

## **ESCOLA MUNICIPAL IRMÃ FILOMENA RABELO**

**DIRETORA:** HELGA Z. FEILSTRECKER

**ORIENTADORA:** VANDA FALCHETI HOFSTETER

**PROFESSOR:** VICTOR ANGELO BECHI

**DISCIPLINA:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**ATIVIDADES (14/10/2020)**

**Arquivo para leitura.**

### **CAPOEIRA**

A capoeira é uma expressão cultural brasileira que compreende os elementos: arte-marcial, esporte, cultura popular, dança e música.

Ela constrói relações de sociabilidade e familiaridade entre mestres e discípulos, sendo difundida de modo oral e gestual nas ruas e academias.

A capoeira foi criada no século XVII pelo povo escravizado da etnia banto e se difundiu por todo o Brasil. Hoje é considerada um dos maiores símbolos da cultura brasileira.



Grupo de capoeiristas

### **Características da Capoeira**

- acompanhamento de música: berimbau, canto e palmas;
- formação em roda: roda de capoeira;
- graduação do capoeirista feita por cordas de cores diferentes atadas na cintura.

Uma característica que distingue a capoeira de outras lutas é o fato de a mesma ser acompanhada por música.

É a música que decide o ritmo e o estilo do jogo, que é praticado no decorrer da **roda de capoeira**, um círculo de pessoas onde a capoeira é jogada.

Assim, os capoeiristas se alinham na roda de capoeira batendo palmas no ritmo do berimbau enquanto cantam para os dois praticantes jogarem.

O berimbau é um instrumento musical de corda feito de madeira, bambu, arame e uma cabaça.

O jogo pode terminar ao comando do capoeirista no berimbau (normalmente um capoeirista mais experiente), ou com o início de um novo combate entre uma nova dupla.

A música, por sua vez, é composta de instrumentos e canções, onde o ritmo varia de acordo com o 'toque de capoeira', que varia de lento (Angola) ao bastante acelerado.

Nos grupos de capoeira regional ou de capoeira angola, a graduação é simulada pelas cores de cordas atados na cintura do jogador.

**Veja também:** [Danças Africanas](#)

## Golpes de Capoeira

A capoeira é caracterizada por golpes e movimentos ágeis e intrincados. Utiliza principalmente de movimentos feitos junto ao chão ou de cabeça para baixo.



Formação de roda de capoeira

Os golpes mais comuns são:

- chutes;
- rasteiras;
- cabeçadas;
- joelhadas;
- cotoveladas;
- acrobacias em solo ou aéreas.

Portanto, a capoeira é uma luta de defesa e ataque em que os oponentes utilizam, sobretudo, os pés e a cabeça.

**Veja também:** [Danças Folclóricas](#)

## Tipos de Capoeira

Os dois principais tipos de capoeira são **Angola** e **Regional**.

### Capoeira Angola

A Angola é o estilo original praticado pelos escravos. Essa maneira de jogar capoeira é caracterizada por ser mais lenta, composta de movimentos furtivos e executados de modo rasteiro.

O componente básico desse estilo é a malícia. Essa “malandragem” consiste em simular movimentos que sirvam de engodo ao oponente em combate.

**Veja também:** [Movimento Negro](#)

### Capoeira Regional

A capoeira Regional é o estilo contemporâneo de capoeira. Ela possui atributos de outras artes-marciais em sua prática.

Esse estilo foi criado pelo Mestre Bimba e difundiu-se rapidamente pelo mundo. Isso contribuiu para melhorar a imagem do capoeirista ao mesmo tempo que favoreceu o aumento de seus adeptos.

**Veja também:** [Cultura Brasileira](#)

## Origem e História da Capoeira

A palavra *capoeira* significa "o que foi mata", por meio da conexão dos termos *ka'a* ("mata") e *pûer* ("que foi"). Alude às áreas de mata rasa do interior do Brasil, onde era feita a agricultura indígena.

Tem origem com os fugitivos da escravidão, os quais utilizavam frequentemente a vegetação rasteira para fugirem do encalço dos capitães-do-mato. Esses foram os primeiros capoeiristas.

Mais adiante, ainda no período colonial, os negros irão disfarçar a capoeira introduzindo-lhe mímicas, danças e músicas. Tudo isso servia para resistir à repressão da Polícia Imperial e da Milícia Republicana.



*Negros lutando* (1824), de Augustus Earle. Aquarela

A capoeira foi uma prática proibida no Brasil até 1930, quando passa a ser reconhecida como um símbolo da identidade brasileira. Em 2014, a Roda de Capoeira foi declarada Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade pela Unesco.

## Curiosidades sobre a Capoeira: Você Sabia?

- Um capoeirista experimentado que ignora a musicalidade é considerado incompleto. Ele deve ser capaz de tocar os instrumentos típicos, cantar e aplaudir durante o jogo de capoeira.
- Outras demonstrações culturais, como o maculelê e o samba de roda, são muito associadas à capoeira, embora tenham ascendência e significados distintos.

## Música de Capoeira

Que navio é esse  
que chegou agora  
é o navio negreiro

com os escravos de Angola  
vem gente de Cambinda  
Benguela e Luanda  
eles vinham acorrentados  
pra trabalhar nessas bandas

Que navio é esse  
que chegou agora  
é o navio negreiro  
com os escravos de Angola  
aqui chegando não perderam a sua fé  
criaram o samba  
a capoeira e o candomblé

Que navio é esse  
que chegou agora  
é o navio negreiro  
com os escravos de Angola  
acorrentados no porão do navio  
muitos morreram de banzo e de frio