

E. E. PROF. DR. JOÃO CHIARINI

Professor: Maria de Lourdes Miranda Ribeiro | Série: 9A e 9B | Disciplina: Educação física

ROTEIRO DE ESTUDOS 2

HABILIDADES RETOMADAS do 1º Bimestre:

- (EF07EF14) Experimentar e recriar diferentes lutas do Brasil, valorizando a própria segurança e integridade física, bem como as dos demais.

Tema/Conteúdo:

- Luta: Capoeira

Essa atividade corresponde a Aula do(s) dia(s): aula da semana (04/05 a 08/05)

**Atividades**

Passo 1: Respondam as questões abaixo:

Tem conteúdo no caderno de vocês.

1 – Sobre a capoeira, é correto afirmar: Assinale apenas uma alternativa correta:

- (a) Dança desenvolvida na África também conhecida por street-dance.
- (b) Luta desenvolvida no Brasil através das tradições dos povos africanos.
- (c) Trata-se exclusivamente de uma dança.
- (d) É uma luta criada pelo povo asiático.

2- Assinale a alternativa correta que indica os instrumentos da capoeira:

- (a) Agogô, violão e piano.
- (b) Berimbau, corneta e pandeiro.
- (c) Flauta, atabaque e reco-reco.
- (d) Berimbau, pandeiro e atabaque.

3- Capoeira Regional é uma manifestação da cultura baiana, que foi criada em 1928 por Manoel dos Reis Machado. ele era conhecido como?

- (a) Mestre Bimba
- (b) Mestre Barrão
- (c) Mestre Suassuna
- (d) Mestre Pastinha
- (e) Mestre Jogo de dentro

4- Como se chama o golpe que visa acertar do abdômen para cima do adversário, cuja perna de trás da gunga é esticada para frente em linha reta visando empurrar ou deslocar o adversário?

- (a) Au
- (b) Bênção
- (c) Cocorinha
- (d) Chapa de costas
- (e) meia lua de frente

5- São instrumentos da capoeira:

- (a) Atabaque, pandeiro e castanholas.
- (b) Atabaque, cuíca, pandeiro e caxixi.
- (c) Berimbau, atabaque, agogô, pandeiro e flauta.
- (d) Berimbau, atabaque, agogô, pandeiro e caxixi.
- (e) Berimbau, atabaque, agogô, pandeiro e violão.

6- Mestre Bimba fundou o Centro de Cultura Física e Regional em que estado brasileiro?

- (a) Bahia
- (b) Natal
- (c) Fortaleza
- (d) Rio de Janeiro
- (e) Santa Catarina

- 7- Como identificamos um jogo de capoeira regional?
- (a) Golpes lentos e baixos.  
(b) Golpes lentos, baixos e maliciosos.  
(c) Plasticamente a Capoeira Regional é identificada Golpes bem definidos, lentos, movimentos curtos, um jogo duro. Golpes bem definidos, pernas esticadas, movimentos amplos, jogo alto e objetivo  
(d) Golpes bem definidos, pernas esticadas, movimentos amplos, jogo alto e objetivo.  
(e) Golpes bem definidos, maliciosos, com movimentos próximos do solo para acertar a cabeça do adversário.

8- Como se chama o movimento básico da capoeira?

- a) Ginga      (b) Martelo      (c) Parafuso      (d) Cocorinha      (e) Chapa de costas

9- A capoeira é uma herança cultural deixada pelos:

- (a) Índios      (b) Negros      (c) Jesuítas      (d) Espanhóis      (e) Portugueses

10- O estilo da capoeira regional do Mestre Bimba teve a influência de dois estilos de luta: da Capoeira Angola e do Batuque (espécie de luta-livre comum na Bahia do século XIX) para criar este novo estilo.(Assinale apenas uma alternativa correta).

- (a) Boxe e maculelê  
(b) Capoeira de angola e o boxe  
(c) Boxe e batuque  
(d) Capoeira de angola e o batuque  
(e) Capoeira de angola e o maculelê

Passo 2: Assistam os vídeos de apoio para as questões

<https://www.youtube.com/watch?v=Glnb76LhHU0> - História sobre capoeira

<https://www.youtube.com/watch?v=t8jG1vXG3Ac> - Instrumentos da capoeira

[https://www.youtube.com/watch?v=BI\\_3bkY3mO4](https://www.youtube.com/watch?v=BI_3bkY3mO4) - Passos da dança. Esse vídeo mostra os passos estudados que não vimos em movimento. Prestem atenção nesse.

### **Autoavaliação:**

Em uma escala de 0 -10, Responda:

- Você sentiu dificuldade para realização das atividades?
- O quanto você se dedicou para realizar as atividades?
- As pessoas que convivem com vocês participaram das atividades?

Estou à disposição para esclarecer qualquer dúvida!

Até mais  
Maria de Lourdes

Texto complementar somente para consulta: NÃO É PARA COPIAR É PARA CONSULTAR.

<https://www.coladaweb.com/cultura/capoeira-historia-e-cultura-de-um-povo>

Capoeira é uma importante manifestação cultural brasileira, misturando elementos das lutas e práticas corporais com a música e a dança, carregando consigo inúmeros elementos culturais.

### *Características*

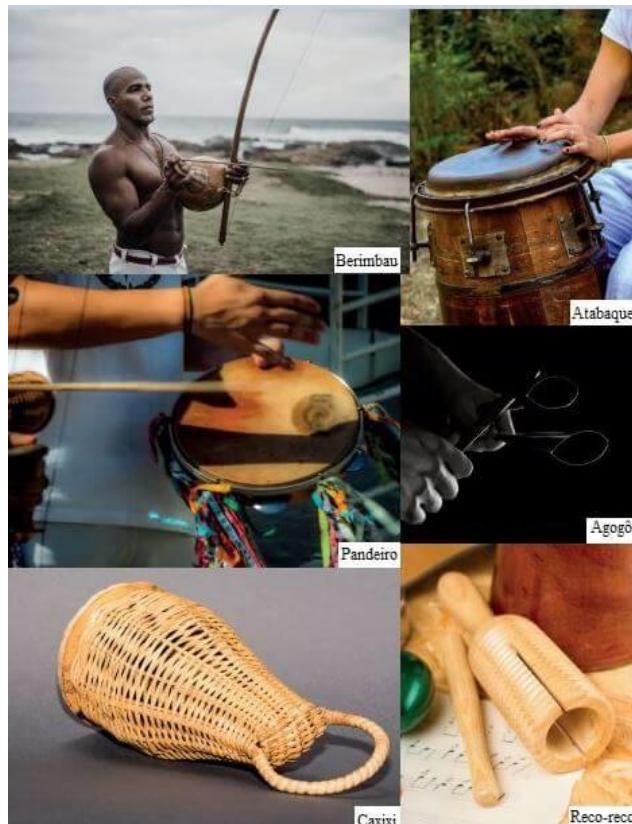
A capoeira é caracterizada pela flexibilidade de seus praticantes, além de movimentos ágeis, elásticos e contundentes. Apesar de seu aspecto de luta, seus “golpes”, como chutes, joelhadas, cotoveladas e cabeçadas, atualmente caracterizam aspectos de dança, sem o real contato físico.

Geralmente, essa prática é realizada em uma roda de capoeira. Essa roda é um círculo formado pelos capoeiristas e pela bateria. Durante as músicas e canções, os capoeiristas praticam os movimentos treinados.

Além dos movimentos de luta, portanto, um capoeirista também precisa praticar e desenvolver a musicalidade que acompanha esse tipo de arte marcial, como aprender as canções que movem a luta e saber tocar os instrumentos musicais característicos de uma roda de capoeira.

As músicas e canções têm papel fundamental nas rodas de capoeira, pois também apresentam a função de conduzir o ritmo da luta e a maneira como será jogada. Para tanto, é fundamental que o capoeirista também aprenda e desenvolva sua parte musical.

A bateria, normalmente, é puxada por um berimbau, que dita o andamento e a dinâmica da rota, e os demais instrumentos o acompanham.



Instrumentos utilizados em uma roda de capoeira.

## *Surgimento e história da capoeira*

O embrião dessa importante manifestação cultural foi trazido ao Brasil pelos africanos durante o período da [escravidão](#) e passou a se desenvolver melhor por volta do século XVII.

A princípio, a capoeira era tida como uma prática corporal, por parte dos escravizados, com o intuito de se socializarem, celebrando e mantendo suas tradições culturais, e até mesmo por isso era comum que os praticantes dissessem que estavam “jogando” capoeira. Com o passar do tempo, a capoeira passou a servir também como forma de defesa contra os abusos aos quais eram submetidos durante o período da escravidão.

Devido às condições desumanas em que viviam, os escravos fugiam do aprisionamento das fazendas para a concentração em pontos remotos e escondidos, chamados de [quilombos](#). Nos quilombos, as pessoas podiam manter seus costumes sem qualquer tipo de opressão. Foi nesse contexto que a capoeira ganhou força e se desenvolveu mais, passando a ser utilizada como ferramenta de sobrevivência, inclusive servindo como arma nos combates travados contra os capitães do mato ou tropas da colônia.

A música, um dos elementos que caracterizam a capoeira, foi utilizada no início pelos escravizados como forma de disfarçar a sua prática durante o período da escravidão, com a intenção de que os escravizadores não percebessem que eles estavam praticando e treinando uma luta que poderia, eventualmente, ajudá-los em combates e fugas. Pela musicalidade e a aparente inocência dos movimentos, os escravizados pareciam estar jogando um tipo de jogo.



Mestre Bimba, o pai da capoeira regional.

Mesmo após o fim da escravidão, com a assinatura da [Lei Áurea](#), muitos escravos continuaram às margens da sociedade, pois ainda eram alvo de exclusão e discriminação. A capoeira era tida por muitas pessoas como uma prática marginalizada e associada a arruaceiros. Devido ao momento histórico que vivia o Rio de Janeiro, então capital do país, o governo optou por proibi-la. Novamente iniciou-se um cenário de opressão. Toda pessoa pega praticando a capoeira era alvo de violência e acabava sendo presa pelas autoridades, o que levou outra vez a sua prática para locais afastados e escondidos, fugindo novamente da perseguição.

Porém, a partir do século XX, a capoeira passou a trilhar novos rumos. Durante a década de 1930, o preconceito à prática dessa manifestação cultural já era menor, e nesse momento alguns personagens foram fundamentais durante o processo de reconhecimento da capoeira, como Manoel dos Reis Machado (1899-1974), mais conhecido como Mestre Bimba.

Nascido em Salvador, Bimba era exímio capoeirista. Ao considerar que a prática estava perdendo os aspectos principais da luta, decidiu dar outra dinâmica à capoeira, alterando movimentos e golpes, tornando a luta mais direta. Para isso, inspirou-se em uma antiga luta baiana conhecida como “batuque”, em que se misturam características dessa luta à forma tradicional da capoeira, criando a “luta regional baiana”, nome dado por ele mesmo ao novo estilo de praticá-la, já que naquele momento a palavra “capoeira” ainda era proibida no Brasil. Além disso, Mestre Bimba teve outro papel muito importante no desenvolvimento da capoeira como um todo, pois também atuou diretamente no processo de desmarginalização da prática, desenvolvendo inúmeros projetos relacionados à então chamada “luta regional baiana” – atualmente conhecida como capoeira regional –, ajudando a quebrar os paradigmas que a envolviam, mostrando o seu verdadeiro significado e valor cultural.



Mestre Pastinha, grande mestre da capoeira angola.

Paralelamente ao movimento realizado por Mestre Bimba, capoeiristas defensores do estilo tradicional da capoeira e liderados por Vicente Ferreira Pastinha (1889-1981), conhecido como Mestre Pastinha, também passaram a trabalhar e a desenvolver melhor a capoeira tida como tradicional. Mesmo durante o período de proibição, ela já era chamada de capoeira angola por seus praticantes, nome adotado em definitivo após a liberação de sua prática.

Com o passar dos anos, a capoeira consolidou-se como importante aspecto cultural do nosso país e, além de atrair o interesse de estrangeiros que viajam até o Brasil com o intuito de conhecer e aprender mais sobre ela, também é exportada para o mundo todo, sendo uma grande ferramenta para a divulgação cultural brasileira.

### *Tipos de capoeira*

Há diferentes estilos de capoeira praticadas.

#### Capoeira angolana

A capoeira angola remete ao estilo tradicional da capoeira, algo bem próximo do que praticavam os escravizados. É um estilo de capoeira praticado e pautado com maior estratégia e de forma mais paciente e estudada. Em seu jogo, o praticante costuma ser mais sutil, usando movimentos discretos.

Nesse estilo, também entendido como brincadeira ou jogo, para os praticantes conta mais um golpe desnorteando que um golpe arrasador.

Já na parte musical, os instrumentos presentes em uma bateria de angola são: três berimbaus (normalmente acompanhados por chocalhos conhecidos como caxixis), dois pandeiros, um atabaque, um agogô e um reco-reco.

#### Capoeira regional

A capoeira regional refere-se a um estilo de capoeira mais rápido e intenso. O praticante costuma aplicar golpes contundentes e, de maneira geral, costuma ser uma luta direta, com foco na ação e reação a todo instante. Na parte musical, os instrumentos presentes na bateria são o berimbau e dois pandeiros.

### Capoeira contemporânea

Além dos dois estilos abordados anteriormente, existe uma terceira corrente que vem ganhando força nas últimas décadas, chamada de capoeira contemporânea. Podemos dizer que esse estilo é uma mistura da capoeira angola com a capoeira regional.

Independentemente do estilo, todas essas manifestações remetem à capoeira e ao seu significado histórico e cultural.

### *Movimentos e golpes*

Antes de conhecermos os principais golpes da capoeira, veremos a sua base e sua maneira de se movimentar.

A ginga de um capoeirista é o elemento básico para que ele consiga desenvolver seu jogo, e consiste em levar a perna e o braço do mesmo lado do corpo para a frente e para trás, alternando de um lado para o outro, sempre de forma coordenada. Esse movimento corporal ritmado com a música faz o lutador se movimentar constantemente, deixando o corpo em constante estado de alerta, seja para se defender por meio de uma esquiva, seja para atacar seu adversário.

Alguns movimentos defensivos:

- Aú: Também conhecido como “estrela”, é usado como forma de se esquivar ou enganar o adversário.
- Cocorinha: Outra forma de esquiva. O capoeirista flexiona os joelhos e agacha rapidamente, sendo necessário que uma de suas mãos toque o solo para ajudar na manutenção do equilíbrio.



Cocorinha

- Negativa: Movimento de esquiva em que o praticante agacha com uma perna estendida e a outra flexionada.



Negativa.

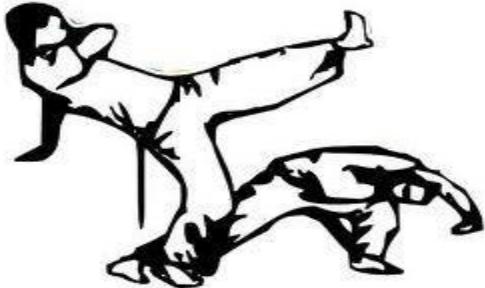
Alguns movimentos de ataque:

- Bêncão: Chute frontal com a sola do pé, que consiste num movimento de força com o intuito de surpreender o oponente.



Benção.

- Martelo: Chute lateral com a parte do peito do pé.
- Armada: Chute rodado com o lado externo do pé.



- Meia lua de frente e cocorinha.

Meia-lua de frente: Chute realizando um movimento de semicírculo de fora para dentro, atingindo o adversário com a parte interna do pé.

- Queixada: Chute realizando um movimento de semicírculo de dentro para fora, atingindo o adversário com a parte externa do pé.
- Rasteira: Golpe aplicado com o pé, com o intuito de desequilibrar o adversário e derrubá-lo, atingindo a sua perna de apoio.

Por: Wilson Teixeira Moutinho