



Educação Física

Capoeira – Escola Carlos Arnóbio – Educação Física – 28 a 30.07.2021 - Professor: Francisco Diniz
Turma: () 1ªA – () 1ªB – () 2ªA – () 3ªA – () 4ªA – () 4ªB – () 5ªA – () 5ªB



A capoeira é uma representação cultural que mistura esporte, luta, dança, cultura popular, música e brincadeira. Caracteriza-se por movimentos ágeis e complexos, onde são utilizados os pés, as mãos e elementos ginástico-acrobáticos. Diferencia-se das outras lutas por ser acompanhada de música.

Um dos significados da palavra capoeira refere-se às áreas de mata rasteira do interior do Brasil.

A luta de defesa pessoal, que é reconhecida também como dança, foi desenvolvida por escravos africanos trazidos ao Brasil.

A capoeira é disputada por duas pessoas que se defrontam no meio de uma roda formada por outros capoeiristas, ao som de palmas e berimbaus.

O berimbau, principal instrumento que proporciona o som característico, é construído por um pedaço de pau, um pedaço de arame e uma cabaça. A base do jogo é a ginga, pois essa é uma importante forma de ataque e defesa do capoeirista. Na roda de capoeira o praticante manifesta seu conhecimento e desenvolvimento sobre a atividade.

A capoeira desenvolveu-se principalmente na Bahia e difundiu-se por todo o Brasil e também pelo mundo.

A prática da capoeira trabalha a coordenação motora, aprimora a flexibilidade, equilíbrio e destreza, alivia as tensões do dia a dia, proporciona criatividade e liberdade de movimentos.

Categorias de Capoeira

Capoeira de Angola: esse estilo de ritmo lento e gingado, representada pelo mestre Pastinha.

Capoeira Regional: o estilo foi sistematizado pelo mestre Bimba a partir do estilo de Angola. Nele, os movimentos são mais rápidos e com caráter mais defensivos. Há também a introdução de golpes de outras lutas.

Fundamentos e regras

A capoeira é jogada em roda, formada por todos os participantes da dinâmica e guiada pelo ritmo do berimbau, geralmente tocado por mestres. Além disso, a prática se dá sob acompanhamento de palmas, cantos e outros instrumentos. Assim, ao centro da roda, dois capoeiristas realizam os movimentos de combate, que, em vez de violência, caracterizam-se por movimentações complementares e harmoniosas que simulam um enfrentamento.

A dinâmica dançante do jogo pode terminar ao comando do capoeirista no berimbau ou por intervenção de um terceiro capoeirista, que entra na roda e inicia um novo jogo com um dos praticantes. Nessa dinâmica, no entanto, algumas regras são estabelecidas para a harmonia da prática. São elas:

Respeitar o mestre e agir com disciplina;

Obedecer ao comando do berimbau durante a prática;

Estar sempre vigilante e manter a calma em toda e qualquer situação;

Não perder os movimentos do parceiro de vista;

Zelar pela segurança de todos os colegas participantes;

Jamais utilizar os conhecimentos adquiridos com a prática para integrar brigas de rua.

Instrumentos e golpes

A dinâmica das “rodas de capoeira” (forma como são chamados os momentos em que é praticada) organiza-se por meio dos instrumentos e dos golpes. Sendo assim, conheça-os a seguir:

Instrumentos: Berimbau - Caxixi - Atabaque - Agogô - Pandeiro - Reco-reco

Alguns golpes: **Aú:** popularmente conhecido como “estrela”, esse movimento é usado para se esquivar do adversário ou enganá-lo para a aplicação de um movimento de ataque.

Armada: caracteriza um chute circular elevado, realizado após um giro.

Esquiva: movimento de defesa usado para evitar golpes em que o capoeirista se abaixa, com as mãos protegendo o rosto.

Benção: designa um chute/empurrão realizado com o pé inteiro apoiado no peito do parceiro.

Martelo: nomeia um chute proferido com intuito de acertar a cabeça do parceiro.

Negativa: refere-se a uma descida com apoio da mão no solo, usada para se desviar de um golpe.

Em 2014, a capoeira foi incluída no Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade da UNESCO.

Síntese do texto extraído dos sites:

<https://mundoeducacao.uol.com.br/educacao-fisica/capoeira.htm>

<https://www.todoestudo.com.br/educacao-fisica/capoeira>

QUESTÕES

1- De qual continente vieram os escravos ao Brasil?

Ásia () Oceania () Europa () África () América ()

2- Qual o nome do principal instrumento musical da capoeira?

Caxixi () Agogô () Berimbau () Atabaque () Pandeiro ()

3- Qual o nome que se dá ao praticante maior da capoeira?

Mestre () Professor () Instrutor () Aluno () Contramestre ()

4- Há dois tipos de capoeira. Quais são?

Angola e Americana () Angola e Atlética () Regional e Americana ()

Regional e Atlética () Angola e Regional ()

5- Quais os mestres da capoeira mais importantes?

Bimba e Caiçara () Pastinha e João Grande () João Pequeno e Gigante ()

Bimba e Pastinha () Bimba e Besouro ()

6- Qual o momento mais importante da prática da capoeira?

No teatro () Na roda () Na escola () Na tv () Na academia ()

7- Qual o mesmo nome que se dá ao Aú?

Ponte () Rabo de arraia () Rasteira () Benção () Estrela ou estrelinha ()

8- Qual o movimento que é preparatório para todos os outros movimentos da capoeira?

Aú () Rasteira () Armada () Benção () Ginga ()

9- Escreva o nome de 3 golpes da capoeira:

10- Faça um desenho sobre a capoeira: