

CAPOEIRA NA ESCOLA



HELIO CAMPOS
(MESTRE XARÉU)



CAPOEIRA NA ESCOLA



Universidade Federal da Bahia

Reitor

Heonir Rocha

Vice-Reitor

Othon Jambeiro



Editora da Universidade Federal da Bahia

Diretora

Flávia M. Garcia Rosa

Conselho Editorial

Antônio Virgílio Bittencourt Bastos

Arivaldo Leão de Amorim

Aurino Ribeiro Filho

Cid Seixas Fraga Filho

Fernando da Rocha Peres

Mirella Márcia Longo Vieira Lima

Suplentes

Cecília Maria Bacelar Sardenberg

João Augusto de Lima Rocha

Leda Maria Muhana Iannitelli

Maria Vidal de Negreiros Camargo

Naomar Monteiro de Almeida Filho

Nelson Fernandes de Oliveira

HÉLIO CAMPOS
(MESTRE XARÉU)

CAPOEIRA NA ESCOLA

SALVADOR - BAHIA
2001

©2001 by Hélio Campos
Direitos para esta edição, cedidos à
Editora da Universidade Federal da Bahia.
Feito o depósito legal.

CAPA E PROJETO GRÁFICO
Linivaldo Cardoso Greenhalgh

PARTITURAS MUSICAIS
Maria das Graças Carneiro de Campos da Rocha
(Dadaça)

REVISÃO
Tânia de Aragão Bezerra

Campos, Hélio.

Capoeira na escola / Hélio Campos. _ Salvador: EDUFBA, 2001.
153p; il.

ISBN: 85-232-0223-4

I. Capoeira - ensino I. Título.

CDU: 796.8:371.3

Editora da Universidade federal da Bahia
Rua Augusto Viana, 37 - Canela
CEP: 40.110-060, Salvador-BA
Tel/fax: (071)235-8991
E-mail: edufba@ufba.br

Dedico este livro a minha esposa, Aninha, e a meus filhos, Marquinhos, Mirella e Helinho, que tanto me apoiaram, incentivaram e torceram para a realização deste sonho.

Aos meus pais, José Carneiro de Campos e Bernadete B. Carneiro de Campos, pelo amor, carinho, esperança e a certeza de grandes realizações.

Agradecimentos:

Ao amigo Raimundo César Alves de Almeida (Itapoan), toda a gratidão pelo apoio, incentivo e colaboração nos trabalhos da “arte maior”, a Capoeira.

Aos amigos:

- Edivaldo Machado Boaventura
- César Barbieri
- Maria das Graças Carneiro de Campos da Rocha (Dadaça)
- Maria do Rosário Soares Seabra (Zau Seabra)
- Manoelito Damasceno
- Ruy Carvalho Filho
- Marinez Tavares da Fonsêca
- Graça Maria Dultra Simões

A todos que, direta ou indiretamente, me levaram a amar a Capoeira
— o meu muito obrigado.

Capoeira é o método de ginástica genuinamente brasileiro, bem ajustado aos alunos, por ser oriundo de uma manifestação popular, rica de movimentos, e música com substrato cultural e bastante difundida na sociedade.

SUMÁRIO

Prefácio.....	11
---------------	----

PARTE I

A PRÁTICA DA CAPOEIRA NA ESCOLA

Introdução	15
Síntese Histórica.....	17
O Termo Capoeira.....	19
Importância Pedagógica.....	21
Implantação.....	23
Metodologia.....	25
Capoeira como Educação Física.....	27
Experiências Pessoais.....	29
Capoeira como Prática Desportiva Curricular.....	31
A Baianização do Currículo.....	43

PARTE II

INSTRUMENTOS E SEQÜÊNCIAS

Instrumentos da Capoeira.....	49
Golpes da Capoeira.....	53
Seqüências de Ensino de Mestre Bimba.....	61
Seqüências da Cintura Desprezada.....	87

PARTE III
QUALIDADES FÍSICAS

Flexibilidade.....	97
Força.....	103
Agilidade.....	109
Velocidade.....	113
Equilíbrio.....	119
Coordenação.....	123

PARTE IV
RITMO, TOQUES E MÚSICAS

Ritmo.....	129
Toques de Berimbau.....	131
Músicas.....	133
Partituras dos Principais Toques de Berimbau.....	141
Referências Bibliográficas.....	147
Referências Iconográficas.....	151

PREFÁCIO

No momento em que o Ministério da Educação, através de sua Secretaria de Esportes, lança o Plano Nacional de Capoeira — PNC, e, dentre os projetos do Plano, encontra-se um intitulado CAPOEIRA NA ESCOLA, é de grande valia um trabalho que vise orientar professores de Educação Física e Capoeiristas, para o modo como deve ser a Capoeira ministrada nas escolas de 1º grau.

O Professor Hélio José Bastos Carneiro de Campos, conhecido e respeitado nos meios da Educação Física e excelente capoeirista, formado pelo famoso Mestre Bimba, é uma pessoa altamente preocupada com o futuro da Capoeira/esporte/educação, tendo participado sempre de todos os encontros relacionados com a preservação, sistematização e organização da Capoeira em nosso Estado, ocupando hoje o cargo de Presidente da Federação Bahiana de Capoeira, além de ser o Professor responsável pela disciplina no Departamento de Educação Física da FACED — Faculdade de Educação da Universidade Federal da Bahia.

Este trabalho do Professor vem preencher uma grande lacuna existente na nossa arte. Com uma linguagem simples e direta, CAPOEIRA NA ESCOLA é de fundamental importância para o enriquecimento esportivo, educacional e cultural do educando, que tem a oportunidade de conhecer a história do Brasil através da Capoeira e sentir, durante os treinamentos, a metodologia de Hélio Campos. A integração de elementos ginásticos com a Capoeira possibilita aos professores de Educação Física desenvolverem suas atividades nas escolas utilizando um segmento cultural altamente inserido na vida brasileira.

A aplicação de um método progressivo vem fazer com que o plano, ora apresentado, possa ser utilizado durante todo o 1º grau sem sofrer solução de continuidade, numa motivação constante para os alunos, permitindo verificar seus progressos e ao professor uma

orientação de um método que não permite a repetição de movimentos e técnicas que só levam a desmotivação.

A história, conhecimento dos instrumentos e músicas inerentes à Capoeira, sua técnica, tradição e aprendizado/educacional de competição são fatores que devem ser incentivados em benefício, também, dos alunos das faculdades de Educação Física de vários Estados que já possuem em seu currículo a disciplina Capoeira.

Está de parabéns o Professor Hélio Campos (Mestre Xaréu), temos a certeza de que muito breve estaremos colhendo os frutos deste trabalho totalmente voltado para a educação dos jovens do nosso país.

Raimundo César Alves de Almeida - ITAPOAN

PARTE I

A PRÁTICA DA CAPOEIRA NA ESCOLA

INTRODUÇÃO

O objetivo deste livro é apresentar uma proposta de implantação da CAPOEIRA como atividade desportiva e educativa, dentro da disciplina Educação Física, para escolares de 1º grau da 5ª a 8ª séries, visto que a Capoeira é uma manifestação popular, rica de movimentos, cultura e bastante usada e difundida na sociedade.

Justifica-se a sua inclusão por se tratar de um elemento importante da cultura popular brasileira, conforme têm assinalado vários especialistas como Câmara Cascudo¹⁰, Waldeloir Rego²⁵, Inezil Penna Marinho¹⁸ e outros. Além do mais, pudemos observar de perto, ao longo de vinte e dois anos de prática de Capoeira, o quanto esta atividade é importante para o homem, principalmente na sua formação global, pois através dos movimentos, paralelamente são desenvolvidos a criatividade e o interesse pelas artes e pela cultura, proporcionando ainda uma mudança de comportamento pelas múltiplas experiências vivenciadas.

Esta proposta encontra uma grande motivação pessoal da nossa parte enquanto professor de Educação Física e por termos freqüentado a Academia de Mestre Bimba durante sete anos e, ainda, quando professor do Colégio Estadual Manoel Devoto, ministramos aulas de Capoeira dentro do programa de Educação Física, cujos efeitos e resultados foram excelentes.

Da nossa experiência, concluímos que essas aulas podem ser ministradas de duas maneiras: a primeira, sendo a Capoeira incluída na parte da aplicação desportiva dos métodos de ginástica, tais como o Método Natural Austríaco, o Método da Desportiva Generalizada e o Método Padrão, ou mesmo como parte principal das aulas de Educação Física; a segunda, a Capoeira como prática desportiva, já sendo utilizada por alguns estabelecimento de ensino, principalmente da rede particular. Esta forma tem como principal objetivo iniciar os alunos na Capoeira como um desporto, que vem tendo uma ótima aceitação.

Considerando que as aulas de educação física nos Colégios estão carentes de motivação e criatividade em função dos professores se defrontarem com uma difícil situação de trabalho, pela falta de instalações adequadas, assim como de material específico (bolas, plintos, barreiras, cordas, etc.) é que se fortalece a idéia da inclusão da Capoeira através da Educação Física. Isto vai propiciar uma maior participação dos alunos, motivados por uma atividade rica de movimentos, onde existem a música, o ritmo, o canto, como coadjuvantes, possibilitando uma expressão corporal espontânea.

As qualidades físicas poderão ser bem exploradas e trabalhadas de forma alegre e prazerosa, através de exercícios individuais, duplas, trios e jogos. Por outro lado, a própria prática da Capoeira também atua de forma significativa no desenvolvimento das qualidades físicas.

SÍNTESE HISTÓRICA

Quanto à origem, várias são as hipóteses sobre a Capoeira, existindo duas fortes correntes: uma afirma que a Capoeira teria vindo para o Brasil, trazida pelos escravos, e a outra considera a Capoeira como uma invenção dos escravos no Brasil. Porém, não existem documentos que comprovem estas hipóteses. Infelizmente, o Conselheiro Ruy Barbosa, quando Ministro da Fazenda do Governo Deodoro da Fonseca, mandou queimar toda documentação referente à escravidão negra no Brasil, achando que se tratava de uma mancha na história do país que deveria ser apagada. A sua resolução foi de 15 de novembro de 1890. Ficamos assim, sem saber com fidelidade quando vieram os primeiros escravos e de onde vieram.

O documento mais antigo legalizando a importação de escravos para o Brasil, inclusive indicando o local de procedência, é o alvará de D. João III, de 29 de março de 1559, que permitia que fossem importados escravos de São Tomé. Porém, um ponto de vista é quase unânime entre os historiadores, no que concerne à hipótese de terem vindo de Angola os primeiros escravos, assim como sendo originária de lá a maior parte de negros importados.

Segundo Waldeloir Rêgo²⁵, em seu livro *Capoeira Angola*:

... tudo nos leva a crer que seja a Capoeira uma invenção dos africanos no Brasil, desenvolvida por seus descendentes Afro-Brasileiros, tendo em vista uma série de fatores colhidos em documentos escritos e sobretudo no convívio e diálogos constantes com os capoeiristas atuais e antigos que ainda vivem na Bahia.

Convém lembrar que vários pesquisadores que estiveram na África, principalmente em Angola, jamais encontraram vestígio algum de uma luta parecida com a nossa Capoeira. Ainda para reforçar esta hipótese do aparecimento da Capoeira no Brasil, não exis-

tem nomes de golpes nem de toques em língua africana, como por exemplo no Candomblé. Uma indagação que pode ser feita é a seguinte: por que os africanos não preservaram a linguagem da capoeira como fizeram com tantas outras manifestações vindas com eles da África? Tudo nos leva a crer que a Capoeira se trate realmente de uma manifestação regional da Bahia.



Foto 01 - JOGO DE CAPOEIRA
[RUGENDAS]

O TERMO CAPOEIRA

O vocábulo Capoeira tem sido tratado por vários estudiosos. Em 1712, ele foi registado pela primeira vez por Raphael Bluteau⁶, seguido por Moraes²⁹, em 1813.

A primeira proposição de que se tem notícia é a de José de Alencar¹, em 1865, na primeira edição de *Iracema*. Propôs Alencar, para o vocábulo Capoeira, o tupi **Caa-Apuam-era**, traduzido por “ilha de mato já cortado”. Henrique Beaurepaire Rohan²⁷ propôs o tupi **Co-puera**, significando “roça velha”. Para Macedo Soares³⁰, o vocábulo vem simplesmente do guarani **Caápuêra**, “mato que foi”, atualmente, “mato miúdo que nasceu no lugar do mato virgem que se derrubou”. J. Barbosa Rodrigues²⁶, no século passado, propôs no seu livro *Paranduba Amazonense* a forma **Capoêra**. Já para o Visconde de Porto Seguro²⁸, o termo certo é **Capoêra**.

Atualmente, são quase unânimes os tupinólogos em aceitarem o étimo **Caá**, “mato, floresta virgem”, mais **Puêra**, pretérito nominal que quer dizer “o que foi, e o que não existe mais”.

Outro argumento para o vocábulo é a existência, no Brasil, de uma ave chamada capoeira (**Odontophores Capueira-Spix**) que se acha espalhada por vários estados brasileiros, além de ser também encontrada no Paraguai. “Essa ave é também chamada de **Uru**, uma espécie de perdiz pequena que anda em bandos e no chão”. Antenor Nascente²², em 1955, na *Revista Brasileira de Filologia*, explica porque o jogo da Capoeira se liga à ave. Informa que o macho da capoeira é muito ciumento e por isso trava lutas tremendas com o rival que ousa entrar em seus domínios. Concluindo que, naturalmente, os passos de destreza desta luta, as negaças, foram comparadas com os destes homens que, na luta simulada para divertimentos, lançavam mão apenas da agilidade. Existe ainda o vocábulo português **Capoeyra** que significa “cesto para guardar capões”.

Semanticamente falando, o vocábulo comporta várias acepções, conforme consta do dicionário de Aurélio Buarque de Holanda Ferreira¹⁴.

Capoeira¹, s.f. – Gaiola grande ou casinhola onde se criam e alojam capões e outras aves domésticas.

Capoeira², s.f. –Terreno em que o mato foi roçado ou queimado para cultivo da terra ou para outro fim. Jogo atlético constituído por um sistema de ataque e defesa (...).

Capoeiragem, s.f. – Sistema de luta dos capoeiras.

Capoeirada, s.f. – Conjunto de capoeiristas.

Capoeirano, s.m. – Morador de terras de capoeira.



Foto 02 - MERCADO DE AVES
(DEBRET)

IMPORTÂNCIA PEDAGÓGICA

A Capoeira é uma excelente atividade física e de uma riqueza sem precedentes para ajudar na formação integral do aluno. Ela atua de maneira direta e indireta sobre todos os aspectos cognitivo, afetivo e motor. A sua riqueza está nas várias formas de ser contemplada na escola, onde o aluno, através de sua prática ordenada, poderá assimilá-la e atuar nas linhas com as quais se identifica:

Capoeira luta – Representa a sua origem e sobrevivência através dos tempos na sua forma natural como instrumento de defesa pessoal genuinamente brasileiro. Deverá ser ministrada com o objetivo de Capoeira combate e de defesa.

Capoeira dança e arte – A arte se faz presente através da música, ritmo, canto, instrumento, expressão corporal, criatividade de movimentos, assim como um riquíssimo tema para as artes plásticas, literária e cênicas. Na dança, as aulas deverão ser dirigidas no sentido de aproveitar os movimentos da capoeira, desenvolvendo flexibilidade, agilidade, destreza, equilíbrio e coordenação em busca da coreografia e satisfação pessoal.

Capoeira folclore – É uma expressão popular que faz parte da cultura brasileira e que deve ser preservada, promovendo a participação dos alunos tanto na parte prática como teórica.

Capoeira esporte – Como modalidade desportiva e institucionalizada em 1972 pelo Conselho Nacional de Desportos, ela mesma deverá ter um enfoque especial para competição, estabelecendo-se treinamentos físicos, técnicos e táticos.

Capoeira educação – Apresenta-se como um elemento importantíssimo para a formação integral do aluno, desenvolvendo o físico, o caráter, a personalidade, e influenciando nas mudanças de comportamento. Proporciona, ainda, um auto-conhecimento e uma análise crítica das suas potencialidade e limites. Na educação espe-

cial, a Capoeira encontra campo frutífero junto aos deficientes e excepcionais.

Capoeira como lazer – Como prática não formal através das “rodas” espontâneas, realizadas nas praças, praias, colégios, universidades, festas de largo, etc.

Capoeira filosofia de vida – Muitos são os adeptos que se engajam de corpo e alma, criando uma filosofia própria de vida, tendo a capoeira como elemento símbolo, e até mesmo usando-a para sua sobrevivência.

Apesar de termos enumerado algumas concepções e práticas de capoeira na escola, antevemos que deverá ser ensinada globalizadamente, deixando que o educando busque a sua identificação em qualquer destas formas. Cabe ao professor um papel relevante, orientando e estimulando para que o aluno possa aproveitar ao máximo toda a sua potencialidade.



Foto 03 - UMA FILOSOFIA DE VIDA
Mestre Bimba e seus alunos numa festa de formatura de capoeiristas.
Sítio Caruano, Nordeste de Amaralina - Salvador (20.10.67)

IMPLANTAÇÃO

A implantação é algo muito simples e fácil, haja vista que a Capoeira não requer instalações nem aparelhos sofisticados. O espaço físico não é problema, pois poderá ser ministrada em áreas livres, terrenos baldios, campo de futebol, salas de aulas, quadra de esportes, etc. Os instrumentos básicos usados são: berimbau e pandeiro, podendo ainda incluir atabaque, agogô e o reco-reco.

INDUMENTÁRIA

É a mais simples possível: calça branca meia perna, camiseta branca e descalço, tendo ainda a opção do uniforme de educação física.

TURMAS DE CAPOEIRAS

As turmas de Capoeiras deverão ser agrupadas de forma homogênea, observando a faixa etária e nível de conhecimento técnico. Sugerimos as seguintes categorias:

Pré-infantil	10 a 11 anos
Infantil	12 a 14 anos
Infanto-juvenil	15 a 16 anos
Juvenil	17 a 18 anos



Foto 04 - GRUPO DE CAPOEIRA
Colégio Carneiro Ribeiro Fº. (Escola pública estadual)

INDUMENTÁRIA



FARDA E ESCUDO

METODOLOGIA

É importante frisar que a aprendizagem da Capoeira não terá tão somente um aspecto técnico de aprender determinada forma de luta e de esporte; o ensino dos golpes e seqüências deverá ser acompanhado da transmissão de todos os elementos que envolvem a sua cultura, história, origem e evolução, ao tempo em que se estimulará a pesquisa, debate e discussão em seminários, para que o educando tenha uma participação efetiva no contexto da Capoeira como um todo. A idéia é que durante as aulas os alunos possam participar de maneira integrada, jogando, cantando e tocando.

Cabe ao professor estimular constantemente esta prática, oportunizando aos alunos vivenciarem todos os momentos de uma aula ou "roda" de Capoeira. Vale ressaltar a criação de grupos folclóricos e de equipes representativas com a finalidade de se apresentarem em festivais e competições.

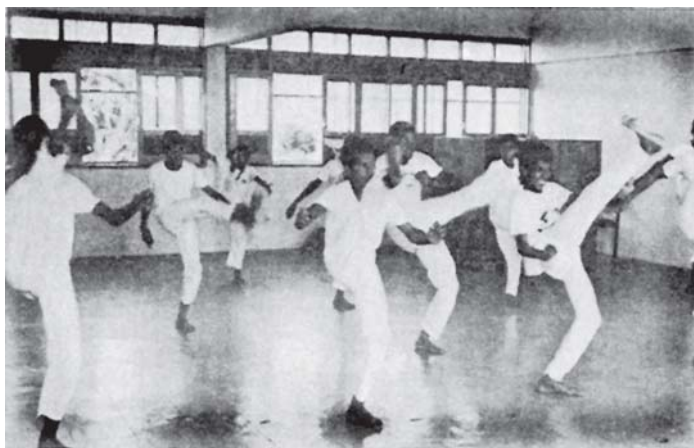


Foto 05 - AULA DE CAPOEIRA
Prof. Odilon Jorge e alunos no Colégio Carneiro Ribeiro Filho.
(Escola pública estadual)

CAPOEIRA COMO EDUCAÇÃO FÍSICA

A Capoeira é, por excelência, uma atividade física bem ajustada à nossa cultura. A propósito, a primeira iniciativa da Capoeira como ginástica aparece em 1907 com o opúsculo intitulado “O Guia da Capoeira ou Ginástica Brasileira”⁹ de ODC e, em seguida, Inezil Penna Marinho¹⁸ a conceituou como Ginástica Brasileira. Além disso, o famoso Mestre Bimba, em sua Academia de Capoeira que, inclusive, foi a primeira do Brasil, afirmava reforçando, que a Capoeira, por si só, era uma excelente forma de ginástica. Ela desenvolve as qualidades físicas de base, atuando com eficácia na melhora da condição geral, desenvolvendo sobremaneira os sistemas aeróbico, anaeróbico e muscular. Tem influência direta no aspecto cognitivo, estimulando a coragem, a auto-confiança, a cooperação, a formação do caráter e da personalidade.

O valor da Capoeira como Educação Física é enorme. É dentro do próprio “jogo” que o capoeirista mostra todo o seu potencial e, para isso, torna-se necessário um excelente condicionamento físico, técnico e tático. Na sua riqueza de movimentos, a coordenação, o equilíbrio, a velocidade, a destreza, a agilidade, a flexibilidade e a resistência são postos a toda a prova, sendo que essas qualidades físicas são trabalhadas e desenvolvidas em permanente movimentação.

Todos os movimentos dos capoeiristas têm um objetivo definido, quer seja de atacar, defender ou recuperar o equilíbrio, criando uma situação nova que lhe possibilite aplicar um golpe com precisão. Para que isso aconteça, fatores importantíssimos como a percepção, a noção de distância, a lateralidade, o ritmo, a velocidade, o reflexo e a coragem interagem neste complexo que é o jogo de Capoeira.

Num contexto bem amplo, afirmamos que a Capoeira é uma excelente atividade física, pois envolve de uma forma magistral todos os músculos do corpo as articulações e as grandes funções, destacando-se o aparelho cardiovascular e o cardiopulmonar.

EXPERIÊNCIAS PESSOAIS

O conteúdo deste livro está baseado em observações constantes da nossa vivência adquirida durante longos anos como professor de Educação Física e também como capoeirista. Durante todo o tempo, temos sempre procurado novos elementos que possam somar novas experiências e atividades para os alunos, partindo principalmente dos objetivos da Educação Física e do desporto.

A proposta apresentada é, pois, o resultado da nossa experiência pessoal, devidamente analisada e testada algumas vezes nos colégios onde temos ensinado. Todavia, concebemos a implantação da Capoeira na escola de primeiro grau da quinta à oitava série não somente no seu aspecto físico, mas também cultural. Assim, o seu ensino deve ser acompanhado de informações sobre sua origem, seu significado como um componente autêntico da cultura brasileira e especialmente baiana.

A atividade proposta vem superar algumas dificuldades inerentes aos colégios, criando uma motivação *sui generis* para alunos, professores e servidores. Ressalte-se também o caráter econômico dessa prática esportiva.

É gratificante constatar que alguns Estados brasileiros estão se mobilizando no sentido de implantar a Capoeira nas suas escolas. Neste sentido, à Secretaria de Esporte e Educação Física – SEED – do Ministério da Educação criou um novo programa intitulado “PLANO NACIONAL DE CAPOEIRA – PNC”.

Na 1ª Jornada Cultural da Capoeira, realizada na cidade de Ouro Preto, Minas Gerais, no período de 18 a 20 de dezembro de 1987, vários trabalhos foram apresentados, destacando-se principalmente “A capoeira e o menino de rua”, “Capoeira para excepcionais” e “Capoeira na escola”. Importante frisar que estes trabalhos estão sendo desenvolvidos praticamente em todo o território nacional. Ainda o PNC tem um importante projeto de resgatar a memória

da Capoeira. E, em janeiro de 1989, inicia este projeto com a gravação em vídeo dos depoimentos de dez mestres baianos remanescentes da Capoeira angolana. São:

1. Mestre João Pequeno
2. Mestre João Grande
3. Mestre Gigante
4. Mestre Caiçara
5. Mestre Canjiquinha
6. Mestre Ferreirinha (Santo Amaro)
7. Mestre Curió
8. Mestre Bobó
9. Mestre Waldemar
10. Mestre Paulo dos Anjos

Este trabalho foi possível graças ao apoio do Ministério da Cultura, através do Programa Centenário da Abolição. Vale ressaltar que, após editado, será distribuído gratuitamente para as Secretarias de Educação dos Estados, Bibliotecas, Universidades, Escolas de Educação Física e Colégios.

Dando continuidade, estão sendo preparados os originais para publicação de Coletânea de textos sobre Capoeira, com a participação de pessoas dos mais diversos segmentos da sociedade.

Estão sendo prensados também os discos dos Mestres João Pequeno, João Grande, Ezequiel.

E, por fim, o programa tem como uma das metas prioritárias apoiar projetos que envolvam a Capoeira na escola e na comunidade.

CAPOEIRA COMO PRÁTICA DESPORTIVA CURRICULAR

Em face do que vimos até agora, é possível seqüenciar a Capoeira como prática desportiva, levando em consideração os objetivos, conteúdo e sugestões de atividades, conforme os QUADROS DE PLANEJAMENTO DE ENSINO, da 5ª até 8ª série do 1º grau.

Esses quadros servem de orientação e sugestão para o professor, a fim de que este possa adequá-los e adaptá-los à escola, de acordo com as suas disponibilidades de instalação e materiais, em função precípua da clientela.



Foto 06 - 1º BATIZADO DE CAPOEIRA
Mestre FERREIRINHA colocando medalha em aluno
(ISBA - Instituto Social da Bahia)

QUADRO DE PLANEJAMENTO
CAPOEIRA - 5ª SÉRIE

OBJETIVOS	CONTEÚDO	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
<p>Conhecer a Capoeira</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Capoeira • Histórico • Características • Conhecimento dos instrumentos • Importância da sua prática • Regras do “Jogo” • Mestres baianos • Centros de Capoeira da Bahia 	<p>Palestra Entrevista com capoeiristas Observação e manuseio dos instrumentos Projeção de filmes Projeção de slides Vídeo Pesquisa e discussão dos resultados Visita às academias e associações Observação do “jogo” de Capoeira</p>
<p>Executar a “ginga” em diferentes ritmos</p>	<p>Movimento fundamental</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ginga 	<p>Os alunos deverão gingar em diferentes ritmos: Angola, São Bento Grande, Banguela, etc.</p>
<p>Demonstrar coordenação, agilidade, flexibilidade e sentido rítmico nos movimentos básicos</p>	<p>Movimentos básicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • ai • cocorinha • negativa 	<p>Exercícios específicos : movimento de ai, cocorinha e negativa Demonstração prática</p>
<p>Executar os golpes, orientando-se no tempo e espaço</p>	<p>Golpes de ataque Golpes de defesa</p>	<p>Movimentos de ataque e defesa, executando golpes individualmente ou em duplas Movimentos de golpes de defesa e contra-ataque</p>
<p>Aplicar a seqüência básica</p>	<p>Seqüência de ensino do mestre Bimba</p>	<p>Exercícios em duplas Seqüência de ensino de Mestre Bimba simplificada</p>
<p>Aplicar os fundamentos básicos da Capoeira</p>	<p>Festa de batizado</p>	<p>Após o domínio da seqüência de ensino de Mestre Bimba e dos Fundamentos Básicos, os alunos jogarão capoeira na “roda” pela 1ª vez: <ul style="list-style-type: none"> • O Professor organizará a “ Festa de Batizado” para os alunos Obs.: esta atividade constitui um recurso e motivação para os alunos principiantes</p>

QUADRO DE PLANEJAMENTO
CAPOEIRA - 5ª SÉRIE (Cont.)

OBJETIVOS	CONTEÚDO	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
<p>Expressar a criatividade através do "Jogo" de Capoeira</p> <p>Executar exercícios ginásticos que auxiliem na prática de Capoeira</p> <p>Demonstrar habilidades adquiridas integrando grupos folclóricos</p>	<p>" Jogo" de Capoeira</p> <p>Ginástica Geral</p> <p>Ginástica Específica</p> <p>Atividades recreativas</p> <p>Jogos</p> <p>Grupos folclóricos</p>	<p>Jogar Capoeira na "roda" , procurando demonstrar criatividade de nos próprios movimentos</p> <p>Exercícios</p> <p>Rolamento : para frente, rolamento para trás</p> <p>Salto : Carpado, Salto de Peixe, Salto sobre as mãos</p> <p>Ponte</p> <p>Deslocamento</p> <p>Parada de 2 e 3 apoios, etc</p> <p>Atividades recreativas</p> <p>Jogos recreativos</p> <p>Organização de Grupos Folclóricos</p> <p>Participação em festas escolares</p> <p>Demonstração na Escola, etc.</p>

QUADRO DE PLANEJAMENTO
CAPOEIRA - 6ª SÉRIE

OBJETIVOS	CONTEÚDO	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
<p>Conhecer a Capoeira</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Capoeira • Histórico • Características • Conhecimento dos instrumentos • Importância da sua prática • Regras do “Jogo” • Mestres baianos • Centros de Capoeira da Bahia 	<p>Palestra Entrevista com capoeiristas Observação e manuseio dos instrumentos Projeção de filmes Projeção de slides Vídeo Pesquisa e discussão dos resultados Visita às associações Observação do “jogo” de Capoeira</p>
<p>Executar a seqüência de ensino de Mestre Bimba, com técnica e ritmo</p>	<p>Seqüência de ensino de Mestre Bimba</p>	<p>Demonstração prática da seqüência de ensino de Mestre Bimba, com mínimo de erros</p>
<p>Identificar as variações e combinação dos golpes</p>	<p>Variações e combinações :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Golpes de ataque • Golpes de defesa 	<p>Pequenas seqüências de movimentos criados pelo professor ou aluno para o treinamento de golpes, defesas e contra-ataques Utilização de golpes e movimentos com velocidades diferentes</p>
<p>Expressar a criatividade através do “jogo” de capoeira</p>	<p>Criação de novos movimentos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogo no chão • Jogo em cima • Contra-ataque 	<p>Exercícios com movimentos novos em situações especiais de “jogo”</p>
<p>Executar exercícios ginásticos que auxiliem na prática de Capoeira</p>	<p>Ginástica Geral Ginástica Específica Atividades recreativas Jogos</p>	<p>Exercícios Rolamento para frente Rolamento para trás Salto Carpado Salto de Peixe Salto sobre as mãos Salto sobre obstáculos Ponte Deslocamentos Parada de 2 e 3 apoios Tanque Jogos recreativos</p>

QUADRO DE PLANEJAMENTO
CAPOEIRA - 6ª SÉRIE (Cont.)

OBJETIVOS	CONTEÚDO	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
Executar golpes, orientando-se no tempo e espaço	<p>Golpes desequilibrantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rasteiras baixa a alta • Tesouras de frente • Cabeçada no ar • Bênjão-pulada 	<p>Demonstração prática</p> <p>Exercícios específicos para o treinamento de golpes</p> <p>Exercícios em dupla</p>
Demonstrar agilidade nos golpes de defesa	<p>Golpes de defesa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saídas • Rolê no chão • Rolê alto • Au com rolê 	<p>Demonstração prática</p> <p>Exercícios específicos para o treinamento de golpes</p> <p>Associação de movimentos</p> <p>Exercícios em duplas</p>
Executar o “jogo” de Capoeira, com técnica e ritmo	<p>“Jogo” de Capoeira</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ritmo lento • Ritmo rápido • Ritmo variado 	<p>Os alunos devem jogar na roda em diferentes ritmos: Angola, São Bento Grande, Banguela, etc.</p> <p>Jogo lento - Floreio</p> <p>Jogo rápido - Floreio</p> <p>Jogo com o objetivo de tocar no companheiro</p> <p>Jogo orientado para competição</p>
<p>Demonstrar habilidades adquiridas integrando grupos folclóricos</p> <p>Demonstrar conhecimentos adquiridos</p>	<p>Grupos folclóricos</p> <p>Debates</p> <p>Trabalhos</p>	<p>Organização de grupos folclóricos</p> <p>Participação em festas escolares</p> <p>Demonstração na Escola, Clubes, eventos, etc.</p> <p>Debates sobre origem da Capoeira</p> <p>Apresentação de Patinês</p>

QUADRO DE PLANEJAMENTO
CAPOEIRA - 7ª SÉRIE

OBJETIVOS	CONTEÚDO	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
Conhecer a Capoeira nos seus mais variados aspectos: luta, arte, defesa pessoal, lazer, desporto, folclore, etc.	<ul style="list-style-type: none"> • Histórico • Características • Conhecimento dos instrumentos • Importância da sua prática • Regras de “Jogo” • Mestres baianos • Centros de Capoeira da Bahia 	<p>Palestras</p> <p>Entrevistas com capoeiristas</p> <p>Observação e manuseio dos instrumentos</p> <p>Projeção de filmes</p> <p>Projeção de slides</p> <p>Vídeo</p> <p>Pesquisa e discussão de resultados</p> <p>Visita a academias e associações</p> <p>Observação do “jogo” de Capoeira</p>
Executar a seqüência de ensino de Mestre Bimba com aperfeiçoamento	Seqüência do ensino de Mestre Bimba	Demonstração prática da seqüência de Mestre Bimba, com técnica e ritmo
Executar golpes de ataques e defesa com técnica	<p>Golpes de ataque:</p> <ul style="list-style-type: none"> • meia-lua de frente • meia-lua de compasso • queixada • martelo • bênção • armada • galopante • cabeyada • rasteira • escorão • arrastão 	Trabalho individual e em duplas, utilizando-se pequenas seqüências de golpes e contra-golpes, observando a técnica
Executar golpes especiais	<p>Golpes de defesa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cocorinha • rolê alto • rolê no chão • defesa do martelo-palma <p>Golpes especiais :</p> <ul style="list-style-type: none"> • chapéu de couro • vingativa • godeme • asfixiante • armada com martelo 	<p>Trabalho individual com treinamento específico para melhorar a técnica</p> <p>Trabalho em duplas, observando as técnicas empregadas para defesa</p> <p>Trabalho individual ou em duplas, observando a técnica</p>

QUADRO DE PLANEJAMENTO
CAPOEIRA - 7ª SÉRIE (Cont.)

OBJETIVOS	CONTEÚDO	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
<p>Expressar a criatividade através de pequenas seqüências de movimento</p> <p>Demonstrar agilidade, coordenação, auto-confiança e coragem em situações de jogo</p> <p>Executar o “Jogo” da Capoeira, com técnica e ritmos variados</p>	<p>Criação de movimentos</p> <p>Criação de pequenas seqüências</p> <p>“Jogo” de Capoeira</p> <p>“Jogo” de Capoeira</p>	<p>Movimentos novos e criativos em situações especiais de jogo</p> <p>Trabalhos em duplas, com utilização de golpes de ataques, defesa e golpes especiais</p> <p>Jogos variados:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogo lento - Floreio • Jogo rápido - Floreio • Jogos com o objetivo de aplicar golpes corretamente • Jogo orientado para competição
<p>Executar exercícios que auxiliem na prática de Capoeira</p>	<p>Ginástica Geral</p> <p>Ginástica Específica</p> <p>Atividades recreativas</p>	<p>Execução de saltos e rolamentos sobre o plinto</p> <p>Exercícios:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alongamentos • Exercícios de equilíbrio no solo • Exercícios de agilidade e destreza • Exercícios de formação corporal • Exercícios com Medicinbol
<p>Demonstrar habilidades adquiridas, participando de grupos folclóricos e competições</p>	<p>Grupos folclóricos</p> <p>Competições</p>	<p>Participação em grupos Folclóricos</p> <p>Torneios de duplas</p> <p>Festividades escolares</p> <p>Demonstrações em escolas, clubes e eventos</p>
<p>Demonstrar conhecimentos adquiridos</p>	<p>Debates</p> <p>Trabalhos escritos</p> <p>Pesquisas</p> <p>Exposições</p>	<p>Debates sobre atualidades da Capoeira</p> <p>Debates sobre capoeira como desporto</p> <p>Debates nacionais</p> <p>Apresentação de painéis</p> <p>Apresentação de pesquisas, relatórios, etc.</p> <p>Estudos sobre Capoeira como educação</p>

QUADRO DE PLANEJAMENTO
CAPOEIRA - 8ª SÉRIE

OBJETIVOS	CONTEÚDO	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
<p>Conhecer a Capoeira nos seus mais variados aspectos: luta, arte, defesa pessoal, lazer, desporto, folclore, etc.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Histórico • Características • Conhecimento dos instrumentos • Importância da sua prática • Regras do “Jogo” • Mestres baianos • Centros de Capoeira na Bahia e de outros estados 	<p>Palestra Entrevistas com capoeiristas Observação e manuseio dos instrumentos Projeção de filmes Projeção de slides Vídeos Pesquisa e discussão dos resultados Visita às academias e associações Observação do “jogo” de Capoeira Seminários</p>
<p>Executar a seqüência de ensino de Mestre Bimba com aperfeiçoamento</p>	<p>Seqüência de ensino de Mestre Bimba</p>	<p>Demonstração prática da seqüência de Mestre Bimba, com técnica, ritmo e velocidade</p>
<p>Executar a cintura despretzada</p>	<p>Cintura despretzada</p>	<p>Trabalhos em duplas</p>
<p>Executar golpes e contra-golpes, demonstrando aperfeiçoamento</p>	<p>Golpes de ataque:</p> <ul style="list-style-type: none"> • meia-lua de frente • meia-lua de compasso • arrastão • queixada • cabeçada • martelo com variações • bênção com variações • armada com variações • rasteira com variações • galopante • tesoura de frente • tesoura de costas • escorão • vingativa • banda de costas <p>Golpes de defesa :</p> <ul style="list-style-type: none"> • cocorinha • negativa • rolê alto • rolê no chão • defesa do martelo (palma) 	<p>Trabalho individual e em duplas, utilizando pequenas seqüências de golpes e contra golpes, para melhorar a técnica Treinamento de golpes isolados para melhoria do tempo de reação e reflexo e da velocidade Treinamento de golpes isolados, para melhoria de técnica, potência e velocidade</p>

QUADRO DE PLANEJAMENTO
CAPOEIRA - 8ª SÉRIE (Cont.)

OBJETIVOS	CONTEÚDO	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
<p>Expressar a criatividade, a partir do domínio de golpes, executando os movimentos com técnicas e aperfeiçoamento</p>	<p>Golpes especiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> • chapéu de couro • vingativa com variações • godeme • asfixiante • armada com martelo • banda de costa • vôo de morcego • salto mortal com as mãos • chapéu de couro com dois pés <p>Ginástica Específica</p> <p>Atividades recreativas</p>	<p>Trabalho individual ou em duplas</p> <p>Partindo dos golpes, os alunos poderão descobrir movimentos novos e pessoais, de livre expressão</p> <p>Trabalho em duplas: aprendizado e treinamento de golpes especiais</p> <p>Exercícios :</p> <ul style="list-style-type: none"> • rolamento com variações • paradas de 2 e 3 apoios • saltos sobre o plinto • salto de peixe • salto sobre as mãos • flic-flac • ponte • deslocamento
<p>Executar exercícios ginásticos que auxiliem na prática da Capoeira</p>	<p>“Jogo” de Capoeira</p>	<p>Exercícios:</p> <ul style="list-style-type: none"> • flexibilidade • equilíbrio • agilidade • força • coordenação • com medicinebol <p>Os alunos devem jogar na “roda”, empregando todos os golpes</p> <p>Jogo em baixo e em cima, com orientação do professor que deve observar as características individuais dos jogadores</p>
<p>Demonstrar agilidade, coordenação, auto-confiança e coragem nas situações de jogos</p> <p>Aplicar os fundamentos executando o jogo com aperfeiçoamento e técnica</p>		<p>Jogos com ritmos variados</p> <p>Jogo lento - Floreio</p> <p>Jogo rápido - Floreio</p> <p>Jogo com o objetivo de aplicar os golpes corretamente</p> <p>Jogo com os golpes da “Cintura desprezada”</p>

QUADRO DE PLANEJAMENTO
CAPOEIRA - 8ª SÉRIE (cont.)

OBJETIVOS	CONTEÚDO	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
<p>Demonstrar habilidades adquiridas participando de grupos folclóricos e competições</p>	<p>Grupo folclórico Competições</p>	<p>Organização de grupos folclóricos Campeonatos e torneios de duplas Demonstrações em Escolas, Clubes, eventos, etc.</p>
<p>Demonstrar conhecimentos adquiridos</p>	<p>Debates Seminários Pesquisas Exposições Amstras</p>	<p>Mesas redondas Festivais de Capoeira Concursos Clínicas Apresentação de Pesquisas, Relatórios, etc.</p>

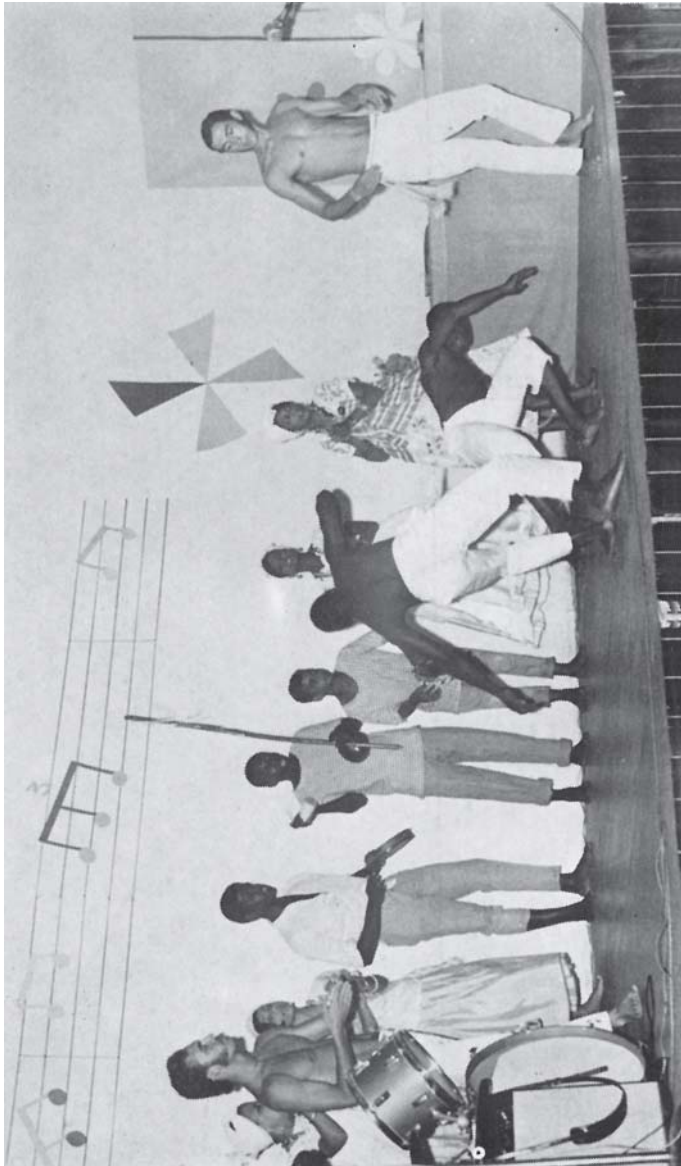


Foto 07 - GRUPO FOLCLÓRICO DO COLÉGIO ESTADUAL MANOEL DEVOTO
Apresentação no Auditório do Colégio (6.12.1968)

A BAIANIZAÇÃO DO CURRÍCULO

Transcrevemos, na íntegra, o artigo do Prof. Edivaldo Boaventura, publicado na coluna "Educação" do Jornal **A Tarde**, de 8 de janeiro de 1988. Nele, o autor faz uma interessante abordagem e uma reflexão sobre currículo e cultura dentro da Educação.

A aproximação do currículo da cultura há de ser sempre uma preocupação dominante nos educadores. E a educação, para que seja realmente nacional, há de refletir valores, condicionamentos e ingredientes culturais. Em primeiro lugar, evidentemente, está a Língua da Pátria. Assim, objetivando cada vez mais a baianização do currículo, além da Introdução dos Estudos Africanos, cuja primeira avaliação acaba de ser feita pela minha aluna de Mestrado de Educação, Narcimária Correia do Patrocínio, venho insistir mais uma vez na recepção da Capoeira como prática educativa ou como modalidade da Educação Física.

Algumas propostas têm sido apresentadas. Destacam-se, entretanto, duas: primeiramente, "Os efeitos do treinamento de musculação, da resistência muscular localizada, para estudantes de 1º e 2º graus, na faixa etária de 16 a 18 anos, participantes de capoeira", do prof. Odilon Jorge Daltro de Góes, monografia apresentada ao Departamento de Educação Física da Universidade Gama Filho, como requisito parcial para a conclusão do curso de pós-graduação a nível de especialização: e o estudo preliminar do Prof. Hélio José B. Carneiro de Campos, intitulado "Proposta de implantação da capoeira na escola de 1º grau".

O estudo do Prof. Odilon Góes é mais genérico, concebido como uma modalidade de Educação Física e destina-se a uma faixa etária mais elevada de 16 a 18 anos. Situa-se no grupo de trabalhos finais daqueles professores que se especializaram na Universidade Gama Filho. Para o Prof. Odilon, somente em 1972, a capoeira foi reconhecida nacionalmente como esporte. O trabalho teve que se enquadrar ao esquema monográfico, todavia, o que considero mais importante foi a tentativa de aplicar o método

experimental com seleção de sujeitos para a investigação num grupo de alunos de 16 a 18 anos.

Além da revisão da literatura, o autor oferece um método de treinamento em circuito com as chamadas oficinas ou estações, com destaque para: barra fixa, ginga, "cucurinha", meia-lua de frente, "au", "burp teste", abdominal, rolamento, ponte, bênção, flexão de braço sobre o solo, flexão de coxa sobre o solo, flexão de coxa sobre a perna em afastamento lateral, agilidade, mata-borrão, parada de dois apoios e salto lateral.

Tanto o Prof. Odilon Góes como o Prof. Hélio Campos são diplomados pela Escola de Educação Física da Universidade Católica do Salvador, embora tivessem mestres de capoeira diferentes. O primeiro foi discípulo do mestre Canjiquinha, Washington Bruno da Silva, e o segundo foi aluno de Mestre Bimba. Alinham, os dois, o conhecimento sistemático universitário à prática da capoeira.

A proposta do Prof. Hélio Campos é sobretudo pedagógica e toma como ponto de partida o substrato cultural. O objetivo central do trabalho "é a implantação da capoeira como atividade desportiva dentro da disciplina Educação Física, para escolares de 1º grau, da 5ª a 8ª série. Considera a capoeira como uma manifestação popular, rica em movimentos, cultura e bastante usada e difundida na sociedade. O seu projeto é fruto de 21 anos de prática de capoeira. Considera, também, que "a atividade é importante para o homem, principalmente na sua formação global, pois, através dos movimentos, paralelamente é desenvolvida a criatividade, o interesse pelas artes e pela cultura, proporcionando ainda uma mudança de comportamento pelas múltiplas experiências vivenciadas".

Discutindo origem e evolução histórica, opina no sentido da sua invenção por africanos, no Brasil, desenvolvida por seus descendentes. Usa a favor da sua tese a nomenclatura de golpes e toques em língua vernácula.

Considera dentre outros fatores, a sua importância pedagógica, isto é, como atuação cognoscitiva, afetiva e motora. A sua maior riqueza está, para o Prof. Campos, nas várias formas de ser

contemplada na escola, onde o aluno, pela sua prática ordenada, poderá assimilá-la como luta, dança e arte, folclore, esporte, lazer e mesmo como filosofia de vida.

Por fim, destaca-se o caráter econômico da capoeira, pois não requer instalações caras, nem aparelhos sofisticados e nem é problema o espaço físico, podendo-se usar as áreas livres, quadra de esportes e até a sala de aula.

As duas propostas se completam e revelam, antes de tudo, a preocupação de dois ilustres docentes do sistema estadual de educação pela sua melhoria e pela aproximação crescente com a cultura, base do currículo.

PARTE II

INSTRUMENTOS E SEQÜÊNCIAS

INSTRUMENTOS DA CAPOEIRA

Os instrumentos têm uma importância peculiar nas aulas e nas apresentações da Capoeira. Eles ditam o ritmo em que devem jogar os alunos e estimulam os movimentos através de uma vibração mágica interior. É comum encontrarmos pessoas e, em especial, capoeiristas, que afirmam não poderem ouvir o som do berimbau que logo ficam agitados, gingando e se sentem impelidos a participar do jogo de Capoeira.



Foto 08 - Grupo Folclórico da Escola Popular Novos Alagados
Apresentação no 20º aniversário da Faculdade de Educação da UFBA (17.10.1989)

Berimbau

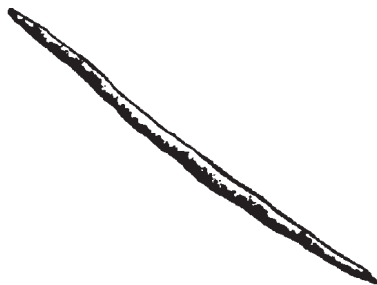
Instrumento de percussão, em formato de arco, retesado por um fio de arame, tendo, na sua extremidade inferior, uma cabaça que funciona como caixa de ressonância. O arame é percutido com uma vareta de madeira, chamada de vaqueta, que o tocador segura com a mão direita, juntamente com um caxixi, acentuando o ritmo

através do chocalhar e modificando a intensidade do som com a aproximação e afastamento da abertura da cabaça na barriga. A mão esquerda, que segura o arco e a moeda (dobrão), encosta ou afasta do arame com o objetivo de obter os mais variados sons.



Vaqueta

É uma vareta de madeira, de aproximadamente 40 cm, tendo uma extremidade um pouco mais grossa e sendo normalmente feita de biriba.



Caxixi

Instrumento em forma de pequena cesta de vime com alça, usado como chocalho pelo tocador de berimbau, o qual segura a peça com a mão direita, juntamente com a vaqueta, executando o toque e marcando o ritmo.



Dobrão

É uma moeda preferencialmente antiga, de 40 réis, e de estimação, usada pelo tocador de berimbau na mão esquerda que, sendo encostada no arame, modifica o som



Pandeiro

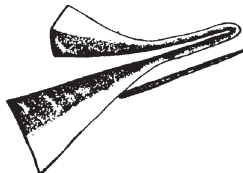
Instrumento de percussão, composto de um aro circular de madeira, guarnecido de soalhas, e sobre o qual se estica uma pele, preferencialmente de cabra ou bode, e que se tange batendo com a mão, assim como nos cotovelos, nos joelhos e, até, nos pés.



Agogô

Segundo Buarque de Holanda:

Instrumento de percussão de origem africana, constituído por duas campânulas de ferro, o qual se percute com uma vareta do mesmo metal, e é usado particularmente nos candomblés, baterias de escolas de samba, maracatu, conjuntos musicais¹⁴ ... (além de grupos folclóricos, acrescentamos).



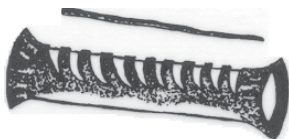
Atabaque

Tambor primário, feito com pele de animal, distendida em uma estrutura de madeira com formato de cone vazado nas extremidades. Percutido com as mãos, é bastante usado no candomblé e nas danças religiosas e populares de origem africana.



Reco-reco

Instrumento de percussão, feito de gomos de bambu, no qual abrem-se rasgos transversais, onde se passa uma vareta de madeira fazendo soar um som rascante.



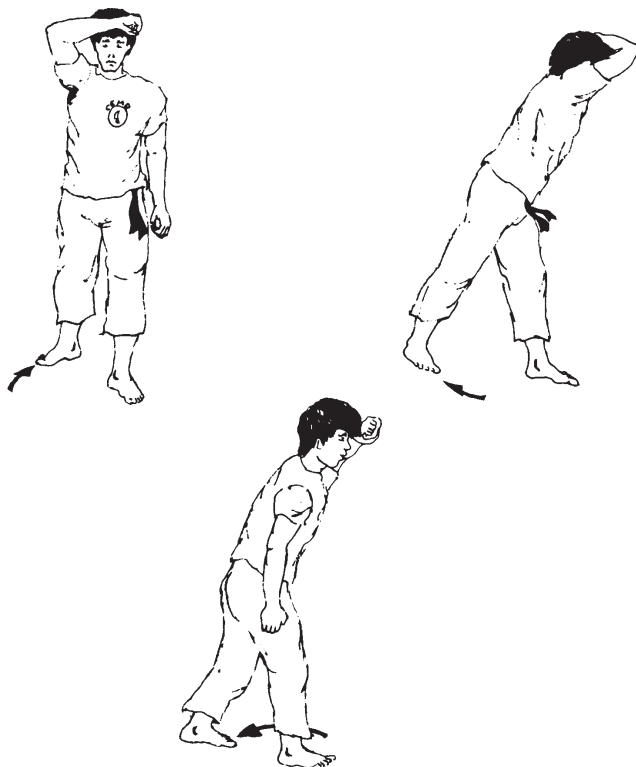
GOLPES DA CAPOEIRA

MOVIMENTO FUNDAMENTAL

GINGA

A ginga é que diferencia a Capoeira das outras modalidades de luta e tem como finalidade o estudo do adversário e do “jogo”. Serve para preparar e deferir os golpes de ataque e, na defesa, é responsável pelas esquivas e molejos, ajudando de forma decisiva no reflexo, justamente por estar o capoeirista em constante movimento.

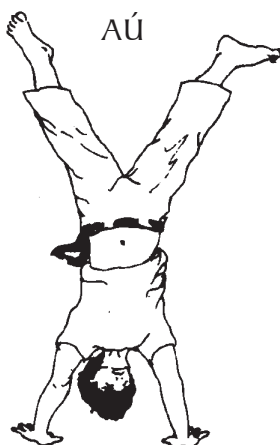
Um bom capoeirista é reconhecido pelo seu estilo de gingar, isto é, se ele apresenta grande desembaraço, ritmo, descontração, amplitude de movimentos e malícia.



MOVIMENTOS BÁSICOS

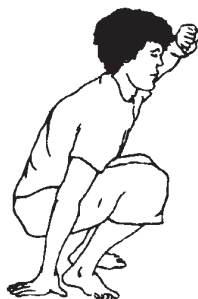
- 1 - Aú
- 2 - Cocorinha
- 3 - Negativa
- 4 - Rolê

Os movimentos básicos constituem-se nos elementos de defesa que desenvolvem a flexibilidade, a agilidade e o reflexo, proporcionando ao aluno a segurança necessária para que possa seguir em frente com o aprendizado da Capoeira.



Cocorinha de Frente

COCORINHA



Cocorinha de Lado

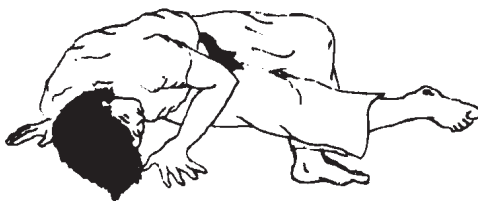
NEGATIVA



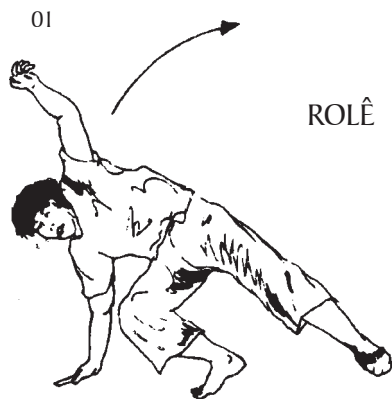
Perna direita



Perna esquerda



Perna direita de lado



MOVIMENTOS DESEQUILIBRANTES

São golpes que têm o objetivo de desequilibrar e derrubar o adversário:

- 1 - Arrastão
- 2 - Arqueado
- 3 - Balão de lado
- 4 - Balão cinturado
- 5 - Banda de costas
- 6 - Banda traçada
- 7 - Bêncão
- 8 - Cruz
- 9 - Crucifixo
- 10 - Dentinho
- 11 - Gravata alta
- 12 - Gravata baixa
- 13 - Rasteiras
- 14 - Tesouras
- 15 - Vingativa

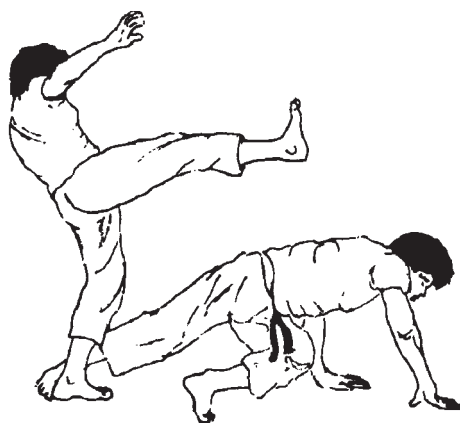
Exemplificam-se, a seguir, alguns desses movimentos.



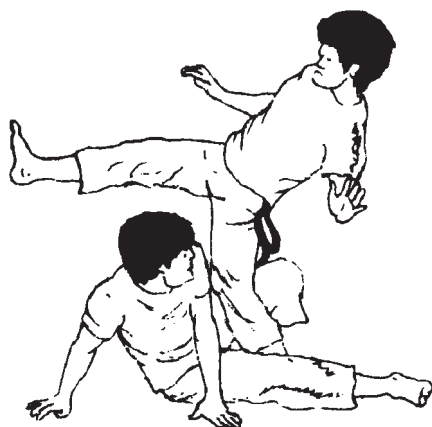
BANDA DE COSTAS



VINGATIVA



RASTEIRA



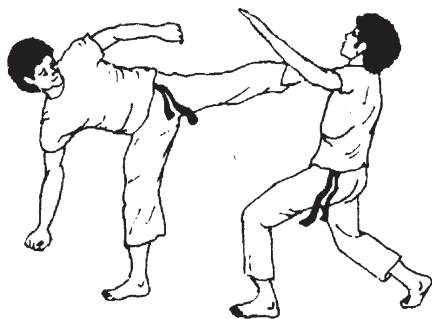
TESOURA DE FRENTE

MOVIMENTOS TRAUMATIZANTES

São golpes que têm o objetivo de atingir o adversário em forma de pancada, provocando traumatismo:

- 1 - Armada
- 2 - Asfixiante
- 3 - Bochecho
- 4 - Cabeçada
- 5 - Chibata
- 6 - Chapéu de Couro
- 7 - Cotovelada
- 8 - Chave
- 9 - Escorção
- 10 - Esporão
- 11 - Galopante
- 12 - Godeme
- 13 - Joelhada
- 14 - Martelo
- 15 - Meia-lua de Compasso
- 16 - Meia-lua de Frente
- 17 - Ponteira
- 18 - Palma
- 19 - Queixada
- 20 - Salto mortal
- 21 - Suicídio
- 22 - Telefone
- 23 - Vôo de morcego

A seguir, exemplificam-se alguns desses movimentos.



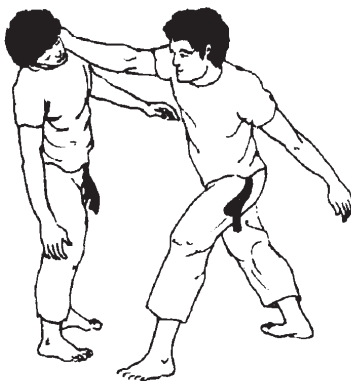
APLICAÇÃO DO ESCORÃO



JOELHADA FRONTAL



COTOVELADA



GALOPANTE

SEQÜÊNCIAS DE ENSINO DE MESTRE BIMBA

SEQÜÊNCIA SIMPLIFICADA

É uma metodologia recomendada para os iniciantes da Capoeira, em virtude de ter uma seqüência lógica de movimentos de ataque, defesa e contra-ataque, permitindo ao aluno aprender com segurança sem lhe exigir uma habilidade aprimorada.

Ao professor cabe orientar o aprendizado de acordo com a sua estratégia de ensino, observando a assimilação dos alunos e indicando, se necessário, o fracionamento em etapas a serem cumpridas.

SEQÜÊNCIA COMPLETA

Esta seqüência era usada pelos alunos de Mestre Bimba nos cursos de especialização, por ela ser complexa e com um grau de dificuldade bastante elevado. Exige dos alunos concentração, bom preparo físico e habilidade para golpear de ambos os lados.

São descritos e exemplificados, a seguir, cada um dos tipos de seqüência.

SEQÜÊNCIA SIMPLIFICADA

1ª Seqüência – Meia-Lua de Frente com Armada

Aluno A - ataca: meia-lua de frente com a perna direita,
meia-lua de frente com a perna esquerda;
armada, perna direita.

Aluno B - defende com cocorinha, esquerda e direita;
negativa, perna esquerda.

Aluno A - aú.

2ª Seqüência – Queixada

Aluno A - ataca: queixada com a perna direita, queixada com a perna esquerda.

Aluno B - defende com cocorinha, direita e esquerda, e contra-ataca com armada, perna direita.

Aluno A - defende com cocorinha direita e contra-ataca com uma bênção; perna direita.

Aluno B - defende com negativa, perna direita.

Aluno A - aú.

Aluno B - cabeçada.

Aluno A - rolê.

3ª Seqüência – Martelo

Aluno A - ataca: martelo, perna direita; martelo, perna esquerda.

Aluno B - defende com esquiva e palma; contra-ataca com armada, perna direita.

Aluno A - defende com cocorinha e contra-ataca com bênção.

Aluno B - defende com negativa.

Aluno A - aú.

Aluno B - cabeçada.

Aluno A - rolê.

4ª Seqüência - Galopante e Arrastão

Aluno A - ataca: godeme direito.

Aluno B - defende com palma direita.

Aluno A - contra-ataca com godeme esquerdo.

Aluno B - defende com palma esquerda.

Aluno B - contra-ataca: galopante com a mão direita.

Aluno A - contra-ataca com arrastão.

Aluno B - defende com negativa.

Aluno A - aú.

Aluno B - cabeçada.

Aluno A - rolê.

5ª Seqüência – Arpão de Cabeça

Aluno A - giro.

Aluno B - cabeçada no abdômen.

Aluno A - contra-ataca com joelhada.

Aluno B - defende com negativa.

Aluno A - aú.

Aluno B - cabeçada.

Aluno A - rolê.

6ª Seqüência – Meia-lua de Compasso

Aluno A - ataca: meia-lua de compasso, perna direita.

Aluno B - contra-ataca com a meia lua de compasso, perna direita.

Aluno A - ataca; meia-lua de compasso, perna esquerda.

Aluno B - contra-ataca com meia-lua de compasso, perna esquerda.

7ª Seqüência – Armada

Aluno A - ataca: armada, perna direita.

Aluno B - defende com cocorinha direita e contra-ataca com armada, perna direita.

Aluno A - defende com cocorinha direita e contra-ataca com benção, perna direita.

Aluno B - defende com negativa, perna direita.

Aluno A - Aú.

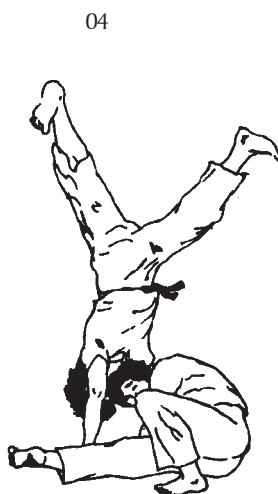
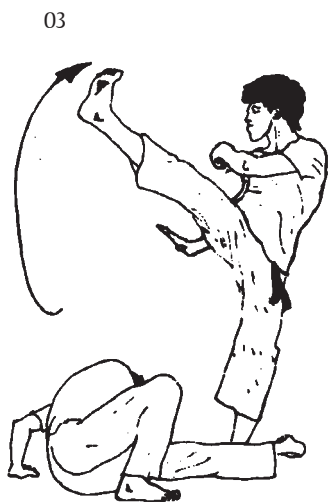
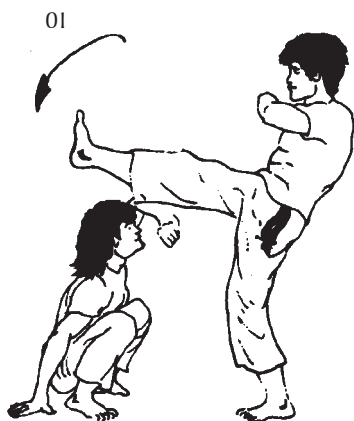
Aluno B - cabeçada.
Aluno A - rolê.
Aluno B - ataca com armada, perna esquerda.
Aluno A - defende com cocorinha esquerda e contra-ataca com armada, perna esquerda.
Aluno B - defende com cocorinha esquerda e contra-ataca com bênção, perna esquerda.
Aluno A - defende com negativa, perna esquerda.
Aluno B - aú.
Aluno A - cabeçada.
Aluno B - rolê .

8ª Seqüência – Bênção, Cabeçada e Rolê.

Aluno A - ataca com bênção, perna direita.
Aluno B - defende com negativa, perna direita.
Aluno A - aú.
Aluno B - cabeçada.
Aluno A - rolê.
Aluno B - ataca com bênção, perna esquerda.
Aluno A - defende com negativa, perna esquerda.
Aluno B - aú.
Aluno A - cabeçada.
Aluno B - rolê.

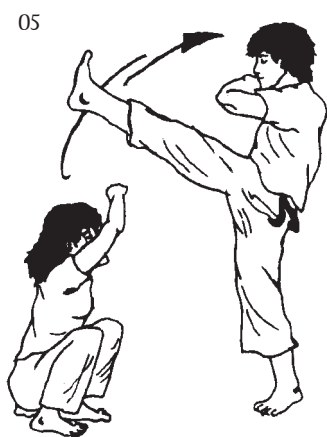
1ª Sequência

MEIA LUA DE FRENTE



2ª Seqüência

QUEIXADA



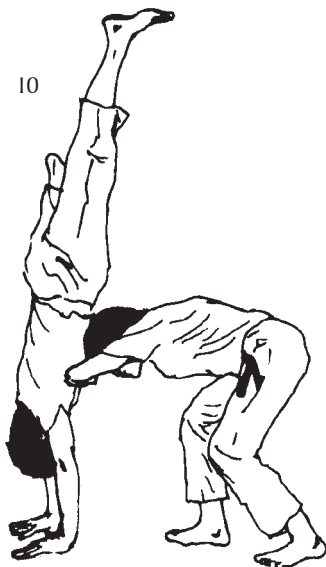
2ª Seqüência

QUEIXADA

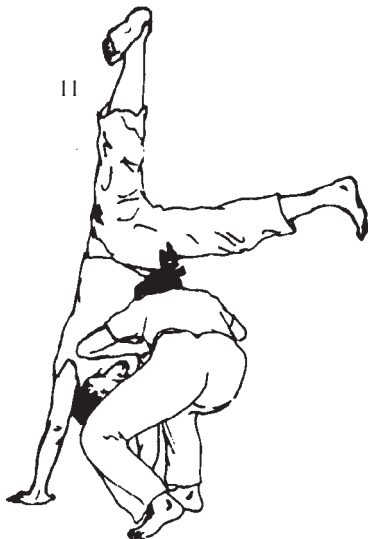
09



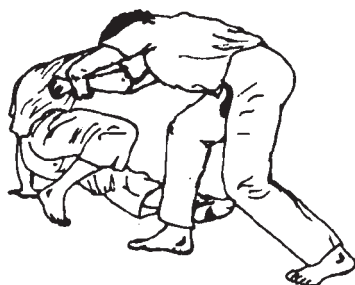
10



11



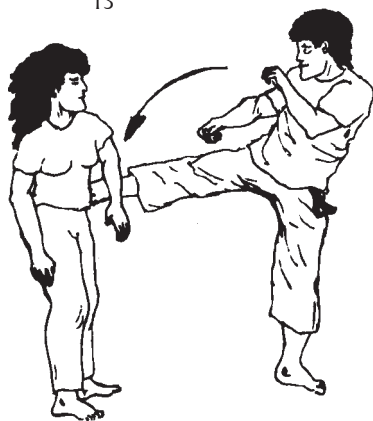
12



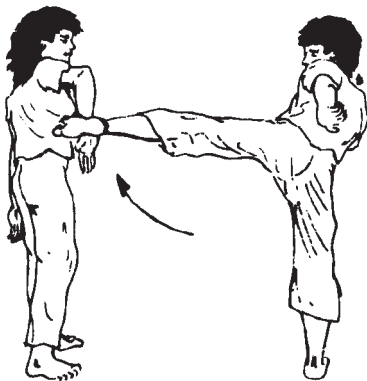
3ª Sequência

MARTELO

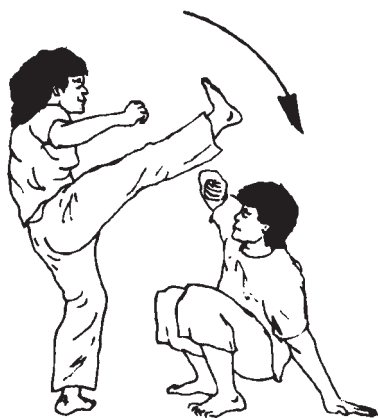
13



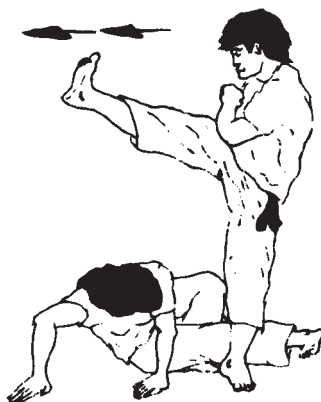
14



15



16



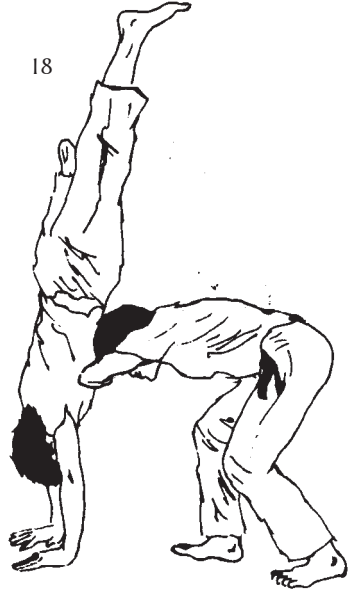
3ª Seqüência

MARTELO

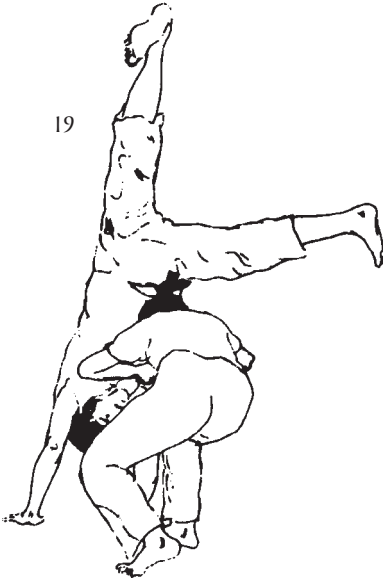
17



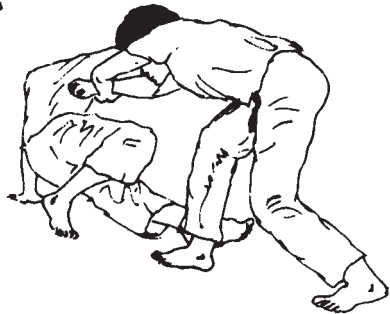
18



19



20



4ª Seqüência

GALOPANTE

21



22



23

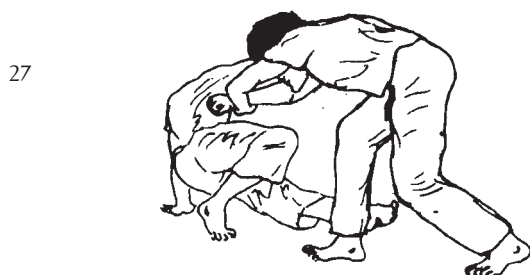
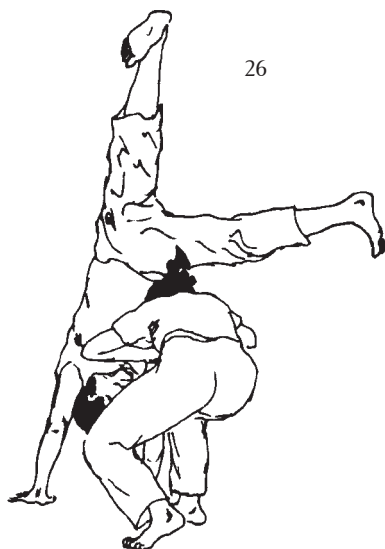
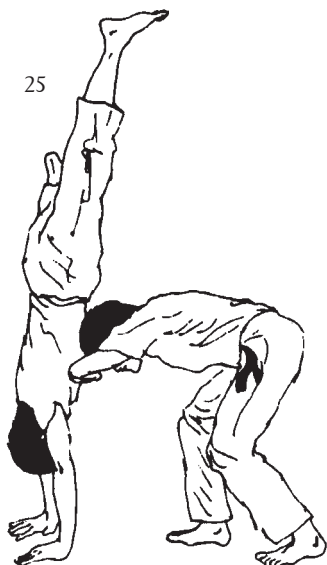


24



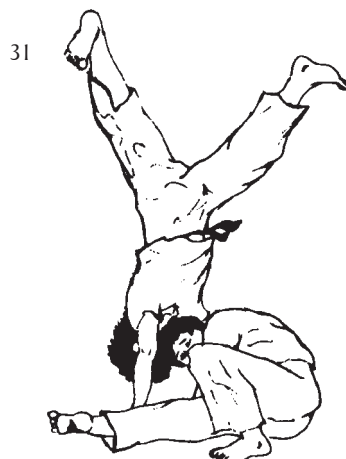
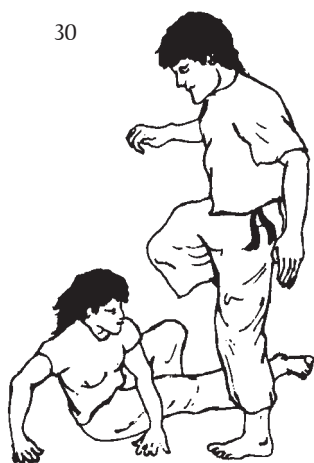
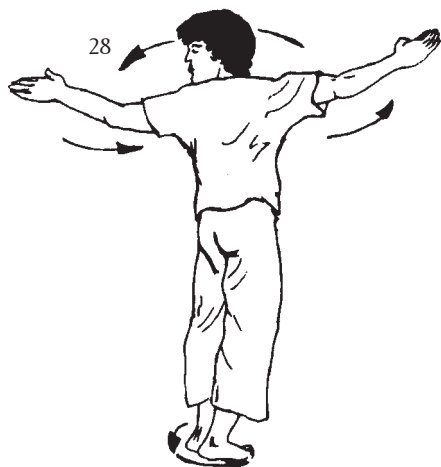
4ª Seqüência

GALOPANTE



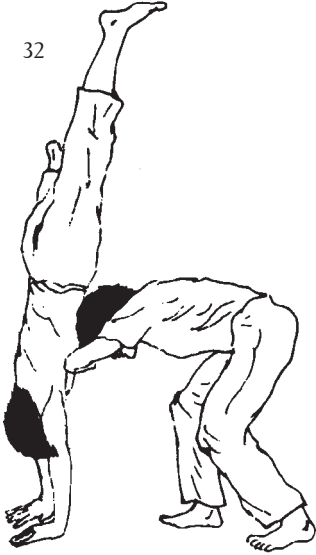
5ª Seqüência

ARPÃO DE CABEÇA

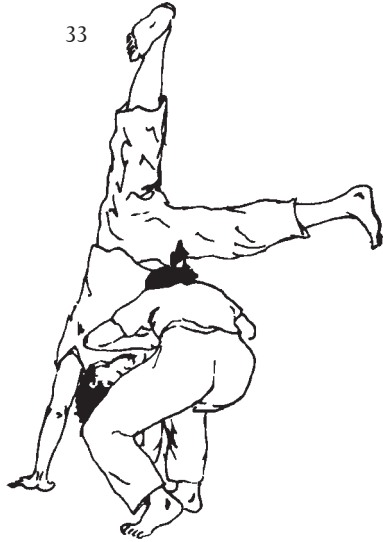


5ª Seqüência
ARPÃO DE CABEÇA

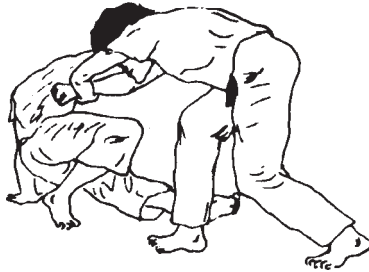
32



33



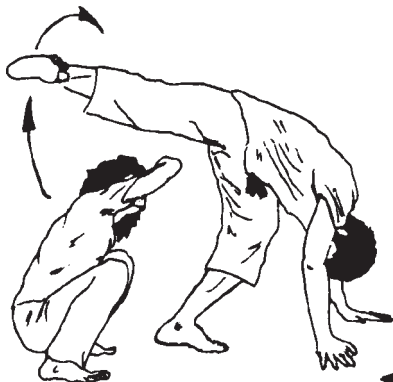
34



6ª Seqüência

MEIA LUA DE COMPASSO

35



36



37

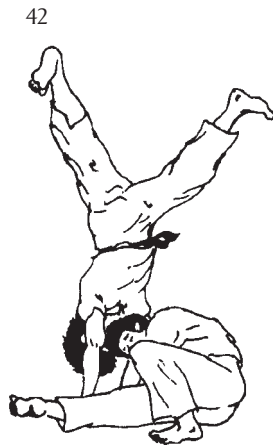
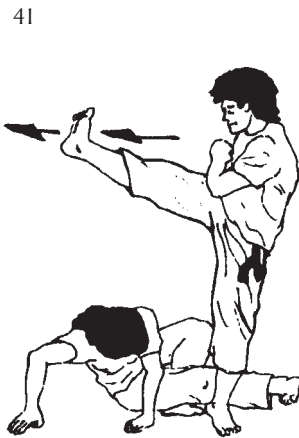
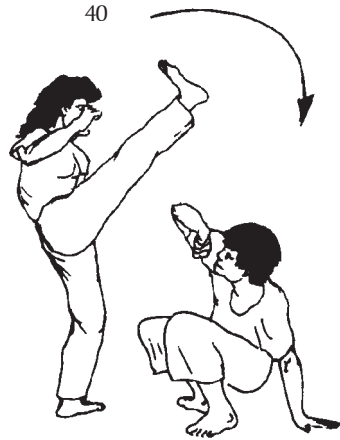


38



7ª Seqüência

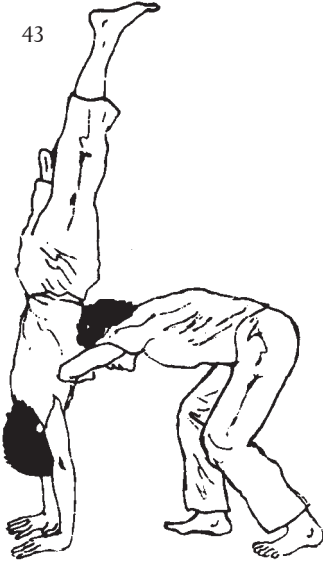
ARMADA



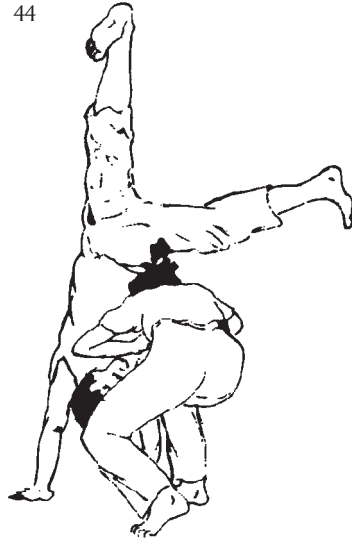
7ª Seqüência

ARMADA

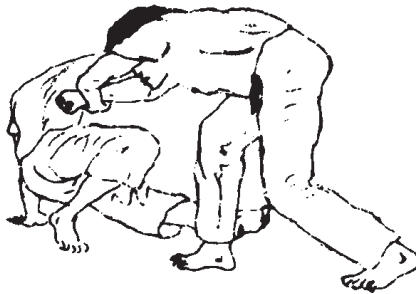
43



44



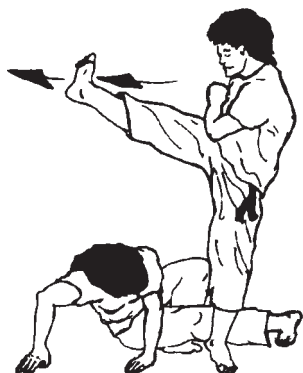
45



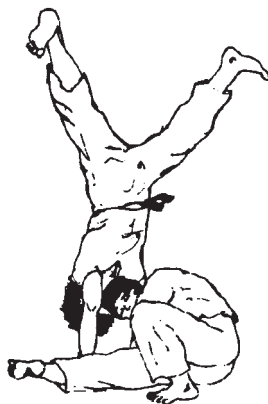
8ª Seqüência

BENÇÃO

46



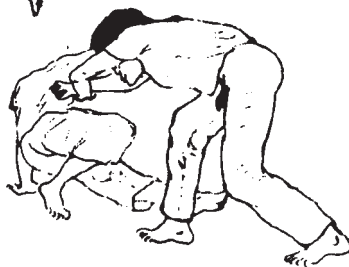
47



48



49



SEQÜÊNCIA COMPLETA

1ª PARTE

ALUNO A:

MEIA-LUA DE FRENTE	(perna direita)
MEIA-LUA DE FRENTE	(perna esquerda)
ARMADA	(perna direita)
AÚ	(lado esquerdo)
ROLÊ	(lado esquerdo)

ALUNO B:

COCORINHA	(lado esquerdo)
COCORINHA	(lado direito)
NEGATIVA	(perna esquerda)
CABEÇADA	(no aú do aluno A)

ALUNO A:

MEIA-LUA DE FRENTE	(perna esquerda)
MEIA-LUA DE FRENTE	(perna direita)
ARMADA	(perna esquerda)
AÚ	(lado direito)
ROLÊ	(lado direito)

ALUNO B:

COCORINHA	(lado direito)
-----------	------------------

COCORINHA	(lado esquerdo)
NEGATIVA	(perna direita)
CABEÇADA	(no aú do aluno A)

2ª PARTE

ALUNO A:

QUEIXADA	(perna direita)
QUEIXADA	(perna esquerda)
COCORINHA	(lado direita)
BENÇÃO	(perna direita)
AÚ	(lado direito)
ROLÊ	(lado direito)

ALUNO B:

COCORINHA	(lado direito)
COCORINHA	(lado esquerdo)
ARMADA	(perna direita)
NEGATIVA	(perna direita)
CABEÇADA	(no aú do aluno A)

ALUNO A:

QUEIXADA	(perna esquerda)
QUEIXADA	(perna direita)
COCORINHA	(lado esquerdo)
BENÇÃO	(perna esquerda)
AÚ	(lado esquerdo)
ROLÊ	(lado esquerdo)

ALUNO B:

COCORINHA	(lado esquerdo)
-----------	-------------------

COCORINHA	(lado direito)
ARMADA	(perna esquerda)
NEGATIVA	(perna esquerda)
CABEÇADA	(no aú do aluno A)

3ª PARTE

ALUNO A:

MARTELO	(perna direita)
MARTELO	(perna esquerda)
COCORINHA	(lado esquerdo)
BENÇÃO	(perna direita)
AÚ	(lado direito)
ROLÊ	(lado direito)

ALUNO B:

PALMA	(mão esquerda)
PALMA	(mão direita)
ARMADA	(perna direita)
NEGATIVA	(perna direita)
CABEÇADA	(no aú aluno A)

ALUNO A:

MARTELO	(perna esquerda)
MARTELO	(perna direita)
COCORINHA	(lado direito)
BÊNÇÃO	(perna esquerda)
AÚ	(lado esquerdo)
ROLÊ	(lado esquerdo)

ALUNO B:

PALMA	(mão direita)
-------	-----------------

PALMA	(mão esquerda)
ARMADA	(perna esquerda)
NEGATIVA	(perna esquerda)
CABEÇADA	(no aú do aluno A)

4ª PARTE

ALUNO A:

GODEME	(mão direita)
GODEME	(mão esquerda)
ARRASTÃO	(lado direito)
AÚ	(lado esquerdo)
ROLÊ	(lado esquerdo)

ALUNO B:

PALMA	(mão esquerda)
PALMA	(mão direita)
GALOPANTE	(mão esquerda)
NEGATIVA	(perna direita)
CABEÇADA	(no aú do aluno A)

ALUNO A:

GODEME	(mão esquerda)
GODEME	(mão direita)
ARRASTÃO	(lado esquerdo)
AÚ	(lado esquerdo)
ROLÊ	(lado esquerdo)

ALUNO B:

PALMA	(mão direita)
PALMA	(mão esquerda)
GALOPANTE	(mão direita)

NEGATIVA (perna esquerda)
CABEÇADA (no aú do aluno A)

5ª PARTE

ALUNO A:

GIRO (lado direito)
JOELHADA (joelho direito)
AÚ (lado direito)
ROLÊ (lado direito)

ALUNO B:

CABEÇADA (no tórax do aluno A)
NEGATIVA (perna direita)
CABEÇADA (no aú do aluno A)

ALUNO A:

GIRO (lado esquerdo)
JOELHADA (joelho esquerdo)
AÚ (lado esquerdo)
ROLÊ (lado esquerdo)

ALUNO B:

CABEÇADA (no aú do aluno A)
NEGATIVA (perna esquerda)
CABEÇADA (no aú do aluno A)

6ª PARTE

ALUNO A:

MEIA-LUA DE COMPASSO	(perna direita)
COCORINHA	(lado direito)
JOELHADA	(joelho esquerdo)
AÚ	(lado esquerdo)
ROLÊ	(lado esquerdo)

ALUNO B:

COCORINHA	(lado esquerdo)
MEIA-LUA DE COMPASSO	(perna direita)
NEGATIVA	(perna esquerda)
CABEÇADA	(no aú do aluno A)

ALUNO A:

MEIA-LUA DE COMPASSO	(perna esquerda)
COCORINHA	(lado esquerda)
JOELHADA	(joelho direito)
AÚ	(lado direito)
ROLÊ	(lado direito)

ALUNO B:

COCORINHA	(lado direito)
MEIA-LUA DE COMPASSO	(perna esquerdo)
NEGATIVA	(perna direita)
CABEÇADA	(no aú do aluno A)

7ª PARTE

ALUNO A:

ARMADA	(perna direita)
ARMADA	(perna esquerda)
NEGATIVA	(perna direita)
CABEÇADA	(no aú do aluno B)

ALUNO B:

COCORINHA	(lado direito)
COCORINHA	(lado esquerdo)
BÊNÇÃO	(perna esquerda)
AÚ	(lado esquerdo)
ROLÊ	(lado esquerdo)

ALUNO A:

ARMADA	(perna esquerda)
ARMADA	(perna direita)
NEGATIVA	(perna esquerda)
CABEÇADA	(no aú do aluno B)

ALUNO B:

COCORINHA	(lado esquerdo)
COCORINHA	(lado direito)
BÊNÇÃO	(perna direita)
AÚ	(lado direito)
ROLÊ	(lado direito)

8ª PARTE

ALUNO A:

BÊNÇÃO	(perna direita)
AÚ	(lado direito)
ROLÊ	(lado direito)

ALUNO B:

NEGATIVA	(perna direita)
CABEÇADA	(no aú do aluno A)

ALUNO A:

BÊNÇÃO	(perna esquerda)
AÚ	(lado esquerdo)
ROLÊ	(lado esquerdo)

ALUNO B:

NEGATIVA	(perna esquerda)
CABEÇADA	(no aú do aluno A)

Obs. Os movimentos (golpes) aplicados pelo ALUNO A deverão ser repetidos pelo ALUNO B e vice-versa.

Extraído do livro *Bimba, Perfil do Mestre*, de Raimundo César Alves de Almeida (ITAPOAN).

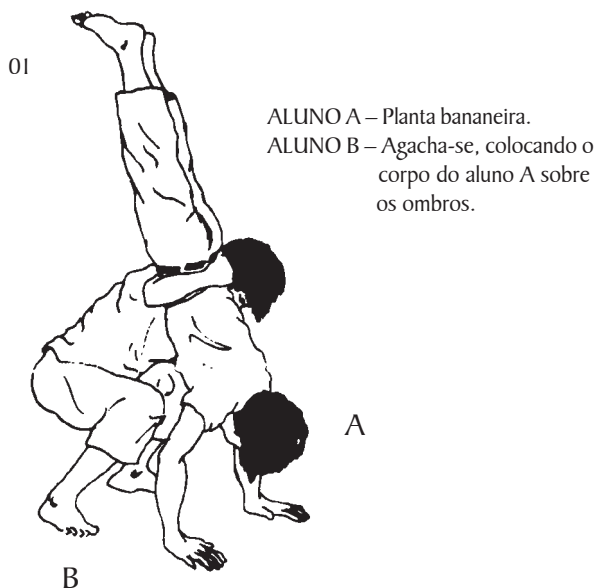
SEQÜÊNCIA DA CINTURA DESPREZADA

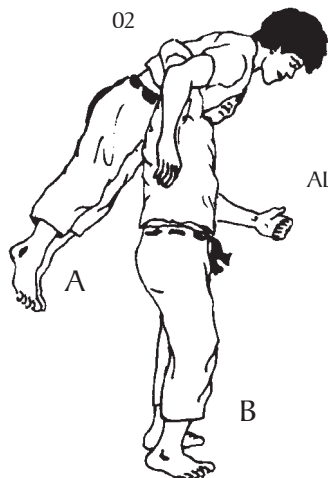
É uma seqüência de golpes ligados e balões, onde o capoeirista projeta o companheiro, que deverá sempre cair em pé ou agachado, jamais sentado. Tem como objetivo desenvolver a auto-confiança, o senso de cooperação, a responsabilidade, a agilidade e a destreza.

Esta seqüência pode ser usada também no “jogo” da Capoeira denominado “jogo combinado (“esquete”), onde os capoeiristas, em determinada parte desse “jogo”, utilizam os golpes da Cintura Desprezada, inclusive modificando-os de acordo com a criatividade, a coragem e a habilidade individual.

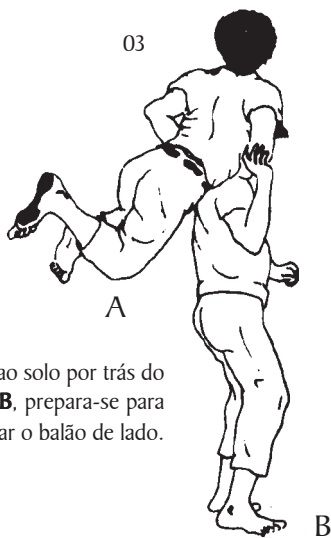
A seguir, exemplificam-se e descrevem-se esses golpes.

BANANEIRA





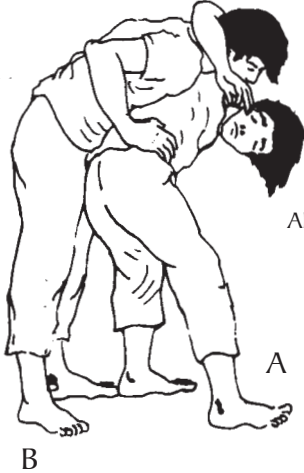
ALUNO B – Levanta-se com extensão enérgica das pernas, impulsionando o **aluno A** para o alto e para trás.



ALUNO A – Ao cair ao solo por trás do **aluno B**, prepara-se para aplicar o balão de lado.

BALÃO DE LADO

04



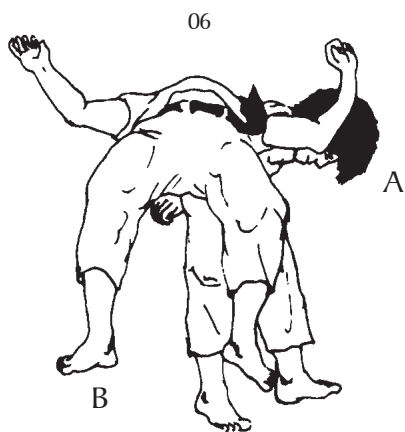
ALUNO A – Aplica o balão de lado, com projeção do corpo à frente do aluno B.

B

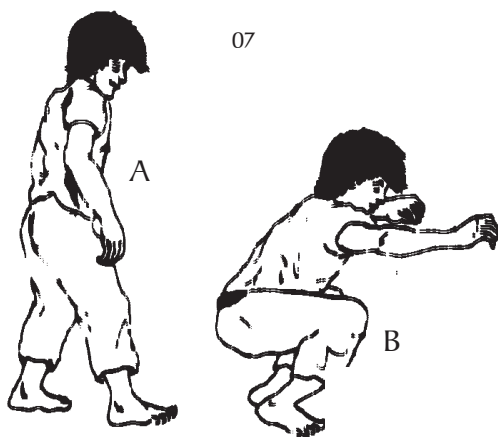
05



BALÃO DE LADO – Posição correta dos braços, pernas e tronco.

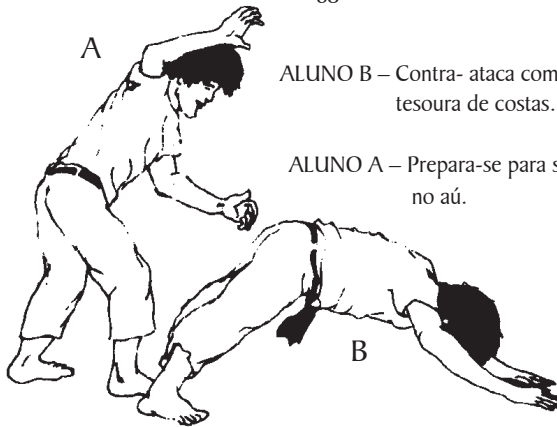


ALUNO B – Na fase de voo do balão de lado.



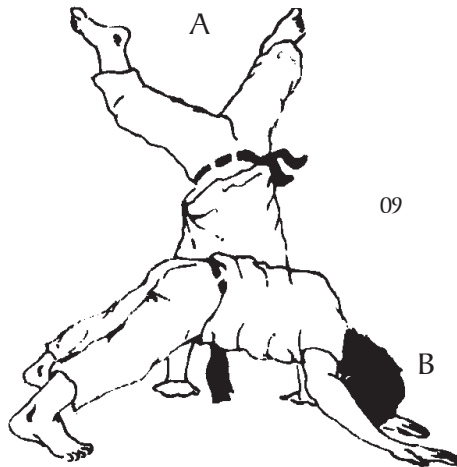
ALUNO B – Cai na posição agachada.

08



ALUNO B – Contra- ataca com a tesoura de costas.

ALUNO A – Prepara-se para sair no aú.

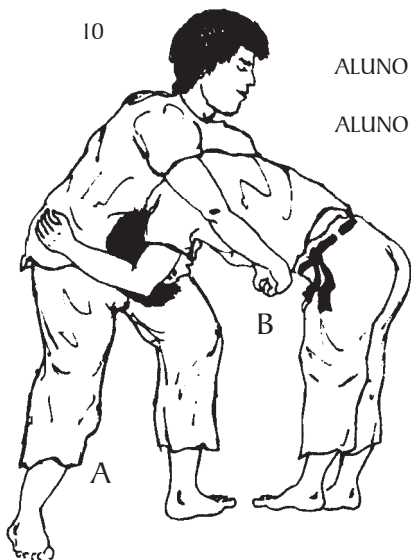


09

ALUNO B – Tesoura de costas.

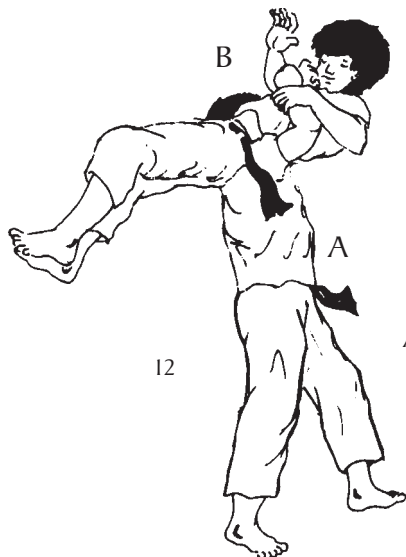
ALUNO A – Sai no aú.

10



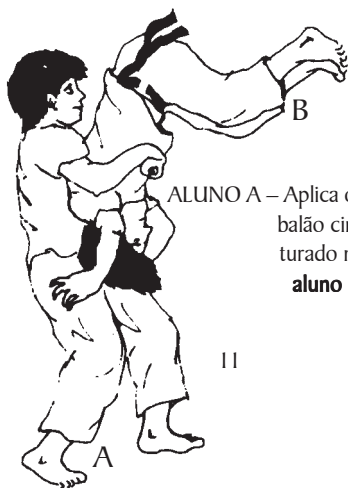
ALUNO A – Prepara-se para aplicar o balão cinturado no **aluno B**.

ALUNO B – Apóia as costas e a nuca no corpo do **aluno A**.



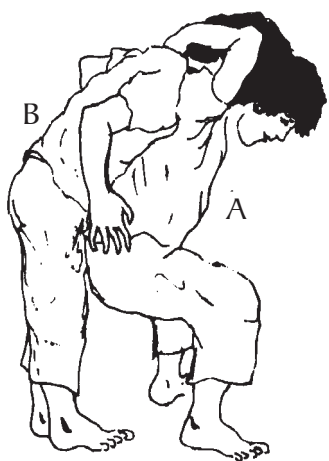
12

ALUNO B – Passando sobre os ombros do **aluno A**, caindo na posição de pé.



ALUNO A – Aplica o balão cinturado no **aluno B**.

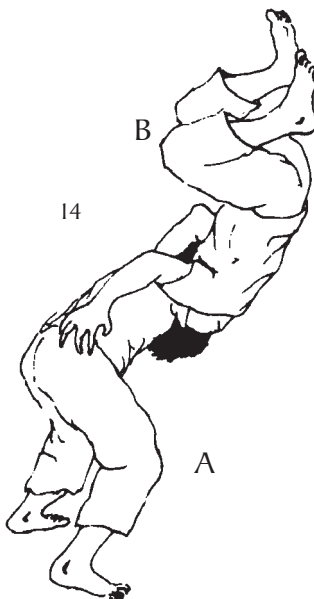
11



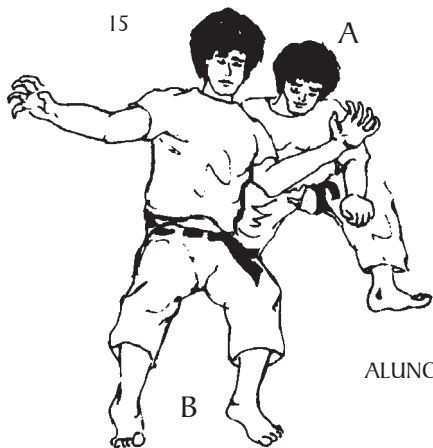
13

ALUNO A – Posiciona-se para aplicar a gravata alta.

ALUNO A – Aplicando a gravata alta.
ALUNO B – Em posição invertida.



14



15

ALUNO B – Queda após a gravata alta, posicionando-se em pé ou agachado.

PARTE III

QUALIDADES FÍSICAS

FLEXIBILIDADE

Segundo Harre (apud Barbanti, 1986, p.71):

*Tanto na Educação Física como nos esportes, fala-se da flexibilidade mais no sentido de mobilidade articular, como a capacidade de utilizar completamente a extensão do movimento em uma articulação – a chamada amplitude pendular.*⁴

Dantas a define como:

*Qualidade física responsável pela execução voluntária de um movimento de amplitude angular máxima, por uma articulação ou conjunto de articulações, dentro dos limites morfológicos, sem os riscos de provocar lesão.*¹²

Os dois componentes realmente importantes na flexibilidade são a elasticidade muscular e a mobilidade articular, sendo que estes não trabalham separadamente e um depende do outro.

Na Capoeira, a flexibilidade e o alongamento tornam-se imprescindíveis porque estão presentes praticamente em todos os movimentos e golpes. Estas qualidades físicas devem ser desenvolvidas e treinadas, principalmente pelas crianças, o que possibilitará um melhor aprendizado, a noção de limites do próprio corpo e uma melhor consciência corporal, evitando possíveis acidentes musculares e articulares.

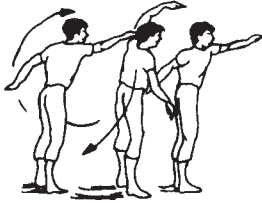
A Capoeira é um excelente meio para adquirir e desenvolver tanto o alongamento quanto a flexibilidade, haja vista que, em sua movimentação constante, possibilita, através dos golpes, esquivas, golpes e contragolpes, que o praticante adquira uma boa elasticidade muscular, acompanhada de mobilidade articular.

Por isso, podemos afirmar a importância e a contribuição da Capoeira como uma atividade capaz de desenvolver a flexibilidade de maneira eficaz e de uma forma bastante natural e até espontânea.

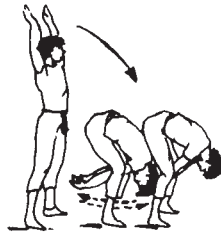
Exemplifica-se, a seguir, uma COLETÂNEA DE EXERCÍCIOS, individuais e em dupla, para desenvolvimento desta qualidade física.

COLETÂNI DE EXERCÍCIOS DE FLEXIBILIDADE
(INDIVIDUAIS)

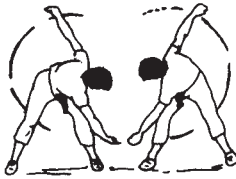
01



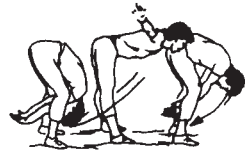
02



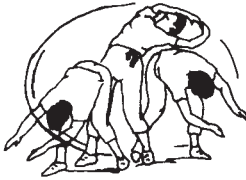
03



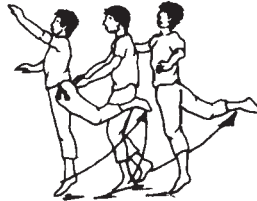
04



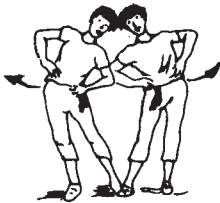
05



06



07



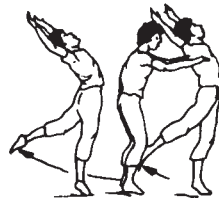
08



09



10

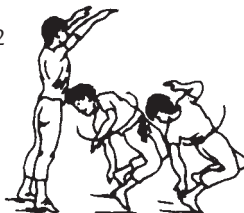


COLETÂNI DE EXERCÍCIOS DE FLEXIBILIDADE (INDIVIDUAIS)

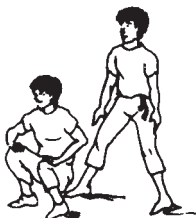
11



12



13



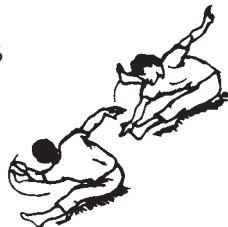
14



15



16



17



18



19



20

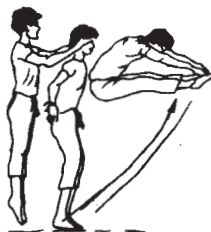


COLETÂNI DE EXERCÍCIOS DE FLEXIBILIDADE
(INDIVIDUAIS)

21



22



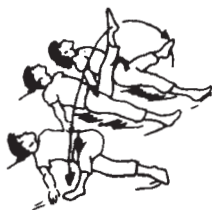
23



24



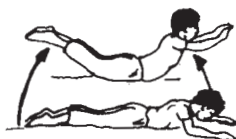
25



26



27



28



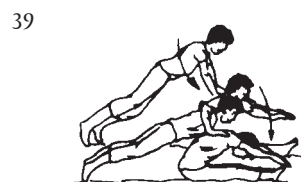
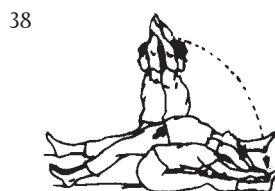
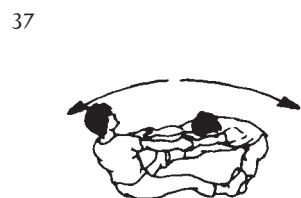
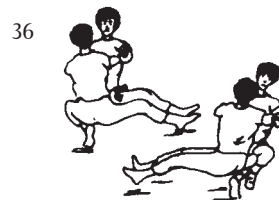
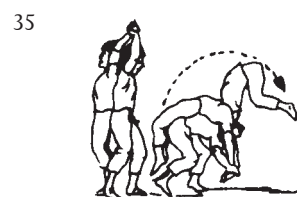
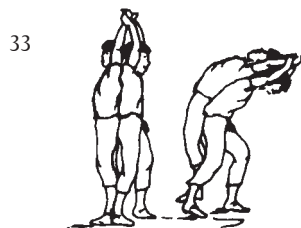
29



30



COLETÂNI DE EXERCÍCIOS DE FLEXIBILIDADE (EM DUPLA)



FORÇA

Hoje está comprovado, através de pesquisas e resultados, a grande importância da força nos esportes, de um modo geral. Podemos defini-la dentro do conceito americano, "como sendo a capacidade de exercer tensão muscular contra uma resistência, envolvendo fatores mecânicos e fisiológicos, os quais determinam a força em algum movimento particular."³

A força dividida em dinâmica e estática. A força dinâmica, por sua vez, está subdividida em força máxima, força rápida e resistência de força.

Na Capoeira, o emprego da força rápida (potência) é bastante utilizado nos golpes de ataque e contra ataque, saltos e esquivas. A resistência de força tem um emprego puramente anaeróbico e a força máxima praticamente não existe, uma vez que não é necessária.

Para escolares, o importante é o emprego da força geral, para atuar no desenvolvimento integral e multilateral, utilizando-se o peso do próprio corpo, as atividades naturais e as bolas de medicinebol.

Pode-se adquirir força através da prática sistemática da Capoeira, devido aos inúmeros saltos e saltitos, e também em decorrência da movimentação entre o jogo do chão e o jogo alto, onde o praticante trabalha a força, saindo do plano baixo para o alto, em movimentos rápidos e potentes.

A seguir, exemplificam-se numa COLETÂNEA, exercícios de força.

COLETÂNEA DE EXERCÍCIOS DE FORÇA

01



02



03



04



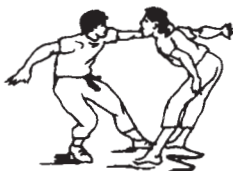
05



06



07



07



09



10



COLETÂNEA DE EXERCÍCIOS DE FORÇA

11



12



13



14



15



16



17



18



19

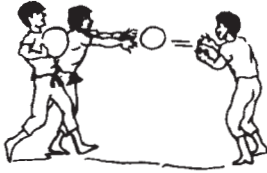


20

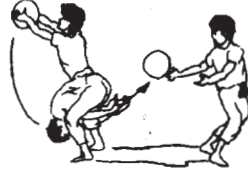


COLETÂNEA DE EXERCÍCIOS DE FORÇA
(EXERCÍCIOS COM BOLA DE MEDICINEBOL)

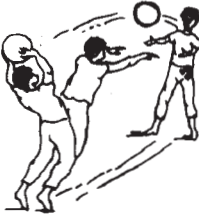
21



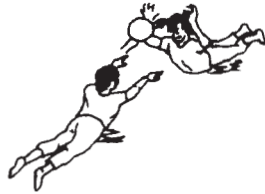
22



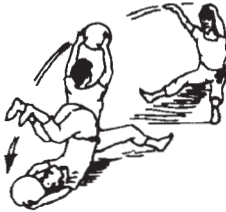
23



24



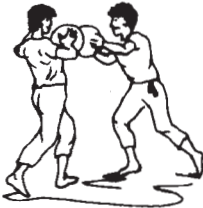
25



26



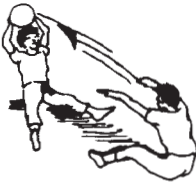
27



28



29

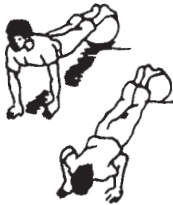


30

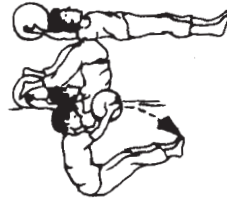


COLETÂNEA DE EXERCÍCIOS DE FORÇA
(EXERCÍCIOS COM BOLA DE MEDICINEBOL)

31



32



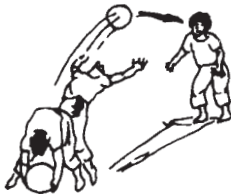
33



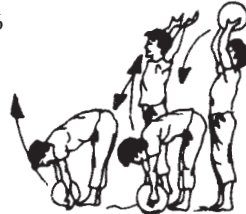
34



35



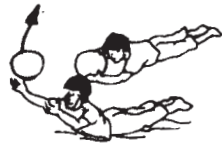
36



37



38



39



40



COLETÂNEA DE EXERCÍCIOS DE FORÇA
(EXERCÍCIOS COM BOLA DE MEDICINEBOL)

41



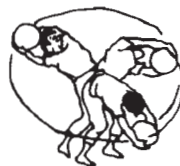
42



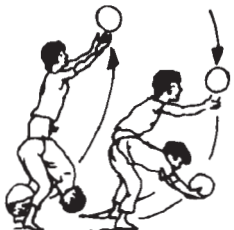
43



44



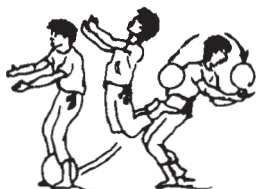
45



46



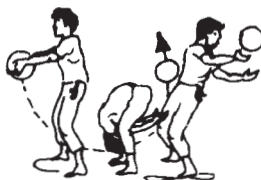
47



48



49



50



AGILIDADE

É a qualidade física que está presente na maioria dos esportes e, na Capoeira, é uma valência que merece destaque, haja vista que, durante o jogo, através dos variados movimentos, os capoeiristas mostram, desenvolvem e criam situações *sui generis* de agilidade, para se defender, atacar, esquivar, fintar e até gingar.

Podemos defini-la como a qualidade de mudar rápida e efetivamente a direção de um movimento executado com destreza e velocidade.

Os exercícios de agilidade têm uma correlação direta com a flexibilidade, potência muscular, equilíbrio, desenvoltura e poder de decisão. É recomendado o seu treinamento para todas as faixas etárias e, para os jovens escolares, deve ser ministrado, com ênfase, nos jogos. Chamamos a atenção para o fato de que esta atividade é assimilada facilmente, devido à sua dinâmica, motivação e aos desafios que oferece, sendo também de grande valia para o futuro atlético.

A Capoeira, por si só, é uma atividade de agilidade, considerando-se a sua história, mandinga e filosofia, na qual estão intrínsecos os movimentos com liberdade.

O seu praticante vivencia experiências múltiplas e magníficas de movimentos, o que lhe proporciona uma satisfação pessoal sem precedentes.

A seguir, insere-se uma COLETÂNEA DE EXERCÍCIOS para desenvolvimento de agilidade.

COLETÂNEA DE EXERCÍCIOS DE AGILIDADE

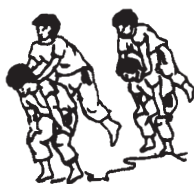
01



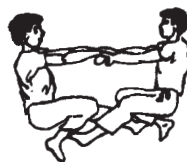
02



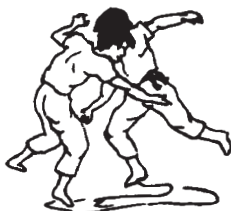
03



04



05



06



07



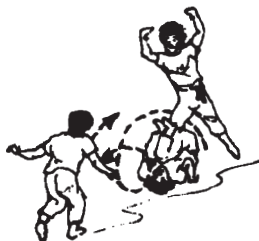
08



09



10



COLETÂNEA DE EXERCÍCIOS DE AGILIDADE

11



12



13



14



15



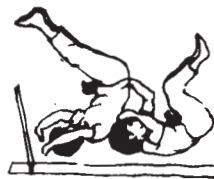
16



17



18



19



20



VELOCIDADE

É uma qualidade física preponderante em vários esportes e, para Fauconnier (apud Barbanti, 1979, p.99).

É a qualidade particular dos músculos e das coordenações neuromusculares, permitindo a execução de uma sucessão rápida de gestos que, em seu encadeamento, constituem uma só e mesma ação, de uma intensidade máxima e de uma duração breve ou muito breve.³

As variáveis são:

- 1 - velocidade de reação;
- 2 - velocidade de movimentos acíclicos;
- 3 - velocidade de movimentos cíclicos;
- 4 - velocidade de segmentos.

Velocidade de reação ou tempo de reação: é a capacidade de reagir o mais rápido possível a um estímulo, que pode ser acústico, ótico ou tátil.

Velocidade de movimentos acíclicos: esta qualidade se caracteriza por vários movimentos sem uniformidade e com acelerações diferentes. Apresentam-se, esses movimentos, nos esportes de arremessos, saltos, tênis, box, capoeira, etc.

Velocidade de movimentos cíclicos: é caracterizada por movimentos uniformes, precisos e com repetições de fases. Exemplo: corrida, natação, remo, ciclismo, etc.

Velocidade de segmentos: é a capacidade de mover os segmentos do corpo, braços, pernas, cabeça e tronco, o mais rapidamente possível, permitindo a sucessão rápida de gestos com intensidade máxima e duração breve ou muito breve.

Na Capoeira, o fator velocidade é muito importante, principalmente para ser usado nos golpes, esquivas, ataques e defesas,

sendo que a velocidade de reação, através do estímulo visual, é a mais intensamente desenvolvida.

A rapidez dos golpes, na Capoeira, exige do oponente uma velocidade de reação bastante eficaz, aprimorando, desta forma, o reflexo. Sendo a Capoeira uma atividade eminentemente de movimentos acíclicos, torna-se deveras interessante, uma vez que solicita de seu praticante movimentos variados dos segmentos em todas as direções, acompanhados de um alto grau de coordenação.

Segue-se uma COLETÂNEA DE EXERCÍCIOS para ilustração.

COLETÂNEA DE EXERCÍCIOS DE VELOCIDADE

01



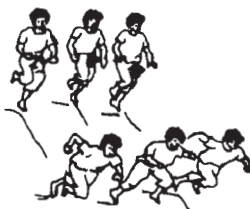
02



03



04



05



06



07



08



09



10

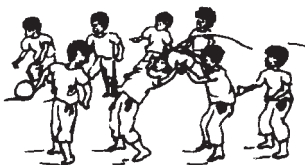


COLETÂNEA DE EXERCÍCIOS DE VELOCIDADE

11



12



13



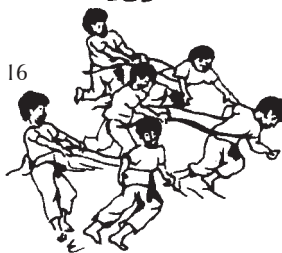
14



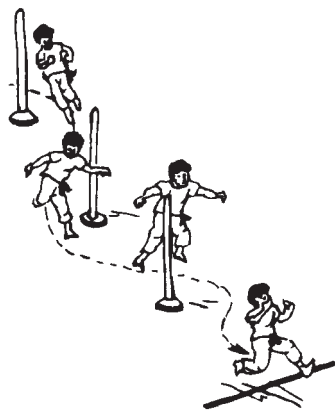
15



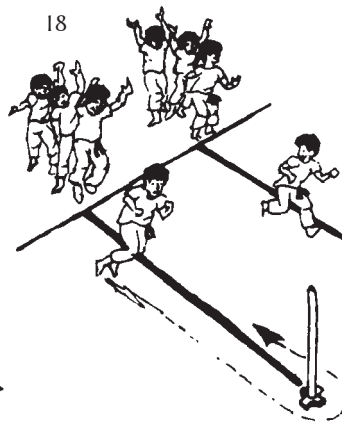
16



17

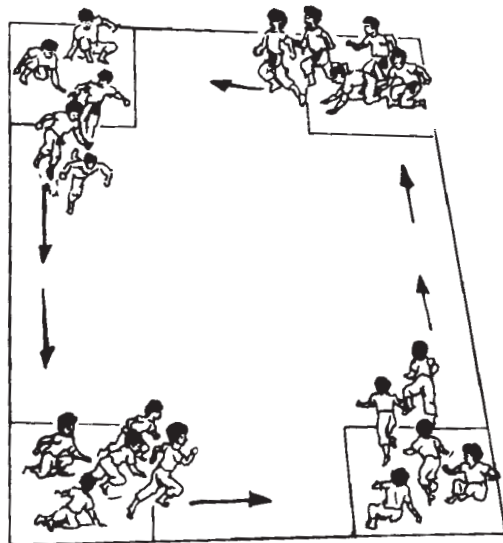


18

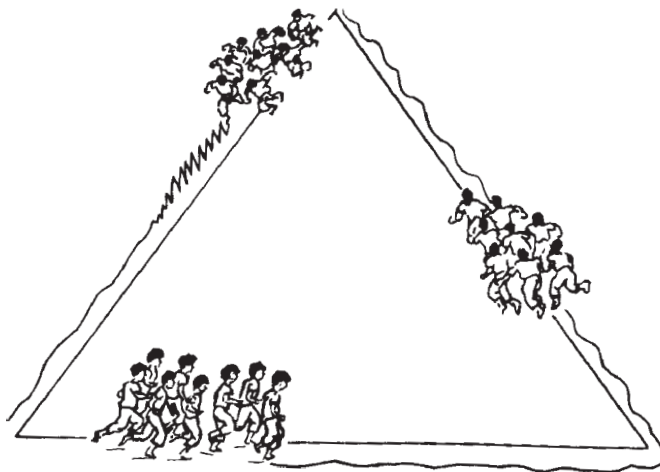


COLETÂNEA DE EXERCÍCIOS DE VELOCIDADE

19

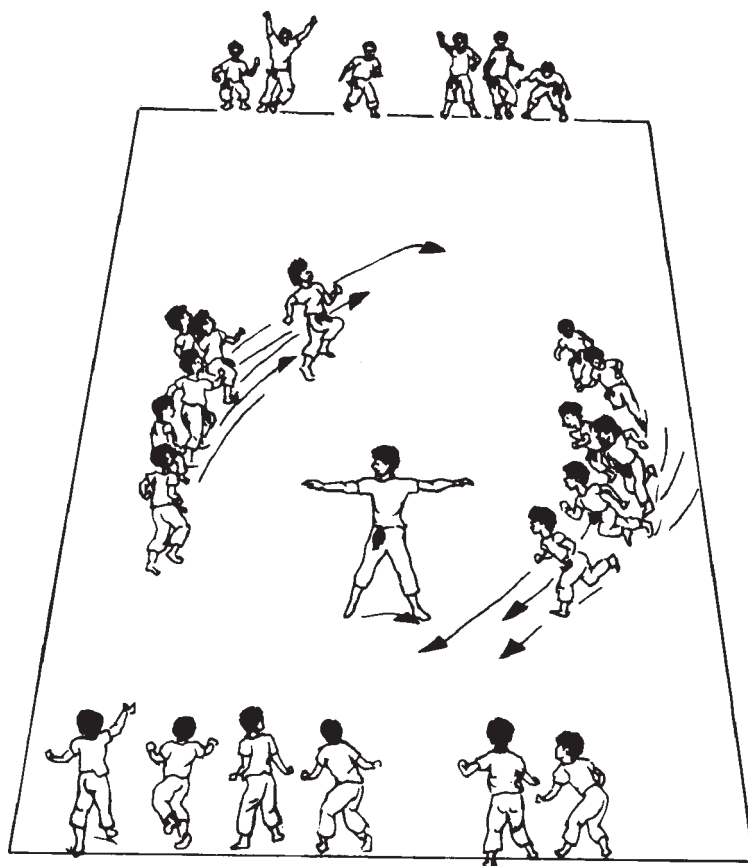


20



COLETÂNEA DE EXERCÍCIOS DE VELOCIDADE

21



EQUILÍBRIO

“É a qualidade física conseguida por uma combinação de ações musculares com o propósito de assumir e sustentar o corpo sobre uma base, contra a lei da gravidade”³². O equilíbrio é caracterizado pela diminuição da base de sustentação e é importante para o desempenho das atividades cotidianas e para a prática da ginástica e dos esportes.

Existem três tipos de equilíbrio:

- 1 – dinâmico;
- 2 – estático;
- 3 – recuperado.

Equilíbrio dinâmico: é o equilíbrio em movimento, sendo conseguido em vários esportes.

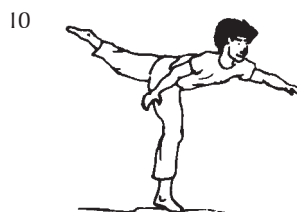
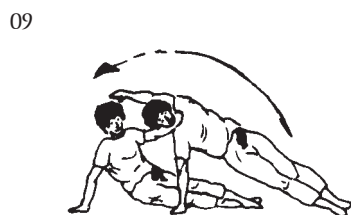
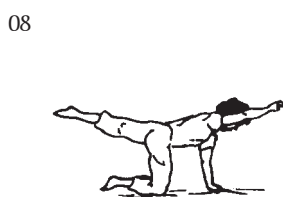
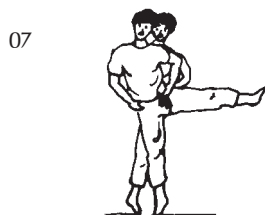
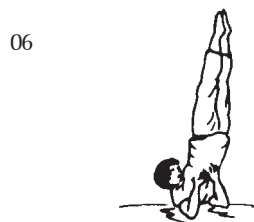
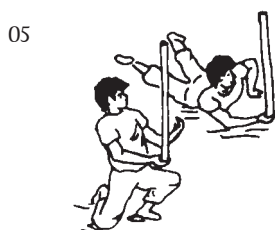
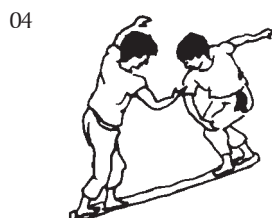
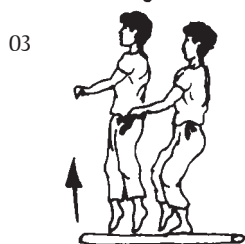
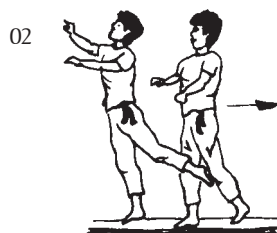
Equilíbrio estático: é o tipo de equilíbrio onde não existe movimento, sendo conseguido através de uma determinada posição. É muito usado na ginástica artística e na Capoeira, como forma de treinamento.

Equilíbrio recuperado: é a recuperação do equilíbrio em uma posição qualquer de se estar, durante um tempo fora do solo. Na Capoeira, esta valência é por demais usada, devido à grande movimentação dos saltos e aos momentos de destreza.

Esta qualidade é muito trabalhada na Capoeira, tanto no treinamento como na prática propriamente dita. É muito rica, principalmente por ser, na maioria das vezes, de equilíbrio recuperado, partindo das mais variadas posições e planos: alto, médio e baixo. Proporciona, desta maneira, equilíbrio e segurança ao participante.

Uma COLETÂNEA DE EXERCÍCIOS é inserida, a seguir.

COLETÂNEA DE EXERCÍCIOS DE EQUILÍBRIO

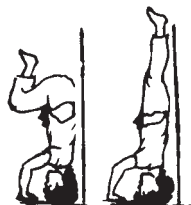


COLETÂNEA DE EXERCÍCIOS DE EQUILÍBRIO

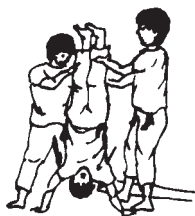
11



12



13



14



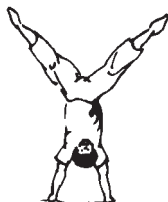
15



16



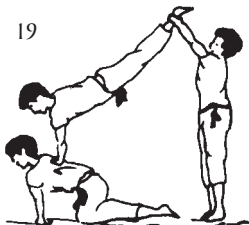
17



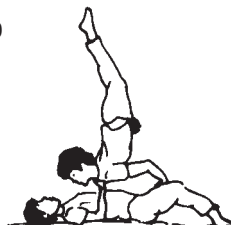
18



19



20



COORDENAÇÃO

“Qualidade de sinergia que permite combinar a ação de diversos grupos musculares para a realização de uma série de movimentos com um máximo de eficiência e economia”³². Segundo Hollmann , “coordenação é função do sistema nervoso central e da musculatura esquelética exigida em uma seqüência cinética dirigida.”(apud Barbanti, 1979, p.213)³

Dizemos que uma pessoa executou um movimento coordenado quando existe leveza e economia para se chegar ao objetivo desejado. Normalmente, o movimento é realizado com ritmo, amplitude, soltura e estilo. Durante a execução do movimento, somente os músculos necessários àquele trabalho se contraem, enquanto o antagônico permanece relaxado.

Sabe-se que fatores físicos de performance têm uma significativa influência no movimento coordenado, como: força, velocidade, mobilidade e resistência que, em função do treinamento, podem conseguir os seguintes efeitos:

- 1 – melhoria técnica
- 2 – menor gasto energético;
- 3 – melhoria da performance;
- 4 – maior eficiência;
- 5 – melhor recuperação durante o período de repouso.

Com a prática da Capoeira, pode-se melhorar e desenvolver a coordenação, principalmente por ser um jogo onde os oponentes se utilizam da destreza e criatividade sem uma seqüência determinada, exigindo, sobremaneira, reflexos aprimorados e movimentos coordenados.

Os capoeiristas aprendem, pela vivência e intuição, a importância de dosar o gasto energético em função de uma melhor técnica.

Uma COLETÂNEA DE EXERCÍCIOS, a seguir, exemplifica essa atividade.

COLETÂNEA DE EXERCÍCIOS DE COORDENAÇÃO

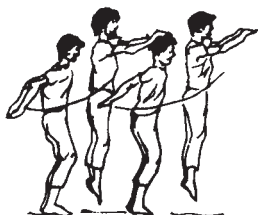
01



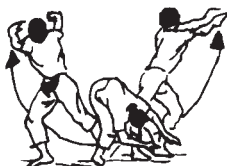
02



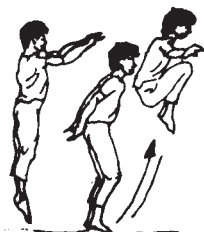
03



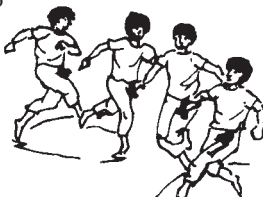
04



05



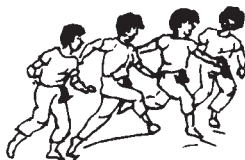
06



07



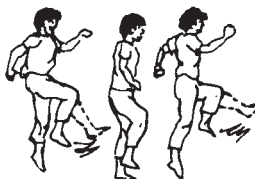
08



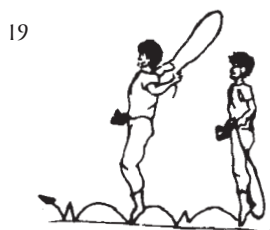
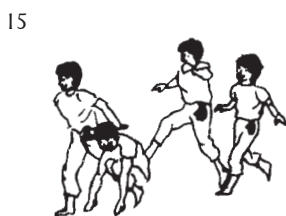
09



10



COLETÂNEA DE EXERCÍCIOS DE COORDENAÇÃO



PARTE IV

RITMO, TOQUES E MÚSICAS

RITMO

Segundo Aurélio Buarque de Holanda, ritmo “é o movimento ou ruído que se repete no tempo, a intervalos regulares, com acentos fortes e fracos”¹⁴.

Para Mário A. López

*É a força criadora e a energia vital. Preside todas as manifestações do universo e inclui as humanas. É a forma funcional de todo o vivente. Parece ser a expressão de uma lei fundamental do universo, que condiciona a eficácia, equilíbrio e harmonia de todo processo e forma.*¹⁷

Ainda segundo Mário A. López, para Kant:

*O ritmo é um elemento constitutivo permanente, tanto da natureza considerada como totalidade, como objetos e fenômenos que determinam. Simultaneamente é um elemento apriorístico da mesma forma que o espaço.*¹⁷

Vários são os fatores que influenciam na aprendizagem do ritmo e movimento com relação ao resultado final, uma vez que o ritmo

facilita:

- movimentos belos e harmoniosos;
- melhor incorporação da técnica;
- economia de movimentos;
- liberdade de movimentos;
- expressão natural e autêntica;
- reconhecimento e consciência da mecânica do movimento;
- percepção sincrética da forma;

- consciência dos níveis e qualidade do movimento;
- coordenação psicomotriz;

reforça:

- a memória motriz;

estimula:

- o trabalho físico e mental, econômico, diminuindo a fadiga e, conseqüentemente, melhorando o rendimento-resultado.

A Capoeira é uma atividade física riquíssima em movimento e ritmo. O capoeirista precisa ter um ritmo bastante apurado para poder jogar nos diversos toques de berimbau que determinam o tipo de jogo que devem fazer. Os toques mais usados são: São Bento Grande, Banguela, Angola, Amazonas, Cavalaria e Iúna.

Além do mais, os alunos que participam da “roda” não apenas jogam, como se revezam, participando da banda e coro, tocando os instrumentos e cantando. Desta maneira, o aprendizado passa a ser completo por possibilitar a experiência pessoal em todos os momentos da grande “roda”.

Em relação ao ritmo e ao movimento, as experiências são, a rigor, simplesmente maravilhosas e causam uma enorme satisfação pessoal. Ao mesmo tempo que desperta no aluno a consciência corporal, reconhecendo a mecânica do movimento, possibilita também que o aluno tenha uma expressão autêntica com plena liberdade para criar.

TOQUES DE BERIMBAU

É o som extraído do instrumento através da percussão da vaqueta no arame com ritmo melódico, acompanhado do caxixi, e complementado pelo som agudo ou grave, conforme a pressão da moeda (dobrão) no arame e o afastamento ou encosto da cabaça na barriga do tocador.

Principais mestres e seus toques:

Mestre Bimba

- São Bento Grande
- Santa Maria
- Banguela
- Amazonas
- Cavalaria
- Lúna
- Indalina

Mestre Pastinha

- São Bento Grande
- São Bento Pequeno
- Santa Maria
- Angola
- Cavalaria
- Angolinha

Mestre Waldemar

- São Bento Grande
- São Bento Pequeno
- Cavalaria
- Angolinha

- Santa Maria
- Samongo
- Banguela

Mestre Gigante

- São Bento Grande
- Cavalaria
- Santa Maria
- “Panhe” a Laranja no Chão, Tico-Tico
- Cinco Salomão
- Jogo de Dentro
- Angola



Foto 9 – Gigante, o Mestre do Berimbau

MÚSICAS

Menino, quem foi seu Mestre?
Meu Mestre foi Salomão
Sou discípulo que aprende
Sou Mestre que dou lição
O Mestre que me ensinô
Tá no Engenho da Conceição
Só devo é o dinheiro,
Saúde e obrigação
O segredo de São Cosme
Quem sabe é São Damião, camarado ...
Água de beber
[Coro] Eh! Água de beber, camarado
Aruandê
[Coro] Eh! Aruandê, camarado
Galo cantô
[Coro] Eh! Galo cantô, camarado
Faca de Ponta
[Coro] Eh! Faca de ponta, camarado
Ferro de matá
[Coro] Eh! Ferro de matá, camarado
Viva meu Mestre!
[Coro] Eh! Viva meu Mestre, camarado
Que me ensinô
[Coro] Eh! Que me ensinô, camarado
A malandragem
[Coro] Eh! A malandragem, camarado
Da capoeira
[Coro] Eh! Da capoeira, camarado
Regioná
[Coro] Eh! Regioná, camarado

Vorta do mundo

[Coro] Eh! Vorta do mundo, camarado.

Menino chorô

[Coro] Nhem, nhem, nhem

É porque não mamô

[Coro] Nhem, nhem, nhem

Cala boca, menino

[Coro] Nhem, nhem, nhem

Aranha me puxe

Me jogue no chão

O castigo é esse mesmo

Conforme a razão

Vou dizê a meu sinhô

Que a manteiga derramô

A manteiga n'era minha

A manteiga é de ioiô

[Coro] Vou dizê a meu sinhô que a manteiga derramô

A manteiga do patrão

Caiu no chão, derramô

[Coro] Vou dizê a meu sinhô que a manteiga derramô

A manteiga do patrão

Carapina do senhor...

A lúma é mandigueira

Quando dá no bebedô

Foi sabida, foi ligeira

Mas o capôera matô, camarado ...
[Coro] Água de bebê ...

Ê tava na minha casa
Sem pensá, sem maginá
Governo mandô chamá
Para ajudá a vencê
A Guerra do Paraguá, ah, ah ...

Cai, cai, Catarina
Sarte de lá, vem me vê, Idalina
Cai, cai, Catarina
Catarina é meu amô...

Valha-me Nossa Senhora
Mãe de Deus, o Criador
Nossa Senhora me ajude
Que nosso Senhor me ajudô, camarado
Água de bebê...

Oi sim, sim, sim
Oi não, não, não
[Coro] Oi sim, sim, sim
Oi não, não, não

Ao pé de mim tem um vizinho [bis]
Que enricô sem trabaíá
Meu pai trabaíô tanto

Nuca pôde enricá
Mas não deitava uma noite
Que deixasse de rezá, camarado ...
Água de bebê ...

Ai, ai, Aidê, joga bonito que eu quero aprendê
[Coro] Ai, ai, Aidê
Como vai, como passô, como vai vosmecê
[Coro] Ai, ai, Aidê

No tempo que eu tinha dinheiro
Sentava na mesa com ioiô
Deitava na mesa com iaiá
Dinheiro se acabô
Muliquinho tu chega-te pra lá ...
Aruandê ...

Ai, ai, ai, ai São Bento me chama
Ai, ai, ai, ai São Bento me chama
A cobra me morde, Senhor São Bento
A cobra é danada, Senhor São Bento
[Coro] Senhor São Bento
Mata essa cobra
[Coro] Senhor São Bento
Olha o dente da cobra
[Coro] Senhor São Bento

lê aruandê
[Coro] lê aruandê, câmará
lê aruandá
[Coro] lê aruandê, camará

* * *

Capoeira capu
[Coro] Maculelê maracatu
Olha o meu berimbau de bambu
[Coro] Maculelê maracatu
Você dá um martelo que eu dou um aú
[Coro] Maculelê maracatu
Olha é tu que é moleque
[Coro] Moleque maracatu
Salve a festa da Ribeira
Salve a festa do Senhor do Bonfim
Onde até o Saci Pererê
Era o rei da Capoeira
Capoeira capu
[Coro] Maculelê maracatu
Eu vou na Bahia comer caruru
Maculelê maracatu

* * *

[Coro] A canoa virou, marinheiro
E no fundo do mar tem dinheiro
[Coro] A canoa virou, marinheiro
E no fundo do mar tem dinheiro

* * *

Capoeira
[Coro] É jogo praticado na terra de São Salvador
Capoeira

[Coro] É jogo praticado na terra de São Salvador
Manuel dos Reis Machado

Ele é fenomenal
Ele é o Mestre Bimba
Criador da Regional

Capoeira

[Coro] É jogo praticado na terra de São Salvador
Capoeira é luta nossa

Já era colonial!

Oi, nasceu em Pernambuco, Ceará e Maceió
Capoeira

[Coro] É jogo praticado na terra de São Salvador

[Coro] Dá, dá, dá nêgo
No nêgo você não dá

[Coro] Dá, dá, dá nêgo
Se não der, vai apanhá

[Coro] Dá, dá, dá nêgo
Esse nêgo é malvado

Esse nêgo é maluco

Esse nêgo é bom

[Coro] Dá, dá, dá nêgo

[Coro] Paraná é ... Paraná é ... Paraná
Que dirá minha mulhé

Capoeira me venceu, Paraná

[Coro] Paraná é ... Paraná é ... Paraná

Minha mãe é melhor velha, Paraná

Fecha a porta e dorme cedo, Paraná

[Coro] Paraná é ... Paraná é ... Paraná
A mulher para ser bonita, Paraná
Não precisa se pintar, Paraná
[Coro] Paraná é ... Paraná é ... Paraná
A pintura é do Diabo, Paraná
A beleza é Deus quem dá, Paraná

* * *

Eu não sou daqui
[Coro] Marinheiro só
Eu não tenho amor
[Coro] Marinheiro só
Eu sou da Bahia
[Coro] Marinheiro só
De São Salvador
[Coro] Marinheiro só
Oi marinheiro ... marinheiro
[Coro] Marinheiro só
Quem te ensinô a nadar
[Coro] Marinheiro só
Foi o tombo do navio
[Coro] Marinheiro só
Ou foi o balanço do mar
[Coro] Marinheiro só
Lá vem ... lá vem
[Coro] Marinheiro só
Ele vem faceiro
[Coro] Marinheiro só
Todo de branco
[Coro] Marinheiro só
Com seu bonezinho
[Coro] Marinheiro só

* * *

[Coro] Apanha a laranja no chão, tico-tico
Quebre-me a cara, o dinheiro eu fico
[Coro] Apanha a laranja no chão, tico-tico
Não é com a mão, nem com o pé, é com o bico

Panha a laranja no chão, tico-tico
Se meu amô fô s'imbora, eu não fico
[Coro repete]
Minha toalha é de renda, é de bico
Tava na corda caiu no pinico ...
[Coro] Panha a laranja no chão, tico-tico
Se meu amô fô s'imbora, eu não fico









Óia, é tu que é muleque
[Coro] Muleque é tu
É tu que é muleque
[Coro] Muleque é tu

Notas: ¹ Nas músicas, foi conservada a grafia popular semelhante à pronúncia.
² Algumas músicas transcritas neste livro são de domínio público e outras pertencem aos Mestres de Capoeira brasileiros.

PARTITURAS DOS PRINCIPAIS TOQUES DE BERIMBAU

SÍMBOLOS PARA ORIENTAÇÃO DO TOQUE DE BERIMBAU

Como o berimbau produz vários efeitos, é preciso estabelecer um sistema de sinais para sua reprodução. Assim:

- Para nota grave – corda solta 
- Para nota aguda – tocada com a moeda apertada contra a corda 
- Para caxixi tocado sozinho 
- Para corda batida com a vaqueta enquanto a moeda está folgada contra a corda 
- Para a moeda apertada contra a corda, produzindo a nota mais aguda, sem bater com a vaqueta 
- Para a movimentação da cabaça de uma posição contra a barriga a uma posição distante da mesma, resultando o efeito "Wah-Wah" 
- Para som fechado – tocado com a cabaça contra a barriga 
- Para som aberto – tocado com a cabaça a uma distância da barriga 

Em geral, quando se toca a nota grave, a cabaça se aproxima da barriga, conseqüentemente, ao se tocar a nota aguda, a cabaça se distancia um pouco da barriga.

Ao se tocar, também, a nota grave, bate-se na corda sempre abaixo do lugar da moeda e, quando se toca a nota aguda, bate-se na corda sempre acima do lugar da moeda.

PARTITURAS DOS PRINCIPAIS TOQUES COM SEUS RESPECTIVOS MESTRES

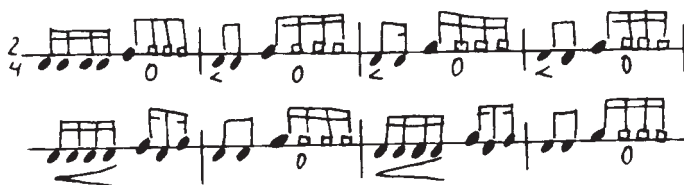
Mestre Bimba

BANGUELA

$\text{♩} = 104 = 108$



AMAZONAS



CAVALARIA

$\text{♩} = 104$

Musical score for Cavalaria, featuring three staves of music in 2/4 time. The tempo is marked as quarter note = 104. The score includes various rhythmic patterns, including eighth and sixteenth notes, and a triplet of eighth notes in the second measure of the first staff.

SÃO BENTO GRANDE

$\text{♩} = 96 - 104$

Musical score for São Bento Grande, featuring three staves of music in 2/4 time. The tempo is marked as quarter note = 96 - 104. The score consists of a continuous sequence of eighth and sixteenth notes across all staves.

IÚNA

$\text{♩} = 88$

Musical score for Iúna, featuring two staves of music in 4/4 time. The tempo is marked as quarter note = 88. The score consists of a continuous sequence of eighth notes. The second staff includes a common time signature 'c' and a '0' below the first measure.

Mestre Waldemar

SÃO BENTO GRANDE

$\text{♩} = 72$

Two staves of musical notation in 2/4 time. The first staff begins with a tempo marking of quarter note = 72. The music consists of eighth and sixteenth notes, with frequent rests and accents. The second staff continues the melody with similar rhythmic patterns.

ANGOLINHA

Two staves of musical notation in 2/4 time. The music features a rhythmic pattern of eighth notes with accents and rests. The second staff continues the melody with similar rhythmic patterns.

SÃO BENTO PEQUENO

$\text{♩} = 69$

Four staves of musical notation in 2/4 time. The first staff begins with a tempo marking of quarter note = 69. The music consists of eighth and sixteenth notes, with frequent rests and accents. The fourth staff includes a triplet of eighth notes.

OBSERVAÇÃO: Torna-se imprescindível que se conheça a divisão de tempo para uma execução perfeita dos ritmos desses toques.

Nos compassos de denominador “4” (♩), a semínima vale 1 tempo; a colcheia (♪) vale a metade da semínima; a semicolcheia (♫) vale a metade da colcheia, e o ponto junto à figura (♩.) vale a metade do valor da mesma.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ALENCAR, José de. *Iracema*; lenda do Ceará. 3. ed. Rio de Janeiro. B.Z.L. Carmier, 1978. p. 212.
2. ALMEIDA, Raimundo César Alves de. *Bimba, perfil do Mestre*. Salvador, Centro Editorial e Didático da UFBA., 1982. p. 30-7
3. BARBANTI, Valdir José. *Teoria e prática do treinamento desportivo*. São Paulo, Edgar Blucher, 1979. p. 213.
4. BARBANTI, Valdir José. *Treinamento físico; bases científicas*. São Paulo, C. L. R. Balieiros Editores, 1986.
5. BANTZ, Helmut e WEISWEILER, Hennes. *Juego y gimnasia para deportistas*. Buenos Aires, Paidós, 1969.
6. BLUTEAU, Raphael. *Vocabulário português e latino*. Coimbra, Editora Colégio das Artes da Companhia de Jesus, 1712. Vol. II. p. 129.
7. BURGUÊS, Mestre. *Cantigas de capoeira*. Curitiba. Edição do autor, 1987.
8. BURGUÊS, Mestre . *O estudo da capoeira*. Curitiba. Edição do autor, 1987.
9. CAMPOS, Hélio J. B. C. de. *História da educação física no Brasil e a influência dos métodos estrangeiros*. Salvador, UFBA., 1988. Monografia apresentada à disciplina "Análise Histórica da Educação Brasileira", Mestrado em Educação, FAGED/UFBA.
10. CASCUDO, Luiz da Câmara. *Folclore do Brasil; pesquisas e notas*. Brasil/Portugal, Fundo da Cultura, 1967.
11. DANTAS, Estélio H. M. *A prática da preparação física*. Rio de Janeiro, Sprint, 1985.
12. DANTAS, Estélio H. M . *Flexibilidade, Alongamento e Flexionamento*. Rio de janeiro, Shape, 1989.

13. FOX, Edwar L. & MATHEWS, Donal K. *Bases Fisiológicas da Educação Física e dos Desportos*. Rio de Janeiro, Interamericana, 1983.
14. HOLANDA, Aurélio Buarque de. *Novo dicionário da língua portuguesa*. 2 ed. rev. ampl. Rio de Janeiro, Nova Fronteira, 1986. p. 63, 344, 1513.
15. LISTELLO, A.; CLEC, P.; CREMN, R. & SHOEBEL, E. *Recreación y Educación Física Desportiva*. Buenos Aires, Editorial Kapelusz, 1964.
16. LOPES, Augusto José Fascio. *Curso de capoeira em 145 figuras*. Rio de Janeiro, Edições de Ouro / Tecnoprint, 1979.
17. LOPEZ, Mário A. *Movimiento, ritmo Y educación*. Buenos Aires, Ed. Tekne, 1977.
18. MARINHO, Inezil Penna. *A ginástica brasileira*. 2 ed. Brasília, edição do autor, 1982.
19. MOSSTON, Muska. *Gimnasia dinâmica*. México/Argentina, Editorial Pax; PEP, 1968.
20. MOURA, Jair. Capoeira; a luta regional. *Cadernos de Cultura*, n.º 1, Salvador, Prefeitura Municipal, 1979.
21. MOURA, Jair. Capoeiragem; arte e malandragem. *Caderno de Cultura*, n.º 2, Salvador, Prefeitura Municipal, 1980.
22. NASCENTES, Antenor. *Três brasileirismos*. *Revista Brasileira de Filologia*. Livraria Acadêmica, Rio de Janeiro, (1), 1985.
23. NEWIED, Wled. *Viagem ao Brasil*. 2 ed. São Paulo, Sta. Paula, 1958. p. 188.242,243,365.
24. PROGRAMA Nacional de Capoeira, Brasília, SEED/MEC, 1987.
25. RÊGO, Waldeloir. *Capoeira Angola; ensaio sócio-etnográfico*. Salvador, Itapoã, 1968. p. 9, 10, 15 e 16.
26. RODRIGUES, J. Barbosa. *Paranduba Amazonense ou Kochijma-Uara Porandub*. Rio de Janeiro, Tipografia de Leuzinger e Filhos, 1872/1887. p 79.

27. ROHAN, Henrique de Beaurepaire. Reforma da ortografia portuguesa. *Revista Brasileira*, Rio de Janeiro, N. Midosi Editor, 1879. Tomo 11. p. 426.
28. SEGURO, Visconde do Porto. *História Geral do Brasil antes da sua separação e Independência de Portugal*. 2 ed. Rio de Janeiro, ed. Casa de E. & Laemmert. s/d. vol. 1. p. 8.
29. SILVA, Antonio Moraes. *Dicionário da língua portuguesa*. 2. Ed. Lisboa, Tipografia Lacerdina, 2 vols., 1813, Tomo I, p. 343.
30. SOARES, Estudos lexicográficos do dialeto brasileiro. *Revista Brasileira*, Rio de Janeiro, N. Midosi Editor, 1880. Tomo III, Ano I. p. 228.
31. SHAFFER, Kay. *Berimbau de Barriga e seus Toques*. Rio de Janeiro. MEC/FUNARTE; Instituto Nacional do Folclore, 1977.
32. TREINAMENTO desportivo I. Ministério da Educação e Cultura. Departamento de Educação Física e Desportos. Brasília, 1978. p. 42.
33. TUBINO, Manoel Gomes. *Metodologia científica do treinamento desportivo*. São Paulo. IBRASA, 1979.

REFERÊNCIAS ICONOGRÁFICAS

PRANCHAS da Viagem Pitoresca e História através do Brasil.
RUGENDAS.

4ª Divisão. Prancha 18. Apresentação e texto de Herculano Gomes Mathias. Rio de Janeiro, Tecnoprint, 1980. p. 77 (Edições de Ouro).

_____. DEBRET. Vol. 2. Prancha 14. Apresentação e texto de Herculano Gomes Mathias. Rio de Janeiro, Tecnoprint, 1980. p. 43 (Edições de Ouro).



HELIO JOSÉ BASTOS CARNEIRO DE CAMPOS, “Mestre Xaréu”, nascido em 1947; Salvador, Bahia. Formado em Educação Física pela Universidade Católica de Salvador; Doutor Livre Docente em Educação Física pela American World University, Iowa, USA; Atualmente é Professor Titular da Escola Superior de Educação Física da UCSAL, onde ministra a disciplina Ginástica Analítica; Professor Adjunto da Universidade Federal da Bahia e responsável pelas disciplinas Treinamento Desportivo e Ginástica Estética. Na Capoeira, é formado pela Academia de Mestre Bimba (CCFR); Fundador e Vice-Presidente da Ginga Associação de Capoeira; Autor do Livro Capoeira na Escola; Coordenador e Palestrante do 1º Seminário de Capoeira da UFBA, 1987; Professor de Capoeira do PREMEM, 1973; Campeão do 1º Campeonato Baiano de Calouros Universitários, 1970; Campeão do 3º Campeonato Universitário Baiano de Capoeira, 1974; Integrante do Grupo Folclórico de Mestre Bimba, 1967 a 1972; Integrante do Grupo Folclórico do Colégio Estadual Manoel Devoto, 1968; Integrante do Grupo Folclórico da Federação Universitária Baiana de Esportes – Ganga Zuma, 1971/1972; Integrante do Grupo Folclórico do Clube de Praia Avenida – Princesa de Aioka, 1970/1972; Implantou a disciplina Capoeira na Prática Desportiva da UFBA; Docente da disciplina Educação, Cultura e Capoeira no Programa de Pós-Graduação da FAGED/UFBA; Pesquisador; Capoeirista e Autor do Projeto que outorgou a Mestre Bimba o Título de Doutor Honoris Causa (Post Mortem) da UFBA.

ISBN 85-231-0224-2



9 788523 202248