

POR QUE E COMO ENSINAR A CAPOEIRA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR?

Uma proposta cultural.

Heres Wandame Albuquerque dos Santos

João Luiz da Costa Barros





UFAM
UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA
MESTRADO PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO FÍSICA EM REDE
NACIONAL

POR QUE E COMO ENSINAR A CAPOEIRA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR?

Uma proposta cultural.

REALIZAÇÃO E EXECUÇÃO
HERES WANDAME ALBUQUERQUE DOS SANTOS

SUPERVISÃO GERAL
JOÃO LUIZ DA COSTA BARROS

ILUSTRAÇÕES
LUCAS EVANDRO LUZ DA SILVA

IMAGENS
FOTOS EXTRAÍDAS DA PRÁTICA PEDAGÓGICA DO PROFESSOR –
PESQUISADOR DEVIDAMENTE AUTORIZADAS PELOS RESPONSÁVEIS
LEGAIS.

MANAUS - AM
2025





Ficha Catalográfica

Programa de Mestrado Profissional PROEF - Educação Física em Rede Nacional

Santos, Heres Wandame Albuquerque dos
Por que e como ensinar a capoeira na
educação física escolar? Uma proposta cultural / Heres
Wandame Albuquerque dos Santos. 2025
81 f.: il. color; 31 cm.

Orientador: João Luiz da Costa Barros
Recurso Educacional (Caderno Pedagógico) – Programa de
Mestrado Profissional PROEF - Educação Física em Rede
Nacional da Universidade Federal do Amazonas, Manaus,
2025.

1. Capoeira. 2. Educação Física Escolar. 3. Cultura
Corporal. 4. Corpo. 5. Lazer. I. Barros, João Luiz da Costa. II.
Universidade Federal do Amazonas. III. Por que e como ensinar
a capoeira na escola? Uma proposta Cultural.



Apresentação

Este caderno pedagógico é fruto da materialização do Projeto Capoeira na Escola para os Jovens (PCEJ), desenvolvido com turmas do 9º ano do Ensino Fundamental II, na EETI Professora Cíntia Régia Gomes do Livramento. Ele constitui a resposta prática ao problema investigado nesta dissertação, caracterizando-se como recurso educacional que articula ensino, pesquisa e ação pedagógica, comprometido com a valorização da cultura afro-brasileira e dos saberes corporais dos estudantes.

O material foi construído a partir das vivências sistematizadas em 13 encontros realizados no contexto escolar e fundamenta-se em referenciais teóricos críticos e pós-críticos da Educação Física, como Paulo Freire, Jocimar Daolio, Marcos Neira e Nelson Marcellino. Assim, os planos de aula aqui apresentados integram reflexão, movimento, diálogo, ancestralidade, ludicidade e lazer, evidenciando a inseparabilidade entre teoria e experiência pedagógica.

A proposta visa disponibilizar aos professores de Educação Física — e de outras áreas que desejem trabalhar com a capoeira — um recurso acessível e significativo, orientado por uma perspectiva cultural, crítica, inclusiva e transdisciplinar. Mais do que oferecer um modelo pronto, este caderno constitui um guia aberto à reinvenção, adaptação e reinterpretação conforme a realidade de cada escola, comunidade e grupo de estudantes.

Espera-se que este material contribua para ampliar o repertório pedagógico da Educação Física escolar e que a capoeira, como expressão viva da resistência e da identidade afro-brasileira, ocupe com dignidade, beleza e força o espaço que lhe é de direito na escola pública brasileira.



AUTOR: Heres Wandame Albuquerque dos Santos

Professor com vínculo efetivo na rede estadual de ensino do Amazonas (SEDUC-AM). Tem experiência na área de Educação Física, com ênfase em Educação Física escolar, atuando principalmente nos seguintes temas: educação, saúde, lazer na natureza, sustentabilidade, capoeira e recreação. Participou, por dois anos, do Programa de Apoio Socioeconômico - Subprograma Bolsa Incentivo Acadêmico do Núcleo de Assistência Estudantil, desenvolvendo projetos de extensão. Participou, como voluntário do projeto CAMINHOS do EMAUS. Participou do programa institucional de bolsa de iniciação à docência - PIBID - CAPES/UEPA, Subprojeto - Educação Física - Conceição do Araguaia (15 meses). Foi colaborador voluntário do projeto "Novo Mais Educação" por um ano. Desenvolveu projetos de iniciação científica através do PROGRAMA CIÊNCIA NA ESCOLA PCE/FAPEAM (2020 e 2021). Graduado em Educação Física (licenciatura plena) pela Universidade do Estado do Pará (UEPA). É Especialista em Educação Física Escolar e Docência no ensino superior pelo Centro Universitário Leonardo da Vinci (UNIASSELVI). Atualmente é membro do Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação Física e suas Relações Interdisciplinares (GEPEFRI) e concluinte do Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional - ProEF pela Universidade Federal do Amazonas - UFAM. E-mail: hereswandame@gmail.com

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4721884243836190>

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-7908-726X>



ORIENTADOR: João Luiz da Costa Barros

Pós-Doutor em Educação pela Universidade Estadual do Ceará - UECE (2019). Doutor em Educação pela Universidade Metodista de Piracicaba - UNIMEP/SP (2012). Mestre em Educação Física pela Universidade Metodista de Piracicaba - UNIMEP/SP (2005). Graduado em Educação Física pela Universidade Federal do Amazonas - UFAM (1987). Bacharel em Direito pelo Centro Universitário FAMETRO (2023). Professor Visitante Sênior na Universidade do Minho, Braga/Portugal, convênio Capes/Procad Amazônia (2024) atuando no Centro de Investigação em Estudos da Criança (CIEC-UMinho). Atuou como professor de Educação Física na Rede Pública Estadual, Municipal e Particular da Educação Básica por mais de 25 anos. É professor associado da Universidade Federal do Amazonas (UFAM), atuando na Faculdade de Educação Física e Fisioterapia - FEFF/UFAM. Professor permanente no curso de Pós-Graduação stricto sensu em Educação - PPGE/UFAM. É docente permanente no Programa de Pós-graduação em Educação na Amazônia - PGEDA- Doutorado em Educação na Amazônia, os quais ministra disciplinas obrigatórias e eletivas com orientações de dissertações e teses. Professor permanente do Programa de Pós-graduação Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional - PROEF/FEFF/UFAM. Professor do curso de Especialização em Educação Física Escolar - Educação à Distância (EaD/UFAM). Atuou no Programa de Pós-graduação em Sociedade e Cultura na Amazônia - PPGSCA/UFAM como professor permanente



até 2022. Líder do Grupo de Pesquisa - GEPEFRI/CNPq: Educação Física e suas relações interdisciplinares. Participa dos colegiados de licenciatura e bacharelado em Educação Física - FEFF/UFAM. Tem experiência na área de Educação Física e Educação, atuando principalmente nos seguintes temas: Corporeidade, lúdico, escola, jogo e criança, Formação e identidade docente; Formação e Desenvolvimento Profissional em Educação e Educação Física. Foi membro titular do Comitê de Ética em Pesquisa - CEP/UFAM por seis anos (2018-2023). Foi membro da Comissão de ética em pesquisa da ANPEd (2020-2021). É docente aprovado no Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (Inep), atuando como avaliador no Sistema Nacional de Avaliação da Educação Superior - BASis, com Habilitação para Duplo Perfil - Avaliações Institucionais credenciamento e credenciamento de IES. É avaliador de cursos de graduação em Educação Física pelo Conselho Estadual de Educação do Amazonas - CEE/AM. É coordenador da área de Educação Física do Programa de Iniciação à Docência - PIBID/CAPES/FEFF/UFAM (2020-2022/2022-2024/2024-2026). É avaliador ad hoc - Padcit/UFAM, UFAC e ANPEd. Possui várias publicações de artigos científicos, capítulos de livros e livros autorais nas áreas das Ciências Humanas e Sociais. Desenvolve projeto de extensão (PAREC) na relação ensino e pesquisa - FEFF/UFAM desde de 2021. É coordenador do POSGRAD FAPEAM - Doutorado em Rede - Núcleo Manaus - FAPEAM/PGEDA/UFAM/UEA (2022-2025). É membro do Conselho Universitário da UFAM - CONSUNI enquanto representante docente da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia - FEFF/UFAM (2023-2024).

E-mail: jlbarros@ufam.edu.br

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6129130317451083>

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5459-8691>



Local da pesquisa

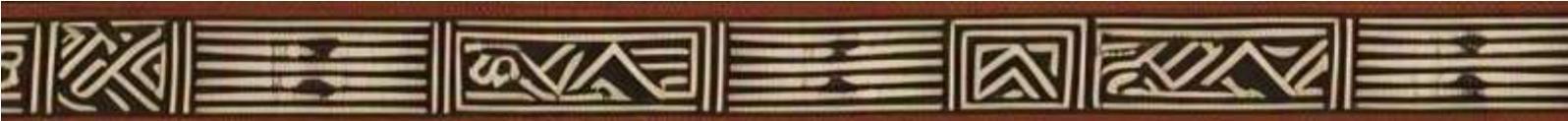
A pesquisa foi conduzida na Escola Estadual de Tempo Integral Professora Cíntia Régia Gomes do Livramento, localizada na cidade de Manaus - AM, Brasil. Ensino Fundamental I, Ensino Fundamental II, e o Novo Ensino Médio são os níveis e modalidades de ensino da Educação Básica ofertados pela escola. A Escola está localizada na Rua da Raquete, s/n, no bairro Nova Vitória, Zona Leste da cidade de Manaus. Apesar de não ser um bairro oficial de Manaus, ele é pertencente ao bairro Gilberto Mestrinho, como é reconhecido pela prefeitura da cidade.

O horário de funcionamento é das 07h00min às 17h00min, porém, esse tempo é dividido em atividades direcionadas. Os alunos são liberados às 16h00min, no entanto, os professores continuam cumprindo suas funções pedagógicas até às 17h:00min. No caso da educação física, os professores utilizam esse o horário para realizarem seus projetos de desporto, configurando-se assim, em um ambiente propício para realização de pesquisas e interação com a comunidade escolar.

A escola possui quadra poliesportiva com vestiários feminino e masculino, piscina, campo de futebol, sala de dança, auditório, biblioteca, sala make, laboratório de informática, sala de música, sala de dança, academia* (desativada), além de outros espaços como duas salas dos professores, duas salas de pedagogia/coordenação, secretaria, sala de reuniões, sala do(a) diretor(a), sala de recursos, enfermaria, cozinha, refeitório e espaços não construídos que podem ser utilizados para aulas ao ar livre.



Figura 1: Retrato da escola (local da pesquisa)
Fonte: Google imagens (2025)



SUMÁRIO

1. Relação da capoeira com a Educação física.....	12
1.1 Educação Física Plural (Daolio, 1995).	12
1.2 Educação Física Cultural (Neira, 2018).....	12
2. Projeto Capoeira na Escola para os Jovens (PCEJ): um impacto no desenvolvimento de seus praticantes.....	13
2.1 Discursos e significados dos jovens praticantes da roda da capoeira.	14
3. Sequência didática.....	15
3.1 Detalhamento das aulas.....	15
1º Encontro – 04/11/2024 Apresentação do projeto e seus objetivos	15
2º Encontro – 06/11/2024 Conceituação de corpo	18
3º Encontro – 07/11/2024 Projeção do Filme “Besouro” (Parte I)	21
4º Encontro – 08/11/2024 Projeção do Filme "Besouro" (Parte II e discussão coletiva)	23
5º Encontro – 11/11/2024 Conceituação do lazer	26
6º Encontro – 12/11/2024 Conceituação histórica da Capoeira (Parte I)	30
7º Encontro – 13/11/2024 Contextualização Histórica da Capoeira (Parte II)	32
8º Encontro – 13/11/2024 Relação dos Jogos e Brincadeiras com a Capoeira	34
9º Encontro – 22/11/2024 A Capoeira e Suas Relações com a Dança	38
10º Encontro – 22/11/2024 Conhecendo os Instrumentos da Capoeira e Seus Toques Característicos (Parte 2 da relação com os elementos da dança).....	42
11º Encontro – 22/11/2024 Capoeira e suas relações com a Ginástica.....	45
12º Encontro: A Capoeira e suas relações com as Lutas e Artes Marciais ..	50
13º Encontro: Capoeira e suas Relações com o Esporte.....	54
4. PLANEJAMENTO.	58

4.1 Planejamento das atividades pedagógicas na capoeira.	58
4.2 Plano Anual de Ensino – Capoeira (9º ano)	58
4.3 Planejamento Bimestral (Modelo 1º Bimestre)	59
5 Planos de Aula.	60
▣ Plano de Aula 1: Apresentação do Projeto e Diagnóstico Inicial	60
▣ Plano de Aula 2: Capoeira e o Corpo como Expressão Cultural.	61
▣ Plano de Aula 3: Capoeira e Lazer.....	62
▣ Plano de Aula 4: História da Capoeira.	63
▣ Plano de aula 5: Capoeira e Educação Física Plural e Cultural.....	64
▣ Plano de aula 6: Capoeira e as Lutas/Artes Marciais.	66
▣ Plano de Aula 7: Capoeira como Jogo e Brincadeira.	67
▣ Plano de aula 8: Capoeira e Dança.....	68
▣ Plano de Aula 9: Capoeira e a Ginástica.....	69
▣ Plano de Aula 10: Capoeira e Esportivização.	71
▣ Plano de Aula 11: Encerramento e Avaliação do Projeto.	72
6 Exemplos de atividades pedagógicas da capoeira.	73
6.1 Atividades desenvolvidas no PCEJ.	73
6.2 Sugestões complementares.	74
7 Possibilidades de avaliação.	74
7.1 Avaliação Diagnóstica (Freire; Daolio)	75
7.2 Avaliação Formativa e Processual (Neira; Marcellino; Falcão).....	75
7.3 Autoavaliação (Freire; Mello).....	75
7.4 Avaliação Coletiva e Simbólica (Daolio; Camargo).....	76
8 Considerações finais.	77
Referências.....	78

1. RELAÇÃO DA CAPOEIRA COM A EDUCAÇÃO FÍSICA.

A capoeira, enquanto conteúdo da Educação Física, se insere no contexto das abordagens pós-críticas, especialmente na perspectiva da Educação Física Plural e da Educação Física Cultural. Ambas as abordagens compreendem o corpo como construção social e cultural, rejeitando os modelos reducionistas, tecnicistas ou biologizantes da área. Neste sentido, a capoeira é valorizada como prática corporal significativa, plural e expressiva, dialogando com as experiências, memórias e identidades dos estudantes.

1.1 Educação Física Plural (Daolio, 1995).

Para Jocimar Daolio (1995), a Educação Física deve reconhecer que o corpo não é um dado natural e neutro, mas sim um campo de significados culturais. A proposta da Educação Física Plural parte do entendimento de que existem várias educações físicas possíveis, e que nenhuma deve ser absolutizada. O autor defende o princípio da alteridade, em que o outro é respeitado em sua diferença e reconhecido em sua singularidade corporal e cultural. A capoeira, neste contexto, é compreendida como linguagem, expressão, história e resistência, e deve ser abordada na escola a partir dos sentidos produzidos pelos sujeitos, e não como uma técnica a ser padronizada.

1.2 Educação Física Cultural (Neira, 2018).

A Educação Física Cultural, proposta por Marcos Neira (2018), parte do pressuposto de que o currículo deve dialogar com as práticas corporais significativas dos estudantes, e que o conhecimento é construído na relação entre o corpo, a cultura e a história. O autor propõe um currículo cultural da Educação Física, baseado em temas geradores, escuta ativa, mediação crítica e autonomia. A capoeira, neste modelo, é compreendida como conteúdo que traz em si musicalidade, ludicidade, ancestralidade, resistência e arte. Ensiná-la implica dar visibilidade à cultura afro-brasileira, combater o racismo estrutural e favorecer uma formação que seja crítica, participativa e libertadora.

2. PROJETO CAPOEIRA NA ESCOLA PARA OS JOVENS (PCEJ): UM IMPACTO NO DESENVOLVIMENTO DE SEUS PRATICANTES.

A capoeira, enquanto prática corporal historicamente construída, carrega em si marcas da resistência afro-brasileira, da criatividade popular e da riqueza das culturas corporais. Sua inserção na escola, conforme preconizado por autores como Jocimar Daolio (1995), permite que o corpo seja reconhecido como sujeito de cultura, capaz de expressar identidades, histórias e saberes que extrapolam a dimensão técnica tradicionalmente valorizada na Educação Física.

Para Daolio, o corpo é simultaneamente fator de igualdade e diferença entre os seres humanos, sendo constituído por atravessamentos históricos e simbólicos. Nesse sentido, as práticas pedagógicas que se orientam pela compreensão do corpo como construção cultural, como propõe a Educação Física Cultural e Plural, abrem espaço para que manifestações como a capoeira sejam vivenciadas em sua totalidade — como jogo, luta, dança, arte, música e filosofia.

Segundo Neira (2018), a perspectiva da Educação Física Cultural busca superar os reducionismos tecnicistas e biologizantes, valorizando as práticas corporais significativas dos alunos e promovendo uma leitura crítica das manifestações da cultura corporal. A capoeira, nesse contexto, se mostra potente por sua pluralidade de sentidos e possibilidades de abordagem pedagógica.

Falcão (1994) contribui com reflexões fundamentais ao alertar sobre os riscos de uma escolarização da capoeira pautada pela esportivização ou descontextualização de seus elementos. Para o autor, é preciso garantir que a prática mantenha sua ligação com a história, com a ancestralidade e com os processos de resistência das populações negras. Sua proposta pedagógica defende a valorização da vadiação como essência lúdica e simbólica da capoeira e aposta em uma formação crítica e plural.

Mello (s.d.) também enfatiza a importância de abordagens que considerem a historicidade da capoeira e sua articulação com a cultura corporal. Ao propor a capoeira como conteúdo na escola, o autor reforça a necessidade de compreendê-la como fenômeno social e cultural dinâmico, capaz de desenvolver habilidades motoras, cognitivas e afetivas, além de dialogar com questões de identidade, raça, classe e gênero.



Com base nos princípios freireanos de diálogo, problematização e emancipação, o projeto PCEJ foi concebido como um espaço educativo em que os estudantes pudessem construir sentido para o conhecimento por meio da experiência, da escuta e da expressão. Freire (2011) destaca que ensinar exige respeitar o saber dos educandos, criar possibilidades para sua autonomia e entender a educação como prática de liberdade.

Ao longo de 13 encontros, o PCEJ permitiu que os alunos vivenciassem a capoeira em suas múltiplas dimensões. As experiências corporais foram acompanhadas por reflexões críticas sobre o corpo, o lazer, a cultura e a história afro-brasileira. A prática foi entendida como espaço de pertencimento, resistência e transformação, impactando significativamente a forma como os estudantes se percebem e compreendem o mundo ao seu redor.

2.1 Discursos e significados dos jovens praticantes da roda da capoeira.



Esta seção apresenta e interpreta registros das aulas e falas dos adolescentes participantes do Projeto PCEJ. As vozes dos estudantes revelam os sentidos atribuídos ao corpo, à cultura afro-brasileira, ao lazer, à resistência e à convivência na roda de capoeira.

As observações, falas espontâneas e reflexões escritas evidenciam como a proposta contribuiu para fortalecer identidades, despertar consciência crítica e ampliar o olhar sobre a Educação Física. Mais do que ilustrar a experiência, essas manifestações alimentaram diretamente a construção deste recurso educacional, que incorpora os saberes dos alunos na formulação de planos de aula e atividades pedagógicas.



Dessa forma, o caderno não apenas sistematiza uma prática vivida, mas também dá continuidade ao diálogo com os estudantes, transformando suas percepções em conteúdo pedagógico compartilhável, aberto à adaptação em outras escolas e realidades.

3. SEQUÊNCIA DIDÁTICA.

3.1 Detalhamento das aulas.

1º Encontro - 04/11/2024 Apresentação do projeto e seus objetivos

Data: 04 de novembro de 2024

Horário: 1º tempo (07h30 às 08h30)

Local: Sala de aula (turma 9º 01)

Duração: 60 minutos

Hoje, realizei a primeira aula do Projeto Capoeira na Escola Para os Jovens – PCEJ. A turma alvo foi a do 9º 01, como o quantitativo de 31 alunos presente e 10 faltas. Iniciei explicando detalhadamente os objetivos e ressaltai que esse projeto tinha como principal meta compreender a capoeira como uma manifestação cultural rica, inserindo-a na educação física escolar para explorar elementos do corpo, do lazer e do lúdico como formas de construção identitária e cidadã.

Em seguida, realizei uma atividade de diagnóstico prévio, lançando perguntas norteadoras aos alunos para compreender suas percepções iniciais sobre os temas que seriam desenvolvidos ao longo do projeto. As perguntas formuladas foram:

O que vocês entendem por Capoeira?

Qual a relação da capoeira com a educação física?

O que é lazer para vocês?

O que são atividades lúdicas?

O que significa corpo para vocês?

Quais elementos da dança são encontrados na capoeira?

Quais elementos das lutas encontramos na capoeira?

Quais elementos dos jogos encontramos na capoeira?

Quais elementos da ginástica encontramos na capoeira?

Qual a relação da capoeira com os esportes?



Nesse momento, percebi claramente um clima de timidez e insegurança generalizada na turma. As respostas, em sua maioria, eram curtas, superficiais, e demonstravam pouca profundidade conceitual, refletindo uma certa dificuldade inicial dos alunos para expressar suas percepções. Por exemplo, o aluno "G", com expressão tímida e voz baixa, afirmou apenas que "a capoeira é uma luta", demonstrando limitação no entendimento da riqueza cultural envolvida na prática.

Percebendo essa dificuldade inicial, propus uma mudança de estratégia metodológica: sugeri que construíssemos juntos, de maneira colaborativa, um infográfico na lousa para facilitar o entendimento e permitir maior engajamento. Essa atividade desencadeou uma transformação visível na postura dos alunos. À medida que iam participando e contribuindo com palavras e expressões relacionadas à Educação Física, percebi uma mudança de comportamento da turma, com crescente interesse e entusiasmo.



O infográfico começou com a palavra central "Educação Física". Perguntei à turma quais eram os principais conteúdos abordados pela disciplina, e obtive uma verdadeira "chuva" de respostas variadas e espontâneas. As falas foram desde "futebol!", "queimada", "quadra", até "estudar o corpo humano", evidenciando a diversidade das vivências dos estudantes com a disciplina. Alguns alunos faziam colocações divertidas que descontraíam a turma, como um estudante que disse simplesmente: "é prática na quadra!", provocando risos gerais. Esse momento foi crucial, pois diminuiu significativamente a tensão inicial, criando um ambiente mais acolhedor para o diálogo e aprendizado coletivo.



Conforme a participação dos estudantes avançava, fui direcionando intencionalmente o infográfico para os conteúdos relacionados às lutas, perguntando sobre quais modalidades conheciam, destacando as de origem brasileira. Neste momento, a turma identificou rapidamente a capoeira, mas teve dificuldades em mencionar outras modalidades nacionais, conseguindo apenas citar o "jiu-jítsu brasileiro", indicando a necessidade de ampliar seus conhecimentos sobre outras práticas culturais brasileiras.

A partir disso, fiz uma explanação detalhada sobre as três dimensões principais da capoeira apontadas na literatura:



Luta: ressaltando sua origem histórica como prática de resistência dos povos negros contra a escravidão, com movimentos de ataque e defesa.

Jogo: destacando o caráter lúdico, a criatividade, a improvisação, a ausência de regras rígidas e o uso da "mandinga" como estratégia.

Dança: mostrando como é orientada pela musicalidade, ritmo dos instrumentos, expressão corporal e aspectos ritualísticos.

Além disso, esclareci também a relação da capoeira com a ginástica, descrevendo-a como uma "ginástica brasileira", por trabalhar elementos acrobáticos semelhantes como floreios, paradas de mão, mortais e "estrelinhas", enfatizando especialmente as semelhanças com a ginástica acrobática.

Para finalizar esse momento teórico-reflexivo, abordei brevemente a polêmica sobre a "esportivização" da capoeira, explicando as diferentes perspectivas que coexistem na atualidade: de um lado, aqueles que veem na regulamentação esportiva um risco de descaracterização cultural; de outro, aqueles que veem o esporte como uma maneira de divulgação e valorização da capoeira, destacando, por exemplo, a existência das Confederações Estaduais e Nacionais, além de campeonatos organizados e suas respectivas regras técnicas e de arbitragem.

Ao término da aula, distribuí os Termos de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) para os alunos, esclarecendo detalhadamente cada tópico presente no documento. Fiz questão de enfatizar que a participação no projeto era totalmente voluntária e que poderiam tirar dúvidas ou decidir posteriormente junto aos seus responsáveis, por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), entregue também neste encontro. Muitos alunos demonstraram entusiasmo ao receber os documentos, sinalizando um envolvimento positivo com a proposta do projeto.

Como reflexão final sobre esse primeiro encontro, percebi que, apesar da timidez e insegurança inicial, a turma conseguiu se envolver progressivamente, especialmente após a proposta metodológica da construção colaborativa do infográfico. Essa atividade revelou-se fundamental não apenas para o diagnóstico inicial do conhecimento prévio dos alunos, mas também para criar um ambiente de



confiança, valorização da participação coletiva e abertura ao diálogo. Acredito que essa abordagem colaborativa e dialógica será essencial para aprofundar as discussões nas próximas aulas, estimulando os alunos a se expressarem com maior confiança e profundidade.

2º Encontro - 06/11/2024 Conceituação de corpo

Data: 06 de novembro de 2024

Horário: 3º e 4º tempo (09h30 às 10h30 / 10:30 as 11:30)

Local: EETI Professora Cíntia Régia Gomes do Livramento (sala de aula e sala de dança).

Duração: 120 minutos.

Primeiro momento (3º tempo – 09h30 às 10h30): Discussão Teórica sobre o Conceito de Corpo

O segundo encontro do projeto começou pontualmente às 09h30, na de aula da turma do 9º 01, com a presença de 35 alunos. Inicialmente, pretendia organizar os estudantes em roda para favorecer a interação face a face e uma melhor dinâmica dialógica. Porém, devido ao elevado número de estudantes e ao arranjo das carteiras, não foi possível formar a roda idealizada, fazendo com que a atividade fosse conduzida com os alunos sentados nas carteiras, no formato tradicional.

Comecei a atividade com perguntas disparadoras para diagnosticar o entendimento inicial dos alunos sobre o conceito de corpo. Questionei: “O que é corpo para vocês?”, “Definam o corpo”, “Para que serve o corpo?”. As respostas começaram tímidas e hesitantes, com respostas curtas e predominantemente focadas na dimensão física e biológica, como músculos, órgãos, estrutura para movimentação. À medida que fui lançando novas perguntas e exemplos, percebi que alguns alunos se encorajaram e começaram a elaborar respostas mais reflexivas e detalhadas, como o aluno que mencionou o corpo como um "receptáculo de informações nervosas" e a aluna Jimile, que trouxe uma visão mais humanista, destacando o corpo como um meio de expressar sentimentos, vontades e emoções.

Nesse ponto da discussão, percebi um aumento significativo no engajamento da turma. Os alunos começaram a se sentir mais confiantes e as participações ganharam uma qualidade maior. Foi perceptível uma mudança no comportamento coletivo dos alunos após as respostas mais elaboradas, gerando inclusive um



momento de descontração, com aplausos e brincadeiras ("A favela venceu!"), o que demonstrou a relevância afetiva e emocional da discussão para eles.

Prosseguimos então com a leitura coletiva de trechos previamente selecionados do livro "Da Cultura do Corpo", de Jocimar Daolio, cujos trechos foram apresentados na lousa e lidos por alunos voluntários. Inicialmente, muitos se mostraram interessados em participar, chegando a disputarem o direito de serem os primeiros a ler, refletindo o crescente engajamento dos estudantes com a atividade.

Durante a leitura dos trechos selecionados, fui fazendo intervenções pontuais para destacar conceitos-chave apresentados pelo autor, como a ideia da Educação Física plural, as diferentes formas culturais de expressão do corpo, e a crítica às visões biologizantes e deterministas sobre o corpo. A participação dos alunos aumentou progressivamente, com muitos relacionando a teoria às suas próprias experiências de vida, contribuindo ativamente com exemplos pessoais, principalmente ao mencionar o futebol como símbolo cultural do Brasil e destacando diferenças culturais na prática esportiva em outras sociedades (China com o tênis-de-mesa e EUA com ginástica artística).

Nesse processo dialógico, fiz questão de trazer exemplos cotidianos e acessíveis aos alunos, exemplificando como questões culturais interferem diretamente no comportamento corporal, nas expectativas sociais, e no desenvolvimento das habilidades motoras. Foi notório como os alunos, aos poucos, passaram a compreender o corpo além da perspectiva biológica, integrando também a noção do corpo como fruto das relações sociais e culturais.

Segundo momento (4º tempo – 10h30 às 11h30): Atividade prática na Sala de Dança



Após a discussão teórica, reconhecendo a necessidade de mesclar teoria e prática para manter o interesse dos alunos, aproveitei o intervalo do sino para direcioná-los à sala de dança. Lá, proporcionamos uma aula mais dinâmica e voltada à experimentação corporal, permitindo-lhes aplicar os conceitos discutidos anteriormente.

A aula prática iniciou-se com atividades de alongamento orientado, em um círculo, proporcionando o contato visual e interpessoal direto, criando o ambiente mais

desejado da roda de conversa que não havia sido possível anteriormente na sala de aula. Logo após, realizei uma breve introdução sobre os movimentos de capoeira e sua relação com o conteúdo corporal abordado anteriormente.

Em seguida, os alunos praticaram exercícios de rolamentos, saltos e equilíbrio estático, atividades que favoreceram um ambiente de descontração e engajamento crescente. Percebi uma clara mudança na expressão corporal e emocional dos estudantes, que passaram de uma postura passiva em sala de aula para uma atitude participativa e entusiasmada na atividade prática. Houve sorrisos, brincadeiras amistosas e incentivo mútuo entre os colegas.

Nos últimos 15 minutos da aula, deixei os alunos escolherem livremente as atividades para finalizar a aula. Eles, espontaneamente, optaram por realizar atividades que lhes traziam maior prazer e conforto, surgindo grupos distintos com rolamentos e pequenos movimentos acrobáticos da capoeira, enquanto outros preferiram jogar ou experimentar movimentos corporais mais lúdicos, mostrando que havia sido estabelecida uma relação positiva com o corpo em movimento.

Por outro lado, notei que uma pequena parte dos alunos rapidamente perdeu o interesse pelos exercícios da capoeira e preferiu atividades mais familiares (jogar bola), indicando um possível desafio futuro para garantir que a turma inteira se engaje de maneira equilibrada com o projeto proposto.

Nos últimos 5 minutos, reuni os alunos rapidamente para uma breve reflexão coletiva sobre o que haviam vivenciado na aula prática, e muitos relataram que a aula prática foi "mais divertida" e que gostariam que as próximas aulas fossem mais tempo assim. Esse comentário reforçou a importância de manter o equilíbrio entre teoria e prática ao longo do projeto.



Figura 2: Experiência corporal na Sala de Dança. **Fonte:** Elaborado pelo autor (2024)



Figura 3: Vivências corporais na Sala de Dança. **Fonte:** Elaborado pelo autor (2024)

3º Encontro - 07/11/2024 Projeção do Filme "Besouro" (Parte I)

Data: 07 de novembro de 2024

Horário: 13h00 às 14h00 (5º tempo)

Local: Sala de aula (turma 9º 01)

Duração: 60 minutos

O terceiro encontro do Projeto Capoeira na Escola para Jovens (PCEJ) ocorreu no horário vespertino, com a participação de aproximadamente 34 estudantes presentes. Decidi que seria pertinente introduzir aos alunos o filme brasileiro "Besouro" (2009), dirigido por João Daniel Tikhomiroff. Justifiquei essa escolha aos alunos destacando a relevância histórica e cultural do filme, apresentando o protagonista como um "super-herói negro brasileiro", anterior ao conhecido personagem Pantera Negra (2018). Minha intenção inicial era despertar maior engajamento, valorizando uma produção nacional que trata de resistência, identidade afro-brasileira e capoeira, inserindo os alunos em um contexto histórico pós-abolição, ainda pouco conhecido por eles.



Figura 4: Capa do filme projetado em sala

Disponível em: <https://ceejamarilia.wordpress.com/2019/10/30/projeto-cine-ceeja-debate-o-filmebesouro-2/>

Iniciamos a projeção pontualmente, tendo como suporte tecnológico o projetor multimídia conectado ao computador. Antes de começar, percebi entre os alunos uma expectativa positiva com comentários informais que evidenciaram curiosidade sobre o tema proposto.



Durante a projeção, os estudantes demonstraram atenção inicial ao contexto visual do filme, que começa com uma bela fotografia aérea, representando metaforicamente o voo de um besouro sobre a vila de Santo Amaro da Purificação. Logo nas primeiras cenas, pude notar alguns olhares impressionados e curiosos, possivelmente devido à qualidade visual da narrativa cinematográfica que foge ao padrão a que estão acostumados em filmes exibidos em sala de aula.



À medida que o enredo avançava e se tornava mais dramático, observei reações emocionais dos alunos, sobretudo durante a cena do assassinato do Mestre Alípio, mentor de Besouro. Alguns estudantes ficaram visivelmente surpresos, apresentando expressões corporais de tensão, como olhos arregalados, e outros trocaram comentários rápidos com colegas ao lado, indicando uma identificação ou surpresa diante das injustiças retratadas na tela. Percebi também murmúrios discretos, como "Olha só que injustiça!" e "Nossa, que covardia!", evidenciando empatia com os personagens.



No decorrer das cenas de luta, observei que especialmente os estudantes meninos pareciam mais animados e empolgados com os movimentos acrobáticos e técnicas de capoeira demonstradas pelo protagonista. Nesse momento, pude notar gestos espontâneos, como movimentos discretos que imitavam a ginga e comentários que evidenciavam uma clara admiração: "Nossa, ele é bom!", "Muito top essa luta aí, professor!".

Outra cena que atraiu bastante atenção foi a aparição do orixá Exu na feira, marcada por efeitos visuais que dão um tom fantástico ao filme. A reação predominante dos alunos foi uma mistura de fascínio e desconforto, notada por uma súbita quietude e alguns olhares intrigados, seguidos por comentários cochichados, indicando curiosidade sobre o universo afro-brasileiro e religioso apresentado.



Durante esse primeiro momento da projeção do filme, percebi que o objetivo inicial estava sendo alcançado parcialmente: os alunos se mostraram atentos e emocionalmente envolvidos com a narrativa cinematográfica. A decisão de exibir o filme antes das discussões teóricas revelou-se estratégica para engajar afetivamente os estudantes, ampliando a possibilidade de discussões mais significativas nas próximas aulas.



Entretanto, também identifiquei possíveis desafios futuros. Em alguns momentos, percebi dispersão leve, principalmente entre alunos situados ao fundo da sala, indicando que talvez o ritmo narrativo do filme ou sua complexidade temática (envolvendo aspectos religiosos e históricos desconhecidos para eles) pudesse estar dificultando a compreensão plena. Isso sugere a necessidade futura de intervenções mais frequentes durante a projeção para explicações pontuais ou pausas estratégicas para esclarecimento e debate rápido, a fim de garantir um entendimento mais profundo.

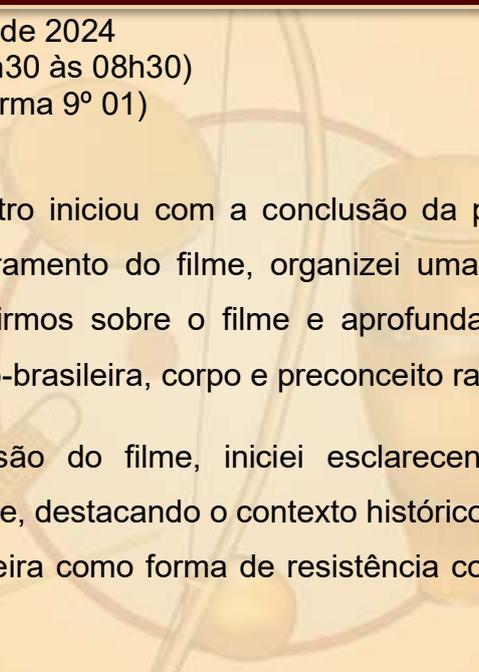
4º Encontro - 08/11/2024 Projeção do Filme "Besouro" (Parte II e discussão coletiva)

Data: 08 de novembro de 2024

Horário: 1º tempo (07h30 às 08h30)

Local: Sala de aula (turma 9º 01)

Duração: 60 minutos



O quarto encontro iniciou com a conclusão da projeção do filme "Besouro" (2009). Após o encerramento do filme, organizei uma roda de conversa com os estudantes para refletirmos sobre o filme e aprofundarmos temas centrais como resistência, cultura afro-brasileira, corpo e preconceito racial e religioso.

Após a conclusão do filme, iniciei esclarecendo o propósito didático e pedagógico da atividade, destacando o contexto histórico pós-abolição da escravidão e a utilização da capoeira como forma de resistência corporal e cultural dos negros contra a opressão.

Ao abrir o debate, percebi imediatamente o envolvimento significativo dos alunos. O aluno X iniciou destacando positivamente o filme e demonstrou interesse sobre a autenticidade histórica dos fatos. Aproveitei essa oportunidade para contextualizar a figura lendária de Besouro, explicando que o filme contém elementos reais e simbólicos, incluindo metáforas como o "corpo fechado".



Perguntei aos alunos sobre qual teria sido a missão do protagonista, recebendo diversas respostas. O aluno Y destacou a autodefesa, o aluno Z trouxe a valorização da capoeira, enquanto outro aluno enfatizou "trazer esperança para o povo escravizado". Notei que a turma estava compreendendo o papel social e cultural que a capoeira desempenhou historicamente.



Durante a conversa, uma aluna destacou como significativa a cena em que Besouro lutou pelo seu povo, culminando em sua morte e reencarnação simbólica através do filho. Essa colocação gerou uma reflexão sobre resistência e legado cultural. Aproveitei para reforçar a mensagem central do filme: o corpo como meio de resistência e expressão cultural.

A conversa tomou um rumo ainda mais profundo quando abordamos a intolerância religiosa e o preconceito racial presentes no filme. A aluna X destacou o fato raro de protagonistas negros em produções cinematográficas brasileiras, o que desencadeou uma discussão ampla sobre representatividade racial. Notou-se, nesse momento, o despertar crítico e consciente dos alunos sobre questões raciais.

Uma pergunta de uma aluna sobre as origens da ideia de superioridade racial gerou opiniões diversas, incluindo perspectivas simplificadas inicialmente expressas pelos alunos. Intevi nesse momento esclarecendo que o racismo é uma construção social e histórica, destacando fatores econômicos, religiosos e pseudocientíficos que justificaram a exploração escravista. Percebi que essa explicação gerou momentos de silêncio reflexivo, indicando um impacto significativo sobre os estudantes.

Ainda sobre o filme, o aluno X trouxe uma crítica ao "vandalismo" praticado por Besouro ao destruir engenhos e plantações. Aproveitei para aprofundar a discussão sobre a necessidade dessas ações para chamar atenção e resistir ao sistema escravista, esclarecendo contextos históricos e éticos de resistência.

Outro ponto forte na discussão foi sobre os codinomes da capoeira, explicando sua importância histórica como proteção contra a repressão policial, o que estimulou curiosidade e interesse dos alunos em relação às próximas aulas práticas.

Na parte final, ao mencionar o Dia da Consciência Negra, os alunos demonstraram clareza em identificar elementos culturais e históricos ligados à resistência negra no Brasil. Também houve um debate importante sobre intolerância religiosa, abordando o preconceito sofrido pelas religiões afro-brasileiras. Uma aluna ressaltou as diferenças entre Candomblé e Umbanda, reforçando a ideia de que preconceitos muitas vezes decorrem da falta de conhecimento.



Por fim, uma reflexão sobre padrões estéticos (ligada à pergunta sobre a aparência de Jesus) proporcionou uma discussão interessante sobre diversidade e valorização das diferenças corporais e culturais. Um aluno destacou que o filme ajudou a perceber que o corpo possui um potencial muito maior do que se imagina, o que fez uma conexão importante com os objetivos do projeto.

A roda de conversa após a exibição do filme se revelou extremamente produtiva. Os alunos conseguiram estabelecer conexões claras entre a narrativa cinematográfica, os conteúdos históricos e socioculturais, e a questão do corpo como expressão de resistência e identidade. A atividade contribuiu para promover uma conscientização crítica sobre racismo, intolerância religiosa e preconceito de maneira ampla e significativa.

A metodologia adotada, de discutir imediatamente após a exibição do filme, demonstrou ser uma estratégia eficaz para potencializar a compreensão e estimular reflexões profundas e coerentes com os objetivos do projeto.

Este encontro representou um momento importante para o desenvolvimento crítico e reflexivo dos alunos, reforçando que a escolha pedagógica do filme "Besouro" atingiu seu objetivo inicial. A interação e as discussões demonstraram uma assimilação significativa dos conteúdos propostos pelo projeto, abrindo portas para uma rica continuidade das atividades futuras.



Figura 5: Diálogo sobre o filme Besouro
Fonte: Elaborado pelo autor (2024)

5º Encontro - 11/11/2024 Conceituação do lazer

Data: 11 de novembro de 2024

Horário: 1º tempo (07h30 às 08h30)

Local: Sala de aula (turma 9º 01)

Duração: 60 minutos

No quinto encontro do projeto, o foco principal foi a discussão coletiva sobre os conceitos de lazer a partir dos referenciais teóricos de Marcellino (1983 e 1987) e Camargo (1998).

Para dinamizar a atividade, modifiquei a organização espacial tradicional da sala, dividindo a turma em dois grandes grupos, posicionados um de frente para o outro, deixando livre o espaço central para minha mediação. Essa reorganização facilitou significativamente o desenvolvimento das interações, contribuindo para um ambiente mais dialógico e participativo, aproximando-se, ainda que parcialmente, da ideia original de roda de conversa.

Levei três livros para apoiar a atividade: *Lazer e Humanização* (Marcellino, 1983); *Lazer e Educação* (Marcellino, 1987) e *Educação para o Lazer* (Camargo, 1998). Todos os livros continham trechos previamente grifados para otimizar a discussão e engajar melhor os estudantes. Distribuí os dois livros de Marcellino entre os alunos, que foram passando-os entre si, realizando as leituras pontuais enquanto mediava a discussão sobre o conteúdo destacado.

A primeira parte da aula contou com uma roda de conversa aberta, estimulada pela pergunta disparadora: "O que é lazer para vocês? Não para mim, mas para o seu corpo". Os alunos mostraram-se motivados e participaram ativamente. Foram levantados conceitos interessantes, com destaque para uma aluna que associou lazer ao descanso e à liberação de dopamina durante o sono, promovendo relaxamento e bem-estar: "*Para mim, o lazer é quando eu estou dormindo, porque libera uma certa quantidade de dopamina no meu corpo e me deixa mais relaxada e com disposição.*"

Outro aluno, por sua vez, mencionou o lazer como uma oportunidade de distração e diversão, enfatizando a importância de fugir da rotina obrigatória das atividades cotidianas: "*Lazer é uma forma de distração, é quando a gente aproveita o tempo livre para sair da rotina obrigatória e fazer coisas que gosta.*"



Uma terceira aluna complementou destacando que lazer está associado à satisfação pessoal, diversão e exploração da natureza, indo ao encontro das definições teóricas apresentadas posteriormente.

Prosseguindo com a dinâmica, perguntei aos alunos sobre os tipos de lazer que eles praticavam. Diversas respostas surgiram, possibilitando uma rica relação com os conceitos apresentados pelos autores. Um aluno disse literalmente: *"Meu lazer é estudar, gosto mesmo é de ler livros"*. Outro aluno rapidamente respondeu que gostava de jogar futebol, enquanto outro complementou: *"Eu gosto de jogar Free Fire com meus amigos"*. Uma aluna destacou: *"Pra mim, lazer é assistir série em casa"*. Outra aluna citou a preferência por cinema: *"Gosto de ir no cinema sempre que posso"*. Um aluno animado relatou: *"Eu gosto mesmo é de andar de bicicleta, dando grau"*.



Dentre as respostas dadas, uma aluna mencionou que seu lazer era frequentar locais como o MUSA (Museu da Amazônia) e o INPA (Instituto Nacional de Pesquisas da Amazônia), ressaltando o prazer do contato com a natureza. Aproveitei para relacionar esse comentário com o conceito "lazer na natureza" discutido por Marcellino, que aborda exatamente as atividades realizadas em *"ambientes naturais e seu impacto no corpo, através dos sentidos como audição, visão, olfato e tato."*

Outro comentário significativo surgiu de um aluno que mencionou uma ação já desenvolvida pela escola:

"Professor, a escola oferece "o dia do lazer" e libera a piscina, o campo, a quadra e oferece lanche e almoço especial para as turmas de 9º ano e 3ª série que têm desempenho bom no SAEB, acho que é uma forma de estímulo para os alunos".



Aproveitei esse comentário para refletir com os alunos sobre a importância da democratização do lazer defendida por Marcellino, ressaltando que o acesso ao lazer deveria ser um direito universal, não condicionado exclusivamente ao desempenho escolar, embora ações como essas possam ser motivadoras e positivas.

Durante a discussão, alguns trechos essenciais dos referenciais foram apresentados aos alunos para aprofundar as reflexões:



Marcellino (1983) enfatizou que o lazer deveria ser considerado muito além de um "tempo livre" simples, tendo potencial para mudança social e não apenas sendo "sobremesa" das atividades diárias. Os estudantes concordaram que o lazer não deveria ser tratado superficialmente, demonstrando entendimento crítico sobre a importância de atividades prazerosas em suas vidas. Também discutimos o conceito de "antilazer" descrito por Marcellino, o qual se refere às atividades impostas externamente, trazendo mais pressões do que prazer aos sujeitos.

Após essa introdução, prosseguimos com os trechos do livro de Camargo (1998), discutindo os preconceitos relacionados ao lazer, tais como a percepção de que lazer seria uma atividade exclusiva dos ricos ou que atrapalharia a produtividade do trabalho. Os alunos refletiram e concordaram que esses preconceitos, de fato, estão presentes na sociedade atual e puderam relacionar esses pontos com suas próprias vivências.



Uma parte importante da aula foi dedicada à discussão do conceito de Camargo sobre o equilíbrio entre "homem trabalhador" e "homem lúdico". Reforcei com a turma que negar o aspecto lúdico compromete a qualidade de vida, podendo levar a doenças ou ao estresse extremo devido à obsessão pela produtividade. A turma reconheceu esses pontos e muitos citaram exemplos pessoais e familiares.

Durante a discussão, questionei os estudantes sobre o que caracteriza uma pessoa que vive bem o lazer. Eles afirmaram, que seria alguém que consegue equilibrar a vida pessoal, profissional e momentos de descanso e diversão, alcançando maior satisfação e saúde física e mental. Outro aluno comentou, também hipoteticamente, que viver bem o lazer significaria ter consciência da necessidade de descanso e planejamento do tempo livre para atividades que realmente tragam prazer e equilíbrio: "a gente usa o lazer do jeito certo, quando sabemos que o corpo precisa descansar e usar o tempo de folga"



Outro momento relevante ocorreu na discussão sobre os tipos e conteúdo do lazer segundo Dumazedier apud Marcellino (1987), destacando as atividades físicas, práticas, artísticas, intelectuais e sociais. Os alunos exemplificaram com entusiasmo o que cada categoria representava para eles: jogos eletrônicos, dança, futebol, passeios com família, entre outros.



Ao final, discutimos também o papel fundamental da escola como espaço de educação para o lazer. Pontuamos que educar para o lazer significa preparar os indivíduos para lidarem criticamente com seu tempo livre, evitando manipulações ou imposições dos meios de comunicação, incentivando um lazer ativo, criativo e crítico. Essa visão foi bem recebida pelos alunos, que reconheceram a importância de serem preparados para utilizar melhor o tempo disponível.

Infelizmente, parte das discussões não pôde ser registrada devido a problemas técnicos com meu equipamento de gravação, o que limita a descrição integral da riqueza das contribuições feitas pelos alunos. Porém, as discussões registradas confirmam que os objetivos de relacionar os conceitos teóricos com as percepções cotidianas dos alunos foram atingidos.

Durante a segunda metade da aula, percebi uma queda no nível de energia da turma, indicando sinais de cansaço ou talvez um pouco de tédio. Diante disso, perguntei diretamente aos alunos se estavam achando "chato" o formato de aula teórica prolongada. A maioria afirmou que não estava chato devido à forma descontraída como eu conduzia as conversas, porém um aluno teve uma resposta importante que merece destaque:



"Professor, acho que é porque nós estamos acostumados a receber conceitos mais gerais dos assuntos e partir logo para a prática, mas entendemos que é importante ir mais a fundo nessas discussões que são relacionadas com o que a gente estuda para saber com mais segurança. Quando a gente recebe conceitos mais superficiais, acabamos esquecendo no outro dia".



Essa afirmação me fez refletir sobre a importância de valorizar tanto o aprofundamento teórico quanto as atividades práticas. Como sugestão compensatória para o esforço demonstrado pelos alunos, pensei na possibilidade de dividir futuras aulas em dois momentos distintos: o primeiro com uma discussão teórica (roda de conversa) e o segundo com uma atividade prática que poderia consistir num momento de lazer coletivo ou mesmo em passeios externos definidos em conjunto com os alunos.

Ao término do encontro, senti que a turma obteve um aprendizado significativo sobre o lazer, conectando os referenciais teóricos às vivências concretas e pessoais dos alunos. Além disso, percebi que, mesmo demonstrando cansaço em alguns momentos, os estudantes reconheceram a relevância de aprofundar-se teoricamente nos conteúdos abordados.

6º Encontro - 12/11/2024 Conceituação histórica da Capoeira (Parte I)

Data: 12 de novembro de 2024

Horário: 2º tempo (08h30 às 09h30)

Local: Sala de aula (turma 9º 01)

Duração: 60 minutos

O sexto encontro ocorreu na sala de aula, sob a forma de uma roda de conversa, dessa vez com caráter mais descontraído. Optei por não ocupar a posição central de mediador, preferindo misturar-me entre os estudantes para criar uma interação mais natural e aberta.

Para introduzir o tema histórico da capoeira, iniciei fazendo uma conexão afetiva com a infância dos alunos, com a seguinte fala:

"Hoje a nossa roda de conversa será igual quando vocês estavam no ensino infantil e a professora de vocês contava historinhas do boto, da hiara, do curupira, do boi tatá etc., e vocês ficavam todos felizes com sorrisos de orelha a orelha. Só terá uma diferença entre as histórias que a professora contava na educação infantil para a que vou contar hoje: é que a da capoeira é uma história de acontecimentos reais."

Iniciei a roda perguntando o que os alunos sabiam sobre a capoeira. Diversas percepções foram rapidamente apresentadas:

Aluno A

Disse que:

"capoeira é uma dança".

Aluna A

Respondeu que:

"capoeira é uma luta".

Aluno B

Acrescentou que:

"é uma luta que os negros disfarçaram de dança".

Essas percepções iniciais foram complementadas com comentários de outros alunos que demonstraram um entendimento mais aprofundado:

Aluno C

Afirmou que a capoeira era uma:

"forma de resistência dos escravos contra os senhores".

Aluno D

Definiu-a como:

"arte marcial".

Aluno E

Conectou a capoeira com:

"Uma forma de lazer".

Destaco que os estudantes rapidamente conectaram elementos discutidos nos encontros anteriores, como o "corpo" enquanto instrumento fundamental dos capoeiristas, mencionado por diversos alunos que indicaram o corpo, a ginga e o ritmo como meios utilizados pelos capoeiristas.

Quando questionei sobre o contexto histórico do surgimento da capoeira, Aluno X comentou:

"Ela surgiu na escravidão, serviu como defesa pessoal para os negros que sofriam opressão dos senhores."

A turma apresentou diversas opiniões e possibilidades sobre o período histórico específico, com respostas variadas sobre os séculos de surgimento. Após intervenções dos alunos, complementei explicando o contexto histórico real e suas teorias, como a que aponta seu surgimento entre os séculos XVI e XVII, esclarecendo ainda que havia a escravidão praticada por africanos contra etnias rivais e o comércio com europeus.

Foram apresentados conceitos sobre a origem da palavra capoeira, explicando as teorias etimológicas tupi-guarani ("ka'a puera" = mato ralo) e a Teoria do Cesto de Gaiolas de origem portuguesa. Os alunos mostraram interesse e participaram com perguntas, como Aluno Z que questionou: "Onde foi que começou a capoeira?", possibilitando esclarecimentos sobre suas origens nas regiões com maior concentração de africanos escravizados, como Bahia, Pernambuco e Rio de Janeiro.

A discussão se tornou mais animada quando os alunos começaram a comparar a capoeira com outras artes marciais, como o jiu-jitsu. Aluno Z expressou preferência pelo jiu-jitsu, argumentando ser mais eficiente em defesa pessoal. Aproveitei essa oportunidade para esclarecer diferenças entre as duas modalidades, destacando características específicas da capoeira como a visão periférica, golpes rápidos e eficientes para situações específicas de defesa contra múltiplos agressores.

Um momento interessante foi a intervenção crítica do Aluno P sobre os capitães do mato: *"Não concordo com isso não, professor. Os capitães do mato lutavam contra seus próprios companheiros de pele e contra seu próprio corpo."*

Ressalto o entusiasmo dos estudantes quando mencionadas situações relacionadas à resistência física e combates, notado pelo interesse e expressões animadas durante a conversa. Ao notar essa animação, comentei de forma leve, provocando risos: *"Percebi que vocês se animaram mais quando começou a falar em 'mortes', né?"*

Concluindo a conversa, destaquei que a capoeira enfrentou forte repressão histórica, discutindo razões econômicas e sociais para isso. Ao abordar o assunto dos apelidos na capoeira, propus como atividade prática que os alunos pensassem em codinomes para a próxima aula, ressaltando a importância de escolherem apelidos que respeitem e valorizem as características individuais de cada um, prevenindo situações de bullying.

De modo geral, o encontro foi extremamente produtivo, descontraído e participativo, permitindo boas reflexões e críticas sobre a história e significado cultural da capoeira, ampliando também as percepções sobre o próprio corpo como um importante meio de expressão, resistência e identidade cultural. O tempo de aula não foi o suficiente para dar conta de tanta história e questionamentos dos alunos, nesse sentido, foi necessária uma continuação para o próximo encontro.

7º Encontro - 13/11/2024 Contextualização Histórica da Capoeira (Parte II)

Data: 13 de novembro de 2024

Horário: 3º tempo (09h30 às 10h30)

Local: EETI – Cíntia Régia Gomes do Livramento - Sala de aula (turma 9º 01)

Duração: 60 minutos

Este encontro manteve a configuração descontraída e coletiva da roda de conversa, em razão do sucesso identificado na aula anterior, destacando-se o maior engajamento e interesse dos alunos. A turma já demonstrava familiaridade com a dinâmica do projeto, destacando-se uma proatividade notável em funções como a representante de turma organizando a lista de frequência, e um aluno responsável pela limpeza da lousa para possíveis anotações ou infográficos.

A aula teve início com um breve resumo sobre os conteúdos anteriores, solicitado aos alunos. Uma aluna descreveu de forma clara e detalhada:

“A capoeira foi criada pelos negros, pelos povos africanos, nos quilombos, para se proteger dos capitães do mato. (...) os capitães do mato não gostavam disso porque sabiam que era uma luta, entendiam aquilo como uma resistência e não queriam que eles fizessem sua cultura. Eles reprimiam esses povos e veio a resistência e a luta para que hoje a capoeira fosse reconhecida pelo mundo.”

Outra contribuição relevante veio de um aluno ao citar os mestres históricos: *“Professor, tinha os mestres Pastinha e Bimba.”* Isso oportunizou detalhar as diferenças entre as capoeiras Angola e Regional, destacando-se as contribuições de Mestre Bimba com a criação da Capoeira Regional, com sistematização pedagógica e influências de outras artes marciais, e de Mestre Pastinha, que preservou características tradicionais da Capoeira Angola.

Foi mencionado também o significado etimológico do termo capoeira, quando uma aluna recordou: *“capoeira significa capim baixo, aparado”*, relacionando diretamente à teoria histórica que aponta sua origem ao tupi-guarani ka’a puera.

Em seguida, houve um esclarecimento sobre os sons emitidos nas rodas, ressaltados por um aluno como forma de aviso da chegada dos perseguidores: *“os sons de aviso nas rodas e os toques dos instrumentos, professor”*.

Este encontro também possibilitou uma discussão detalhada sobre o contexto violento e marginalizado enfrentado pela capoeira após a abolição da escravidão. Surgiram, nesse contexto, os grupos conhecidos como maltas, mencionados por um aluno como: *“aquele período das maltas, professor”*. Expliquei aos alunos que nesse período, muitos “ex-escravizados” sem oportunidades passaram a usar a capoeira como meio de subsistência em contextos violentos, realizando serviços que incluíam intimidação, proteção pessoal e até eliminação de rivais políticos. Uma aluna reagiu surpresa: *“Matar políticos!?”*, demonstrando impacto frente a esse aspecto histórico pouco conhecido.

Após essa análise, mencionei que a criminalização e posterior valorização da capoeira passaram por um processo legal e político, especialmente a partir de Mestre



Bimba, que apresentou a capoeira ao presidente Getúlio Vargas. Um aluno indagou sobre o fim da proibição da capoeira: *“Foi com uma lei, professor?”* e então esclareci que foi justamente o reconhecimento por parte de Vargas e, mais tarde, pela UNESCO, que tirou a capoeira da marginalidade para torná-la patrimônio cultural imaterial da humanidade.

Nesse ponto, um breve diálogo sobre o atual contexto da capoeira permitiu uma discussão acerca da pouca valorização da prática no Brasil, especialmente em Manaus. Uma aluna disse: *“Pois é professor, aqui em Manaus o povo não gosta de capoeira, é difícil ver rodas de capoeira, vemos mais o jiu-jitsu e taekwondo”*, ressaltando a persistência do preconceito contra práticas culturais afro-brasileiras. Isso abriu espaço para discutirmos brevemente sobre a falta de incentivo familiar e midiático para a capoeira.

Finalizando a primeira aula, promovemos leituras coletivas dos trechos de referência histórica, abordando detalhes desde o surgimento até o reconhecimento internacional da capoeira, consolidando a compreensão do contexto histórico-cultural e sua relevância.

8º Encontro - 13/11/2024 Relação dos Jogos e Brincadeiras com a Capoeira

Data: 13 de novembro de 2024

Horário: 4º tempo (10h30 às 11h30)

Local: EETI – Cíntia Régia Gomes do Livramento - Sala de aula (turma 9º 01)

Duração: 60 minutos

Neste segundo momento, cedido gentilmente pelo professor de artes devido ao grande interesse demonstrado pelos alunos, nos dirigimos à sala de dança e quadra esportiva. Percebi rapidamente a animação da turma, evidenciando o quanto as aulas práticas despertam maior entusiasmo pela conexão com as vivências cotidianas e com o prazer das atividades físicas.

Já na quadra da escola, lembrei com eles a classificação dos conteúdos da Educação Física (jogos, lutas, ginástica, dança e esportes), em seguida indaguei qual deles relacionaríamos com a capoeira na aula, após alguns palpites, um aluno corretamente mencionou *“jogos”*, que de fato seria o foco da aula. Sugeri que escolhessem um jogo tradicional para adaptarmos à capoeira, tendo eles escolhido o jogo *“Gavião”* (ou *“mãe da rua”*), descrito tradicionalmente da seguinte forma:



Os participantes precisam estar em um local amplo que permita atividades de corrida, geralmente um campo, quadra ou pátio. O ideal é que seja realizado na quadra poliesportiva, pois as demarcações de linha de fundo e central facilitam a dinâmica. Todos ficam dispostos paralelamente na linha de fundo da quadra de futsal; na linha central da quadra fica um aluno para ser o "gavião" ou "mãe da rua"; a dinâmica é: ao sinal do professor, todos precisam atravessar de um lado para o outro da quadra sem ser tocado pelo gavião ou mãe da rua. Quem for pego, se transformará em gavião também e se juntará ao centro da quadra para a próxima fase. As fases vão se repetindo até que reste só uma "andorinha" ou um "pedestre". Um ponto a ser considerado no jogo, é que após os alunos atravessarem a linha de fundo, o gavião ou mãe da rua não pode mais capturá-lo. A captura só pode acontecer durante o trajeto entre a linha de fundo (zona de partida) e a linha de chegada (zona de salvamento). Após o sinal do professor, os alunos têm um tempo para sair da zona de partida, caso não saiam, viram gaviões automaticamente. (DESCRIÇÃO TRADICIONAL DO JOGO (Elaborado pelo autor, com base nos conhecimentos de domínio público).



Para essa adaptação, renomeamos o jogo para "Capitão-do-mato", chamando o aluno central de capitão do mato; os alunos da linha de fundo foram chamados de "escravos"; a zona de partida chamamos de "senzala" e a zona de chegada ou salvamento foi denominada de "quilombo". Através desses simbolismos, relacionamos a capoeira com os jogos e exploramos temas históricos já abordados em aula. Os alunos posicionados nas extremidades da quadra tinham que correr até o outro lado, evitando serem "capturados" pelo "capitão-do-mato". A empolgação dos estudantes ficou evidente nas dinâmicas do jogo, que proporcionaram diversão e ao mesmo tempo reforçaram o entendimento histórico dos conteúdos.

O segundo jogo adaptado foi o tradicional "Estrela Nova Cela" ou "Pula Cela": É um jogo tradicional composto por fases, transcorridas por diferentes saltos efetivados pelos jogadores. Cada fase representa um tipo de salto diferente. Geralmente, os participantes saltam uns sobre os outros apoiando as mãos sobre as costas dos jogadores agachados, ou seja, "selando" as costas dos participantes.

Forma-se uma fila pelos jogadores, exceto um, deixando uma distância de cerca de 1,5 metros entre eles. Quem estiver fora da fila ficará agachado com as mãos

sobre os joelhos, sendo chamado de “toco”, A posição de toco será trocada quando algum jogador não conseguir passar de fase. Quem ficar enfileirado começa saltando, um por vez, sobre a costa do toco, iniciando as fases.

Por se tratar de uma manifestação cultural que permite modificações significativas pelos próprios jogadores, as fases e seus nomes variam dependendo dos contextos em que é vivenciado. Na maioria das vezes, o primeiro jogador a saltar (primeiro da fila) anuncia qual será a fase a ser superadas por todos os jogadores. Assim, em alguns locais podem existir fases que em outros são inexistentes, conhecidas por outros nomes, distribuídas em sequências distintas.

Tradicionalmente, algumas fases são mais conhecidas do que outras, resistindo aos limites dos próprios contextos. Entre elas, destacam-se:

Variações do jogo Estrela Nova Cela ou Pula Cela

Estrela Nova Cela	O primeiro jogador passa pelo ‘toco’ e fala: “estrela nova cela”, seguido pelos outros que devem fazer o mesmo.
Bolinho/Saquinho de Arroz:	Após saltar o "toco" os jogadores, um por vez, juntam-se a ele na mesma posição formando um grande toco. Essa fase geralmente é realizada para que o toco seja trocado pelo jogador que não conseguir saltar o “grande toco”.
Pula Sapo:	É parecida com a fase bolinho de arroz; o primeiro da fila salta-o e depois permanece na mesma posição ao seu lado, mas afastado cerca de 1,5m. Em seguida vem os demais jogadores realizando a mesma ação, mas tendo que pular os demais tocos. Aquele que não conseguir saltar algum dos jogadores troca de lugar com o toco.
Cartinha para a Vovó:	Durante o salto os jogadores representam movimentos de escrita nas costas do “toco”.
Unha de Gavião:	O apoio nas costas do toco é realizado com as unhas das mãos dos jogadores que saltam.
Pastelão Quente:	É parecida com a fase unha de gavião, porém, ao invés dos jogadores utilizarem as unhas para se apoiarem nas costas do toco no momento do salto, eles utilizam as palmas das mãos abertas, como um tapa. É necessário muito cuidado nessa parte, para que não haja excessos por parte de alguns alunos e não acabem machucando o colega que está na posição do toco.

Cada Macaco no Seu Galho:	Cada jogador que pular precisa gritar "cada macaco no seu galho" e sair procurando um lugar alto para subir, pois, o toco tentará capturá-lo antes dele subir. Se o toco conseguir, o jogador capturado passa a ser o toco. Essa é uma forma de se trocar quem ficará na posição de toco.
Levar o Burro para passear:	O jogador salta e permanece nas costas do toco, sendo que ele o levará para uma passeada. Aquele que não conseguir subir nas costas do toco troca de lugar com ele.
*Coice de burro/mula:	O jogador precisa saltar, gritar "coice de burro" e durante a trajetória do salto, precisa imitar um coice na traseira do toco. Quem não conseguir acertar o coice fica no lugar do toco.
Avistar baleia:	O jogador precisa saltar usando apenas uma das mãos para apoiar na costa do toco e a outra precisa ir acima dos olhos para simular a visualização de uma baleia, ao mesmo tempo deve gritar "avistar baleia". Quem não conseguir acertar o coice fica no lugar do toco.

Quadro 1 - As fases apresentadas acima representam apenas algumas de um grande repertório possível no jogo estrela nova cela. (DESCRIÇÃO DO JOGO (FREIRE, 2016), adaptado pelo autor).

Após breve discussão, os alunos rebatizaram o jogo para "Pula-Macaca", uma clara alusão ao golpe da capoeira denominado "macaca". Houve criatividade dos alunos ao renomear as fases do jogo para conectar ainda mais ao contexto da capoeira: "avistar baleia" foi alterado para "avistar barco negreiro", "cada macaco no seu galho" virou "cada negro no seu quilombo", "carta de alforria" (originalmente "carta pra vovó"), "pula quilombo" (antes chamado "pula sapo") e "pastelão quente" sendo renomeado para "batizado". Observando isso, pude perceber uma grande empolgação, envolvimento e diversão com essas adaptações.

Nesse momento, os alunos ficaram visivelmente entusiasmados e participativos, o que favoreceu muito o aprendizado pela interação lúdica e contextualizada com o tema. Nos minutos finais, conversei com a turma sobre a experiência prática e perguntei sobre a compreensão deles em relação à capoeira e aos jogos. Eles mencionaram estar satisfeitos e destacaram o quanto "foi legal aprender brincando" e como "ficou mais fácil lembrar das coisas quando são feitas assim na prática".

Diante disso, refleti sobre a importância de alternar momentos teóricos com práticas lúdicas para manter o engajamento dos estudantes ao longo das aulas, reconhecendo que a prática é fundamental para a assimilação mais profunda e prazerosa dos conteúdos. Pretendo considerar nas próximas atividades uma

distribuição equilibrada entre teoria e prática, sempre buscando valorizar a participação e o entusiasmo da turma.

Ao término da aula, expressei aos alunos a minha gratidão e emoção em compartilhar esse momento lúdico, recordando minha própria infância e vivências na capoeira, minha formação na graduação de corda amarela e minha paixão por essa arte cultural afro-brasileira. Percebi que essa prática potencializou a motivação dos alunos, tornando visível sua satisfação com as vivências corporais, com o aprendizado histórico e a prática lúdica da capoeira, demonstrando que a proposta está atingindo seu objetivo educativo e cultural.

9º Encontro - 22/11/2024 A Capoeira e Suas Relações com a Dança

Data: 22 de novembro de 2024.

Horário: 1º tempo (07h30 às 08h30).

Local: EETI – Cíntia Régia Gomes do Livramento - Sala de aula (turma 9º 01).

Duração: 60 minutos.

O nono encontro do projeto ocorreu em 22 de novembro de 2024, na sala de aula, no período da manhã, com duração de 60 minutos. Utilizei recursos multimídia (projektor e caixa de som) para tornar a aula mais dinâmica e interativa. O tema central foi explorar as relações entre a capoeira e a dança.

No início da aula, esclareci aos alunos que o objetivo seria refletir sobre como a dança está presente na capoeira desde suas origens históricas, destacando que muitos ainda confundem a capoeira exclusivamente como dança devido ao seu caráter dissimulatório inicial. Realizei uma provocação inicial perguntando sobre quais elementos da dança poderiam ser encontrados na capoeira, estimulando a participação imediata dos alunos.

Nesse momento, os alunos demonstraram boa compreensão prévia sobre o tema. Alguns apontaram elementos específicos como "acrobacias", "expressão corporal", "musicalidade" e "ritmo". Uma aluna destacou: "capoeira tem música porque ela foi feita para esconder a luta", mostrando que estavam associando corretamente o contexto histórico às características atuais da capoeira.

Em seguida, discutimos a importância da música dentro da capoeira como elemento central para sua caracterização enquanto dança, destacando que as letras

das músicas são veículos importantes de transmissão histórica e cultural. Nesse sentido, introduzi três músicas que ilustram bem as conexões entre capoeira, dança e cultura afro-brasileira.

1ª Música: "O que é capoeira" (Mestre Pastinha)

"Uma vez, perguntei a seu Pastinha: o que era capoeira?"

E ele, velho mestre respeitado, ficou um tempo calado, revirando a sua alma.

Depois, respondeu com calma em forma de ladainha:

A capoeira, é um jogo é um brinquedo, é se respeitar o medo e dosar bem da coragem.

É uma luta, é manha de mandingueiro, é um vento no veleiro, um lamento na senzala.

É um corpo arrepiado e um berimbau bem tocado e o riso de um menino.

Capoeira é o voo de um passarinho, bote de cobra coral.

É sentir na boca, todo gosto do perigo, é sorrir pro inimigo e apertar a sua mão.

É um grito de Zumbi ecoando no quilombo.

É se levantar de um tombo antes de tocar no chão.

É o ódio e a esperança que nasce.

Um tapa sutil na face que foi arder no coração.

Enfim, é aceitar o desafio com vontade de lutar.

Capoeira é um pequeno barquinho solto nas ondas do mar.

lê viva meu Deus, camará! (BIS)

lê viva meu mestre, camará! (BIS)

lê quem me ensinou, camará! (BIS)

lê a capoeira, camará! (BIS)".



Ao reproduzir essa música, destaquei que as letras são veículos importantes de transmissão histórica e cultural. Expliquei aos alunos que as músicas da capoeira guardam memórias históricas, descrevem movimentos e definem o ritmo do jogo. Um aluno associou o termo "vento no veleiro" ao navio negreiro, mostrando uma sensível percepção do contexto histórico.

2ª Música: "Abolição"

"Dona Izabel que história é essa?

Dona Izabel que história é essa?

De ter feito a abolição.

De ser princesa boazinha que acabou com a escravidão.

Estou cansado de conversa!

Estou cansado de Ilusão!

Abolição se fez com sangue, que inundava esse país;

Que o negro transformou em luta, cansado de ser infeliz;

Abolição se fez bem antes!

Ainda por se fazer agora.

Uma verdade das favelas, dona Izabel, não a mentira da escola.

Ô Izabel chegou a hora, de se acabar com essa maldade, e de ensinar para nossos filhos, ô Izabel, o quanto custa a liberdade.

Canarinho da Alemanha que matou meu curió! (BIS)".

A segunda música, abordando criticamente a abolição da escravidão, e despertou um clima de reflexão entre os alunos. Um deles interpretou bem: "a música está dizendo que a princesa Isabel não libertou os escravos porque era boazinha; ela assinou a abolição porque os negros resistiram com força".

A partir disso, aprofundi a discussão abordando como a capoeira contribuiu para essa resistência histórica, associando essa análise à letra da música, que homenageia Zumbi dos Palmares e outras figuras históricas importantes na luta contra a escravidão.

Na sequência, abordei o trecho "Canarinho da Alemanha que matou meu curió". Expliquei que essa frase expressa simbolicamente o impacto das influências europeias sobre as culturas afro-brasileiras, mostrando como elementos culturais nativos foram sufocados por imposições externas, assunto já debatido em encontros anteriores.



3ª Música: "Ladainha de Angola"

Motivo de estudos, por nossos folcloristas.

Falo de dois velhos mestres.

Dois grandes capitalistas.

Todos dois eram Baianos, lá da Santa terrinha.

Eu falo de mestre Bimba, Falo de mestre Pastinha.

Não havia mais forte, não havia mais ligeiro.

E na roda da luta, todos dois eram angoleiros.

E que coisa tão bonita, ver esses dois mestres a jogar.

E depois de muito estudo, Bimba criou a Regional.

E agora, o capoeira, já podia se levantar.

Tem muita gente que fala de manter a tradição, e mestre Bimba manteve tudo, mas plantou inovação.

Capoeira não tem tipo, não tem parcialidade, disso sabiam os dois mestres: capoeira é unidade.

Até que um dia a lúna, os meus dois mestres separou, colocou Bimba no bico e pro céu com ele voou.

E Pastinha cego e velho, e Pastinha moribundo, abandonou seu corpo e partiu para o velho mundo.

Depois disso eu tive um sonho, que não sai do pensamento. Eu vi Bimba e vi Pastinha, jogando no firmamento (...)"

Na terceira música, "Ladainha de Angola", a turma explorou a relevância histórica dos mestres Bimba e Pastinha. Os alunos foram convidados a discutir as diferenças entre as vertentes "Angola" e "Regional" e perceberam como esses dois mestres foram fundamentais na preservação e transformação da capoeira ao longo do tempo. Um aluno comentou: "o Mestre Bimba foi importante porque inovou na capoeira, criou a capoeira Regional, que era mais rápida e forte".

Após a exploração das músicas, projetei um vídeo que explicava e ilustrava a relação entre luta e dança na capoeira, reforçando o aprendizado teórico com imagens. Uma aluna afirmou com clareza: "entendi, professor, a capoeira é dança quando estamos brincando e luta quando precisamos nos defender". Essa reflexão resumiu bem a percepção coletiva dos alunos sobre o tema da aula.



No geral, observei um bom engajamento dos alunos durante as atividades, evidenciado pelas participações espontâneas e, muitas vezes, assertivas. A combinação entre recursos audiovisuais e diálogo ajudou os alunos a compreender melhor a relação entre capoeira e dança, e valorizar a cultura afro-brasileira. Entendo que essa aula ajudou a demonstrar o potencial pedagógico e cultural da capoeira, contribuindo para a compreensão crítica dos alunos sobre sua própria identidade cultural e histórica.



Figura 6: relações entre a capoeira e a dança
Fonte: Acervo do autor (2024)

10º Encontro - 22/11/2024 Conhecendo os Instrumentos da Capoeira e Seus Toques Característicos (Parte 2 da relação com os elementos da dança).

Data: 22 de novembro de 2024

Horário: 2º tempo (08h30 às 09h30)

Local: EETI – Cíntia Régia Gomes do Livramento - Sala de aula e sala de dança (turma 9º 01)

Duração: 60 minutos

Este encontro deu continuidade ao anterior, abordando mais detalhadamente a relação da capoeira com os elementos da dança, focando especificamente nos instrumentos musicais da capoeira e seus toques característicos. A aula foi dividida em dois momentos principais: um momento inicial na sala de aula e outro prático na sala de dança.

Iniciamos na sala de aula, retomando brevemente os conteúdos trabalhados na aula anterior. Para aprofundar os conhecimentos, utilizei o projetor e a caixa de som para apresentar um vídeo didático que exibía imagens e sons específicos dos instrumentos típicos da capoeira: pandeiro, atabaque, berimbau (gunga), caxixi, agogô



e reco-reco. Durante a exibição, notei que os alunos se mostraram atentos e curiosos, especialmente ao tentar memorizar os sons característicos dos instrumentos.

Após o vídeo, propus uma dinâmica de fixação, onde reproduzia apenas os sons dos instrumentos e solicitava que um aluno escolhido aleatoriamente identificasse o instrumento pelo som. Percebi que essa atividade gerou expectativa e ansiedade entre eles. Alguns alunos chegaram a manifestar verbalmente seu interesse em participar da dinâmica: *"Professor, por que o senhor não me escolhe logo?"* Este momento trouxe bastante interação e descontração à turma, fortalecendo a conexão afetiva deles com o conteúdo.



Terminada essa atividade, anunciei que iríamos à sala de dança para explorar na prática os instrumentos apresentados. A reação da turma foi imediata, e pude notar entusiasmo geral. Na sala de dança, organizei os alunos em círculo e apresentei pessoalmente os instrumentos disponíveis: dois berimbaus (um montado e outro desmontado), dois caxixis, dois pandeiros e um atabaque. Expliquei-lhes brevemente as funções e técnicas básicas para manuseio de cada um. Infelizmente, não dispunha naquele momento de um agogô nem de um reco-reco, então aproveitei essa lacuna como oportunidade pedagógica, propondo um desafio para que, posteriormente, eles mesmos produzissem esses instrumentos de forma artesanal.

Depois das explicações iniciais, liberei-os para uma exploração livre dos instrumentos disponíveis, permitindo-lhes autonomia para experimentar e se familiarizar com os sons e técnicas. Neste ponto, pude observar situações interessantes de aprendizagem autônoma:



Um grupo formou-se em torno do berimbau desmontado, interessado em aprender a técnica correta para montar o instrumento. Eles se ajudavam mutuamente, revezando-se nas tentativas de encaixar o arame e fixar a cabaça. Outro grupo, dedicado ao pandeiro, esforçava-se para manter um ritmo constante e uniforme, trocando dicas sobre a posição correta das mãos e técnicas para melhorar a sonoridade.

Próximo ao atabaque, um aluno conseguiu rapidamente dominar o som grave, chamando a atenção dos colegas, que se aproximaram para aprender com ele. Esse



aluno assumiu um papel quase instrucional, orientando os colegas na batida correta e no ajuste da intensidade dos toques.

Em paralelo, alguns alunos optaram pela simplicidade dos caxixis, aproveitando o som peculiar desse instrumento e tentando criar ritmos simples que combinassem com o restante dos instrumentos em uso. Finalmente, outro grupo aventurou-se em aprender os toques básicos do berimbau já montado, demonstrando perseverança e interesse genuíno em dominar o instrumento mais emblemático da capoeira.

Como mediador ativo e atento às demandas específicas dos grupos, circulei constantemente pela sala, observando, corrigindo posturas e técnicas, tirando dúvidas e incentivando-os a persistir nas tentativas. Pude perceber claramente o empenho coletivo dos alunos em buscar estratégias eficazes de aprendizado.

Percebendo o avanço das habilidades musicais da turma, alguns alunos começaram espontaneamente a sugerir uma "roda de capoeira lúdica", justificando que já estavam preparados para testar em conjunto tudo o que haviam aprendido até ali. Como essa proposta já estava em meus planos, prontamente aceitei e aproveitei o momento para orientar brevemente sobre a dinâmica tradicional da roda de capoeira. Expliquei-lhes a importância da atenção contínua, mesmo quando não estão diretamente jogando; falei sobre a hierarquia dos instrumentos, a importância do berimbau principal; mencionei o sistema tradicional de "compras" no jogo, quando um jogador entra no lugar de outro; e sobre o uso correto da "volta ao mundo".



Antes de iniciar a roda, realizei uma dinâmica simples para garantir que todos acompanhassem corretamente o ritmo básico, pedindo para quem estava com os instrumentos repetir uma batida simples de "1, 2, 3", enquanto o restante da turma acompanhava com palmas. Essa preparação foi fundamental para assegurar uma coesão sonora inicial.

A roda lúdica que se seguiu foi um dos momentos mais significativos de todo o projeto até então. Foi possível perceber a intensidade da interação social entre eles, desde os alunos mais entusiasmados, que aproveitaram a oportunidade para reproduzir movimentos e golpes que haviam visto em vídeos anteriores, até aqueles que, embora mais reservados, participaram ativamente das palmas e acompanharam com atenção todo o desenrolar da atividade. Destaco ainda a iniciativa dos alunos que



conseguiram manter o ritmo dos instrumentos e se mostraram seguros e orgulhosos da tarefa realizada.

Concluo este encontro com a percepção clara do engajamento crescente da turma em torno do projeto, comprovada pela autonomia demonstrada, pela organização espontânea dos alunos em grupos conforme interesses específicos e pelo forte vínculo afetivo e cultural construído através das vivências compartilhadas. Fica evidente, também, que o aprendizado mais significativo ocorre quando se oferece espaço para a criatividade, a autonomia e as relações interpessoais, aspectos que vêm sendo valorizados e intensificados ao longo de todos os encontros deste projeto.



Figura 7: Conhecendo os instrumentos da Capoeira e seus sons característicos
Fonte: Acervo do autor (2024)

11º Encontro - 22/11/2024 Capoeira e suas relações com a Ginástica

Data: 22/11/2024

Horário: 6º tempo da tarde (14:00 às 15:00)

Local: EETI – Cíntia Régia Gomes do Livramento - Sala de Dança

Duração: 60 minutos

O décimo primeiro encontro do projeto foi realizado na sala de dança da escola, o tema da aula foi: "Capoeira e suas relações com a ginástica". Inicialmente, organizei a turma em roda e fiz uma breve explanação sobre o conceito de ginástica, destacando sua amplitude dentro da Educação Física escolar. Durante esse momento inicial, busquei resgatar conhecimentos prévios dos estudantes e esclarecer as possíveis dúvidas sobre o conteúdo.

Apresentei para os alunos os dois grandes grupos da ginástica, diferenciando entre as ginásticas competitivas (ginástica artística, rítmica, de trampolim e acrobática



– esta última com uma relação mais evidente com a capoeira) e as ginásticas não competitivas (ginástica geral, hidrogenástica e ginástica de condicionamento físico etc.). Expliquei que a ginástica vai muito além do que normalmente se conhece nas aulas de Educação Física, podendo ser relacionada a diversas práticas corporais, incluindo os movimentos da capoeira.

Para estimular o envolvimento da turma, lancei um questionamento inicial: "O que vocês entendem por elementos da ginástica e como esses elementos podem ser encontrados na capoeira?". Houve um breve silêncio, indicando que os alunos estavam refletindo ou tentando resgatar informações anteriores para responder ao questionamento. Em seguida, começaram a surgir algumas respostas pontuais:

Aluna A mencionou: "*O ritmo, igual na ginástica rítmica?*". Aproveitei a colocação da aluna para explicar que o ritmo realmente existe na capoeira, mas sua aplicação não possui a mesma rigidez técnica exigida pela ginástica rítmica. Esclareci que, na capoeira, o ritmo tem uma função essencialmente cultural e coletiva, orientando o estilo de jogo e promovendo harmonia e interação entre os praticantes.



Aluno B respondeu de forma empolgada: "*Mortais!*", enquanto o aluno C mencionou, de forma mais cuidadosa: "*Talvez o equilíbrio, professor?*". Ressaltei positivamente essas contribuições, destacando que ambas estavam corretas. Após isso, percebi que a turma, estimulada pelas respostas anteriores, começou a citar diversas habilidades corporais relacionadas à ginástica, tais como força, destreza, flexibilidade e agilidade.



Aproveitando o interesse crescente, questionei os alunos: "Sabiam que a Educação Física já foi chamada de ginástica?". Novamente, o silêncio tomou conta da turma, indicando que desconheciam essa informação histórica. Aproveitei esse momento para fazer uma breve contextualização histórica, explicando que antes de ser chamada de Educação Física, a disciplina era denominada "ginástica", marcada por características militaristas, higienistas e esportivistas. Expliquei rapidamente o significado dessas três abordagens, mostrando que, nesse período histórico, o foco principal das aulas estava voltado para o cuidado com o corpo, especialmente sob aspectos disciplinares e de saúde.

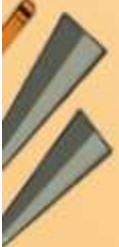


Para trazer essa discussão para a realidade da capoeira, perguntei aos alunos: "E a capoeira no meio disso tudo?". Nesse momento, o aluno D lembrou de um ponto citado em aula anterior: *"Lembro que o senhor citou que a capoeira foi chamada de 'ginástica brasileira' por um político lá"*. Expliquei que essa lembrança estava correta, e que o presidente Getúlio Vargas realmente nomeou a capoeira como "ginástica brasileira", o que, apesar das boas intenções, não foi totalmente aceito por alguns mestres tradicionais, devido ao risco de descaracterização cultural da capoeira. **46**

Após essa conversa inicial, propus a prática, sempre muito desejada pelos alunos. Organizei a turma em grupos para realizarem exercícios específicos relacionados à ginástica que podem ser identificados na prática da capoeira. Um grupo utilizou colchonetes para praticar rolamentos (rolinho); outro utilizou as paredes da sala para experimentar as paradas de mão e de cabeça (bananeira e bananeira de cabeça); e um terceiro grupo decidiu trabalhar com saltos, retomando espontaneamente a brincadeira do "Pula Macaca", adaptando a atividade para saltar o "toco".



Durante as práticas, um pequeno grupo de alunos me questionou de maneira descontraída: *"Professor, o senhor sabe dar mortais?"*, ao que respondi positivamente, porém ressaltei a necessidade de segurança adequada, citando locais apropriados, como cama elástica ou caixa de areia. Os alunos riram, fazendo brincadeiras saudáveis, mas insistiram perguntando se eu sabia executar movimentos complexos da capoeira. Então, para atender à curiosidade dos alunos, demonstrei movimentos como o "pião de mão", "equilíbrio na bananeira" e a "tesoura". Expliquei que ensinaria o golpe "tesoura" na próxima aula, dedicada à relação da capoeira com as lutas, mas que naquela aula poderiam experimentar movimentos relacionados à ginástica, como a "bananeira" e o "pião de mão".



Durante o restante da aula, circulei entre os grupos oferecendo orientação. Percebi a riqueza das relações interpessoais desenvolvidas pelos alunos nesse ambiente livre e criativo. Os próprios estudantes começaram a criar novas atividades: o grupo da bananeira de cabeça realizou uma competição amistosa para ver quem mantinha o equilíbrio por mais tempo, o grupo dos rolamentos improvisou obstáculos para realizar movimentos mais desafiadores e o grupo dos saltos adaptou a brincadeira "pula macaca", estabelecendo níveis crescentes de dificuldade. Outros **47**





grupos foram surgindo, como o que treinava equilíbrio com o movimento chamado "elefantinho" e o que trabalhou resistência com a posição da "cadeirinha" (base da ginga).

Também é importante destacar um grupo específico, formado por alunos que tinham "medo exagerado" de se machucar. Para eles, apliquei uma estratégia gradual e individualizada, começando com exercícios simples de transposição usando obstáculos baixos para tirar os pés do chão gradualmente, evoluindo até o movimento de "au" (estrelinha). Com muita orientação e incentivo, esses alunos perceberam que as quedas fazem parte do processo de aprendizado e que seus corpos eram mais resistentes do que imaginavam inicialmente.



Finalizando a aula, realizamos uma roda lúdica que integrou todos os conteúdos estudados até então. A turma demonstrou grande entusiasmo, com cada aluno livre para expressar suas aprendizagens, tocando instrumentos, cantando músicas, aplicando golpes ou simplesmente interagindo através das palmas. A experiência me fez perceber que houve um aprendizado significativo por meio da autonomia e da interação coletiva, mostrando-se extremamente gratificante tanto para mim quanto para os alunos.



Ao encerrarmos o encontro, conduzi uma reflexão com a turma, permitindo que os alunos compartilhassem suas percepções e sentimentos sobre as experiências vividas na aula, reforçando o caráter coletivo e profundamente significativo do aprendizado proporcionado pela capoeira. De modo geral os discentes elogiaram o estilo de aula, apontaram muitos tombos engraçados, os desafios de aprender a tocar os instrumentos, a liberdade para explorarem a ginástica/capoeira individual e coletivamente.



Figura 8: Capoeira e suas relações com a ginástica
Fonte: Acervo do autor (2024)



Figura 9: Capoeira e suas relações com a ginástica
Fonte: Acervo do autor (2024)

12º Encontro: A Capoeira e suas relações com as Lutas e Artes Marciais

Data: 29/11/2024

Horário: 6º tempo (14h às 15h)

Local: Sala de dança

Duração: 60 min

No décimo segundo encontro do projeto "Capoeira na Escola para os Jovens", trabalhamos com a temática "Capoeira e suas relações com as Lutas e Artes Marciais". Este encontro teve uma duração de 60 minutos e foi realizado na sala de dança, ambiente já familiarizado pela turma, proporcionando um espaço adequado e seguro para as atividades práticas previstas.

Iniciei a aula organizando os alunos em roda para uma breve explanação conceitual sobre as lutas e artes marciais, destacando que ambas são práticas corporais que envolvem confronto direto ou indireto entre dois adversários, utilizando técnicas específicas e habilidades corporais. Neste contexto, questionei os alunos sobre os possíveis elementos comuns entre a capoeira e outras lutas conhecidas por eles.

Inicialmente, a turma demonstrou hesitação, um silêncio reflexivo tomou conta da sala. Passado esse momento inicial, começaram a contribuir:

Aluna A: *"Professor, acho que a capoeira tem uns golpes parecidos com o judô, aquelas quedas."*

Aluno B: *"Tem chute igual no muay thai e no taekwondo."*

Valorizando essas contribuições, expliquei que, de fato, a capoeira compartilha muitos elementos comuns com diversas artes marciais, porém possui particularidades próprias, especialmente na maneira como utiliza o ritmo, o jogo, e os movimentos contínuos para ludibriar e surpreender o adversário.

Para despertar ainda mais o interesse da turma e a admiração pela luta, projetei vídeos de capoeira com demonstrações dos golpes considerados mais traumatizantes, mostrando a eficiência e o impacto desses movimentos quando realizados com intenção real de luta. Durante a projeção, percebi uma reação positiva da turma, com comentários espontâneos como "caramba, professor, esse chute é

muito forte!" e "esse golpe aí derruba qualquer um", indicando uma clara valorização dos aspectos combativos da capoeira pelos alunos.

Na sequência, apresentei vídeos demonstrativos específicos dos principais golpes da capoeira, esclarecendo tecnicamente cada movimento exibido. Nesse momento, um aluno fez uma intervenção interessante:

Aluno C: "Professor, por que os capoeiristas ficam gingando direto em vez de ficarem parados igual aos outros lutadores?"

Eu expliquei:

"Excelente pergunta! A ginga é justamente a base fundamental da capoeira. Ela serve tanto para ludibriar o adversário, tornando os movimentos mais imprevisíveis, quanto para preparar o corpo para realizar ataques ou defesas rapidamente. Um corpo em constante movimento torna-se menos previsível, dificultando que o adversário antecipe os golpes."

Após esses esclarecimentos iniciais, avançamos para a tão esperada "aula prática". Nesta parte, utilizei uma metodologia de ensino mais tradicional, demonstrando os movimentos técnicos enquanto os alunos deveriam reproduzi-los de forma espelhada. Dividi a aula prática em quatro momentos claros:

1. **Movimentos básicos:** Introduzi a ginga como base fundamental para todos os movimentos seguintes. Os alunos tiveram uma boa receptividade ao exercício e mostraram-se confortáveis ao executar o movimento em sincronia.
2. **Movimentos defensivos:** Destaquei a importância dos movimentos defensivos na capoeira, seus princípios básicos e apresentei a "cocorinha" e as esquivas.
3. **Movimentos ofensivos básicos:** Apresentei movimentos como "ponteira", "meia-lua de frente" e "martelo". Neste momento, utilizei estratégias diferenciadas como o uso de balões e colchonetes como alvo, permitindo que os alunos explorassem a potência e a precisão dos golpes sem risco de lesões. Para isso, em especial no golpe "martelo", os alunos projetavam o golpe sobre colchonetes apoiados, permitindo uma maior confiança para aplicação do movimento com força.
4. **Movimentos especiais:** Apresentei golpes mais complexos e solicitados pelos alunos desde encontros anteriores, como "tesoura", "corta capim" e "au sem as mãos". Ao demonstrar a "tesoura", percebi forte entusiasmo dos alunos, muitos se interessaram em experimentar, mas por questões de segurança, sugeri que praticassem com muita cautela e somente sob minha supervisão direta.



Além disso, um grupo de alunos me questionou especificamente sobre movimentos acrobáticos mais complexos, como os "mortais". Expliquei que domino tais movimentos, mas preferencialmente os realizo em ambientes seguros (cama elástica, colchões, areia ou água), devido à segurança. Ainda assim, fiz uma demonstração segura de movimentos intermediários como o "pião de mão" e "bananeira", o que agradou muito aos alunos, levando alguns a se interessarem um pouco mais por essas habilidades corporais.

Outro destaque nessa aula foi o grupo que estabeleceu uma comparação direta entre golpes da capoeira e técnicas do jiu-jítsu e judô, discutindo golpes como o "mata-leão" e as projeções de quedas. Eles começaram a testar essas técnicas em contexto seguro e controlado, fazendo observações críticas e comparativas, por exemplo, citando que *"no judô o contato era mais direto e próximo, enquanto na capoeira o distanciamento era maior, visando evitar o agarramento"*.



Perto do final da aula, permiti que os alunos experimentassem livremente os movimentos aprendidos na forma de uma "roda lúdica". Nesse momento, como já havia ocorrido em encontros anteriores, consegui perceber com clareza o valor pedagógico e social dessa prática, pois cada aluno encontrou espaço para realizar seu aprendizado individual, seja executando golpes mais simples ou se arriscando nas técnicas mais complexas.

Durante essa roda de capoeira lúdica, ocorreram várias demonstrações espontâneas de criatividade e colaboração entre os alunos. Alguns demonstraram segurança nas habilidades recém-adquiridas, enquanto outros, mais tímidos, preferiram focar no apoio rítmico ou nos movimentos mais simples. De qualquer modo, a roda refletiu o ambiente positivo, descontraído e rico em interações sociais construído durante o projeto.



Na parte final do encontro, fizemos uma roda de conversa em que os alunos puderam expressar suas percepções sobre a aula. Alguns comentários foram especialmente interessantes:

Aluno D: *"Achei legal perceber como os movimentos da capoeira podem ser usados realmente numa luta. Não imaginava que eram golpes tão eficientes!"*

Aluna E: "Gostei muito porque a gente comparou com outras lutas. Nunca imaginei que fossem tão parecidos."

Aluno F: "Gostei mesmo é do golpe 'tesoura', professor. Parece coisa de filme!"

Esses relatos revelaram o nível de engajamento da turma com o tema, destacando tanto a admiração crescente pela capoeira como arte marcial quanto o entendimento mais claro sobre suas conexões históricas e culturais com outras práticas de luta.

Encerrei a aula destacando que o objetivo maior do encontro não era apenas ensinar técnicas de combate, mas principalmente ampliar a visão dos alunos sobre as lutas como práticas corporais complexas e culturalmente significativas, especialmente no caso da capoeira, cuja história está diretamente ligada à resistência à escravidão, valorização cultural e empoderamento pessoal e coletivo dos povos afro-brasileiros.



Figura 10: Capoeira e suas relações com a ginástica
Fonte: Acervo do autor (2024)

13º Encontro: Capoeira e suas Relações com o Esporte

Data: 29/11/2024

Horário: 7º tempo da tarde (15:00 às 16:20)

Local: Sala de aula e quadra poliesportiva

Duração: 60 min

O décimo terceiro encontro foi o último e teve como tema principal a discussão da capoeira e suas relações com o esporte, enfocando especificamente o processo histórico conhecido como "esportivização da capoeira". A aula ocorreu inicialmente na sala de aula e, posteriormente, na quadra poliesportiva, proporcionando aos alunos tanto momentos de reflexão teórica quanto experiências práticas significativas.

Iniciei a aula com a turma organizada em roda, conduzindo uma explanação inicial sobre a transformação histórica da capoeira tradicional para a esportivizada, destacando as principais mudanças ocorridas em suas regras, técnicas e configurações competitivas. A fim de estimular o interesse dos alunos, busquei comparar essa transformação com outras modalidades esportivas conhecidas por eles, gerando imediata identificação com o tema.

Para aumentar ainda mais o engajamento inicial, projetei vídeos demonstrativos das competições esportivas oficiais de capoeira. Durante a projeção, observei que os alunos demonstraram curiosidade e interesse imediato, especialmente quando perceberam a sistematização dos movimentos, a presença dos juízes, e o formato competitivo e formal da capoeira esportiva. Um aluno comentou espontaneamente: "Professor, é tipo um campeonato de judô, né?", evidenciando o entendimento sobre as relações entre práticas esportivas.

Após a exibição dos vídeos, iniciamos uma roda de conversa para aprofundar a discussão sobre as diferenças entre a capoeira tradicional e a esportivizada, abordando vantagens e desvantagens dessa transformação. Os alunos participaram ativamente, fazendo comentários pertinentes e questionamentos reflexivos:

Aluna A: *"Mas professor, se a capoeira virou esporte, não vai perder a parte cultural?"*

Aluno B: *"Eu acho que é bom, professor, porque se vira esporte, fica mais conhecido e mais gente pode praticar."*

Aluno C: *"E a parte musical, professor, continua tendo na capoeira esportiva?"*



Esses comentários abriram espaço para aprofundarmos a discussão sobre os impactos culturais, sociais e éticos envolvidos nessa transformação. Expliquei que, apesar da esportivização trazer reconhecimento internacional, visibilidade midiática e incentivo à prática, há o risco real de descaracterizar ou simplificar seus elementos culturais mais tradicionais, como a musicalidade, a ritualidade da roda, a malícia e a imprevisibilidade do jogo tradicional.

Após esse momento inicial, seguimos para a quadra poliesportiva, onde realizaríamos a atividade prática prevista: uma simulação de competição de capoeira no formato esportivo. Dividi os alunos em equipes e expliquei brevemente as regras básicas da capoeira esportivizada, enfatizando a importância da disciplina, respeito, ética e espírito esportivo.

Durante a organização das equipes, percebi que os alunos rapidamente se adaptaram à dinâmica competitiva proposta. Inicialmente eles estavam um pouco apreensivos, perguntando sobre como seriam avaliados ou se poderiam usar todos os movimentos aprendidos anteriormente, mas após esclarecimentos simples, a turma entrou rapidamente no clima da atividade.

Durante a simulação, foi notória a empolgação dos alunos ao se verem na condição de "competidores", adotando posturas formais que imitavam competições oficiais vistas nos vídeos, como a reverência inicial antes dos confrontos e o cumprimento entre os jogadores após as partidas. Notei que muitos alunos procuravam reproduzir os movimentos técnicos com maior precisão e controle, como o "au", "bananeira", "martelo" e "meia-lua de compasso".

Durante os embates, observei valores como respeito ao colega, espírito esportivo e cooperação sendo espontaneamente demonstrados pelos alunos, inclusive incentivando os colegas mais tímidos ou que apresentavam mais dificuldade técnica.

Ao término das atividades práticas, realizamos uma roda de conversa final para refletir sobre a experiência vivenciada. Pedi aos alunos que comentassem o que haviam percebido de diferente entre a capoeira tradicional que vivenciamos nas rodas anteriores e a capoeira esportiva vivenciada nesta aula. Os comentários dos alunos evidenciaram a compreensão do objetivo da aula:



Aluno A: *"Eu percebi que a capoeira esportiva tem mais regras, e é mais séria."*

Aluno D: *"Acho que na roda tradicional dá para brincar mais, a gente fica mais livre, e no esporte parece que tem que ser tudo perfeito."*

Aluno E: *"Mesmo sendo mais formal, eu gostei da capoeira como esporte, porque deixa a gente mais concentrado."*

Essas contribuições demonstraram, de maneira convincente, que a turma conseguiu compreender as diferenças essenciais entre as modalidades, refletindo criticamente sobre as implicações culturais, éticas e sociais da transformação da capoeira em esporte.

Ao término das atividades práticas, retornamos à sala de aula para o momento avaliativo. Com o objetivo de obter um feedback qualitativo do projeto e entender melhor a percepção individual dos alunos sobre as aulas, apliquei uma entrevista final contendo dez perguntas abertas que deveriam ser respondidas por escrito. Expliquei para a turma que essa avaliação seria fundamental para analisar as percepções deles e obter dados qualitativos importantes para avaliar a eficácia do projeto. As "perguntas" realizadas foram as seguintes:

1ª Fale livremente sobre o lazer:

2ª Fale livremente sobre o corpo:

3ª Fale livremente sobre o lúdico:

4ª Fale livremente sobre o Projeto Capoeira na Escola para os Jovens (PCEJ):

5ª O que você mais gostou no projeto?

6ª A capoeira pode nos ensinar algo importante? (se sim, explique.)

7ª Como a capoeira se relaciona com a Educação Física?

8ª Como a capoeira se relaciona com a História do Brasil?

9ª O que poderia melhorar nas aulas do Projeto?

10ª Quais foram os pontos positivos e negativos sobre o Projeto Capoeira Na escola Para os Jovens?

Durante a realização da avaliação escrita, observei um grande envolvimento da turma na elaboração das respostas. Muitos alunos ficaram reflexivos e concentrados,

enquanto outros expressaram dúvidas pontuais, buscando orientações sobre como expressar melhor suas ideias.

Alguns comentários espontâneos surgiram durante essa atividade, como uma aluna que comentou: *"Professor, eu gostei muito das aulas práticas, acho que poderíamos ter mais aulas assim, mais vezes"*. E outro aluno que sugeriu: *"Seria legal ter mais tempo para explorar os movimentos mais difíceis, porque eu senti que melhorei muito durante as práticas."*

Essas observações espontâneas reforçaram o que já vinha sendo percebido durante todo o projeto: o forte interesse dos alunos pelas atividades práticas e sua consciência crítica crescente sobre as relações entre capoeira, cultura afro-brasileira, educação física e história do Brasil.

Ao término da atividade avaliativa, agradei sinceramente o empenho, dedicação e participação dos alunos durante todo o projeto, destacando que suas contribuições foram fundamentais para enriquecer o processo de ensino-aprendizagem. Falei ainda sobre minha satisfação pessoal em poder compartilhar uma prática que faz parte da minha trajetória de vida, desejando que essa experiência os inspirasse a valorizar a capoeira e suas diversas possibilidades educacionais, culturais e sociais. Reforcei a importância da valorização e respeito pelas diferentes formas de expressão da capoeira, sejam elas esportivas ou tradicionais.



Figura 11: Capoeira e suas Relações com o Esporte
Fonte: Acervo do autor (2025)

Por fim, esse projeto me fez perceber de forma clara, que a proposta de relacionar a capoeira com outras práticas corporais contribuiu significativamente para ampliar o entendimento dos alunos sobre a dimensão cultural e histórica da capoeira, valorizando-a como um patrimônio imaterial e uma manifestação genuína da identidade cultural brasileira.

4. PLANEJAMENTO.

4.1 Planejamento das atividades pedagógicas na capoeira.

A construção de um planejamento pedagógico anual e bimestral para o ensino da capoeira na escola deve estar alinhada à proposta curricular da Educação Física Plural e Cultural, respeitando os princípios da diversidade, da criticidade e da vivência cultural dos conteúdos. A seguir, são apresentados dois modelos de planejamento que podem orientar o trabalho docente ao longo do ano letivo, organizando os conteúdos por eixo temático, competências, habilidades, metodologias e formas de avaliação.

4.2 Plano Anual de Ensino - Capoeira (9º ano)

Bimestre	Eixo Temático	Temas Principais	Habilidades Desenvolvidas	Estratégias Metodológicas	Avaliação
1º	Identidade e Cultura Corporal	Corpo e Capoeira; História e Resistência Afro-brasileira	Reconhecer o corpo como construção histórica e cultural. Identificar a capoeira como expressão de resistência.	Rodas de conversa, vídeos, vivências corporais	Participação, escuta ativa, produção escrita, autoavaliação
2º	Capoeira e Dimensões Culturais e Lúdicas	Capoeira como lazer, dança, brincadeira	Valorizar o lúdico na prática corporal; compreender a diversidade cultural.	Jogos, coreografias, sequências de movimento	Registros visuais e textuais, roda de avaliação, autoavaliação
3º	Capoeira e Ginástica / Artes Marciais	Força, equilíbrio, acrobacia; Comparações com outras lutas	Explorar capacidades físicas e simbólicas da capoeira; refletir sobre ética e respeito.	Estações práticas, circuitos, debates	Autoavaliação, observação, produção reflexiva
4º	Capoeira e Esporte / Avaliação do Projeto	Esportivização; Avaliação geral e socialização	Refletir criticamente sobre a esportivização; sistematizar conhecimentos vivenciados.	Simulações, entrevistas coletivas, produções artísticas	Sínteses orais, escritas, criativas e autoavaliação dos aprendizados

Quadro 2 - Possibilidade de plano anual/bimestral

4.3 Planejamento Bimestral (Modelo 1º Bimestre)

Turma: 9º ano EF II

Componente: Educação Física

Duração: 1º bimestre (8 semanas)

Objetivos Gerais:

- Estimular a construção crítica do conceito de corpo e sua representação na capoeira;
- Conhecer a história da capoeira e suas raízes de resistência;
- Desenvolver a escuta sensível, o respeito mútuo e a valorização da ancestralidade.

Conteúdos:

- Capoeira como expressão corporal afro-brasileira;
- Corpo, identidade e cultura;
- História da capoeira: escravidão, resistência e contemporaneidade.

Competências e Habilidades:

- Compreender o corpo como linguagem histórica e cultural;
- Relacionar práticas corporais com o contexto social e político em que se inserem;
- Valorizar o conhecimento e a cultura popular no espaço escolar

Metodologias:

- Rodas de conversa e leitura de mundo;
- Análise de vídeos e imagens;
- Vivências corporais guiadas e livres.

Avaliação:

- Diagnóstica e processual
- Registros escritos e orais
- Participação ativa e reflexiva

5 PLANOS DE AULA.

Plano de Aula 1: Apresentação do Projeto e Diagnóstico Inicial

Quadro 3 – Elementos do planejamento do episódio 1

Elemento	Descrição
Componente Curricular	Educação Física
Ano/Série	9º ano do Ensino Fundamental II
Duração	60 minutos
Local	Sala ampla e/ou quadra escolar
Temática do Encontro	Apresentação do projeto Capoeira na Escola para os Jovens (PCEJ) e realização de uma escuta diagnóstica com os estudantes sobre seus conhecimentos, percepções e experiências relacionadas ao corpo, à cultura e à capoeira.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Apresentar os objetivos gerais do projeto PCEJ aos estudantes.- Estimular o interesse inicial e o envolvimento com o tema capoeira.- Conhecer os saberes prévios dos estudantes sobre capoeira, corpo, lazer, cultura e resistência.
Conteúdos	<p>Conceituais: Capoeira como expressão cultural afro-brasileira; objetivos do projeto e sua proposta educativa.</p> <p>Procedimentais: Participação em dinâmica de apresentação; produção escrita sobre conhecimentos prévios.</p> <p>Atitudinais: Valorização da escuta, do respeito à diversidade e da participação ativa desde o início do processo formativo.</p>
Estrutura Didática	<p>1º Momento – Acolhimento e Apresentação (15 min): roda inicial; apresentação dos objetivos; contextualização sobre a capoeira.</p> <p>2º Momento – Escuta Diagnóstica (20 min): conversa inicial; registro coletivo no quadro; produção de texto ou desenho.</p> <p>3º Momento – Diálogo e Expectativas (20 min): roda de conversa; levantamento de expectativas; apresentação do cronograma e pactos coletivos.</p> <p>4º Momento – Encerramento (5 min): reforço da proposta e registro espontâneo de uma palavra-síntese.</p>
Avaliação	Diagnóstica e formativa; observação do envolvimento nas falas e expressões; leitura qualitativa das fichas escritas/desenhadas.

Recursos Necessários	Papel ofício; canetas; quadro branco; pincel; fichas diagnósticas; folha de apresentação do projeto.
Referências	FREIRE, Paulo. Educação de corpo inteiro. São Paulo: Scipione, 2011. NEIRA, Marcos G. Educação Física Cultural. São Paulo: Paco, 2018. DAOLIO, Jocimar. Da Cultura do Corpo. Campinas: Papyrus, 1995.

Fonte: Elaborado pelo autor 2025.

▣ Plano de Aula 2: Capoeira e o Corpo como Expressão Cultural.

Quadro 4 – Elementos do planejamento do episódio 2

Elemento	Descrição
Componente Curricular	Educação Física
Ano/Série	9º ano do Ensino Fundamental II
Duração	60 minutos
Local	Espaço coberto e sala multimídia
Temática do Encontro	Exploração do corpo como dimensão expressiva, histórica e simbólica, com foco na compreensão do corpo na capoeira como linguagem e construção cultural.
 Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Compreender o corpo como construção cultural e social. - Relacionar a expressão corporal da capoeira com identidade, resistência e comunicação. - Vivenciar movimentos básicos e perceber sensações corporais.
 Conteúdos	<p>Conceituais: Corpo como linguagem cultural; corporeidade na capoeira.</p> <p>Procedimentais: Experimentação de movimentos; diálogo sobre sensações e percepções corporais.</p> <p>Atitudinais: Respeito à diversidade corporal; valorização do corpo como território de experiência.</p>
Estrutura Didática	<p>1º Momento – Introdução Teórica e Estímulo Sensorial (15 min): apresentação de imagens/vídeos; diálogo sobre percepção corporal.</p> <p>2º Momento – Prática Corporal (30 min): alongamento; vivência da ginga, esquivas, cocorinha, negativa; sequências livres.</p>

	3º Momento – Roda e Escrita (15 min): roda de conversa; escrita de um parágrafo reflexivo.
 Avaliação	Participação nas vivências; escuta e envolvimento nas conversas; profundidade da reflexão escrita.
Recursos Necessários	Caixa de som; vídeos; colchonetes; espaço amplo; papel e caneta.
Referências	DAOLIO, Jocimar. Da Cultura do Corpo. Campinas: Papyrus, 1995. SILVA, Lucas C. D.; FERREIRA, Alexandre D. Capoeira dialoga: o corpo e o jogo de significados. RBCE, 2012. SANTIN, Silvino. Educação Física: outros caminhos. Porto Alegre: EST, 1990.

Fonte: Elaborado pelo autor 2025.

Plano de Aula 3: Capoeira e Lazer.

Quadro 5 – Elementos do planejamento do episódio 3

Elemento	Descrição
Componente Curricular	Educação Física
Ano/Série	9º ano do Ensino Fundamental II
Duração	60 minutos
Local	Quadra ou espaço externo amplo
Temática do Encontro	Vivência da capoeira em sua dimensão lúdica e de lazer, compreendendo a importância do brincar, do prazer e da expressão livre como elementos essenciais da prática corporal e da formação humana.
 Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Reconhecer o lazer como direito social e expressão da cultura. - Explorar a capoeira como prática corporal lúdica e prazerosa. - Valorizar o jogo, a brincadeira e o movimento como formas legítimas de aprendizagem.
 Conteúdos	<p>Conceituais: Lazer, ludicidade e cultura corporal; capoeira como prática de lazer.</p> <p>Procedimentais: Prática livre e dirigida da capoeira com ênfase na brincadeira.</p>

	Atitudinais: Participação ativa; cooperação; criatividade; respeito ao outro.
Estrutura Didática	<p>1º Momento – Roda Inicial (10 min): pergunta disparadora; discussão sobre lazer; apresentação da proposta.</p> <p>2º Momento – Vivência Lúdica (35 min): aquecimento com música; roda de capoeira com variações; criação coletiva de uma brincadeira com elementos da capoeira.</p> <p>3º Momento – Relaxamento e Avaliação (15 min): respiração; reflexão em grupo; registro coletivo das palavras representativas.</p>
 Avaliação	Observação da participação; criatividade e cooperação; reflexão oral ou escrita sobre lazer e capoeira.
Recursos Necessários	Instrumentos de capoeira; aparelho de som; cartolina; pincel atômico; folhas coloridas; espaço amplo.
Referências	MARCELLINO, Nelson C. Lazer e humanização. Campinas: Papyrus, 1983. CAMARGO, Luiz O. L. Educação para o lazer. São Paulo: Moderna, 1998. MELLO, André. A história da capoeira: pressuposto para uma abordagem na perspectiva da cultura corporal.

Fonte: Elaborado pelo autor (2025).

Plano de Aula 4: História da Capoeira.

Quadro 6 – Elementos do planejamento do episódio 4

Elemento	Descrição
Componente Curricular	Educação Física
Ano/Série	9º ano do Ensino Fundamental II
Duração	60 minutos
Local	Sala de aula com recursos audiovisuais
Temática do Encontro	Investigar a origem, os processos históricos e os contextos socioculturais da capoeira, compreendendo-a como prática de resistência, identidade e tradição afro-brasileira.
 Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Compreender a história da capoeira a partir de sua origem como forma de resistência negra. - Analisar a evolução da capoeira como manifestação cultural até sua chegada à escola.

	- Valorizar a memória coletiva e a ancestralidade nas práticas corporais afro-brasileiras.
 Conteúdos	<p>Conceituais: História da capoeira; contexto da escravidão; resistência cultural; capoeira contemporânea.</p> <p>Procedimentais: Análise de vídeos e textos; roda de diálogo; construção coletiva de linha do tempo.</p> <p>Atitudinais: Respeito às tradições afro-brasileiras; escuta ativa; valorização das raízes históricas da capoeira.</p>
Estrutura Didática	<p>1º Momento – Introdução Histórica e Sensibilização (15 min): exibição de filmes/documentário; diálogo sobre escravidão, resistência e cultura.</p> <p>2º Momento – Estudo Dirigido e Linha do Tempo (30 min): leitura coletiva; elaboração em grupos; socialização dos cartazes.</p> <p>3º Momento – Reflexão e Encerramento (15 min): roda final; escrita de palavra ou frase-síntese.</p>
 Avaliação	Participação nas leituras e discussões; envolvimento na linha do tempo; qualidade das reflexões orais ou escritas.
Recursos Necessários	Projetor/TV; trechos do filme <i>Besouro</i> ou documentário; textos curtos; cartolina; pincéis; lápis de cor; fita adesiva.
Referências	<p>FALCÃO, José Luiz C. A escolarização da vadiagem: a capoeira na escola. 1994.</p> <p>MELLO, André. A história da capoeira: pressuposto para uma abordagem na perspectiva da cultura corporal.</p> <p>SOARES, Carlos. A capoeira escrava e outras tradições rebeldes. UNICAMP, 2004.</p>

Fonte: Elaborado pelo autor (2025).

Plano de aula 5: Capoeira e Educação Física Plural e Cultural.

Quadro 7 – Elementos do planejamento do episódio 5

Elemento	Descrição
Componente Curricular	Educação Física
Ano/Série	9º ano do Ensino Fundamental II
Duração	60 minutos

Local	Sala de aula e quadra escolar
Temática do Encontro	Compreender as conexões entre a capoeira e a proposta da Educação Física Plural e Cultural, explorando a diversidade das manifestações corporais como expressão de identidade, história e pertencimento.
 Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Discutir os princípios da Educação Física Plural e Cultural. - Relacionar a prática da capoeira com a valorização das diferenças culturais. - Refletir sobre o papel da Educação Física como espaço de inclusão e diversidade.
 Conteúdos	<p>Conceituais: Educação Física cultural e plural; diversidade corporal e cultural; capoeira como prática de resistência e identidade.</p> <p>Procedimentais: Leitura crítica de textos; roda de conversa; experimentação corporal.</p> <p>Atitudinais: Respeito às diferenças; valorização da cultura afro-brasileira; escuta sensível e diálogo.</p>
Estrutura Didática	<p>1º Momento – Leitura e Discussão (15 min): apresentação de trechos; debate guiado.</p> <p>2º Momento – Prática Corporal (30 min): ginga, chamadas, palmas, instrumentos; inserção de músicas e falas de valorização da diversidade.</p> <p>3º Momento – Roda e Fechamento (15 min): reflexão coletiva; produção de frases ou desenhos.</p>
 Avaliação	Participação em atividades e discussões; capacidade de relacionar experiências; produções simbólicas (oral, escrita ou visual).
Recursos Necessários	Textos/cartazes sobre Educação Física Cultural; instrumentos musicais; aparelho de som; papel e canetas coloridas.
Referências	NEIRA, Marcos Garcia. Educação Física Cultural: inspiração e prática pedagógica. Paco Editorial, 2018. DAOLIO, Jocimar. Da Cultura do Corpo. Papyrus, 1995. FALCÃO, José Luiz C. A escolarização da capoeira. 1994.

Fonte: Elaborado pelo autor (2025).

■ Plano de aula 6: Capoeira e as Lutas/Artes Marciais.

Quadro 8 – Elementos do planejamento do episódio 6

Elemento	Descrição
Componente Curricular	Educação Física
Ano/Série	9º ano do Ensino Fundamental II
Duração	60 minutos
Local	Quadra, sala ampla ou espaço com tatames/colchonetes
Temática do Encontro	Investigar as características da capoeira como luta e arte marcial, promovendo comparações com outras práticas de combate corporal e explorando sua identidade como prática de resistência.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Compreender a capoeira como luta e arte marcial. - Comparar elementos técnicos, simbólicos e filosóficos da capoeira com outras lutas. - Valorizar a história de resistência presente nas práticas corporais afro-brasileiras.
Conteúdos	<p>Conceituais: Definição de lutas; elementos de luta na capoeira; aspectos filosóficos das artes marciais.</p> <p>Procedimentais: Movimentos ofensivos e defensivos; simulações comparativas.</p> <p>Atitudinais: Postura ética; respeito ao adversário; valorização da resistência cultural.</p>
Estrutura Didática	<p>1º Momento – Discussão Teórica (15 min): apresentação da capoeira como luta; comparações iniciais; debate sobre filosofia e valores.</p> <p>2º Momento – Prática Técnica (30 min): aquecimento; execução de esquiva, rasteira, ginga com ataque; simulações comparadas.</p> <p>3º Momento – Roda e Reflexão (15 min): roda simbólica; diálogo sobre significados; registro escrito “O que aprendi sobre capoeira como luta?”.</p>
Avaliação	Participação nas vivências; análise crítica nas comparações; qualidade das reflexões escritas.
Recursos Necessários	Tatames/colchonetes; vídeos curtos; instrumentos musicais; papel e caneta.
Referências	GOMES, Fábio J. C. O pulo do gato preto: dimensões educacionais das artes marciais e capoeira. 2012. FALCÃO, José Luiz C. A escolarização

da capoeira. 1994. Estudos comparativos sobre capoeira e artes marciais (MMA, judô, jiu-jitsu etc.).

Fonte: Elaborado pelo autor (2025).

▣ Plano de Aula 7: Capoeira como Jogo e Brincadeira.

Quadro 9 – Elementos do planejamento do episódio 7

Elemento	Descrição
Componente Curricular	Educação Física
Ano/Série	9º ano do Ensino Fundamental II
Duração	60 minutos
Local	Quadra escolar ou espaço lúdico adaptado
Temática do Encontro	Explorar o caráter lúdico da capoeira, reconhecendo suas raízes como jogo e brincadeira, e compreendendo sua importância na socialização, no desenvolvimento motor e na formação cultural dos estudantes.
🎯 Objetivos do Encontro	Identificar os elementos de jogo e brincadeira presentes na capoeira; vivenciar a capoeira como prática lúdica, interativa e colaborativa; refletir sobre o valor educativo e cultural do brincar nas aulas de Educação Física.
📖 Conteúdos	<p>Conceituais: Capoeira como jogo; ludicidade e brincadeira; aspectos culturais do jogo na Educação Física.</p> <p>Procedimentais: Prática de rodas de capoeira com foco lúdico; criação de jogos inspirados na capoeira.</p> <p>Atitudinais: Cooperação, criatividade, respeito mútuo e valorização da expressão corporal.</p>
Estrutura Didática do Encontro	<p>1º Momento – Introdução ao Tema (10 min): apresentação do conceito de capoeira como jogo e brincadeira; discussão guiada “Brincar é só coisa de criança?”; exibição de vídeo curto com rodas de capoeira infantis e tradicionais.</p> <p>2º Momento – Vivência Lúdica (35 min): aquecimento coletivo com músicas e movimentos rítmicos; roda de capoeira com ênfase no improviso e diversão; criação, em grupos, de brincadeiras/jogos baseados na capoeira; socialização e prática dos jogos criados.</p>

	3º Momento – Reflexão e Fechamento (15 min): roda de conversa sobre o que foi divertido, diferente ou desafiador; registro coletivo das aprendizagens em cartaz (palavras ou desenhos).
 Avaliação	Participação nas atividades e interações; criatividade e envolvimento na criação dos jogos; reflexão crítica sobre o valor da ludicidade na capoeira e na escola.
Recursos Necessários	Instrumentos musicais (berimbau, atabaque, pandeiro); aparelho de som; cones; cordas; papel kraft; canetas e lápis de cor; espaço amplo para brincadeiras.
Referências Teóricas	KISHIMOTO, T. M. Jogos, brinquedos e brincadeiras do Brasil. 2014. LORO, A. P. Jogos e brincadeiras: pluralidades interventivas. Intersaberes, 2023. NEVES, M. L. B. P. et al. Reflexões sobre corpos de capoeira na práxis educacional. 2021.

Fonte: Elaborado pelo autor (2025).

Plano de aula 8: Capoeira e Dança.

Quadro 10 – Elementos do planejamento do episódio 8

Elemento	Descrição
Componente Curricular	Educação Física
Ano/Série	9º ano do Ensino Fundamental II
Duração	60 minutos
Local	Quadra ou sala com espaço para prática corporal
Temática do Encontro	Investigar as relações entre a capoeira e a dança, reconhecendo os elementos rítmicos, expressivos e culturais compartilhados, valorizando a musicalidade e a expressão corporal presentes na capoeira.
 Objetivos do Encontro	Identificar semelhanças e diferenças entre a capoeira e as danças afro-brasileiras; valorizar a expressão corporal e rítmica na capoeira; vivenciar a capoeira como forma de arte e manifestação cultural.
 Conteúdos	Conceituais: Capoeira e dança como expressões culturais afro-brasileiras; ritmo e musicalidade; corporeidade e estética do movimento. Procedimentais: Prática de movimentos fluídos da capoeira e de danças afro; criação de sequências rítmicas.

	Atitudinais: Apreciação da diversidade cultural; valorização da expressão individual e coletiva por meio do corpo.
Estrutura Didática do Encontro	<p>1º Momento – Introdução Teórica e Sensível (15 min): exibição de vídeos curtos que mostrem a capoeira como dança e sua relação com danças afro-brasileiras (samba, jongo, afoxé); roda de conversa sobre percepções estéticas.</p> <p>2º Momento – Vivência Corporal (30 min): aquecimento com ritmos afro; prática orientada de movimentos da capoeira com ênfase na fluidez e expressão; experimentação de passos de danças afro e construção de sequências híbridas (dança-capoeira).</p> <p>3º Momento – Apresentação e Reflexão (15 min): apresentação em grupos das sequências criadas; reflexão oral “O que meu corpo comunica quando dança e joga capoeira?”; registro coletivo em mural/cartaz.</p>
 Avaliação	Participação nas atividades corporais e discussões; criatividade na construção das sequências; capacidade de reflexão estética e cultural sobre o corpo.
Recursos Necessários	Instrumentos musicais de capoeira e percussão afro; aparelho de som; vídeos selecionados; espaço para prática; cartolina/papel kraft.
Referências Teóricas	RODRIGUES, J. M. N. O corpo que joga, ginga e dança. Revista GEARTE, 2017. MARQUES, I. A. Dançando na escola. Motriz, 1997. MELLO, A. A história da capoeira. UVV.

Fonte: Elaborado pelo autor (2025).

Plano de Aula 9: Capoeira e a Ginástica.

Quadro 11 – Elementos do planejamento do episódio 9

Elemento	Descrição
Componente Curricular	Educação Física
Ano/Série	9º ano do Ensino Fundamental II
Duração	60 minutos
Local	Quadra ou sala com colchonetes/tatames
Temática do Encontro	Explorar os elementos da ginástica presentes na capoeira, valorizando o desenvolvimento da consciência corporal, equilíbrio,

	força e controle por meio de movimentos acrobáticos e de sustentação do próprio corpo.
 Objetivos do Encontro	Identificar os componentes da ginástica presentes na capoeira; desenvolver habilidades corporais relacionadas à força, equilíbrio e flexibilidade; estimular o cuidado com o corpo e a consciência dos próprios limites.
 Conteúdos	<p>Conceituais: Ginástica e capoeira: aproximações e interações; acrobacias; equilíbrio; força; controle motor.</p> <p>Procedimentais: Prática de movimentos acrobáticos adaptados da capoeira; exercícios de preparação física e controle corporal.</p> <p>Atitudinais: Valorização do esforço pessoal; respeito aos limites corporais; incentivo à autoconfiança e superação.</p>
Estrutura Didática do Encontro	<p>1º Momento – Introdução Conceitual (10 min): diálogo inicial “Capoeira é só luta ou também é ginástica?”; apresentação de imagens e vídeos de movimentos acrobáticos da capoeira.</p> <p>2º Momento – Vivência Corporal e Técnica (35 min): aquecimento focado em mobilidade e articulações; prática de bananeira, ponte, queda de rins, rolamento; estações para força, equilíbrio e coordenação.</p> <p>3º Momento – Encerramento e Reflexão (15 min): roda “Qual movimento foi mais desafiador? Por quê?”; registro individual (oral ou escrito) sobre a experiência corporal.</p>
 Avaliação	Participação nas atividades; respeito aos colegas e à segurança; percepção sobre limites e progressos pessoais.
Recursos Necessários	Colchonetes; tatames; cordas; vídeos com acrobacias básicas da capoeira; aparelho de som; espaço seguro para movimentos.
Referências Teóricas	PASQUA, L. P. M.; HESS, C. M.; TOLEDO, E. Ginga para todos: aproximações entre a ginástica para todos e a capoeira. 2019. Estudos sobre integração de ginástica e capoeira na Educação Física.

Fonte: Elaborado pelo autor (2025).

Plano de Aula 10: Capoeira e Esportivização.

Quadro 12 – Elementos do planejamento do episódio 10

Elemento	Descrição
Componente Curricular	Educação Física
Ano/Série	9º ano do Ensino Fundamental II
Duração	60 minutos
Local	Quadra ou sala com espaço para rodas e diálogo
Temática do Encontro	Discutir o processo de esportivização da capoeira, refletindo sobre seus impactos na cultura, nas práticas escolares e na preservação de seus valores históricos e simbólicos.
 Objetivos do Encontro	Identificar as principais características da capoeira esportivizada; comparar a capoeira tradicional e a competitiva; refletir criticamente sobre os riscos e possibilidades da esportivização no contexto escolar.
 Conteúdos	<p>Conceituais: Capoeira como manifestação cultural e como esporte; regras e competições; preservação da tradição.</p> <p>Procedimentais: Discussões e simulação lúdica de formatos competitivos; análise de vídeos e textos.</p> <p>Atitudinais: Valorização da tradição oral e cultural da capoeira; respeito à diversidade de práticas.</p>
Estrutura Didática do Encontro	<p>1º Momento – Introdução e Provocação (15 min): pergunta inicial “Capoeira é jogo, luta, arte ou esporte?”; exibição de vídeo comparando roda tradicional e competição; roda de conversa sobre percepções iniciais.</p> <p>2º Momento – Vivência e Análise (30 min): simulação de roda com regras inspiradas na capoeira esportiva; comparação entre roda espontânea e estruturada; leitura de pequenos trechos sobre a regulamentação esportiva da capoeira.</p> <p>3º Momento – Debate Crítico e Síntese (15 min): roda de diálogo “O que se ganha e o que se perde com a esportivização?”; registro coletivo em cartaz ou mural.</p>
 Avaliação	Participação nas atividades práticas e reflexivas; capacidade de argumentação crítica sobre os sentidos da capoeira; envolvimento na produção coletiva das sínteses.

Recursos Necessários	Aparelho de som; vídeos e textos curtos; cartolina; pincel atômico; folhas e canetas; espaço para roda e prática simulada.
Referências Teóricas	PASQUA, L. P. M. Competições de Capoeira. 2008. ALVES, L. P.; MONTAGNER, P. C. A esportivização da capoeira. Conexões, 2008. OLIVEIRA, D. J. de. A esportivização da capoeira: uma revisão sistemática. 2023.

Fonte: Elaborado pelo autor (2025).

■ Plano de Aula 11: Encerramento e Avaliação do Projeto.

Quadro 13 – Elementos do planejamento do episódio 11

Elemento	Descrição
Componente Curricular	Educação Física
Ano/Série	9º ano do Ensino Fundamental II
Duração	60 minutos
Local	Sala de aula e/ou espaço de convivência
Temática do Encontro	Encerramento do Projeto PCEJ com ênfase na escuta dos estudantes, socialização dos saberes construídos e avaliação coletiva das experiências vivenciadas.
 Objetivos do Encontro	Retomar os principais conteúdos, vivências e reflexões do projeto; promover diálogo, escuta e avaliação coletiva; valorizar a voz dos estudantes e reconhecer seus avanços, dificuldades e contribuições.
 Conteúdos	<p>Conceituais: Síntese dos temas trabalhados; cultura corporal; protagonismo estudantil.</p> <p>Procedimentais: Participação em roda de conversa; produção de sínteses escritas, faladas ou visuais.</p> <p>Atitudinais: Escuta ativa; empatia; autorreflexão; valorização da coletividade.</p>
Estrutura Didática do Encontro	<p>1º Momento – Roda de Conversa Retrospectiva (20 min): linha do tempo oral do projeto; releitura das palavras/frases registradas; debate “O que mudou em mim desde o início do projeto?”.</p> <p>2º Momento – Avaliação Coletiva e Criativa (25 min): entrevista coletiva com perguntas abertas; elaboração de cartaz coletivo com frases, desenhos ou colagens; sugestões para futuros projetos.</p>

	3º Momento – Encerramento Simbólico (15 min): roda final com música e agradecimentos; entrega simbólica de certificado ou lembrança; palavra final de cada estudante: “Hoje saio com...”.
 Avaliação	Participação nas rodas e atividades; qualidade da escuta e das sínteses; capacidade de reflexão sobre o processo e os aprendizados.
Recursos Necessários	Aparelho de som; instrumentos musicais; cartolina; papel kraft; revistas para recorte; cola; canetas coloridas; questionário ou roteiro para entrevista coletiva.
Referências Teóricas	FREIRE, Paulo. Educação como prática da liberdade. Paz e Terra, 2005. NEIRA, Marcos Garcia. Educação Física Cultural. Paco Editorial, 2018. Dados e registros do Projeto PCEJ.

Fonte: Elaborado pelo autor (2025).

6 EXEMPLOS DE ATIVIDADES PEDAGÓGICAS DA CAPOEIRA.

Esta seção reúne propostas práticas realizadas ao longo do Projeto PCEJ e sugestões complementares para professores interessados em desenvolver a capoeira na escola com abordagens criativas, dialógicas e plurais. As atividades foram pensadas para favorecer a expressividade corporal, o diálogo cultural, o protagonismo juvenil e o prazer de aprender.

6.1 Atividades desenvolvidas no PCEJ.

- **Linha do tempo viva da história da capoeira:** os alunos montaram coletivamente um painel com marcos históricos discutidos durante as aulas, a partir de textos, vídeos e vivências.
- **Roda de capoeira simbólica:** nas primeiras aulas, a roda foi organizada com foco no acolhimento e expressão, incentivando o improviso e o respeito mútuo.
- **Jogos corporais inspirados na capoeira:** foram criadas brincadeiras como “ginga congelante”, “berimbau manda” e “passa o movimento”, estimulando atenção, ritmo e cooperação.
- **Criação de sequências de movimentos:** os alunos criaram sequências coreografadas com elementos da capoeira e danças afro-brasileiras.

- 
- 
- 
- **Entrevista coletiva com autoavaliação:** ao final do projeto, foi aplicada uma roda de conversa com perguntas abertas, promovendo escuta, reflexão e síntese das aprendizagens.

6.2 Sugestões complementares.

- 1 **Confecção de instrumentos musicais com materiais recicláveis:** como berimbau com arame e cabaça, pandeiro com tampas de garrafa e atabaque de balde.
- 2 **Oficina de musicalidade:** explorar os toques do berimbau, ritmos e cantos tradicionais, relacionando com momentos históricos e emocionais da roda.
- 3 **Capoeira em mapas:** atividades interdisciplinares com geografia e história para localizar os espaços e personagens importantes da trajetória da capoeira.
- 4 **Roda temática com dramatização:** encenações curtas com base nas histórias dos mestres da capoeira, como Mestre Bimba e Besouro Mangangá.
- 5 **Diário corporal:** proposta de registro semanal, onde os alunos escrevem ou desenham o que sentiram com o próprio corpo durante as práticas.

Essas atividades podem ser adaptadas de acordo com o tempo, o espaço e o perfil de cada turma, sempre respeitando os princípios da educação plural, do diálogo intercultural e da valorização dos saberes de origem afro-brasileira.

7 POSSIBILIDADES DE AVALIAÇÃO.

A avaliação no contexto do Projeto Capoeira na Escola para os Jovens (PCEJ) foi concebida como um ato pedagógico ético, dialógico e culturalmente situado, coerente com a perspectiva da Educação Física Cultural (NEIRA, 2018) e com os princípios freireanos da escuta, da autonomia e da construção coletiva do conhecimento (FREIRE, 2011).

O processo avaliativo deve transcender a mensuração de desempenhos técnicos ou a aplicação de instrumentos padronizados. Como aponta Daolio (1995), o corpo é expressão de história, cultura e identidade; logo, avaliar as práticas corporais significa escutar os sentidos produzidos pelos sujeitos que as vivenciam em suas singularidades e coletividades.



A seguir, são apresentadas possibilidades avaliativas adotadas e/ou sugeridas no projeto, alinhadas aos princípios do currículo cultural, da capoeira como prática de resistência e da avaliação como parte do processo formativo:

7.1 Avaliação Diagnóstica (Freire; Daolio)

- Realizada no início do projeto por meio de conversas exploratórias, textos livres, desenhos temáticos e fichas de percepção corporal e cultural.
- Busca reconhecer os saberes prévios dos estudantes sobre o corpo, a capoeira, a história afro-brasileira e o lazer.
- Segundo Freire (2011), é preciso respeitar o que o educando já sabe — a avaliação diagnóstica inaugura o diálogo pedagógico.

7.2 Avaliação Formativa e Processual (Neira; Marcellino; Falcão).

- O acompanhamento contínuo da participação, da escuta ativa, da reflexão e da expressão corporal nas rodas de capoeira e nas discussões.
- Utilização de observações do professor/pesquisador, registros reflexivos dos alunos, murais de síntese, cartazes coletivos e produções simbólicas.



Conforme Neira (2018), a avaliação formativa respeita o tempo de aprendizagem de cada sujeito, não para classificá-lo, mas para compreendê-lo em sua trajetória.

Para Falcão (1994), avaliar a capoeira na escola exige reconhecer sua lógica cultural e seus elementos simbólicos — e não reduzi-la a critérios esportivos ou técnicos.

7.3 Autoavaliação (Freire; Mello).

- Prática central no projeto: os alunos refletiam regularmente sobre o que aprenderam, como se sentiram e o que a capoeira significava para eles.
 - Desenvolvida por meio de entrevistas coletivas, diários corporais, palavras-chave pós-aula, sínteses escritas ou desenhadas e círculos de partilha.
- 



Freire (2011) afirma que a prática educativa deve fomentar a autonomia crítica; a autoavaliação, nesse sentido, contribui para a consciência de si e do outro no processo educativo.

Mello (s.d.) reforça que a capoeira carrega sentidos plurais e que os sujeitos constroem suas leituras da prática a partir de suas vivências — avaliar é permitir que esses sentidos venham à tona.

7.4 Avaliação Coletiva e Simbólica (Daolio; Camargo)

- Realizada por meio de rodas de avaliação, onde alunos e professor dialogam sobre o processo vivido, os afetos compartilhados e os saberes produzidos.
- Utilização de recursos criativos, como cartazes colaborativos, linhas do tempo afetivas, mapas corporais, musicalizações espontâneas ou jogos inventados como síntese.



Para Camargo (1998) e Marcellino (1983), o lazer, o jogo e o simbólico devem ser compreendidos como dimensões legítimas da aprendizagem e da avaliação, especialmente quando se trata de práticas corporais culturais.

A avaliação no ensino da capoeira, tal como praticada no PCEJ, assumiu um caráter formativo, sensível e culturalmente enraizado. Não se trata de mensurar o que o aluno “atingiu”, mas de reconhecer os sentidos, os gestos, os afetos e os saberes que ele construiu na roda — com o corpo, com os outros e com a história.

Inspirada nos princípios de Freire, Daolio, Neira, Falcão, Mello e Marcellino, essa abordagem avaliativa aposta na humanização do processo pedagógico, na emancipação dos sujeitos e na revalorização da escola como espaço de cultura e liberdade.

8 CONSIDERAÇÕES FINAIS.

O Caderno Pedagógico do Projeto Capoeira na Escola para os Jovens (PCEJ) representa mais que a sistematização de um trabalho didático desenvolvido ao longo de encontros escolares. Ele simboliza o compromisso com uma Educação Física transformadora, que reconhece os saberes dos estudantes, valoriza a cultura afro-brasileira e propõe vivências corporais com espaços de diálogo, criação e resistência.

Ao longo dos encontros, a capoeira se mostrou uma linguagem pedagógica poderosa, pois articula corpo, história, musicalidade, movimento e identidade. Cada aula foi pensada para provocar reflexões, ampliar repertórios e estimular o protagonismo juvenil. A escuta ativa dos estudantes revelou significados profundos atribuídos ao corpo, ao lazer, ao respeito e à ancestralidade, reafirmando que a capoeira é mais do que conteúdo: é vivência cultural e formação cidadã.

Este material não pretende encerrar possibilidades, mas sim abrir caminhos. Ele é um convite para que educadoras e educadores experimentem, adaptem, reinventem e recriem experiências pedagógicas com sentido, sentido este que só se sustenta quando há diálogo com a realidade e com a cultura dos sujeitos da aprendizagem.

REFERÊNCIAS.

ALVES, Leonardo Prata; MONTAGNER, Paulo César. A esportivização da capoeira: reflexões teóricas introdutórias. *Conexões*, v. 6, p. 510-521, 2008.

CAMARGO, Luiz Octávio Lima. Educação para o lazer. São Paulo: Moderna, 1998.

DAOLIO, Jocimar. Da cultura do corpo. Campinas, SP: Papyrus, 1995.

FALCÃO, José Luiz Cirqueira. A escolarização da vadiação: a capoeira na Fundação Educacional do Distrito Federal. 1994. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal do Rio de Janeiro.

FREIRE, Paulo. Educação de corpo inteiro: teoria e prática da educação física. São Paulo: Scipione, 2011.

FREIRE, Paulo. Educação como prática da liberdade. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2005.

GOMES, Fábio José Cardias. O pulo do gato preto: estudo de três dimensões educacionais das artes-caminhos marciais em uma linhagem de capoeira angola. 2012. Tese (Doutorado) – Universidade de São Paulo.

KISHIMOTO, Tizuko Morchidda. Jogos, brinquedos e brincadeiras do Brasil. *Espacios em Blanco. Serie Indagaciones*, v. 24, n. 1, 2014.

LORO, Alexandre Paulo. Jogos e brincadeiras: pluralidades interventivas. Curitiba: Intersaberes, 2023.

MARCELLINO, Nelson Carvalho. Lazer e humanização. Campinas: Papyrus, 1983.

MARQUES, Isabel A. Dançando na escola. *Motriz: Revista de Educação Física*, p. 20–28, 1997.

MELLO, André da Silva. A história da capoeira: pressuposto para uma abordagem na perspectiva da cultura corporal. Vitória – ES: UVV, s.d.

NEIRA, Marcos Garcia. Educação Física Cultural: inspiração e prática pedagógica. Jundiaí: Paco Editorial, 2018.

NEVES, Maria Luísa Bastos Pimenta et al. Copo de veneno: reflexões sobre corpos de capoeira na práxis educacional. 2021.



OLIVEIRA, Daniely Josefa de. A esportivização da capoeira: uma revisão sistemática. Vitória de Santo Antão, 2023.

PASQUA, Livia de Paula Machado. Competições de Capoeira: a faceta esportiva da arte brasileira e a presença do elemento acrobático no jogo. 2008. Tese (Doutorado).

PASQUA, Livia de Paula Machado; HESS, Cássia Maria; TOLEDO, Eliana de. Ginga para todos: aproximações entre a ginástica para todos e a capoeira. Anais do VIII Congresso de Ginástica para Todos, Caldas Novas, 2019.

RODRIGUES, Judivânia Maria Nunes. O corpo que joga, ginga e dança: a Capoeira Angola na arte-educação. Revista GEARTE, v. 4, n. 1, 2017.

SOARES, Carlos Eugênio Líbano. A capoeira escrava e outras tradições rebeldes no Rio de Janeiro (1808 – 1850). 2. ed. Campinas-SP: Editora da Unicamp, 2004.





**FOLHA EM BRANCO
VERSO DA QUARTA CAPA**



“A capoeira, no espaço escolar, é mais que conteúdo: é vivência cultural, resistência e formação cidadã.”

- Heres Wandame Albuquerque dos Santos.

