

DESCUBRA A CAPOEIRA

Uma Cartilha Pedagógica para Alunos
do Ensino Médio Integrado do IFCE

JEFFERSON FLORENCIO ROZENDO

**Orientadora: Dra. Patrícia Ribeiro
Feitosa Lima.**

**Coorientadora: Dra. Heloísa Beatriz
Cordeiro Moreira.**



SEJA BEM-VINDO

Seja bem-vindo à cartilha que se chama "Descubra a Capoeira: Uma cartilha pedagógica para alunos do Ensino Médio Integrado do IFCE"! Neste material, apresentaremos a rica arte da Capoeira como uma forma de melhorar o bem-estar físico, mental e social dos alunos do Ensino Médio Integrado do IFCE.

Conheceremos a história e os benefícios da Capoeira, explorando seus movimentos, instrumentos musicais e a importância da roda como espaço cultural e de aprendizado.

Ao longo das próximas páginas, convidamos você a mergulhar nessa jornada cultural e esportiva, explorando os diversos aspectos da Capoeira e compreendendo como ela pode contribuir para o seu desenvolvimento pessoal e coletivo.

Vamos juntos vivenciar essa arte tão significativa para a cultura brasileira e descobrir como a Capoeira pode fazer a diferença em sua vida acadêmica e além dela. Boa leitura e boa capoeira!

APRESENTAÇÃO DO AUTOR



Jefferson Florencio Rozendo, capoeirista de 34 anos, é conhecido como Professor Exorcista na Capoeira, apelido conquistado após sua graduação devido ao seu interesse em testar e trocar técnicas com outros professores nos batizados. Sua trajetória na Capoeira começou aos 10 anos em 1999, sob a orientação do Mestre Morcegao.

Em 2000, já como iniciante, recebeu sua primeira corda de Capoeira e, ao alcançar a 3ª corda, passou a lecionar para uma turma. Graduado em 2007 pela Brasil Afro com o Mestre Dão, ingressou na EBC Escola Brasileira de Capoeira, onde treinou com o Mestre Pano, fundador do Nova Geração Ginga de Capoeira (NGGC), onde continua praticando. Além disso, Jefferson participa de um projeto social que utiliza a Capoeira para promover bem-estar social.



Com experiência em lecionar por meio de projetos como "Mais Educação", "Projeto Segundo Tempo" e "Projeto Atleta Cidadão", ele também é servidor de carreira na segurança pública, acumula mais de 24 anos de prática de Capoeira e mais de 15 anos de experiência docente, além de ser válido destacar que ele está concluindo o mestrado.

Jefferson é formado em Educação Física pela UVA, mestre em Educação pela UAB e atualmente está cursando mestrado em Educação Profissional e Tecnológica pelo ProfEPT do IFCE e doutorado em Educação pela ACU - Absolute Christian University.

Ele possui pós-graduação em artes marciais, esportes de combate e lutas pela UECE, e tem formações em Pedagogia, com especialização em Psicopedagogia, Direito e Esp. em Educação e Segurança Pública. Além de sua atuação como professor pesquisador, com vários artigos e capítulos de livros publicados e atuação como organizador de livros.

SUMÁRIO

1.Apresentação.....06

2.Introdução.....07

3.Benefícios da Capoeira para o bem - estar.....08

4.Capoeira e sua relação com a cultura Brasileira.....11

5.Como iniciar na Capoeira.....13

6.Considerações finais.....14

Referências Bibliográficas.....15

Ficha Técnica.....16



APRESENTAÇÃO

Esta cartilha intitulada é o resultado de uma pesquisa de mestrado no âmbito do Programa Profissional de Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT). Ela se configura como um produto educacional desenvolvido com o objetivo de promover a prática da Capoeira entre os alunos do Ensino Médio Integrado do IFCE, mais especificamente, aqueles matriculados nos cursos técnicos de química, mecânica industrial e edificações, inseridos no itinerário formativo "Jogos e Lutas".

O projeto foi realizado no IFCE Campus Fortaleza, contemplando o turno matutino e vespertino, onde as aulas de Capoeira são parte integrante do itinerário formativo "Jogos e Lutas". Com a Capoeira inserida como uma das modalidades dessa disciplina, os estudantes têm a oportunidade de vivenciar e aprender os fundamentos dessa expressão cultural e arte marcial. A observação inicial das aulas de Capoeira evidenciou sua relevância para o bem-estar dos alunos, proporcionando benefícios tanto corporais quanto cognitivos.

Sendo válido citar que essa cartilha se encontra nacionalmente disponível de forma gratuita no site da Educapes

(<https://educapes.capes.gov.br/handle/capes/737061>)

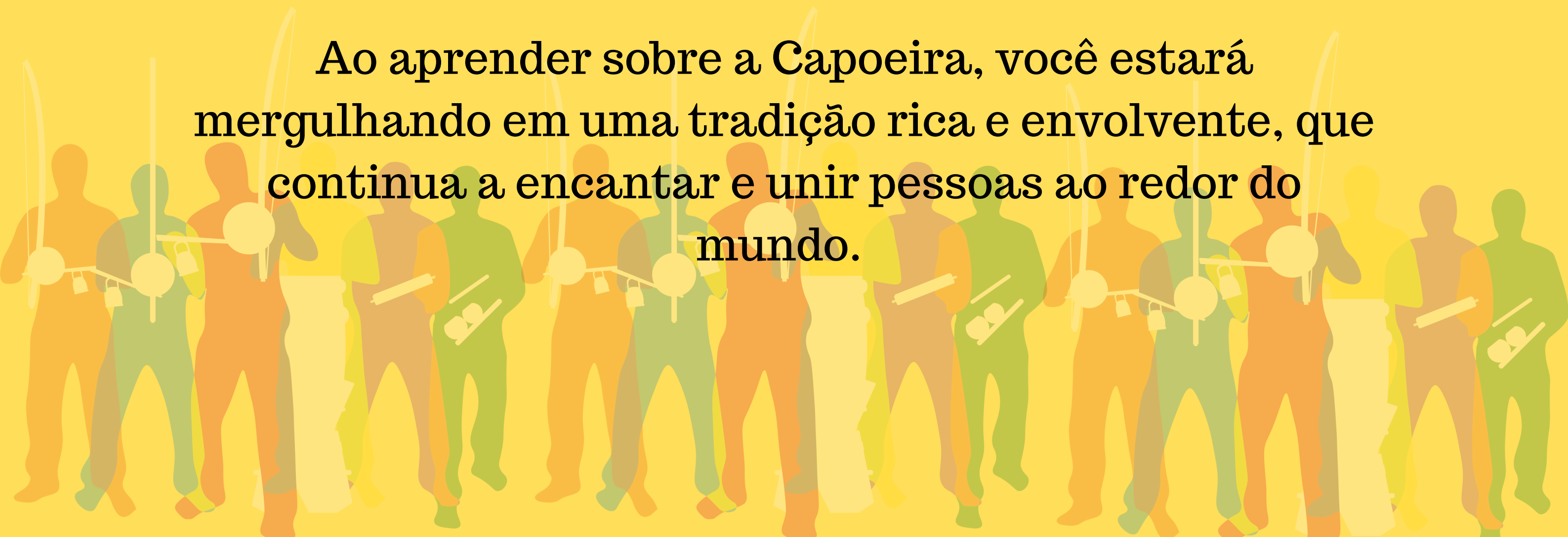
INTRODUÇÃO À CAPOEIRA

A Capoeira é uma forma única e empolgante de expressão artística e cultural originária na África. Ela combina elementos de dança, música, luta e acrobacias, criando uma experiência cheia de ritmo e movimento (ASSUNÇÃO, 2020).

Os praticantes de Capoeira, chamados de capoeiristas, formam uma roda, um círculo onde a música é tocada e cantada, enquanto realizam movimentos e jogadas harmoniosas. Essa arte foi desenvolvida pelos afrodescendentes durante o período da escravidão, tornando-se uma forma de resistência, autoafirmação e celebração da cultura africana no Brasil.

A Capoeira é muito mais do que uma atividade física, é uma forma de conexão com a história e a identidade africana. Ela proporciona benefícios tanto para o corpo, ajudando a desenvolver força, flexibilidade e coordenação, quanto para a mente, estimulando a concentração, disciplina e autoconfiança.

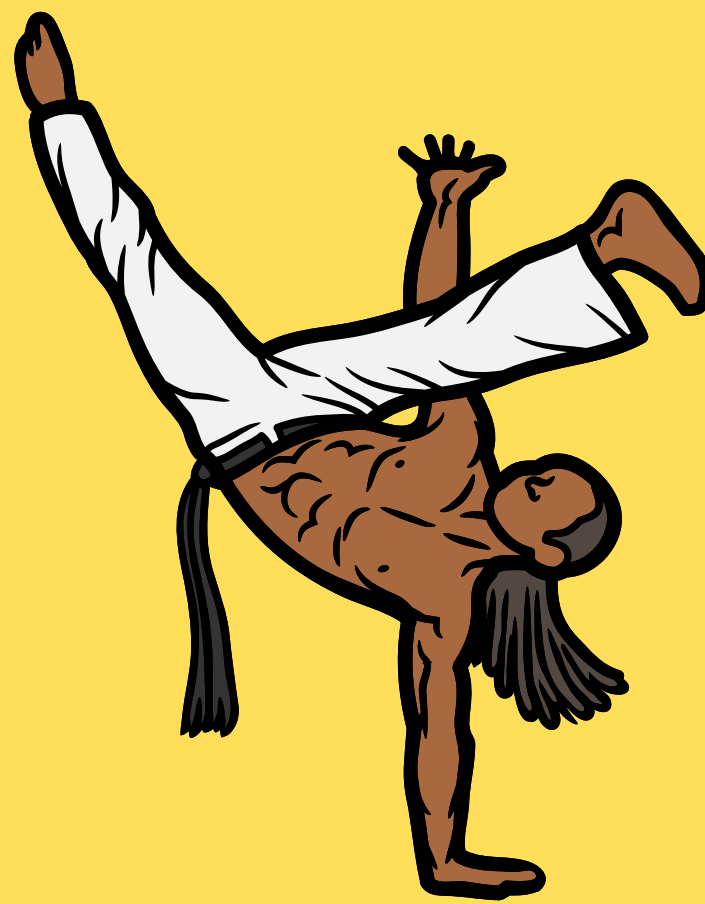
Ao aprender sobre a Capoeira, você estará mergulhando em uma tradição rica e envolvente, que continua a encantar e unir pessoas ao redor do mundo.



BENEFÍCIOS DA CAPOEIRA PARA O BEM - ESTAR

MELHORA A CONDICIONAMENTO FÍSICO

A Capoeira é uma atividade que trabalha diversos grupos musculares, promovendo o desenvolvimento de força, resistência e flexibilidade (ASSUNÇÃO, 2020).



ESTIMULA A SAÚDE CARDIOVASCULAR

A atividade física regular na Capoeira pode reduzir o risco de problemas cardíacos e fortalecer o sistema cardiovascular (ASSUNÇÃO, 2020).



BENEFÍCIOS DA CAPOEIRA PARA O BEM - ESTAR

PROMOVE O BEM-ESTAR MENTAL

Ela é uma forma de expressão artística que exige concentração e foco, permitindo que a mente se desconecte das preocupações do dia a dia. Auxiliando na ansiedade e depressão (BOLAÑO, 2023).



DESENVOLVE A AUTOCONFIANÇA

Ao aprender novas habilidades e superar desafios na roda de Capoeira, os praticantes ganham confiança em si mesmos (BOLAÑO, 2023).



BENEFÍCIOS DA CAPOEIRA PARA O BEM - ESTAR

FOMENTA A INTERAÇÃO SOCIAL

A Capoeira é uma atividade coletiva, praticada em grupo. Isso cria um ambiente de camaradagem e cooperação, permitindo que os capoeiristas desenvolvam habilidades sociais, trabalhem em equipe e aprendam a respeitar os outros (RADICCHI, 2022).



CAPOEIRA E SUA RELAÇÃO COM A CULTURA BRASILEIRA

No entanto, as raízes da Capoeira são frequentemente objeto de debate, com teorias que a relacionam tanto à sua criação em solo brasileiro por africanos quanto à sua importação da África por meio dos escravos. Independentemente de suas origens, a Capoeira é uma expressão cultural profundamente enraizada na história brasileira e, como tal, merece reconhecimento e destaque no currículo escolar (RADICCHI, 2022).

Com movimentos ágeis e harmoniosos, a Capoeira incorpora elementos da dança, música e luta, tornando-se uma expressão artística única. A roda de Capoeira, onde os capoeiristas se reúnem para jogar, cantar e tocar instrumentos musicais, é uma verdadeira celebração da cultura brasileira (NETO, 2020).



CAPOEIRA E SUA RELAÇÃO COM A CULTURA BRASILEIRA

A musicalidade é um dos pilares fundamentais da Capoeira, com o berimbau, pandeiro, atabaque e outros instrumentos criando o ritmo que guia os movimentos dos jogadores. As letras das músicas contam histórias de coragem, esperança e resistência, transmitindo tradições de geração em geração (ASSUNÇÃO, 2020).

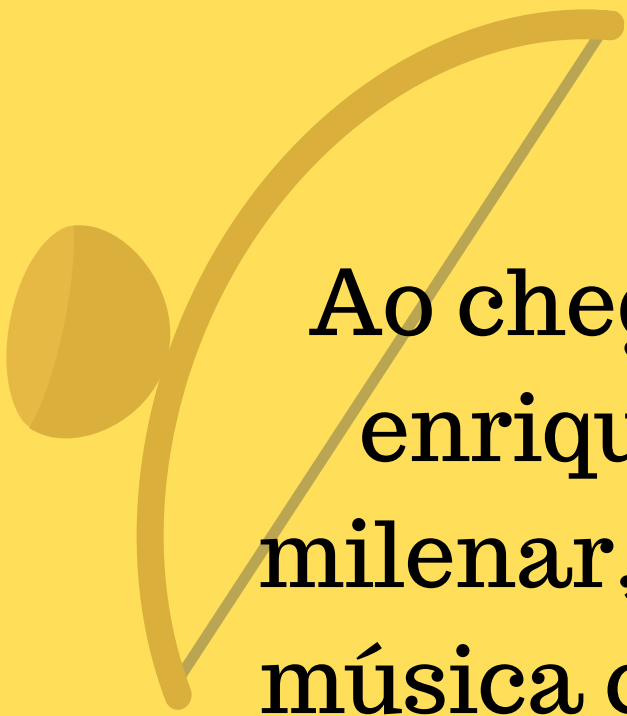


COMO INICIAR NA CAPOEIRA

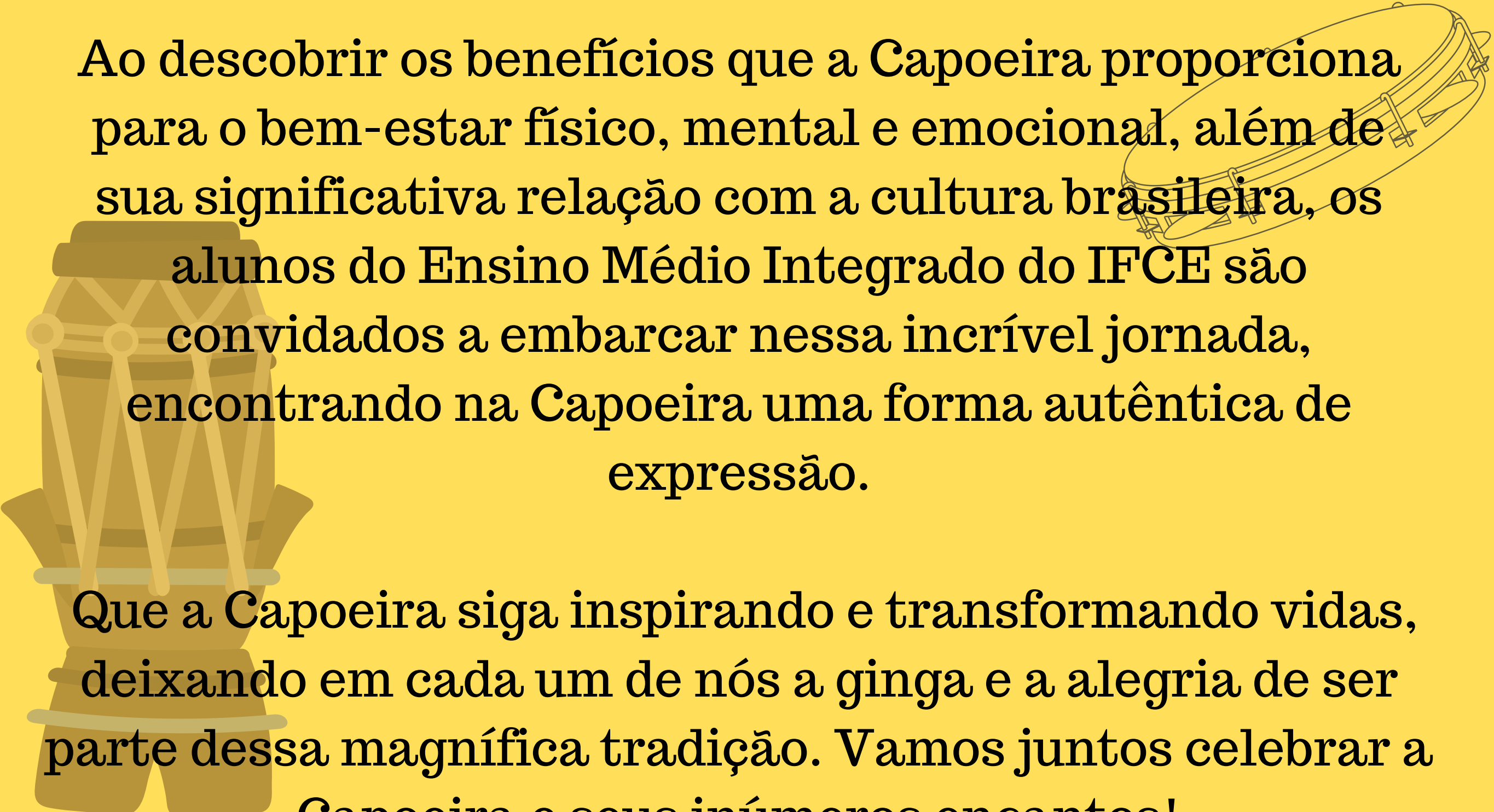
Para iniciar na Capoeira, o primeiro passo é buscar por grupos ou academias especializadas na arte, onde instrutores capacitados irão orientar os iniciantes. É essencial conhecer a filosofia e história da Capoeira, bem como os aspectos culturais e sociais que a envolvem. Através de aulas introdutórias, os novos praticantes aprenderão os movimentos básicos, como a ginga, que é a base da Capoeira, e gradualmente serão introduzidos ao jogo da roda, onde experimentarão a dinâmica da Capoeira com outros participantes (ASSUNÇÃO, 2020).

A importância do respeito aos mestres e à tradição da Capoeira é fundamental para aqueles que desejam começar nessa arte. Manter uma mente aberta, estar disposto a aprender com humildade e respeitar a hierarquia dentro do grupo são atitudes que facilitam o início na Capoeira. Além disso, é importante estar fisicamente preparado, com um bom condicionamento físico, para aproveitar ao máximo os benefícios que a prática pode oferecer. Por fim, mergulhar com entusiasmo nessa cultura rica e envolvente abrirá as portas para uma jornada emocionante e gratificante na Capoeira (NETO, 2020).

CONSIDERAÇÕES FINAIS



Ao chegarmos ao fim desta cartilha, fica claro o quanto enriquecedora é a jornada pela Capoeira. Essa arte milenar, nos presenteia com movimentos harmoniosos, música contagiante e uma filosofia de união e respeito.



Ao descobrir os benefícios que a Capoeira proporciona para o bem-estar físico, mental e emocional, além de sua significativa relação com a cultura brasileira, os alunos do Ensino Médio Integrado do IFCE são convidados a embarcar nessa incrível jornada, encontrando na Capoeira uma forma autêntica de expressão.

Que a Capoeira siga inspirando e transformando vidas, deixando em cada um de nós a ginga e a alegria de ser parte dessa magnífica tradição. Vamos juntos celebrar a Capoeira e seus inúmeros encantos!



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BOLAÑO, César Ricardo S. Esporte e capoeira: identidade nacional e globalização. Revista Eletrônica Internacional de Economia Política da Informação, da Comunicação e da Cultura (ISSN: 1518-2487), v. 25, n. 1, p. 183-202, 2023.

RADICCHI, Marcelo Rocha. Capoeira e escola: significados da participação. Fontoura Editora, 2022.

NETO, José Olímpio Ferreira. O legado da Associação Terreiro para a capoeira do Ceará. Ensino em Perspectivas, v. 1, n. 1, p. 1-14, 2020.

ASSUNÇÃO, Matthias Röhrig. Engolo e capoeira. Jogos de combate étnicos e diaspóricos no Atlântico Sul. Tempo, v. 26, p. 522-556, 2020.



FICHA TÉCNICA

ELABORAÇÃO E ORGANIZAÇÃO

Jefferson Florencio Rozendo.

Dra. Patrícia Ribeiro Feitosa Lima (Orientadora)

Dra. Heloísa Beatriz Cordeiro Moreira (Coorientadora)

COLABORADOR NO DESIGN

Prof. Avaetê de Lunetta

ANO DE PUBLICAÇÃO

2023

AGRADECIMENTOS

O autor expressa profunda gratidão à Dra. Patrícia Ribeiro Feitosa Lima e à Dra. Heloísa Beatriz Cordeiro Moreira pela orientação e valiosas contribuições ao desenvolvimento deste projeto. Também se agradece ao Prof. Avaetê de Lunetta pelo auxílio no design da cartilha. A colaboração desses profissionais foi fundamental para a concretização deste trabalho.



Com a ginga da Capoeira em nossos corações,
encerramos esta jornada repleta de ritmo,
cultura e aprendizado.

Que a Capoeira continue ecoando em nossas
vidas.

Vamos seguir, com a alegria, dançando pela
vida, enfrentando os desafios e cultivando a
união, pois na roda da Capoeira, somos todos
um só.

Até breve, capoeiristas!

AXÉ!