

**CENTRO UNIVERSITARIO SÃO JOSÉ
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

ALISSON SILVA LEITE

**CAPOEIRA: CONTRIBUIÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO MOTOR
ATRAVÉS DE ATIVIDADES LÚDICAS**

Rio de Janeiro

2019

ALISSON SILVA LEITE

**CAPOEIRA: CONTRIBUIÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO MOTOR
ATRAVÉS DE ATIVIDADES LÚDICAS**

Projeto de pesquisa apresentado para a
Disciplina de TCC II, sob a orientação do
Prof. Dr. Marcus Paulo Araujo Macieira de
Andrade.

Rio de Janeiro

2019

SUMÁRIO

	Página
1. INTRODUÇÃO	06
2. OBJETIVOS	09
2.1 OBJETIVO GERAL	09
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	09
3. JUSTIFICATIVA E/OU RELEVÂNCIA.....	10
4. HIPÓTESE E/OU SUPOSIÇÃO.....	10
5. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	10
6. METODOLOGIA	15
7. CRONOGRAMA	16
8. REFERÊNCIAS	20

RESUMO

Introdução: A Capoeira é uma das manifestações culturais mais importantes do Brasil. Notoriamente, enquanto conteúdo da Educação Física Escolar, a prática da capoeira deve ser orientada com base na idade biológica e capacidades motoras dentro dos diferentes níveis de ensino, podendo auxiliar no desenvolvimento motor dos alunos. Entretanto, estudos com propostas de trabalhar os diferentes aspectos do desenvolvimento motor atrelado ao uso da capoeira nas aulas de Educação Física ainda são escassos. **Objetivo:** Apresentar uma proposta pedagógica para o trato da Capoeira nas aulas de Educação Física Escolar, tendo como enfoque o trabalho com elementos do desenvolvimento motor para o Ensino Fundamental. **Metodologia:** O plano de unidade proposto pelo presente estudo teve como base a proposta dos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs), de modo que o trato com o conteúdo considera as dimensões conceitual, procedimental e atitudinal. Além disso, tendo como base os elementos do plano de unidade, o presente estudo também apresenta possibilidade de planos de ensino. **Considerações Finais:** O presente estudo apresenta uma proposta de como trabalhar a capoeira de uma forma lúdica nas aulas de Educação Física, tendo em vista a importância do desenvolvimento motor para crianças no ensino fundamental. Dessa forma, acredita-se que os objetivos traçados no plano de unidade e nos planos de ensino são de veras importantes e contemplam as dimensões conceituais, procedimentais e atitudinais, possibilitando aos educandos um trato amplo da capoeira.

Palavras-chave: Artes Marciais; Educação Física Escolar; Desenvolvimento Motor.

ABSTRACT

Introduction: Capoeira is one of the most important cultural manifestations in Brazil. Notably, as a content of school physical education, the practice of capoeira should be oriented based on biological age and motor skills within different levels of education, and may assist in the motor development of students. However, studies with proposals to work on the different aspects of motor development linked to the use of capoeira in Physical Education classes are still scarce. **Objective:** To present a pedagogical proposal for Capoeira's treatment in Physical Education classes, focusing on the work with elements of motor development for Elementary School. **Methodology:** The unit plan proposed by this study was based on the proposal of the

National Curriculum Parameters (PCNs), so that dealing with the content considers the conceptual, procedural and attitudinal dimensions. In addition, based on the elements of the unit plan, this study also presents the possibility of teaching plans. **Final Considerations:** This study presents a proposal of how to work capoeira in a playful way in Physical Education classes, considering the importance of motor development for children in elementary school. Thus, it is believed that the objectives outlined in the unit plan and in the teaching plans are very important and include the conceptual, procedural and attitudinal dimensions, allowing the students a broad treatment of capoeira.

Keywords: Martial Arts; School Physical Education; Motor Development.

1. INTRODUÇÃO

A Capoeira é uma das manifestações culturais mais importantes do Brasil. Surgida em terras brasileiras, ela é o encontro, das culturas indígenas, africanas e lusitanas e tornou-se um dos mais importantes símbolos do Brasil (VIEIRA, 2004). A capoeira é caracterizada pelo uso de determinados movimentos coordenados (ginga, role, aú, cocorinha, chapa de costas, benção, rabo de arraia, meia lua de frente, armada, ponteira) através de danças e manifestações corporais sincronizados também como luta. Dentro de seu universo simbólico e motor nos deparamos com elementos como: a música, a religião, movimentos acrobáticos. Esses elementos caracterizam a capoeira como um elemento da cultura corporal de movimento tendo um núcleo na pluralidade, com interpenetração do lúdico e do combate, identificando-a como luta, jogo, dança, esporte, arte, educação, lazer e folclore. Essa configuração possibilita trabalhar a Capoeira, enquanto conteúdo da Educação Física, também se integrando com as outras disciplinas presentes no currículo escolar (MELO; VIDAL, 2002; VIEIRA, 2004).

A capoeira foi reconhecida como Patrimônio Cultural Brasileiro e registrada como Bem Cultural de Natureza Imaterial no dia 15 de julho de 2008. Estando presente desde a época da escravidão, onde os escravos camuflavam-na como dança e rituais africanos, para que os senhores do engenho (sinhozinho ou capitão do mato) não a identificassem como uma luta que poderia ser utilizada contra eles. Até o ano de 1930, a prática da capoeira ficou proibida no Brasil, pois era vista como uma prática violenta e subversiva, de modo que a polícia recebia orientações para prender os capoeiristas. Ainda em 1930, um importante capoeirista brasileiro, Manoel dos Reis Machado, o Mestre Bimba, apresentou a luta para o então presidente Getúlio Vargas. O presidente gostou tanto desta arte que a transformou em esporte nacional brasileiro, descriminalizando a Capoeira do Código Penal, que por sua vez poderia ser praticada desde que em local fechado. Então em 1932, em Engenho Velho de Brotas surge o registro da primeira academia de Capoeira coordenada por (DOSSAR, 1991).

Nesse cenário, duas grandes figuras começaram a inserir a capoeira em forma deliberada e contribuindo com a cultura Brasileira: “Mestre Bimba” e “Mestre Pastinha”. “Mestre Pastinha”, fundador do estilo mais antigo da capoeira angola que veio trazida pelos africanos, com o intuito de malícia, ginga, flexibilidade e surpreender a dupla com os movimentos de luta. Por sua vez, “Mestre Bimba”, fundador da capoeira regional que é a junção da capoeira tradicional com movimentos em pé, com mais velocidade e formas de

ataque mais rápidas. Sendo acompanhado com os ritmos dos instrumentos mais acelerados e cantigas ritmadas. (MANATI, 2002)

A capoeira, enquanto conteúdo da Educação Física Escolar, ao ser apresentada nas escolas e até mesmo em instituições de ensino superior, possibilita uma forma de acesso a cultura, possibilitando indivíduos em diferentes níveis de escolaridade a terem contato com a história do Brasil, além de conhecimentos sócio-históricos, conhecimentos sobre o corpo e o movimento. Essa configuração da capoeira, em conjunto com processo didático-pedagógico adequado e inclusivo pode despertar em indivíduos de diferentes faixas etárias uma motivação para entrar em contato com a mesma, além de desenvolver estudos sobre este conteúdo (SILVA 2008). No contexto da formação de professores de Educação Física, o ensino da Capoeira, geralmente está contido em disciplinas que lidam especificamente com a mesma ou em disciplinas que lidem com os esportes de combate de forma geral. Nesse sentido, o trato com a capoeira deveria fornecer melhor preparo no sentido de promover aprendizado e incorporar diferentes formas de ensino, de modo a contemplar outros aspectos das ciências do movimento, tais como: a psicomotricidade e desenvolvimento motor. Notoriamente, enquanto conteúdo da Educação Física Escolar, a prática da capoeira deve ser orientada com base na idade biológica e capacidades motoras dentro dos diferentes níveis de ensino, podendo especializar, agregar conhecimento e fazer a inserção da capoeira em escolas para auxiliar no desenvolvimento motor dos alunos (Moraes e al. 2012).

De acordo com Haywood e Getchell (2004), o desenvolvimento motor é um processo seqüencial e contínuo relacionado à idade, em que o indivíduo progride de um movimento simples, não organizado e não habilidoso, e evolui para uma habilidade motora complexa e altamente organizada e, em seguida, ajusta-se às necessidades que acompanham o envelhecimento. No ensino fundamental, professor de Educação Física podem trabalhar atividades com movimentos especializados e mais complexos, uma vez que os alunos situam-se em uma janela de desenvolvimento motor que possibilita a experiência de movimentos um pouco mais complexos, quando comparados a crianças mais jovens. Dessa forma, é possível trabalhar com movimentos específicos da capoeira, além de propor modificação de diferentes atividades para trabalhar aspectos como o domínio do corpo, equilíbrio, rapidez, agilidade, coordenação e flexibilidade.

Entretanto, estudos com propostas de trabalhar os diferentes aspectos do desenvolvimento motor atrelado ao uso da capoeira nas aulas de Educação Física ainda são escassos. Ainda em um grau de aplicabilidade e conhecimento do processo ensino-

aprendizagem, levando em consideração as diferentes dimensões dos conteúdos. Tendo o embasamento de autores que abordam esses assuntos de uma forma ampla, podemos citar; Medeiros e Peres (2007) ressaltam a importância de implantar a Capoeira na Educação Física Escolar, apresentando os vários aspectos que justificam essa inserção, tais como: a) a origem afro brasileira e toda a sua expressão cultural; b) seu surgimento por meio de uma luta de classes; c) sua característica integrativa que a transforma em folclore, esporte, lazer, luta, dança e jogo, ganhando destaque entre as modalidades desportivas por ser única originalmente brasileira estando fundamentada em nossas tradições culturais .

A Capoeira enquanto manifestação da cultura corporal possui um acervo de movimentos variados que podem contribuir com o desenvolvimento dos diferentes aspectos psicomotores, além de incentivar uma maior compreensão do patrimônio cultural brasileiro. Para tal, busca-se caracterizá-la como um conhecimento importante para a educação, sendo uma prática corporal completa, por conter um conjunto gestual motor ímpar, desde movimentos globais de luta e dança até o manejo musical (PASTINHA, 1888). Essa característica a torna particularmente a única arte que envolve fundamentos de luta com instrumentos musicais. Além de seu arcabouço geral, ter sua inserção no conjunto cultural brasileiro a torna mais uma progressão para estar cada vez mais presente a sua prática seja ela em ambientes escolares ou não.

Assim a capoeira possibilita o desenvolvimento psicomotor, trabalhando aspectos da aptidão física, o afeto, o respeito, a expressão corporal, a cultura, a história, a disciplina e hierarquia. De acordo com Silva (2008), o aprendizado da capoeira proporciona: a) habilidades motoras que vão além das dimensões cinéticas, que levem a criança a aprender a conhecer seu próprio corpo e a se movimentar expressivamente; b) um saber corporal que deve incluir as dimensões do movimento, desde funções que indiquem estados afetivos até representações de movimentos mais elaborados de sentidos e idéias; c) um caminho para trocas afetivas; d) apropriação da imagem corporal; e) percepção rítmica, estimulando reações novas através de jogos corporais; e f) desenvolvimento da comunicação e da expressão das idéias.

Com foco no Ensino Fundamental, trabalhando a manipulação de atividades, as aulas podem incluir aspectos sócio-históricos, atividades que procurem desenvolver os mais variados aspectos da aptidão física, tendo como forma de avaliação no fim do semestre uma grande roda de capoeira analisando os movimentos aprendidos. Entretanto, cabe ressaltar, mais uma vez, que a escassez de estudos nessa área dificulta parte dos professores de

Educação Física Escolar enxergar inserção deste conteúdo, bem como sua aplicabilidade em turmas do ensino fundamental, tendo em vista trabalhar com o desenvolvimento motor. A literatura escassa dificulta a identificação dos benefícios proporcionados pela prática da capoeira por parte dos demais componentes da equipe pedagógica, bem como os responsáveis dos alunos, que muitas vezes, por desconhecimento, preferem que sua prática não ocorra por uma visão que mistura a prática da capoeira com práticas religiosas de matriz africana. Dessa forma, torna-se necessária uma proposta que trabalhe diferentes aspectos da capoeira e que ao mesmo tempo concilie o trabalho com os diferentes aspectos do desenvolvimento motor através de atividades lúdicas na escola, promovendo seus benefícios e possibilitando uma melhor qualidade de vida ao aluno (ASSUNÇÃO, 2013).

2. OBJETIVOS

2.1 - OBJETIVO GERAL

O objetivo do presente estudo é apresentar uma proposta pedagógica para o trato da Capoeira nas aulas de Educação Física Escolar, tendo como enfoque o trabalho com elementos do desenvolvimento motor para o Ensino Fundamental.

2.2 - OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Propor um plano de unidade, com base nos Parâmetros Curriculares Nacionais, que aponte possíveis objetivos, métodos de ensino e de avaliação para o trato da Capoeira visando o desenvolvimento motor nas aulas de Educação Física Escolar;
- Propor um plano de aula, com base nos Parâmetros Curriculares Nacionais, que aponte possíveis objetivos, métodos de ensino e de avaliação para o trato da Capoeira visando o desenvolvimento motor nas aulas de Educação Física Escolar;
- Propor um material didático que auxilie professor de Educação Física para trabalhar com diferentes componentes do desenvolvimento com base em atividades lúdicas relacionadas à Capoeira;

- Apresentar possibilidades atividades (jogos e brincadeiras) relacionadas aos elementos técnico-táticos da Capoeira que contribuam para o desenvolvimento motor.

3. JUSTIFICATIVA/RELEVÂNCIA

A relevância do presente estudo através de muita procura, podemos avaliar que não se encontra autores, nem muitos estudos nessa área, uma vez que a literatura indica que as pesquisas sobre as relações entre o desenvolvimento motor e a capoeira estão em processo embrionário. Um dos objetivos e importância dessa pesquisa é ter um material norteador para aplicabilidade da capoeira na escola e crianças, além de se apropriar de um estudo científico para se embasar, sabendo que nessa área os estudos são bem precários.

4. HIPÓTESE

A literatura apresenta poucas proposições de intervenção pedagógica para trabalhar com a Capoeira na Educação Física Escolar, visando trabalhar com elementos do desenvolvimento motor. Nesse sentido, a hipótese principal do presente estudo é de que o plano de unidade proposto revelar-se-á como um possível caminho para trabalhar diferentes dimensões deste conteúdo, bem como poderá apontar possíveis caminhos para o trato deste conteúdo e a avaliação de aspectos do desenvolvimento motor para crianças no ensino fundamental.

5. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

História e Contextualização da Capoeira no Brasil

A história da capoeira começa no século XVI, na época em que o Brasil era colônia de Portugal. A mão de obra escrava africana foi muito utilizada no Brasil, principalmente nos engenhos (fazendas produtoras de açúcar) do nordeste brasileiro. Muitos destes escravos vinham da região de Angola, também colônia portuguesa. Os angolanos, na África, faziam muitas danças ao som de músicas (RAMOS, 1994). Assim iniciava uma cultura Brasileira com envolvimento de dança, luta, arte e cultura, sendo conduzida com cantoria e instrumentos confeccionados com o que a mata oferecia, tais como: berimbau, cabaça de abobora seca, cipó, pedra e vareta de madeira, atabaque.

Era proibido pelos senhores de engenho a prática de qualquer tipo de luta pelos escravos. Sendo assim, os escravos utilizaram o ritmo e os movimentos de suas danças africanas, adaptando-se a um tipo de luta. Surgia assim a capoeira, uma arte marcial disfarçada de dança. Foi um instrumento importante da resistência cultural e física dos escravos brasileiros. Camuflando essa luta disfarçando-a como dança, a capoeira era praticado próximo a senzalas ou em pequenos arbustos e matos chamados capoeira ou capoeirão vindo assim a originalidade do nome dessa arte. Perto dos senhores de engenhos era feita em círculos todos em constante movimento ao som do berimbau, atabaque e cantos musicais. Longe dos feitores era praticada em roda com uma dupla ao centro em forma de uma disputa corporal com objetivo de colocar seu oponente no chão, tendo assim o aprendizado e o domínio do corpo para situações de emergência, tais como libertar-se das mãos do capitão do mato que capturavam os escravos de forma agressiva e violenta. (RAMOS, 1994)

A capoeira começou a ter visibilidade em locais públicos após a liberação da capoeira pela polícia, através do Decreto nº 847 de 11 de outubro de 1890. Introdução da **capoeira** no Código Penal da República, no Capítulo XIII "Dos Vadios e Capoeiras" em seus artigos 402, 403 e 404. Sendo praticada em locais públicos como praças e início da implantação em academias. Graças à ação de alguns indivíduos extraordinários, como os mestres Bimba e Pastinha, desenvolveram-se a partir da década de 1930 dois estilos modernos de capoeira, a "regional" e a "angola", que seguem sendo a referência básica dos estilos contemporâneos. (ASSUNÇÃO, 2012).

Manoel dos Reis Machado, o Mestre Bimba, nasceu no dia 23 de novembro de 1899, no bairro Engenho velho, freguesia de Brotas, Salvador-Bahia (MANATI, 2002) No final da década de 1920, Mestre Bimba, após anos de experiência, percebeu a possibilidade de misturar elementos da chamada Capoeira Tradicional com o batuque (luta do Nordeste brasileiro), desenvolvendo, assim, um novo estilo, com movimentos mais rápidos e acompanhados de música. Com a junção do batuque com a capoeira de Angola, surge a Capoeira Regional, considerada arte genuinamente brasileira.

Em 5 de abril de 1889, nascia Vicente Ferreira Pastinha, mestre Pastinha responsável pela difusão da *Capoeira Angola*, Oposto as vertentes de Mestre Bimba, o movimento comandado por Vicente Ferreira Pastinha, o Mestre Pastinha já era conhecido. Seus argumentos defendem as raízes africanas, caracterizando a Capoeira pela malemolência da dança, a malícia e a flexibilidade do praticante, ressaltando acima de tudo a principal vertente, que é a luta, a qual conta com um número pequeno de golpes e contragolpes, todos partindo

da ginga, tida como movimentação básica da Capoeira. Tal estilo foi nomeado como Capoeira Angola (PASTINHA, 1988).

Além de esses dois estilos serem os mais antigos e específicos em âmbito de origem, ainda existe um estilo que une os estilos citados anteriormente: Capoeira Contemporânea. Apesar de alguns não concordarem com esse “novo estilo” ele hoje é o que mais cresce. Surgiu mais ou menos na década de 70, tendo como característica um jogo objetivo, agressivo, rápido (características da capoeira regional) e ao mesmo tempo equilibrado, floreado e malicioso (características da capoeira Angola). Um dos precursores e divulgadores desse estilo é Mestre Camisa do grupo de capoeira Abada.

As características principais do jogo contemporâneo são as expressões corporais muito mais evidentes, onde os capoeiristas equilibram bem mais que os outros estilos. Existem também as fintas de movimentos, onde os capoeiristas fingem um movimento, preparando-se para outro. Os toques mais usados são Bento Grande de Bimba e Benguela. Geralmente são apresentadas rodas de capoeiras em lugares diversos, tais como praças e calçadas, integrando grupos diferentes, onde cada um busca fazer em seu local de treinamento para mostrar a arte, expandir conhecimentos e alunos. Essas rodas são voltadas para a prática em si de movimentos aprendidos nos treinamentos, alguns com a fundamentação mais voltada para luta, utilizando movimentos de ataque (ex: martelo, benção, ponteira, galopante, meia lua de compasso e combinações dos mesmos). Outros movimentos acrobáticos como saltos mortais, movimentos giratórios tirando os dois pés do chão e saltos implantados na capoeira foram retirados da ginástica olímpica com junção de movimentos como armada, meia lua de frente, aú, tendo todos eles saindo da ginga (base principal da capoeira).

Vieira (2003) define os movimentos básicos da capoeira, apresentados a seguir:

- **Ginga:** Movimentos amplos dos membros sem sair do lugar no ritmo da música.
- **Rolê:** Movimento semelhante a ginga, só que amplos e em movimentos giratórios no centro do círculo.
- **Aú:** Pode ser regional, movimento de estrela da ginástica, ou angolana, movimento igualmente rodante com as pernas flexionadas;
- **Cocorinha:** Movimento de defesa, a pessoa fica de cócoras, enquanto uma mão defende o rosto a outra fica no chão para equilibrar;
- **Chapa de Costas:** É um movimento de Capoeira Angola, consiste num pontapé, feito de costas para o adversário;

- **Benção:** Trata-se de um pontapé frontal. O Capoeirista levanta o joelho e empurra com o pé, deve ser feito na altura da cintura;
- **Ponteira:** Semelhante ao anterior, só que em um movimento único e rápido, ocorre o pontapé na altura do estômago;
- **Meia-lua-de-frente:** No momento da ginga, a perna que está atrás passa a frente em um movimento circular na altura do rosto;
- **Rabo de Arraia ou Meia-lua-de-compasso:** acompanha o rolê, o movimento é feito com ambas as mãos no chão e de costas para o oponente em um pontapé giratório.
- **Armada:** Trata-se de um pontapé, parecido com Meia Lua, devido à rotação. Existe apenas uma rotação da perna e corpo, com o pé na altura do rosto do oponente;
- **Martelo:** Parte da ginga, um movimento semelhante ao meia-lua-de-frente, só que o dorso do pé deve alcançar o rosto do adversário;
- **Queixada:** Movimento traumático, que consiste na execução de um giro com a perna, no sentido de dentro para fora.

Em ambiente de ensino a capoeira é praticada independente de estilos e voltada para o aprendizado de cada aluno com forma metodológica totalmente didática, trabalhando de acordo com o PCNs. Não trabalhando o alto rendimento, forçando a uma especialização precoce do aluno.

Capoeira e Educação Física

O vivenciar a capoeira nas escolas vem sendo uma forma de implantar nos alunos com metodologias lúdicas, o entendimento da história, cultura e arte da capoeira. Dando o conhecimento de uma prática esportiva da cultura nascida no Brasil e suas melhorias relacionadas ao corpo humano tanto para crianças, adultos, idosos, pessoas com diversidades motoras e deficiências. Além de dar autonomia para poder transmitir esses conhecimentos, mostrando que a capoeira agrega ao aluno um melhor desenvolvimento motor, por ser composta de atividades físicas mais completas, tendo melhoras também em coordenação, flexibilidade, agilidade, rapidez em resposta motora, velocidade, psicomotricidade, lateralidade, coordenações motoras em geral e desenvolvimento motor.

Moraes e al. (2012) verificaram as contribuições da prática sistemática da Capoeira relacionado ao desenvolvimento psicomotor de crianças com 6 e 7 anos de idade, sendo ativos e não ativos na modalidade. Para obtenção de respostas utilizou o teste de Coordenação Corporal para Crianças (KTK). Nesse estudo as crianças praticantes de capoeira alcançaram os maiores escores e desempenho em todos os testes quando comparadas às não praticantes. Dessa forma, o estudo concluiu que a prática da modalidade contribui para o desenvolvimento motor infantil. Esses resultados apontam a capoeira como importante conteúdo para desenvolvimento motor e psicomotor dos alunos no ensino fundamental.

Le Boulch (1982) aponta que: “A associação do canto e do movimento permite a criança sentir a identidade rítmica, ligando os movimentos do corpo e os sons musicais. Esta atividade representa um estágio prévio ao ajustamento e um suporte musical imposto à criança”. O conhecimento corporal com o auxílio de músicas e instrumentos agrega a sua capacidade de se desenvolver captando como reproduzir a sua atividade e seus movimentos. Uma atividade que explicita essa afirmação é a estátua ao som do berimbau. Com toques rápidos as crianças correm e se movimentam rapidamente, com os toques mais lentos as crianças já se movimentam quase em câmera lenta antes de ficarem completamente paradas como uma estátua. Esta é uma atividade que proporciona trabalhar com movimentos corporais ritmados.

A Capoeira transparece uma expressão corporal daqueles que a praticam. Dentro da roda, o capoeirista executa um diálogo corporal com perguntas e respostas, sem que haja pausa entre eles, os mesmos jogam, dançam, cantam e tocam os instrumentos. É no jogo da Capoeira onde o aprendiz irá mostrar tudo que sabe, trabalhando em conjunto com os diversos componentes da aptidão física, tais como: resistência muscular e aeróbica, tempo de reação, forças dinâmicas, explosiva e estática, agilidade, flexibilidade, coordenação, ritmo e equilíbrio, promovendo uma série de desenvolvimentos cognitivos e emocionais (SANTOS, 1990).

6. METODOLOGIA

O plano de unidade do presente estudo teve como base a proposta dos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs), de modo que o trato com o conteúdo considera as dimensões conceitual, procedimental e atitudinal. Além disso, o mesmo também está estruturado com base na revisão de literatura feita no presente de estudo, tendo como objetivo principal trabalhar com diferentes aspectos do desenvolvimento motor, utilizando a capoeira enquanto conteúdo da Educação Física Escolar, num viés lúdico. Da mesma forma, este plano de unidade procura apontar possíveis caminhos para o trabalho com conteúdo, bem como possibilidades de avaliação do mesmo.

A tabela apresenta os diferentes componentes do plano de unidade, expondo sua fundamentação teórica, objetivos, dimensões, procedimentos metodológicos, recursos didáticos e avaliação. Além disso, tendo como base os elementos apontados no plano de unidade, o presente estudo também apresenta possibilidade de planos de ensino, com o objetivo de exemplificar a implementação da estrutura proposta (Anexo 1).

Tabela 1. Plano de Unidade para o conteúdo Capoeira para a Educação Física

1) CONTEXTUALIZAÇÃO
<p>1.1) IDENTIFICAÇÃO</p> <p>Disciplina(s): Educação Física.</p> <p>Etapa do ensino: () Educação Infantil (X) Ensino Fundamental () Ensino Médio</p> <p>Série/Ano: 1º ao 5º anos / 6º ao 9º anos</p> <p>Período de realização do curso: Semestral</p>
<p>1.2) FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Serão trabalhadas as dimensões do conteúdo, sendo elas, procedimental: vivência e realização das aulas práticas; conceitual: aulas expositivas, análise de filmes e debates; e atitudinal: realizando discussões e incentivando reflexões a respeito do que será proposto nas aulas. • As aulas terão como base os blocos de conteúdo descritos nos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs), como atividades rítmicas e expressivas, jogos de oposição, lutas e cultura corporal.

2) OBJETIVOS

Objetivo Geral:

Proporcionar a vivência de elementos técnico-táticos da Capoeira por meio de atividades lúdica, visando trabalhar diferentes aspectos do desenvolvimento motor.

Objetivos Específicos:

- Vivenciar os movimentos específicos da capoeira, desenvolvendo as habilidades de utilização do movimento como instrumento de comunicação e expressão, adquirindo controle corporal;
- Compreender as regras básicas de vivência da capoeira como jogo usando outros métodos lúdicos
- Refletir e valorizar além dos aspectos tradicionais, como regras e histórias, suas relações sociais, adquirindo comportamentos e valores referentes ao ajustamento pessoal, social e ambiental por meio da capoeira.
- Trabalhar as valências físicas: força, velocidade, flexibilidade, coordenação motora, agilidade, equilíbrio,

3) CONTEÚDO

Conceitual:Exposição do contexto sócio-histórico da capoeira no Brasil; Apresentação dos elementos técnico-táticos da capoeira (Regras, movimentações, ações passivas de punição etc).

Procedimental: Práticas específicas da capoeira em atividades livres e lúdicas com aquisição de movimentos.

Atitudinal: Ética e aspectos socioculturais. Integração, adaptação e inclusão.

4) PROCEDIMENTOS/MÉTODOS

Aulas teórico-práticas terão natureza expositiva e dialogada. As vivências práticas serão baseadas nos diferentes estilos de ensino da Capoeira, a princípio por comando, mas de modo que o avanço dar-se-á pela ênfase na descoberta orientada, autonomia e

posteriormente na combinação de movimentos.

5) RECURSOS

- Bambolês;Fitas TNT;Cones;Fita Crepe;Cartolina;Berimbau;Pandeiro; Agogô.

6) AVALIAÇÃO

A avaliação conceitual se dará em entendimento e reprodução de movimentos motores. Para avaliação, na dimensão procedimental, será observada a participação nas atividades, principalmente no envolvimento dos alunos durante uma roda de capoeira. Dessa forma, serão considerados os objetivos de cada aula, bem como as modificações nos padrões motores dos alunos durante a vivência do conteúdo. Por fim, no âmbito das atitudes, a avaliação se dará por observação de debates promovidos nas aulas.

DISCUSSÃO

A Educação Física está relacionada à prática esportiva em conjunto com as tarefas motoras, tais como: equilíbrio, lateralidade, noção do corpo e percepção. Estes são aspectos de extrema importância para o desenvolvimento infantil, que algumas vezes são negligenciados ou em alguns casos trabalhado de forma bastante sistemática e pouco lúdica por parte de alguns profissionais da área.

A principal preocupação da educação psicomotora é contribuir para que a criança consiga elaborar uma imagem de corpo, compreendido como aquele que se relaciona no desenvolvimento inicial da criança por meio do movimento lúdico, podendo ser desencadeado durante as aulas de Educação Física, contribuindo na formação do aluno (TISI, 2004). A capoeira trabalha diferentes aspectos do movimento, tais como: força, flexibilidade, coordenação motora fina, coordenação motora global, coordenação motora óculo pedal, coordenação motora óculo manual, lateralidade, velocidade, agilidade, equilíbrio, entre outras condições motoras específicas.

Segundo Oliveira Neto (2007) o corpo é de fato fonte de aquisições afetivas, cognitivas e orgânicas, tendo o movimento como principal agente de desenvolvimento do ser humano. Caracterizado por uma operação progressiva e contínua o desenvolvimento psicomotor, alcança à evolução da afetividade, motricidade, cognição, comunicação e por fim da sociabilidade de modo global, integral e simultâneo. Com o surgimento da psicomotricidade, a Educação Física enriqueceu suas variabilidades no contexto educacional, contribuindo na formação da criança. Para um melhor entendimento dos alunos, é importante com o aspecto da ludicidade, trabalhar com brincadeiras que venham a despertar interesse pelas aulas e a história da capoeira que é um Patrimônio Cultural Brasileiro.

Entre as habilidades motoras, segundo Magill (2000) podemos observar que a capoeira trabalha com a precisão de movimentos globais, ou seja, grandes grupos musculares. Os movimentos estabilizadores permitem à criança manter seu centro gravitacional em um ponto de equilíbrio. No caso mais específico da capoeira podemos citar o caso da estrela ou “Aú”, onde a criança em determinado momento se utiliza de um dos braços para manter o equilíbrio, à medida que uma das pernas não está apoiada ao solo. Para o trabalho com movimentos locomotores, a ginga proporciona uma condição onde a criança, onde a criança se desloca em direções variadas retornando ao local de origem, lateralmente sai para o lado direito, retorna ao ponto para em seguida sair para o lado esquerdo, o mesmo ocorre quando o deslocamento é para frente e para trás.

Através da Capoeira o indivíduo vivencia atividades com mais complexidade do que as normais do dia a dia, pois realiza vários movimentos básicos que garantem o desenvolvimento e aperfeiçoamento de suas habilidades, ou seja, aquisição de destreza motora. Estas tarefas têm seu desenvolvimento motor concentrado nas atividades que envolvem os grandes grupos musculares, trabalhando o corpo humano como um todo e melhorando o conhecimento do corpo, a socialização e o aprendizado da cultura nacional.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo apresenta uma proposta de como trabalhar a capoeira de uma forma lúdica nas aulas de Educação Física, tendo em vista a importância do desenvolvimento motor para crianças no ensino fundamental. Nesse sentido, faz-se necessário ressaltar também a importância do professor de Educação Física, enquanto um profissional qualificado para desenvolver de forma adequada as proposições dos planos de unidade e exemplos de plano de

aula contidos no presente estudo. Dessa forma, acredita-se que os objetivos traçados no plano de unidade e nos planos de ensino são deveras importantes e contemplam as dimensões conceituais, procedimentais e atitudinais, possibilitando aos educandos um trato amplo da capoeira.

A literatura referente ao tema ainda é escassa, além disso, os poucos estudos propositivos muitas vezes tratam a capoeira de forma separada ou apenas objetivam trabalhar o desenvolvimento motor nas aulas, sem considerar outros aspectos dos conteúdos da cultura corporal de movimento. Trabalhar aspectos da psicomotricidade e aspectos sócio-históricos tem grande valor para formação de sujeitos críticos e que mantenham ao longo da vida uma boa relação com a prática do exercício físico. Portanto, como expressado ao longo do estudo, possibilitar aos alunos os benefícios da prática da capoeira pode trazer uma melhora na qualidade de vida e em seu desenvolvimento de forma ampla. Assim, é possível ao final de um conteúdo, como o abordado no presente estudo, fazer uma ligação entre os assuntos e mostrar suas aplicabilidades para a vida dos alunos.

As crianças que praticaram a capoeira além da educação física convencional apresentaram melhor desempenho motor. Desta forma este trabalho serve de subsídio científico para a justificativa da sua prática nas escolas de ensino fundamental. As informações originadas neste estudo podem ter sofrido influência de variáveis, pelo fato dos estudos nesse assunto serem escassos. Mas os dados encontrados são muito úteis, com uma margem de erro muito pequena, desta maneira servindo como uma grande contribuição para os estudos de desenvolvimento motor através da capoeira.

Afim de um melhor resultado do estudo, buscando a inserção nas aulas de Educação Física, tornam-se necessárias mais pesquisas aplicadas ao tema, propondo métodos de trabalhar com os diferentes conteúdos da cultura corporal de movimento, bem como método de avaliações, pautados em evidências científicas. Nesse sentido, o material proposto pelo presente estudo presente como um possível norteador para auxiliar o trato da Capoeira no ensino fundamental.

8. REFERÊNCIAS

ALENCASTRO, Felipe. Dicionário da escravidão e liberdade. São Paulo: Companhia das Letras, 2018, p. 57.

ARGOLO, José Dirson. O Convento Franciscano de Cairu. Brasília: IPHAN/Programa Monumento, 2010.

ASSUNÇÃO, Matthias Röhrig. Ringue ou academia? A emergência dos estilos modernos da capoeira e seu contexto global. História, Ciências, Saúde – Manguinhos, Rio de Janeiro. Maio 2014.

BOULCH, Le. O Desenvolvimento psicomotor: do nascimento até 6 anos. 4. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1986.

Dahmner ``e col´´. AS CONTRIBUIÇÕES DA CAPOEIRA PARA O DESENVOLVIMENTO MOTOR DA CRIANÇA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA. Curitiba, 2018

DOSSAR, Kenneth. Capoeira: An African-based Tradition in the United States. Journal of Physical Education, Recreation & Dance, v. 62, n. 2, p. 42-44, 1991.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças adolescentes e adultos. Tradução: Maria Aparecida da Silva Pereira Araújo. São Paulo: Phorte, 2003.

HAYWOOD, K. M. & GETCHELL, N. *Desenvolvimento motor ao longo da vida*. Porto Alegre: Art med Editora, 3ª ed. 2004.

MAGILL, R. A. *A aprendizagem motora: conceitos e aplicações*, 5º ed. São Paulo: Editora Edgard Blucher Ltda, 2000

MELO, B. A.; VIDAL, M. H. C. A profissionalização e a regulamentação da educação física: Atuação do CREF nas academias da cidade de Uberlândia. Universidade Presidente Antonio Carlos Uberlândia (UNIPAC), 2002.

MORAES, A. J. P., et al. As contribuições da prática sistemática da capoeira no desenvolvimento psicomotor de meninos com 06 e 07 anos de idade do município de Caçador-SC. RBPFEEX - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, v. 6, n. 34, 2012.

OLIVEIRA NETO, P. C. O perigo dos escolares da Educação Infantil, praticantes de Capoeira, em relação às variáveis psicomotoras. Revista da Graduação, v. 1, p.1,

PASTINHA, M. Capoeira Angola. Salvador: Fundação Cultural do Estado da Bahia, 1988. 78p.

RAMOS, Jefferson Evandro Machado Ramos, Graduado em História pela Universidade de São Paulo – USP (1994)

SANTOS, L. S. Educação - Educação Física - Capoeira. Maringá PR: Fundação Universidade Estadual de Maringá: Imprensa Universitária, 1990.

SILVA, Daniel Neves. "Abolição da escravatura"; *Brasil Escola*.

SILVA, G. O. V. Capoeira: um instrumento para a cidadania. São Paulo: Phorte, 2008.

SODRÉ, Muniz. Mestre Bimba: corpo de mandinga. Rio de Janeiro: Manati, 2002.

TISI, Laura. Educação física e a alfabetização, Rio de Janeiro: Sprint, 2004

VIEIRA, Sergio Luiz. Capoeira: Origem e História. Anais da Biblioteca Nacional, V. LXXXII. Rio de Janeiro: Imprensa Nacional, 1962, pg. 62.

9. ANEXOS

Plano de Ensino 1

Disciplina: Educação Física;

Público-alvo/ano: Ensino fundamental

Conteúdos: Capoeira

Material utilizado: bambolês, cones, berimbau.

Objetivo geral:

Vivenciar e entender a capoeira como patrimônio cultural do Brasil.

Objetivos específicos:

- **Procedimental:** Identificar as mudanças e a trajetória da capoeira em sua história.
- **Conceitual:** Entender como e onde e como nasceu a capoeira.
- **Atitudinal:** Valorizar o fundo histórico e prático para uma melhor qualidade de vida.

Parte inicial: ambientação– (10 minutos)

Após o recebimento dos alunos, os mesmos serão apresentados ao objetivo da aula: Tendo uma historia contada de como nasceu a capoeira. A história da capoeira está intimamente ligada à história dos negros no Brasil; Os negros eram tirados de seu hábitat, colocados nos porões dos navios e levados para os novos horizontes recém-descobertos pelas grandes potências da época. A relação entre os senhores e os negros escravos era de propriedade. Como os escravos africanos não possuíam armas para se defender, descobriram em si mesmos a sua arma. A capoeira se dava de maneira clandestina, pois era utilizada como arma de luta, os senhores de engenho passaram a proibi-la, submetendo a terríveis torturas todos aqueles que a praticassem.

Parte principal: 1ª atividade (10 minutos)

Os alunos iram brincar de pique capoeira, onde tem 3 pegadores (capitão do mato) 2 salvadores (quilombo dos palmares) e o restante serão os negros que tem que fugir do capitão do mato. Se for pego tem que ficar agachado na cocorinha, (cocorinha, movimento da capoeira) até ser descolado pelo quilombo dos palmares que ira passar a perna por cima fazendo um arco (meia lua de frente, movimento da capoeira). Até todos serem pegos.

Parte principal: 2ª atividade - (10 minutos)

Ira ser feito um circuito lúdico com os movimentos da capoeira; nos primeiros 3 bambolês exposto um do lado do outro o aluno colocara uma perna em cada bambolê e a mão na outra, ao bater a palma ira mudar as pernas e a mão no chão, fazendo assim o movimento da esquiva. Na próxima ira pergunta: - o que se pede mamãe e papai quando chegam em casa? – Benção movimento da capoeira de levantar a perna frontal em cima do cone. Em seguida perguntar: - o que mais se tem no céu? – estrelas fazer o aú, movimento da capoeira.

Parte principal: 3ª atividade - (10 minutos)

Brincando de espelho, com as mãos dadas um aluno será o espelho do outro, que estarão fazendo iniciação a ginga, tudo que um fizer, o outro terá que repetir com a mesma perna como se fosse o espelho o outro fará, acompanhando os movimentos.

Parte final: encerramento - (10 minutos)

Todos os alunos iram fazer uma roda, e ao som do berimbau iram bater palma e reproduzir o canto coordenado pelo ritmo do berimbau.

Avaliação:

- Ao término da aula os alunos deverão saber falar os nomes dos movimentos feitos por eles nas aulas e nome do instrumento que conduziu o ritmo na hora da roda com palmas.

Plano de Ensino 2

Disciplina: Educação Física;

Público-alvo/ano: Ensino fundamental

Conteúdos:Capoeira

Material utilizado: Cordas, músicas, tatame.

Objetivo geral:

Iniciar o trato com as questões de gênero durante a vivência da capoeira.

Objetivos específicos:

- **Procedimental:**Identificar os preconceitos entre homens e mulheres.
- **Conceitual:**Entender por que nas aulas de educação física não se deve ter essa diferença
- **Atitudinal:**Valorizar a presença feminina em uma roda de capoeira.

Parte inicial: ambientação– (10 minutos)

Vamos trabalhar na aula de hoje a desigualdade entre homens e mulheres na sociedade e até mesmo entre o mundo das lutas e artes marciais, sendo a mais citada à capoeira. No mundo de hoje não deve mais haver essa diferença onde os homens são capazes e as mulheres não, sendo

assim a mulher pode sim estar participando com um homem tanto em rodas de capoeira, campeonatos, desenvolvimento de jogos, alongamentos entre outros. Sendo assim vamos trabalhar sempre em duplas e sempre um menino e uma menina para ver as vantagens e as desvantagens de estarem juntos.

Parte principal: 1ª atividade (10 minutos)

Em duplas um menino e uma menina vamos começar o aquecimento, sendo assim podendo trabalhar a cultura do movimento e conhecer a sua dupla tendo os primeiros contatos um de frente para o outro fazendo os movimentos de ginga, cocorinha abaixando para a dupla passar a perna por cima (meia lua de frente), Assim fazendo e trocando o aluno de ataque e defesa. Isso em um espaço livre.

Parte principal: 2ª atividade - (10 minutos)

Traçando algumas cordas no chão deixando cada dupla em um quadrado ou delimitando a marcação na quadra, cada dupla ficará em seu quadrado delimitado fazendo os movimentos de estrelinha, ponte, cocorinha e meia lua de frente (tudo aprendido na progressão e fazendo de forma livre) no espaço lugar de acordo com o ritmo da música e sem encostar um ao outro, fazendo um trabalho em conjunto.

Parte principal: 3ª atividade - (10 minutos)

Fazendo uma roda e uma dupla por vez sendo um menino e uma menina estará na roda fazendo movimentos ensinados com o ritmo da música tocada para saber se passa a perna rápida ou devagar, e também trabalho em conjunto para não acertar o amigo e saberem o lado certo de fazer o movimento e o outro a esquiva.

Parte final: encerramento - (10 minutos)

No mesmo dispositivo de roda levantar o debate sobre inclusão. Como foi a aula? E lutadores que mudaram de sexo e está lutando com a modalidade feminina qual a sua opinião? Acha certo?

Avaliação:

Saber se os alunos entenderam sobre homens e mulheres podem ter o mesmo valor nas artes marciais e mesmas experiências até habilidades motoras iguais em movimentação da cultura corporal.

Plano de Ensino 3

Disciplina: Educação Física;

Público-alvo/ano: Ensino fundamental

Conteúdos: Capoeira

Material utilizado: cone, berimbau, pandeiro, atabaque.

Objetivo geral:

Trabalhar a coordenação motora e a memória dos alunos

Objetivos específicos:

- **Procedimental:** Identificar instrumentos e os movimentos a ser realizado.
- **Conceitual:** Entender que é necessário saber esses nomes e identificar para poder compor uma roda de capoeira
- **Atitudinal:** Valorizar a pratica e os instrumentos artesanais.

Parte inicial: ambientação – (10 minutos)

Vamos trabalhar na aula de hoje as regras, o que se pode fazer em uma roda de capoeira, como é o dispositivo de uma roda, os nomes dos instrumentos e nome de alguns movimentos fundamentais da capoeira. Alcançando esses objetivos todas de formas lúdicas.

Parte principal: 1ª atividade (10 minutos)

A forma de aquecimento é a brincadeira do morto vivo, adaptada para a capoeira quando esta no vivo os alunos sobe e ficam gingando, quando esta no morto os alunos ficam na posição da cocorinha. Já aprendidos nas ultimas aulas. Em uma forma de competição e quem erra fica ao lado gingando um com outro.

Parte principal: 2ª atividade - (10 minutos)

Em uma roda composta por alunos, e no centro um berimbau, um pandeiro e um atabaque, a cada aluno que passa tem que falar o nome do instrumento que o professor apontar, assim massificando os nomes dos instrumentos que compõe uma roda de capoeira.

Parte principal: 3ª atividade - (10 minutos)

Em três grandes filas tendo um espaço de um abraço aberto de um para outro aluno, cada aluno tem um cone na sua frente. Com a contagem de o professor cada fila ira fazer um movimento da capoeira:

A 1º fila faz uma esquiva para os dois lados

A 2º fila ira fazer a benção com as duas pernas

A 3º fila ira fazer o au para os dois lados

Quando o professor falar trocou a fila ira mudar para a fila ao lado e assim realizar o movimento que a fila pede. Massificando os movimentos e falando o nome do movimento em cada fila.

Parte final: encerramento - (10 minutos)

Fazendo uma roda de capoeira composta só por alunos os fazendo cantarem, bater palma e jogar uma dupla por vez no centro da roda.

Plano de Ensino 4

Disciplina: Educação Física;

Público-alvo/ano: Ensino fundamental

Conteúdos: Capoeira

Material utilizado: Berimbau.

Objetivo geral:

Trabalhar a coordenação do aluno e a história da capoeira.

Objetivos específicos:

- **Procedimental:** Identificar os movimentos e a história da capoeira
- **Conceitual:** Entender que a história de nossa cultura é muito importante para a prática.
- **Atitudinal:** Valorizar a prática e a história da capoeira

Parte inicial: ambientação – (10 minutos)

Após receber os alunos fazendo uma parte de explanação de como será a aula com o assunto capoeira e suas historias. Trabalhando a pratica da mesma de formas lúdicas para o aprendizado.

Parte principal: 1ª atividade (10 minutos)

Usando como aquecimento a brincadeira estatua, adaptando para a capoeira, o som é feito pelo berimbau, quando o berimbau esta tocando todos os alunos estão de uma forma livre para fazer sua manifestação corporal. Quando para de tocar todos os alunos ficaram em estatua sem mexer.

Parte principal: 2ª atividade - (10 minutos)

Fazendo uma brincadeira lembrando o tempo da escravidão, selecionando 2 alunos para ser o capitão do mato que ficara fora da roda, 2 alunos que estará representando os negros, ficando dentro da roda e os demais alunos fazendo uma roda representando o quilombo, não deixando o capitão do mato pegar o negro dentro da roda. Com esse intuito de solução de problemas iram achar uma maneira de pegar os negros, o quilombo de salvar os negros e os negros de não deixar ser pego.

Parte principal: 3ª atividade - (10 minutos)

Dividido a turma em dois grupos, cada aluno ira fazer um movimento aprendido da capoeira na frente do outro grupo, o outro grupo ira ter que falar o nome do movimento. Brincando de mímica. Quem errar o nome o outro grupo ganha ponto ate fazer uma forca.

Parte final: encerramento - (10 minutos)

Fazendo uma roda de capoeira composta só por alunos, os fazendo cantarem, bater palma e jogar uma dupla por vez no centro da roda.

Plano de Ensino 5

Disciplina: Educação Física;

Público-alvo/ano: Ensino fundamental

Conteúdos: Capoeira

Material utilizado: folha de papel, tiras de TNT, bexiga, berimbau.

Objetivo geral:

Trabalhar a coordenação motora, flexibilidade e equilíbrio do aluno.

Objetivos específicos:

- **Procedimental:** Identificar os movimentos para melhorar a flexibilidade, coordenação e equilíbrio.
- **Conceitual:** Entender que cada movimento é para benefício do aluno.
- **Atitudinal:** Valorizar e prender os movimentos para cada melhora motora.

Parte inicial: ambientação – (10 minutos)

Após receber os alunos fazendo uma parte de explanação de como será a aula com o assunto capoeira e movimentos específicos pra cada articulação

Parte principal: 1ª atividade (10 minutos)

O aquecimento da aula realizando um pique, mas com intuito de pegar a fitinha que estará pendurada na cintura do aluno, a turma será dividida em dois grupos cor azul e branca, o grupo que conseguir pegar todas as fitinhas do outro grupo ganha.

Parte principal: 2ª atividade - (10 minutos)

A turma será dividido em grupos de quatro alunos, cada grupo terá uma bexiga que será jogada entre os quatros aluno, que não poderão deixar encostar-se ao chão só usando a perna, chutando a bola para o alto.

Parte principal: 3ª atividade - (10 minutos)

Cada aluno com uma folha de papel, colocando no chão, o professor ira mandar fazer os movimentos em cima da folha, sem tirar a base do papel, não pode encostar no chão nem o pé e nem a mão, fazendo os movimentos; benção, cocorinha, uma perna e um braço na base, duas mãos e uma perna, duas pernas e uma mão, assim trabalhando a flexibilidade e equilíbrio do aluno

Parte final: encerramento - (10 minutos)

Fazendo uma roda de capoeira composta só por alunos, os fazendo cantarem, bater palma e jogar uma dupla por vez no centro da roda.