outros estudantes, mas indiquem o progresso individual de cada um.

RECURSOS DIDÁTICOS

Balões, som ou algum instrumento musical da Capoeira.

Clique ou acesse o QRCode para ver o vídeo da atividade:



Figura 14: Registro da realização da atividade



Fonte: Acervo próprio.

CAPOEIRA NO JOGO DA VELHA

Objetivo: Desenvolver o tempo de reação, a atenção e os movimentos de Capoeira aprendidos.

Tempo estimado: 30 minutos. **Local:** Quadra ou pátio.

DESENVOLVIMENTO

O/a professor(a) fará, no chão, o desenho no chão do jogo da velha em uma das extremidades da quadra ou no espaço disponível. Pode-se utilizar giz para fazer o desenho ou a disposição de bambolês no formato do jogo. Em seguida, na outra extremidade da quadra, os/as alunos(as) deverão fazer duas filas. Os/as primeiros(as) alunos(as) da fila realizarão os movimentos aprendidos em dupla, um de frente para o outro, ao som de músicas de Capoeira. Próximo ao jogo da velha, estarão dispostos discos ou cones. Quando o/a professor(a) pausar a música, os/as alunos(as) deverão colocar um disco/cone em uma das casas do jogo da velha. Em seguida, voltarão para o final da fila e darão lugar para os próximos, que deverão fazer o mesmo procedimento. A brincadeira segue dessa forma até que todos tenham participado. Pontuará, no jogo, a equipe que conseguir colocar três discos/cones em sequência, na vertical, horizontal ou diagonal, fazendo alusão ao jogo da velha.

DICA

Inserir músicas ou algum instrumento de Capoeira. Pode-se pedir aos alunos que troquem de posição durante a ginga, dinamizando a atividade e despertando a consciência espacial.

INSTRUMENTO DE AVALIAÇÃO

Recomendam-se instrumentos diversificados de avaliação. Cabe ao/a professor(a) refletir e decidir qual método avaliativo se adequa melhor ao conteúdo ministrado.

É importante que esse processo aconteça de forma contínua e progressiva, considerando aspectos conceituais, procedimentais e atitudinais do conteúdo. A autoavaliação, a participação, os registros e os desenhos, dentre outras possibilidades avaliativas, podem enriquecer esse processo, desde que não promovam a comparação entre outros estudantes, mas indiquem o progresso individual de cada um.

RECURSOS DIDÁTICOS

Bambolês ou giz, discos/cones, som ou algum instrumento de Capoeira.

Clique ou acesse o QRCode para ver o vídeo da atividade:



Figura 15: Registro da realização da atividade



Fonte: Acervo próprio.

PIQUE-COLA DA CAPOEIRA

Objetivo: Desenvolver a coordenação dos movimentos da bênção e do martelo.

Tempo estimado: 30 minutos. **Local:** Quadra ou pátio.

DESENVOLVIMENTO

O/a professor(a) escolherá dois alunos. Um(a) aluno(a) deverá ser responsável por “colar” os colegas e o outro deverá “descolar”. Ao comando do(a) professor(a), o/a aluno(a) que cola deverá correr atrás dos colegas. Quando um(a) aluno(a) for “colado(a)”, deverá ficar paralisado, até que o/a aluno(a) responsável por “descolar” faça o movimento da bênção ou do martelo por cima da cabeça dele(a), para ter a sua liberdade.

DICA

Inserir algum instrumento ou música de Capoeira. O/a professor(a) poderá entregar lenços para os/as alunos(as) de cores diferentes, a fim de identificar quem irá “colar” e “descolar” os colegas.

INSTRUMENTO DE AVALIAÇÃO

Recomendam-se instrumentos diversificados de avaliação. Cabe ao/a professor(a) refletir e decidir qual método avaliativo se adequa melhor ao conteúdo ministrado. É importante que esse processo aconteça de forma contínua e progressiva, considerando aspectos conceituais, procedimentais e atitudinais do conteúdo. A autoavaliação, a participação, os registros e os desenhos, dentre outras possibilidades avaliativas, podem enriquecer esse processo, desde que não promovam a comparação entre outros estudantes, mas indiquem o progresso individual de cada um.

RECURSOS DIDÁTICOS

Discos, aparelho de som, bambolês ou giz.

Clique ou acesse o QRCode para ver o vídeo da atividade:



Figura 17: Registro da realização da atividade



Fonte: Acervo próprio.

CAPONÁSTICA DOS ANIMAIS MARINHOS

Objetivo: Desenvolver o ritmo da Capoeira regional por meio das palmas e a flexibilidade com os movimentos dos animais marinhos.

Tempo estimado: 30 minutos. **Local:** Quadra ou pátio.

DESENVOLVIMENTO

É importante retomar as Sequências Didáticas 3 e 4. O/a professor(a) pedirá aos(as) alunos(as) para que sentem fazendo uma roda. Ensinará um refrão que todos deverão repetir, sempre batendo palmas (a palma de Mestre Bimba aprendida na Sequência 4). Serão incorporados ao refrão os movimentos de alguns animais marinhos. O refrão é o seguinte: “A maré subiu, sobe maré! A maré desceu, desce maré. Restou...” Logo após, o/a professor pedirá aos alunos para que fiquem atentos ao que a música irá pedir para eles realizarem. Ou seja, subir e descer conforme a maré e andar imitando o movimento dos animais. Exemplo: “A maré subiu, sobe maré! A maré desceu, desce maré. Restou uma arraia”. Para realizar o movimento da arraia (Figura 18), os alunos deverão colocar as duas mãos no chão e levantar uma perna de forma alongada. Este exercício é interessante como precursor do golpe “rabo de arraia”. O/a professor(a) poderá variar os animais. A seguir, alguns exemplos de movimentos de animais:

- *Estrela-do-mar (Figura 18): a estrela-do-mar vai se locomover nesta brincadeira colocando as duas mãos no chão enquanto joga as pernas para cima, em seguida, projeta-as para o lado, fazendo alusão ao movimento “estrela” da ginástica.*
- *Caranguejo (Figura 18): o caranguejo se movimenta com as mãos no chão e para trás (revisitar a sequência didática 3 intitulada “Caponástica do caranguejo”).*
- *Tartaruga (Figura 18): a tartaruga protege o a sua cabeça colocando o braço em frente ao rosto. Um educativo interessante para aprender a esquivar cocorinha da Capoeira.*

DICA

Inserir algum instrumento de Capoeira ou uma música instrumental de berimbau. Para aumentar o nível de dificuldade, pode-se pedir para que os alunos realizem os movimentos dos animais de forma sequencial, por exemplo, realizar o movimento da arraia e do caranguejo. Os/as alunos(as) deverão realizar o movimento da arraia e, em seguida, incluir o movimento do caranguejo

INSTRUMENTO DE AVALIAÇÃO

Recomendam-se instrumentos diversificados de avaliação. Cabe ao/a professor(a) refletir e decidir qual método avaliativo se adequa melhor ao conteúdo ministrado. É importante que esse processo aconteça de forma contínua e progressiva, considerando aspectos conceituais, procedimentais e atitudinais do conteúdo. A autoavaliação, a participação, os registros e os desenhos, dentre outras possibilidades avaliativas, podem enriquecer esse processo, desde que não promovam a comparação entre outros estudantes, mas indiquem o progresso individual de cada um.

RECURSOS DIDÁTICOS

Aparelho de som ou algum instrumento musical da Capoeira.

Clique ou acesse o QRCode para ver o vídeo da atividade:



Figura 18: Registro da realização da atividade



Fonte: Acervo próprio.

CAPONÁSTICA DOS ANIMAIS TERRESTRES

Objetivo: Desenvolver a coordenação da ginha, flexibilidade e equilíbrio por meio de movimentos dos animais.

Tempo estimado: 30 minutos. **Local:** Quadra ou pátio.

DESENVOLVIMENTO

É importante retomar a Sequência Didática 1. O/a professor(a) pedirá aos alunos que formem duplas. Eles ficarão de frente um para o outro, fazendo o movimento da ginha. Em seguida, o/a professor(a) cantará a seguinte música: “pezinho à frente o outro atrás, vou mostrar para você como é que se faz”. O/a professor(a) pedirá aos alunos para que realizem os movimentos de alguns animais, logo após a música, da seguinte maneira: “pezinho à frente, o outro atrás, vou mostrar para você como é que se faz... Fazer o movimento do macaco” (Figura 19). O macaco coloca as duas mãos no chão e locomove-se dando pulos.

Alguns exemplos de movimentos de animais que podem ser utilizados:

- *Coelho:* O coelho apoia as duas mãos no chão e pula com os pés juntos.
- *Escorpião:* O escorpião se movimenta pulando com as duas mãos no chão e com uma perna levantada, fazendo alusão ao rabo.
- *Cachorro:* O cachorro levanta o quadril e se locomove com as mãos e os pés apoiados no chão.

DICA

Inserir algum instrumento de Capoeira ou uma música instrumental de berimbau. Para aumentar o nível de dificuldade, pode-se pedir para que realizem os movimentos dos animais de forma sequencial, por exemplo, realizar o movimento do macaco e do cachorro. Os alunos deverão realizar o movimento do macaco e, em seguida, incluir o movimento do cachorro.

INSTRUMENTO DE AVALIAÇÃO

Recomendam-se instrumentos diversificados de avaliação. Cabe ao/a professor(a) refletir e decidir qual método avaliativo se adequa melhor ao conteúdo ministrado. É importante que esse processo aconteça de forma contínua e progressiva, considerando aspectos conceituais, procedimentais e atitudinais do conteúdo. A autoavaliação, a participação, os registros e os desenhos, dentre outras possibilidades avaliativas, podem enriquecer esse processo, desde que não promovam a comparação entre outros estudantes, mas indiquem o progresso individual de cada um.

RECURSOS DIDÁTICOS

Aparelho de som ou algum instrumento musical da Capoeira.

Clique ou acesse o QRCode para ver o vídeo da atividade:



CAPOEIRA LIGEIRA

Objetivo: Coordenação de golpes da Capoeira com a ginga e tempo de reação.

Tempo estimado: 30 minutos. **Local:** Quadra ou pátio.

DESENVOLVIMENTO

Os/as alunos(as) estarão dispostos(as) em duas filas, de forma que fiquem um(a) de frente para o(a) outro(a), formando duplas, com a observação de um espaço de segurança lateral e frontal de aproximadamente meio metro para evitar contato. Ao som de músicas de Capoeira, realizarão a ginga e os movimentos Bêncão e Martelo aprendidos nas Sequências Didáticas 5 e 6. Para se protegerem dos golpes, os alunos deverão agachar (esquivar-se). O/a professor(a) colocará discos ou cones pequenos e leves à frente de cada aluno(a). Quando a música pausar, o/a aluno(a) deverá pegar o disco/cone e levantar o braço. Pontuará quem conseguir pegar o disco/cone mais rápido, com o menor tempo de reação.

DICA

Pode-se inserir algum instrumento musical da Capoeira para sincronizar com a ginga. Essa atividade também pode acontecer de forma individual. A forma de pontuar segue os mesmos critérios: pontua o/a aluno(a) que conseguir pegar o cone/disco no menor tempo de reação. Os cones e discos podem ser substituídos por outros objetos, desde que não ofereçam risco às crianças.

INSTRUMENTO DE AVALIAÇÃO

Recomendam-se instrumentos diversificados de avaliação. Cabe ao/a professor(a) refletir e decidir qual método avaliativo se adequa melhor ao conteúdo ministrado.

É importante que esse processo aconteça de forma contínua e progressiva, considerando aspectos conceituais, procedimentais e atitudinais do conteúdo. A autoavaliação, a participação, os registros e os desenhos, dentre outras possibilidades avaliativas, podem enriquecer esse processo, desde que não promovam a comparação entre outros estudantes, mas indiquem o progresso individual de cada um.

RECURSOS DIDÁTICOS

Discos/cones, som ou algum instrumento musical da Capoeira.

Clique ou acesse o QRCode para ver o vídeo da atividade:



Figura 19: Registro da realização da atividade



Fonte: Acervo próprio.

FECHANDO A RODA

Finalizamos este livro reafirmando que a Capoeira, muito além de uma manifestação corporal, é expressão viva de resistência, memória e ancestralidade. Seu lugar na escola não se limita ao cumprimento de dispositivos legais ou às exigências curriculares; ela se estabelece como um potente instrumento de educação para a diversidade, para a valorização das identidades e para a construção de práticas pedagógicas antirracistas e emancipatórias.

O percurso construído por meio das sequências didáticas aqui apresentadas buscou não apenas oportunizar vivências práticas da Capoeira, mas, sobretudo, resgatar seus significados históricos, culturais e sociais. Ao ser trabalhada por meio de brincadeiras e jogos, a Capoeira se revela como um caminho lúdico de caráter formativo, capaz de promover o desenvolvimento integral dos alunos, articulando dimensões cognitivas, motoras, afetivas, sociais e culturais.

Este material constitui-se como um ponto de partida, um convite para que educadores e educadoras ampliem seus olhares, revisitem suas práticas e ressignifiquem suas abordagens pedagógicas. Que cada professor e professora encontre, nas múltiplas possibilidades que a Capoeira oferece, caminhos para transformar o espaço escolar em um território de aprendizagens significativas, de reconhecimento da diversidade e de promoção de uma Educação Física crítica, inclusiva e transformadora.

Que a ginga da Capoeira continue inspirando movimentos – movimentos que rompem silêncios, que atravessam barreiras e que possibilitem a construção de uma educação que, de fato, reconheça e valorize todos os corpos, histórias e culturas.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, T. C. G. de. GUISSO, L. F. A importância do lúdico no processo de ensino e aprendizagem da Educação Infantil: um estudo de caso em Presidente Kennedy-ES. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*, ano 05, 5. ed., vol. 13, p. 69-110, maio 2020.

ALMEIDA, R. C. A. *A saga de mestre Bimba*. Salvador: Ginga Associação de Capoeira, 2002.

AMARAL, M. G. T.; SANTOS, V. S. Capoeira, heiress of the black diaspora in the Atlantic: from criminal arts to an instrument of education and citizenship learning. *Revista do Instituto de Estudos Brasileiros*, São Paulo, n. 62, p.54-73, 13 nov. 2015.

AMORIM, S. S.; MACHADO, T. T. “O berimbau me deu o compasso”: a Capoeira e suas manifestações em Sergipe, no século XIX. *Revista Brasileira de História da Educação*, v. 18, p. 1-21, 2018. DOI: <https://doi.org/10.4025/rbhe.v18.2018.e027>.

BATISTA, W. A. Capoeira e cotidiano escolar. *Revista Babilônia*, v. 6, p. 47-57, 2018. Disponível em: <http://ebrevistas.eb.mil.br/index.php/RB/article/view/3303>. Acesso em: 19 abr. 2019.

BRASIL, Ministério da Educação. *Base Nacional Comum Curricular*. Brasília: MEC, 2017.

BRASIL. *Decreto n.º 847, de 11 de outubro de 1890*. Promulga o Código Penal. Coleção das leis da República dos Estados Unidos do Brasil, Rio de Janeiro, fascículo 10, p. 2.664, 1890.

BRASIL, Ministério da Educação. *Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação das Relações Étnico-Raciais e para o Ensino de História e Cultura Afro-Brasileira e Africana*. Brasília, 2004. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br>. Acesso em: 26 abr. 2019.

CAMPOS, H. *Capoeira regional: a escola de Mestre Bimba*. Salvador: Edufba, 2009.

COLETIVO DE AUTORES. *Metodologia do ensino de Educação Física*. São Paulo: Cortez, 2004.



CORDEIRO, A. A.; CARVALHO, N. C. Capoeira, do crime à legalização: Uma história de resistência da cultura popular. *Revista Trilhas da História*, v. 2, n. 4, p. 68-81, 2013.

CRESSONI, F. E. G. *Capoeira contemporânea: compreensões decorrentes de mestres autodeclarados*. Dissertação (Mestrado em Programa de Pós-Graduação) – Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro (Unesp), 2013. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11449/108759>. Acesso em 20 de abril de 2019.

CUNHA, I. M. C. F.; VIEIRA, L. R.; TAVARES, L. C. V.; SAMPAIO, T. M. V.. Capoeira: a memória social construída por meio do corpo. *Revista Movimento (ESEFID/UFRGS)*, v. 20, n. 2, p. 735-755, 2014.

DECANIO, A. A. F. *A herança de mestre Bimba*. Salvador, 1996.

FALCÃO, J. L. C. Para além das metodologias prescritivas na Educação Física : a possibilidade da Capoeira como complexo temático no currículo de formação profissional. *Pensar a Prática*, v. 7, n. 2, p.155-170, 2004.

FONSECA, V. L. A Capoeira contemporânea: antigas questões, novos desafios. *Revista de História do Esporte*, Rio de Janeiro, v. 1, n. 1, p. 1-30, jun, 2008. Disponível em: <https://revistas.ufrj.br/index.php/Record/article/download/795/736>. Acesso em: 22 abr. 2018.

FREITAS, H. C. L. A (nova) política de formação de professores: a prioridade postergada. *Revista: Educação & Sociedade*, v. 28, p. 1203-1230, 2007.

FUNDAÇÃO Cultural Palmares. *Vicente Ferreira Pastinha, mestre de capoeira e filósofo popular*. Brasília, 11 jul. 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/palmares/pt-br/assuntos/noticias/vicente-ferreira-pastinha-mestre-de-capoeira-e-filosofo-popular>. Acesso em: 26 de ago. De 2024.

GOMES, N. L. Cultura negra e educação. *Rev. Bras. Educ.*, Rio de Janeiro, 2003.

IPHAN, Instituto Patrimônio Histórico e Artístico Nacional. *Capoeira se torna patrimônio cultural brasileiro*. Brasília, 2008. Disponível em: <http://portal.iphan.gov.br/noticias/detalhes/2067>. Acesso em 2 de outubro de 2023.

LOUREIRO, F. L. *Oficina de docência de Capoeira*. Núcleo de Educação Aberta e a distância. Vitória: Universidade Federal do Espírito, 2013.

MACUL, M. V. S. *Capoeira: luta de resistência à violência*. Boletim Interfaces da Psicologia da UF Rural RJ, Rio de Janeiro, v. 1, n. 2, p. 50-74, 2008.

MARTINS, S. E.; MARINHO, A. *A Capoeira e o lúdico na escola: reflexões sobre os processos de ensino-aprendizagem*. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Licenciatura em Educação Física) - Centro de Ciências da Saúde e do Esporte, Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2019.

MATTOS, C. Mestre Bimba. *Revista Memorialidades*, v. 3, n. 5 e 6, p. 139-143, 2014.

PALHARES, L. R. Capoeira Ancestral, uma práxis afro-brasileira. *Expressa Extensão*. Pelotas, v. 25, n. 3, p. 110-121, set-dez. 2020.

PEREIRA, C. L. Descolonização dos currículos de professores da área de Ciências da Natureza: rumo a educação e currículo antirracista. *Revista RSD*. v. 9, n. 8, p.1-21, 2020.

PIRES, A. L. C. S. *Bimba, Pastinha e Besouro Mangangá: três personagens da Capoeira Baiana*. Palmas – TO, NEAB/Grafset, 2002.

RUFINO, L. G. B.; DARIDO, S. C. Pedagogia do esporte e das lutas: em busca de aproximações. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 26, n. 2, 283- 300, 2012.

RUGENDAS, J. M. Jogar Capoeira. *Enciclopédia Itaú Cultural*, [1835]. 1 litografia. Disponível em: <https://enciclopedia.itaucultural.org.br/obra24907/jogar-capoeira>. Acesso em: 1º nov. 2023.

SILVA, A. P. M. Capoeira nas escolas: práticas e aplicações nos anos iniciais do ensino fundamental. *CONEDU*, p.1-11, 2023.

SILVA, L. M. F.; DARIDO, S. C. Capoeira. In: González, F. J.; Darido, S. C.; OLIVEIRA, A. A. B. (org.). *Lutas, Capoeira e Práticas Corporais de Aventura*. 2. ed. Maringá: Eduem, 2017.

SILVA, M. S. *Musicalidade na Capoeira: uma construção oral através da musicalidade da Capoeira*. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em História) – Universidade Federal de Alagoas, Maceió, 2018.

SILVA, J. A. B. *Importância da Capoeira no desenvolvimento da cultura corporal na educação infantil*. Monografia (Especialização em Metodologia do Ensino da Educação Física Escolar) – Universidade do Estado da Bahia, Salvador, 2003.

SILVA, G. S.; SOUZA, C. V.; RIBEIRO, T. C. M.; OLIVEIRA, E. C. S. Cultura afro-brasileira: a Capoeira na escola e na Educação Física. *Temas em Educação Física Escolar*, Rio de Janeiro, v. 4, n. 2, p. 94-113, ago/dez, 2019.

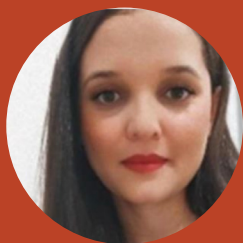
SOARES, C. E. L. *A capoeira escrava: e outras tradições rebeldes no Rio de Janeiro (1808-1850)*. Campinas: Editora Unicamp, 2004.

SOUZA, S. A. Rosa de; OLIVEIRA, A. A. B. Estruturação da Capoeira como conteúdo da Educação Física no ensino fundamental e médio. *Revista da Educação Física (UEM)*, v. 12, n. 2, p. 43-50, 2001.

UNESCO. *Capoeira circle*. Paris, 2014. Disponível em: <https://ich.unesco.org/en/RL/Capoeira-circle-00892>. Acesso em: 8 jun. 2020.

VAZ, A. F.; OLIVEIRA, M. A. T. Capoeira: cultura do corpo, esquemas, exportação identitária. *Revista Ágora para la Educación Física y el Deporte*, v. 12, p. 151-162, 2010.

SOBRE AS AUTORAS



Dejanny Martins de Brito

Mestra pelo Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional (ProEF- Unimontes). Docente de Educação Física da E. E. Professora Dilma Quadros e da E. E. Professora Helena Prates, na cidade de Montes Claros-MG. E-mail: dejannymartins@hotmail.com.



Josiane Santos Brant Rocha

Doutora em Ciências do Desporto (UTAD, Portugal). Professora do Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional (ProEF- Unimontes). Docente e Coordenadora do Programa de Pós-graduação em Cuidados Primários em Saúde (PPGCPS- Unimontes). Docente do Departamento de Educação Física e do Desporto da Unimontes. E-mail: josianenat@yahoo.com.br.



Viviane Margareth Chaves Pereira Reis

Doutora em Ciências da Saúde pela Universidade Estadual de Montes Claros (2018); Mestrado em Avaliação Física e desportivas pela Universidade Trás-os-Montes e Alto Douro (2008); Graduação em Educação Física pela Faculdade do Norte de Minas Gerais (2004). Atualmente docente da Universidade Estadual de Montes Claros. E-mail: viola.chaves@yahoo.com.br

