

PARANÁQUE

# BRINCADEIRA SOB O SAI

CAPOEIRA



**Washington Luiz Venâncio**  
**Fábio Ricardo Mizuno Lemos**  
**ProEF/UFSCar - 2024**

Venâncio, Washington Luiz

Capoeira: jogos e brincadeiras / Washington Luiz  
Venâncio, Fábio Ricardo Mizuno Lemos. – Documento  
Eletrônico – São Carlos : ProEF/UFSCar, 2024.  
18 p.

1. Capoeira. 2. Jogos. 3. Brincadeiras. I. Venâncio,  
Washington Luiz. II. Lemos, Fábio Ricardo Mizuno.  
III. Título.

Ficha catalográfica desenvolvida pela Secretaria Geral de Informática  
(SIn)

DADOS FORNECIDOS PELO AUTOR

Bibliotecário responsável: Ronildo Santos Prado - CRB/8 7325



# SUMÁRIO

<b>Apresentação</b>	<b>02</b>
<b>01- Siga o(a) Mestre</b>	<b>04</b>
<b>02- Capitão(ã) do Mato</b>	<b>05</b>
<b>03- Dança da Capoeira</b>	<b>06</b>
<b>04- Fogo no Quilombo</b>	<b>07</b>
<b>05- Estátua Capoeira</b>	<b>08</b>
<b>06- Jogo das Imagens</b>	<b>09</b>
<b>07- Contação de História</b>	<b>10</b>
<b>08- Brincadeira Cantada</b>	<b>12</b>
<b>09- Pega-Rabo Capoeira</b>	<b>13</b>
<b>10- Pega-Bola Capoeira</b>	<b>14</b>
<b>11 - Maré Cheia</b>	<b>15</b>
<b>12 - Esconde no Quilombo</b>	<b>16</b>
<b>Considerações</b>	<b>17</b>
<b>Referências</b>	<b>18</b>



**Elaboração:**

**Prof. Ms. Washington Luiz Venâncio**

**Supervisão Geral:**


**Prof. Dr. Fábio Ricardo Mizuno Lemos**

# Apresentação



**Este material didático, vinculado ao Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional – ProEF, polo São Carlos – SP, é fruto da pesquisa intitulada “Ensino Lúdico da Capoeira no Ensino Fundamental: análise de uma proposta realizada nas aulas de Educação Física” (Venâncio, 2024).**

**A capoeira se configura como uma manifestação da cultura popular, criada em uma condição de escravidão e exploração, e que se ressignifica em trajetória de resistência e ascensão. Entretanto, há pouco conhecimento sobre esse tema, inclusive sendo pouco refletido e vivenciado no ambiente escolar, que é um excelente espaço de socialização de saberes. Com isso, é necessário maior exploração do tema capoeira como forma de construir valores sociais positivos em relação às possibilidades reais de um olhar lúdico sobre a capoeira. Trata-se de um Produto Educacional que busca contribuir com uma proposta lúdica de ensino de capoeira nas aulas de Educação Física para a Educação Infantil e Ensino Fundamental I.**



Essa abordagem promove uma proposta diversificada para a Educação Física, na qual diversos elementos inerentes a essa manifestação cultural contribuem para a construção e a aquisição do conhecimento, além de fomentar o reconhecimento e a valorização da diversidade étnico-racial. Ao abordar esse conteúdo de maneira lúdica, alinhada à espontaneidade infantil, estamos estimulando os(as) alunos(as) desde cedo a adotarem uma postura positiva em relação a uma educação antirracista.

A partir dessa rica experiência, convidamos você, educador(a) e/ou pessoa interessada, a conhecer o maravilhoso mundo da CAPOEIRA desenvolvido na Educação Física Escolar por meio de jogos, brincadeiras, músicas, histórias e danças.

Capoeira



# 1- Siga o(a) Mestre

**Vivência:** Todos(as) fazem o que o(a) “mestre” mandar, dentro da proposta “formas de deslocamento”. É importante que todos(as) os(as) alunos(as) vivenciem a função de “mestre”. Utilizando Caranguejinho, sapo, macaquinho, coelhinho, aranha, cobrinha.



# 2- Capitão(ã) do Mato

“Capitão do Mato” foi um personagem na história durante o período de escravidão no Brasil. Geralmente, era uma pessoa negra que já havia conquistado sua alforria (liberdade) ou até mesmo um negro que ainda estava na condição de escravizado. Esses “capitães” eram encarregados pelos seus senhores (patrões) de buscar e punir aqueles que conseguissem fugir.

**Vivência:** Escolhe-se o(a) Capitão(ã) do Mato, e o(a) mesmo(a) deve correr atrás dos(as) colegas de modo a encostar um instrumento (macarrão para piscina, representando os chicotes do passado) nos(as) colegas que estão fugindo. Quando tocados(as), devem ficar paralisados(as) na posição de esquivas baixas (agachados(as) protegendo seus rostos), para serem liberados(as) e poder voltar a correr. Para poder voltar a correr, um(a) dos(as) colegas deve fazer um movimento de capoeira por cima da cabeça do(a) colega “preso(a)” sem encostar no amigo(a). A brincadeira é organizada de modo que todos tenham a oportunidade de ser o(a) Capitão(ã) do Mato, alternando-se entre as posições de fugitivos(as) e pegadores(as).

**Material:** Macarrão de piscina.

# 3- Dança da Capoeira

**Vivência:** Faz-se uma roda de cadeiras e outra de pessoas, tendo a mesma quantidade de cadeiras e alunos(as). O segredo do jogo é não eliminar nenhum(a) participante e nem cadeiras. Ao som do berimbau e uma cantiga, as crianças jogam capoeira (executam alguns movimentos da capoeira) em frente às cadeiras (como se estivessem jogando com as cadeiras). Quando a música parar, todos(as) devem girar no sentido horário para a próxima cadeira. O professor poderá orientar sobre qual movimento deseja que os(as) alunos(as) façam.

**Variação:** Não eliminar nenhum participante, só cadeiras, ou seja, quando a música parar, retira-se uma cadeira e aquele(a) que ficar sem cadeira deverá entrar na roda e fazer os movimentos sozinho(a) e, depois, com quem for ficando no centro da roda.

**Material:** Cadeiras, berimbau.





# 4- Fogo no Quilombo

**Vivência:** Os(as) alunos(as) escolhem três animais que se movem. Escolhidos os animais, cada grupo se desloca dentro do espaço usando movimentos e gestos característicos dos animais.

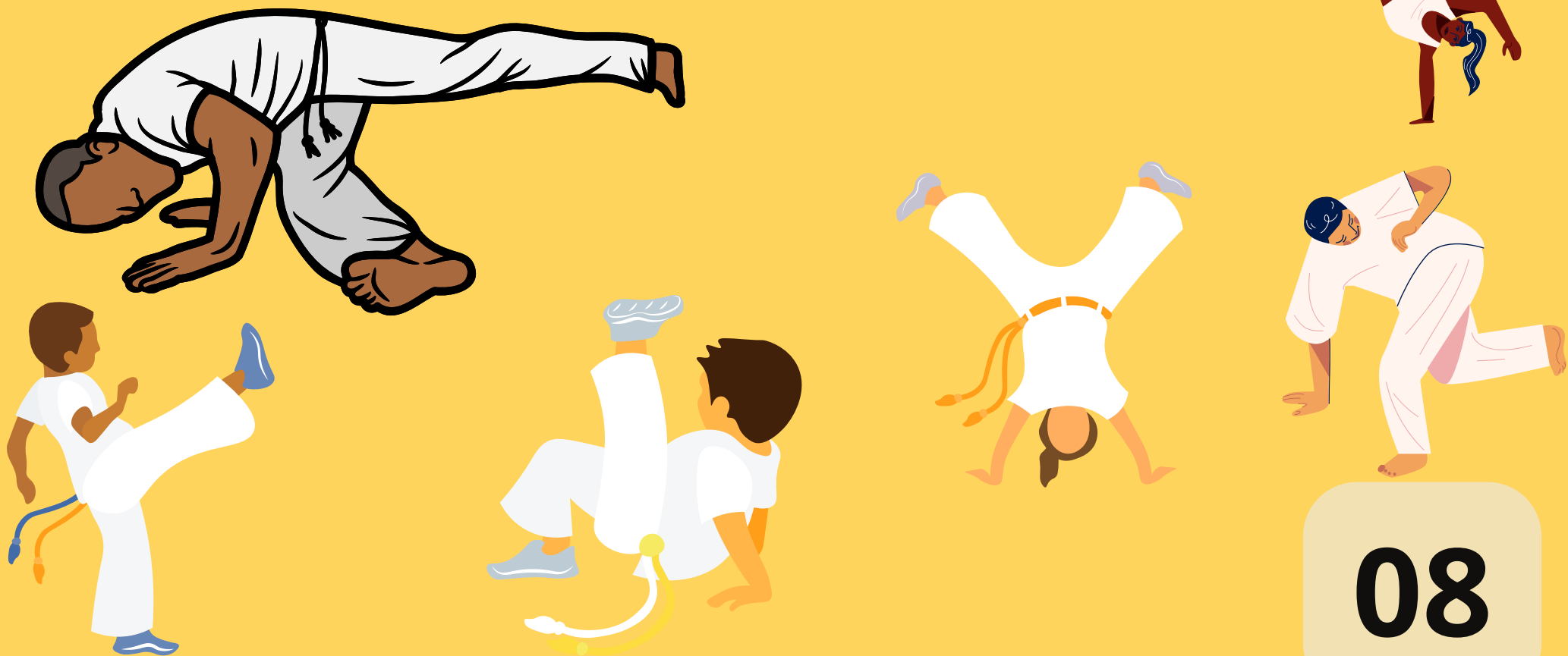
Ao ouvir a frase “FOGO NO QUILOMBO”, um grupo “pega” o outro salvando os animais do quilombo. É importante que os alunos vivenciem todos os grupos de animais.



# 5- Estátua Capoeira

**Vivência:** Ao som do pandeiro as crianças começam a gingar e fazer golpes de capoeira. Quando a música parar, o(a) professor(a) grita “ESTÁTUA CAPOEIRA”. Todos(as) devem ficar parados(as) em movimentos e golpes de capoeira (ginga, martelo, benção, bananeira com a cabeça no chão, ponte, meia lua de compasso etc.).

**Material:** Pandeiro.

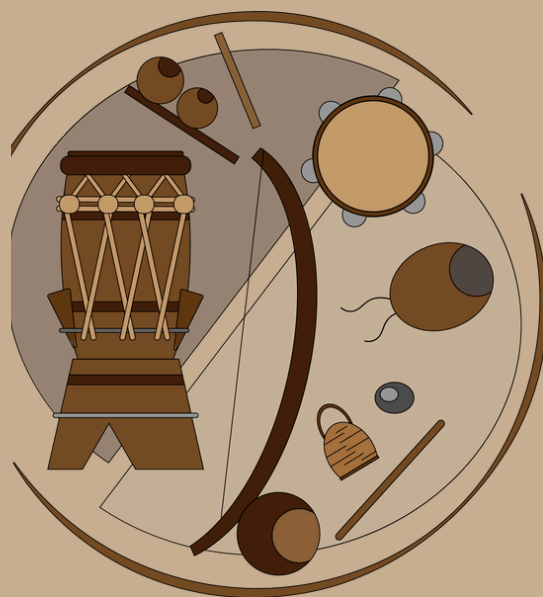


# 6- Jogo das Imagens

**Vivência:** Para esta atividade, serão utilizadas figuras de elementos da capoeira. Os(as) alunos(as) deverão ser divididos(as) em grupos e as figuras em números iguais entre estes grupos. Após dividir as figuras, cada grupo deverá ter 4 arcos. Cada arco corresponderá a uma letra: R de Regional, A de Angola, C de Contemporânea, I de Instrumentos de capoeira.

Com as figuras em mãos, os(as) alunos(as) deverão organizá-las no arco correspondente.

**Material:** Figuras impressas, arcos.



# 7- Contação de História

**Vivência:** Em formato de roda, o(a) professor(a) conta a história (adaptada de Mestre Adelmo, 2013) e as crianças imitam com gestos e sons corporais.

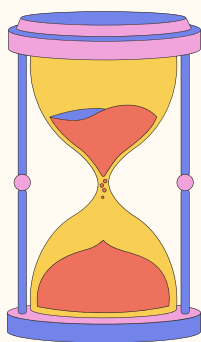
Era uma vez, um garoto chamado Pastinha, magrinho e franzino, Pastinha tinha uma tarefa diária: ir à padaria comprar pão para sua mãe. As crianças acompanhavam a narrativa, movimentando os dedos para representar o caminhar de Pastinha e batendo palmas para ritmar a história.

Todo dia, no meio do caminho, Pastinha encontrava um menino malvado que o intimidava, batia e tomava seu dinheiro (representação sonora pa, pa... simulando o pastinha apanhando).

Até que um dia, um velho capoeirista, observando a situação, chamou Pastinha e lhe ofereceu uma alternativa. "Pastinha, venha cá", disse o velho. "Você não pode enfrentar aquele menino sozinho. Venha aprender algo que pode te ajudar."

Venha aprender Capoeira.

"O que é capoeira?", perguntou Pastinha, curioso. "Uma luta de libertação", respondeu o velho, entoando um "oooo" junto com as crianças. Assim, Pastinha começou a treinar capoeira com o velho mestre. Dia após dia, ele se dedicava ao treinamento sem se cansar. Até que chegou o momento em que sua mãe o chamou novamente: "Pastinha...".



10

**Continuação da Vivência:** "O que é, mamãe?", respondeu ele, já preparado para a tarefa.

"Vá comprar pão..."

Pastinha partiu em sua jornada diária, e no meio do caminho encontrou novamente o menino mau. "Tudo bem com você, Pastinha?", provocou o menino.

"Está tudo bem", respondeu Pastinha, mas desta vez ele estava preparado. Quando o menino mau tentou atacá-lo, Pastinha se esquivou e revidou com habilidades aprendidas na capoeira. Uma rasteira bem aplicada fez o menino mau cair de bumbum no chão (AiAiAi).

A mãe do menino mau, assustada, gritou: "Corre, meu filho, corre!". Mas antes que ele pudesse fugir, Pastinha estendeu a mão para ajudá-lo a se levantar.

"A partir de hoje, não iremos mais brigar", disse Pastinha com firmeza. E assim, uma amizade improvável começou a nascer.

O velho mestre de capoeira, orgulhoso do que viu, chamou Pastinha novamente. "Pastinha, você se defendeu muito bem e ainda fez um amigo. A partir de hoje, você é um capoeirista".

E assim, Pastinha se tornou um dos maiores mestres de capoeira do mundo, espalhando sua habilidade e sabedoria por onde quer que fosse.



\* HISTORY \*

11

# 8- Brincadeira Cantada

**Vivência:** O número mínimo de participantes deve ser de 3 crianças para que dê um certo suspense. Faça um sorteio para definir qual criança será o(a) capitão(ã) do mato e terá que ficar escondida. As outras crianças, de mãos dadas, começam a cantar, formando um diálogo com o(a) capitão(ã) do mato, conforme abaixo:

**Vamos passear no quilombo, enquanto o(a) capitão(ã) do mato não vem!**

**- Está pronto, capitão(ã)? (crianças)**

**- Estou ocupado vigiando as pessoas escravizadas. (capitão(ã))**

**Vamos passear no quilombo, enquanto o(a) capitão(ã) do mato não vem!**

**- Está pronto, capitão(ã)? (crianças)**

**- Estou na plantação. (capitão(ã))**

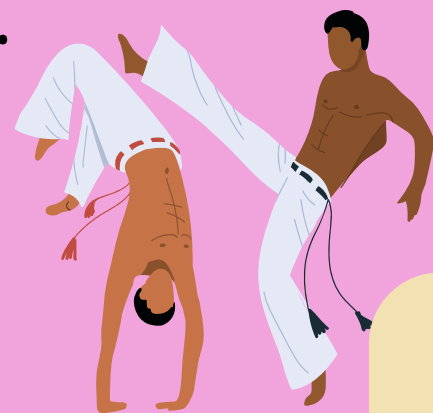
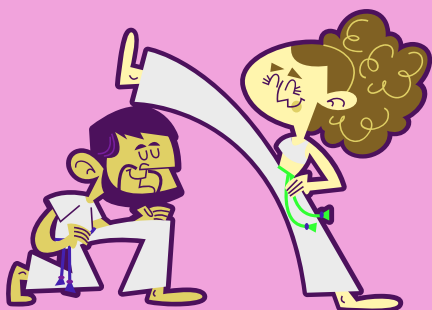
O diálogo continua e o(a) capitão(ã) do mato poderá inventar muitas tarefas que estará fazendo. A brincadeira continua até que o(a) capitão(ã), sem avisar que já está pronto, sai do esconderijo e começa a correr atrás das crianças tentando pegar uma a uma. É um “desespero” fugir do(a) capitão(ã) do mato! A primeira criança que o(a) capitão(ã) pegar será o(a) capitão(ã) do mato na próxima vez.

# 9- Pega-Rabo Capoeira

**Vivência:** Em duplas, os(as) jogadores(as) devem se posicionar de frente um(a) para o(a) outro(a), dentro de um círculo desenhado no chão ou determinar uma área onde possa ocorrer a brincadeira. Os(as) jogadores(as) devem prender a fita ou pedaço de tecido no cós da calça ou bermuda, como se fosse um rabo.

Os(as) alunos(as) deverão gingar, fazendo golpes de ataque (martelo, armada, queixada, meia lua de compasso) e defesa (esquiva lateral, cadeira, cavalo, recuada, cocorinha) e no momento de distração tentam pegar o “rabo” do adversário.

**Material:** Fita ou pedaço de tecido.



# 10- Pega-Bola Capoeira

**Vivência:** Em duplas, ao som do pandeiro, os(as) jogadores(as) devem se posicionar de frente um(a) para o (a) outro(a), em um espaço delimitado onde possa ocorrer a brincadeira. Os(as) jogadores(as) deverão gingar, fazendo golpes de ataque (martelo, armada, queixada, meia lua de compasso) e defesa (esquiva lateral, cadeira, cavalo, recuada, cocorinha) utilizando uma bola como desafio: irão arremessá-la um(a) para outro(a) sem deixá-la cair no chão durante a realização dos movimentos.

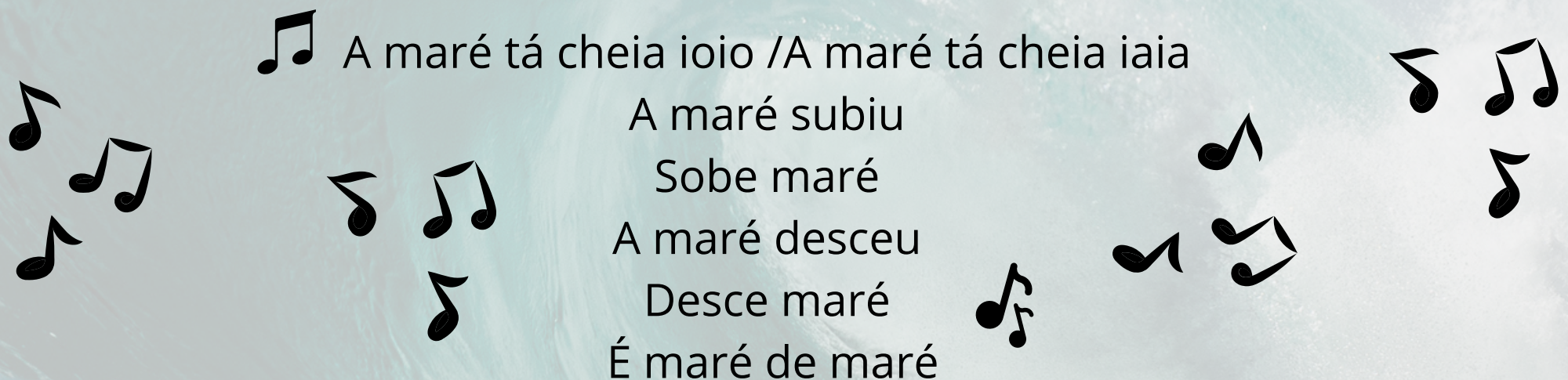
**Material:** Pandeiro, bola.





# 11- Maré Cheia

**Vivência:** As crianças espalhadas pelo espaço gingando e ao som do pandeiro, o(a) professor(a) irá cantar o corrido (música curta, repetitiva) da capoeira: “maré tá cheia, ioio, maré tá cheia, iaia” e quando falar a maré subiu, os(as) alunos(as) irão fazer movimentos no alto (martelo, benção, parafuso, Au sem as mãos etc.) e quando falar a maré desceu, as crianças deverão realizar movimentos em baixo (rolê, cocorinha, meia lua de compasso com as duas mãos no chão, queda de quatro, ponte etc.).



**Adaptação:** Com uma corda, quando falar a maré subiu, os(as) alunos (as) irão fazer movimentos no alto, por cima da corda (meia lua de frente, armada, parafuso, Au sem as mãos etc.) e quando falar a maré desceu, as crianças deverão realizar movimentos em baixo, passando por debaixo da corda (rolê, cocorinha, caranguejo, queda de quatro, ponte etc.).

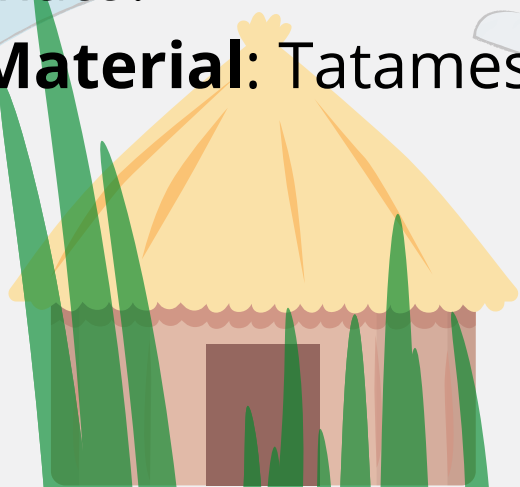
**Material:** Pandeiro, corda.

# 12- Esconde no Quilombo

**Vivência:** A brincadeira consiste no(a) capoeirista se esconder do(a) capitão(ã) do mato. Recomenda-se montar os quilombos com tatames, arcos para representar as pedras do caminho e cordas para simular os rios. Os(as) capoeiristas se escondem nos quilombos e o(a) capitão(ã) do mato deverá subir nas pedras, andar na mata e atravessar os rios para encontrar os quilombos, procurando os(as) capoeiristas.

Os(as) capoeiristas deverão se esconder muito bem, a fim de evitar serem capturados(as) pelo(a) capitão(ã) do mato. O(A) último(a) capoeirista a ser encontrado(a) se tornará o(a) capitão(a) do mato.

**Material:** Tatames, arcos, cordas.





# Considerações

Diante da vasta diversidade de conteúdos presentes na capoeira, este material didático foi desenvolvido para apresentar alguns jogos e brincadeiras adaptados, levando em consideração as características e particularidades dos(as) estudantes da Educação Infantil e Ensino Fundamental I. Reconhecemos que o ensino desse conteúdo ainda não alcançou o espaço desejado nos ambientes educacionais escolares. Nossa intenção ao elaborar este material é divulgar tais conteúdos e incentivar outros profissionais a incorporá-los em seus contextos educativos.

É importante ressaltar que, em nenhum momento, a finalidade deste material é convencer o(a) leitor(a) de que a capoeira é a solução para o ensino de brincadeiras, jogos ou lutas na Educação Física Escolar. Nosso objetivo é mostrar o potencial da capoeira enquanto manifestação cultural, por meio de um ambiente lúdico, criativo, coletivo e propositivo na Educação Física Escolar.

# Referências



MESTRE ADELMO. **História de Mestre Pastinha**. Contada por Adelmo Pereira Lima (Mestre Adelmo), na “Vivência sobre a forma lúdica de ensinar Capoeira” realizada em Mogi das Cruzes-SP, em 05 de maio de 2013. Mogi das Cruzes, 2013.

VENÂNCIO, W. L. **Ensino Lúdico da Capoeira no Ensino Fundamental**: análise de uma proposta realizada nas aulas de Educação Física. 2024. 100 f. Dissertação (Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional - ProEF) - Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade Federal de São Carlos. São Carlos-SP, 2024.

## Indicação de Outros(as) Jogos e Brincadeiras:

<http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=400>

<https://axesenzala.webnode.com.br/products/capoeira-recreativa-jogos-e-brincadeiras/>

<https://www.youtube.com/watch?v=7iBQBQKT1wY>

<https://www.youtube.com/watch?v=W3NLGYly4Nk>

<https://www.youtube.com/watch?v=RJPz6VOMbgw&list=PLsshtSM-ewsfimGCfgWFlcESNxZDHoxNd&index=1>

Material didático criado com o canva.com



E-MAIL

[cinzanocapoeira@hotmail.com](mailto:cinzanocapoeira@hotmail.com)

@cinzanocapoeira



18

