



campo de **Mandinga**

CAPOEIRA, EDUCAÇÃO E LUTA DECOLONIAL

CONRADO FERNANDES RIBEIRO
YARA APARECIDA COUTO



campo de
Mandinga
CAPOEIRA, EDUCAÇÃO E LUTA DECOLONIAL

Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em rede

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS

autores:

CONRADO FERNANDES RIBEIRO

docente

YARA APARECIDA COUTO

orientadora

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Fernandes, Conrado

Campo de Mandinga [livro eletrônico] : capoeira, educação e luta decolonial / Conrado Fernandes ; orientadora Yara Aparecida Couto. -- 1. ed. -- São Carlos, SP : Ed. do Autor, 2026.

PDF

ISBN 978-65-02-04189-5

1. Capoeira (Luta) - Aspectos sociais 2. Capoeira (Luta) - Esportes 3. Capoeira (Luta) - História 4. Cultura 5. Decolonialidade 6. Educação I. Couto, orientadora Yara Aparecida. II. Título.

26-351247.0

CDD-796.8109

Índices para catálogo sistemático:

1. Capoeira : Manifestação cultural : História
796.8109

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129



Mestrado
Profissional Educação Física
em Rede Nacional



PREFÁCIO

Escrever este prefácio é, antes de tudo, um gesto de alegria e de responsabilidade. Alegria por testemunhar a caminhada de um aluno, amigo e compadre que se transforma em autor, pesquisador e educador comprometido. Responsabilidade por reconhecer, nas linhas que seguem, não apenas um trabalho acadêmico, mas a expressão viva de uma trajetória construída com dedicação, superação, desde a saída de sua cidade natal e recomeço na cidade de Jundiáí. Foram tempos que testaram sua coragem e persistência.

Como já está evidente, conheço o autor para além destas páginas. Conheço sua sensibilidade e escuta atenta, no trato com o outro. São essas qualidades que atravessam este trabalho e dão sentido ao que aqui se apresenta. Este não é apenas um e-book sobre Capoeira ou Educação Física. É o reflexo de alguém que compreende a educação como prática de respeito e de transformação pessoal e social.

Ao propor o “Campo de Mandinga”, o autor não apenas sistematiza conhecimentos, ele compartilha vivências. A CORPO VIVÊNCIA, aqui apresentada, não nasce de um lugar distante ou abstrato, mas do chão da experiência, da convivência com seus mestres, colegas, alunos e, também, com sua própria história. Cada reflexão, carrega a marca de quem vive a Capoeira: corpo, mente e ancestralidade. Há aqui, um educador que não separa o que ensina daquilo que vive, mas sim, alguém que estende esse compromisso à sua vida pessoal, familiar e à forma como se posiciona no mundo.

A Capoeira, como bem nos ensina a ancestralidade é diálogo e resistência. E este trabalho honra essa tradição ao apresentar caminhos possíveis para uma educação decolonial, antirracista e profundamente humana. Mais do que um recurso pedagógico, é um exemplo a ser dado, um chamado para que capoeiras, educadores e educadoras reconheçam no corpo, na cultura e na história, potências

capazes de transformar realidades.

Também, se faz impossível não destacar o compromisso ético que sustenta este trabalho. Um compromisso que se revela no respeito às raízes da cultura afro-brasileira, na valorização das relações humanas e na crença de que a educação deve ser inclusiva, crítica e transformadora.

“Tem que acreditar... Para depois saber... Se o seu caminhar... Fez por merecer”...

Tenho orgulho de ver essa caminhada ganhar forma e alcançar novos espaços. Que este trabalho possa tocar outros educadores, inspirar novas práticas e fortalecer ainda mais os laços entre a Capoeira, a educação e a vida.

No espírito de Ubuntu! Este trabalho reafirma que todo conhecimento é construído na relação, no encontro e na partilha. E assim como o baobá, árvore sagrada que guarda o tempo e acolhe a memória de muitas gerações, este livro carrega em si raízes profundas e projeta sombras que abrigam o coletivo. Que cada leitor e leitora, possa se reconhecer como parte dessa construção, entendendo que educar, assim como jogar capoeira, é um gesto contínuo de pertença, de responsabilidade e de compromisso com o tempo, passado, presente e futuro.

Axé.

MESTRE ILSON

Grupo Capoeira Brasil – Jundiaí



APRESENTAÇÃO

Prezada professora, prezado professor,

Este livro apresenta-se como desdobramento da pesquisa intitulada *Capoeira, Território Ancestral: caminhos para uma Educação Física Escolar decolonial e de valorização da cultura de matriz africana*. O e-book *Campo de Mandinga* constitui-se como um recurso educativo voltado ao componente curricular de Educação Física Escolar, pensado para docentes que reconhecem a escola como território de resistência, criação e transformação.

Contudo, a obra não se limita a esse público. Ela também se abre a instrutores e instrutoras, professores e professoras de Capoeira, bem como a educadores e educadoras das mais diversas áreas do conhecimento, e a todos aqueles e aquelas que compreendem a necessidade de resistir às diferentes formas de opressão, reconhecendo na Capoeira um caminho potente para a construção de uma educação libertadora, decolonial, antirracista e dialógica.

A obra propõe um percurso metodológico autoral, inspirado na Capoeira e em seus saberes ancestrais. Esse percurso se materializa por meio das *Corpo-Vivências*, entendidas como possibilidades de ensino-aprendizagem construídas a partir de experiências pedagógicas confluentes, dialógicas e corporais, fundamentadas na capoeiragem enquanto tecnologia ancestral educativa.

O objetivo deste e-book é oferecer subsídios teórico-metodológicos, orientações pedagógicas e sugestões de práticas corporais que valorizem a cultura de matriz africana, fortaleçam as relações étnico-raciais e contribuam para a construção de uma Educação Física Escolar ética, crítica, inclusiva, diversa, antirracista e decolonial.

Assim, Campo de Mandinga se coloca como um convite à roda, à escuta, ao corpo em movimento e à reflexão, abrindo caminhos possíveis para aqueles e aquelas que acreditam em uma Educação Física que educa com o corpo inteiro e com os pés fincados no chão da ancestralidade.



1. INTRODUÇÃO – CAMPO DE MANDINGA: CAPOEIRA E A RESISTÊNCIA DECOLONIAL	8
2. A CAPOEIRA COMO TECNOLOGIA DE RESISTÊNCIA NO CONTEXTO DA COLONIALIDADE	10
3. PEDAGOGINGA E CORPO VIVÊNCIAS: UMA PROPOSTA METODOLÓGICA	14
4. REALIZAÇÃO DAS CORPO VIVÊNCIAS – APLICANDO O MÉTODO	16
4.1 CORPO VIVÊNCIA: NA VOLTA QUE O MUNDO DÁ	17
4.2 CORPO VIVÊNCIA: NO BALANÇO DA GINGA	21
4.3 CORPO VIVÊNCIA: PÉ DENTRO, PÉ FORA	22
4.4 CORPO VIVÊNCIA: CAPOEIRA DAS CORES	23
4.5 CORPO VIVÊNCIA: APANHA LARANJA NO CHÃO, TICO-TICO	24
5. INSTRUMENTOS MUSICAIS – RITMO E RODA NA CAPOEIRA	25
5.1 CHARANGA	26
5.2 INSTRUMENTOS MUSICAIS DA CAPOEIRA	26
6. A RODA DE CAPOEIRA: CONFLUÊNCIA DOS SABERES E DO VIVER COLETIVO	27
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS	30
8. REFERÊNCIAS	31
9. SOBRE OS AUTORES	32

SUMÁRIO

01

CAMPO DE MANDINGA: CAPOEIRA E A RESISTÊNCIA DECOLONIAL



A Capoeira, enquanto expressão cultural afro-brasileira, é fruto de um longo processo histórico de resistência dos povos africanos escravizados, constituindo-se como prática de enfrentamento ao colonialismo, ao racismo e às estruturas de poder que ainda atravessam a sociedade brasileira. Inserida no conjunto das manifestações de terreiro, pode ser compreendida como um “terreiro de vadiação”, espaço onde corpo, ancestralidade e ritual se articulam na produção de saberes e modos próprios de existir, em ruptura com a lógica eurocentrada de conhecimento.

Fundamentada na tríade luta, jogo e dança, a Capoeira expressa uma cosmovisão que integra corpo, música e ritual, afirmando outras epistemologias e possibilidades de vida (Bispo, 2015). Reconhecida como Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade pela UNESCO (2014), sua relevância evidencia a centralidade das matrizes africanas na constituição da identidade brasileira. No entanto, esse reconhecimento ainda não se traduz, de forma plena, na valorização efetiva dessas práticas no cotidiano escolar.

Nesse contexto, a escola se apresenta como espaço fundamental na promoção da diversidade e da igualdade étnico-racial. A inserção da Capoeira, enquanto prática pedagógica, amplia as possibilidades de construção de uma Educação Física mais crítica, inclusiva e comprometida com a justiça social. Avanços legais, como a Lei 10.639/2003, representam marcos importantes ao buscar superar lacunas históricas no currículo e fortalecer a identidade negra (Silva, 2025). Da mesma forma, a Base Nacional Comum Curricular (BRASIL, 2018) amplia esse movimento ao incluir práticas corporais de matriz africana e indígena na Educação Física.

Contudo, a presença dessas práticas na escola ainda enfrenta desafios. A dificuldade na implementação efetiva da Lei 10.639/2003, mesmo após mais de duas décadas de sua pro-

mulgação (Silva, 2025), somada à permanência de perspectivas eurocentradas na educação, contribui para o apagamento de saberes historicamente marginalizados.

É nesse cenário que este e-book se insere. Mais do que apresentar conteúdos, ele se propõe como um convite: um chamado à construção de práticas pedagógicas comprometidas com uma Educação Física decolonial, antirracista e dialógica. Ao longo das próximas páginas, a Capoeira é apresentada não apenas como conteúdo, mas como território ancestral e tecnologia de resistência, capaz de tensionar estruturas hegemônicas, fortalecer identidades e promover o pertencimento.

Assim, este material busca oferecer caminhos possíveis para educadoras e educadores que desejam integrar saberes ancestrais à educação formal, reconhecendo na Capoeira uma possibilidade viva de ensinar, aprender e resistir com o corpo inteiro.



02

A CAPOEIRA COMO TECNOLOGIA DE RESISTÊNCIA NO CONTEXTO DA COLONIALIDADE



A Capoeira é uma expressão cultural forjada no coração da colonialidade brasileira. Sua trajetória histórica revela não apenas uma prática corporal, mas uma tecnologia ancestral de resistência, produzida por africanos escravizados e seus descendentes como forma de sobrevivência, organização coletiva, autodefesa e preservação de saberes. Para compreender sua potência pedagógica na Educação Física Escolar, especialmente no campo da Educação para as Relações Étnico-Raciais, é fundamental situá-la no processo de formação da sociedade brasileira e nas formas de opressão que tentaram controlar e silenciar corpos negros.

Portanto, compreende-se que a identidade do “praticante de capoeira” e, posteriormente, do “capoeirista”, foi sendo construída em diálogo com cada contexto histórico. Capoeira e capoeirista não existem isolados: são produzidos nas relações sociais, nos conflitos e nas disputas por território, visibilidade e dignidade. Assim, as características dessa prática expressam uma grafia própria do povo negro, marcada pela malícia, pela organização coletiva e pela leitura de um mundo Afrocentrado.

Durante o período escravocrata e, sobretudo, no pós-abolição, a Capoeira consolidou-se como uma forma de resistência frente à violência institucional. Sua criminalização no Código Penal de 1890 evidencia o reconhecimento, por parte do Estado, de sua potência política, organizativa e contra-colonial, o que levou à tentativa de sua repressão por meio do aparato legal, do encarceramento e do trabalho forçado.



Art. 402, Código Penal, 1890: “Fazer nas ruas e praças públicas exercícios de agilidade e destreza corporal conhecidos pela denominação capoeiragem; andar em correrias, com armas ou instrumentos capazes de produzir uma lesão corporal, provocando tumultos ou desordens, ameaçando pessoa certa ou incerta, ou incutindo temor de algum mal: Pena de prisão celular por dois a seis meses.”

Nesse contexto, a capoeiragem foi enquadrada como crime no Capítulo XIII do referido Código, intitulado “Dos Vadios e Capoeiras”, abrangendo os artigos 402 a 404, o que explicita não apenas a perseguição à prática, mas também o projeto de controle sobre os corpos e saberes da população negra no período pós-abolição.

A presença de capoeiristas nas ruas, porém, não era “desordem”: era expressão de modos próprios de existir, circular e resistir em uma sociedade que negava direitos à população negra.

Ao longo do século XX, a Capoeira atravessou processos de descriminalização, institucionalização e nacionalização, passando a ser reconhecida como esporte e incorporada a projetos oficiais. Esse movimento foi marcado por tensões: por um lado, abriu brechas para sua sobrevivência pública; por outro, gerou disputas internas sobre o risco de diluir suas raízes africanas.

Nesse cenário, figuras centrais como Mestre Bimba¹ e Mestre Pastinha² desempenharam papéis decisivos: Bimba dialogou estrategicamente com instituições formais e estruturou a Capoeira Regional; Pastinha afirmou a Capoeira Angola como guardiã da ancestralidade, preservando rituais, musicalidade e fundamentos filosóficos. Mais do que projetos opostos, ambos contribuíram para a Capoeira se consolidar como prática plural e legítima.

A Capoeira também se expandiu em território cultural nas rodas, academias e barracões, articulando mestres, mestras, comunidade, artistas e pesquisadores. Mais tarde, com a reorganização de grupos e a emergência de modelos associativos, como no Rio de Janeiro e em São Paulo, a Capoeira viveu novas transformações, inclusive durante a ditadura militar, quando sofreu tentativas de controle, disciplinarização e esportivização e, ainda assim, revelou novamente sua capacidade de reinvenção e resistência.

A tentativa de enquadramento da Capoeira aos moldes autoritários do regime militar não ocorreu sem tensões. A rigidez disciplinar e sua associação com o período geraram resistências no interior da própria comunidade capoeirista, especialmente a partir da década de 1970. Ainda assim, a Capoeira demonstrou sua capacidade histórica de adaptação, preservando elementos de sua ancestralidade e escapando do controle total do sistema, reafirmando-se como prática de resistência e reexistência (IPHAN, 2008).

Nesse contexto, o sistema de graduação, por meio de cordas e cordéis, ganhou força, sobretudo no Sudeste, articulando elementos da Capoeira Regional e da Angola e se expandindo pelo Brasil e pelo mundo, contudo, com características próprias de cada escola, mantendo, assim, a ancestralidade viva, apesar do atravessamento institucional do Estado e do governo vigente à época. Paralelamente, grupos e mestres consolidaram a presença da Capoeira em

diferentes territórios, como rodas, academias e espaços culturais, fortalecendo sua dimensão comunitária.

Mesmo diante de processos de institucionalização, controle e esportivização, a Capoeira manteve sua essência dinâmica e insurgente, reinventando-se continuamente como prática cultural viva (IPHAN, 2008).

A expansão internacional, por sua vez, evidenciou a Capoeira como linguagem pedagógica global. Mestres e Mestras que levaram a prática para outros países atuaram como educadores e mediadores culturais, difundindo a Capoeira como saber vivo, no qual se articulam corpo, música, ritual, história e comunidade.

No Brasil, esse reconhecimento também se materializa no campo institucional. O Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (IPHAN) reconheceu, em 2008, a Capoeira como Patrimônio Cultural Imaterial do Brasil, registrando a Roda de Capoeira e o Ofício dos Mestres de Capoeira no Livro de Registro das Formas de Expressão. Já no âmbito internacional, a Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO) declarou, em 2014, a Roda de Capoeira como Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade.

Contudo, tais reconhecimentos, embora importantes, não explicam a permanência da Capoeira ao longo da história. Sua existência não se sustenta apenas pelo reconhecimento institucional, mas, sobretudo, pela caminhada dos capoeiristas, pela força da ancestralidade e pela confluência dos saberes populares que, historicamente, resistem, reinventam e mantêm viva essa prática.

Sob uma perspectiva freiriana e afropin-dorâmica, a Capoeira pode ser compreendida como prática educativa em movimento: ela ensina por meio do corpo, da oralidade, do coletivo

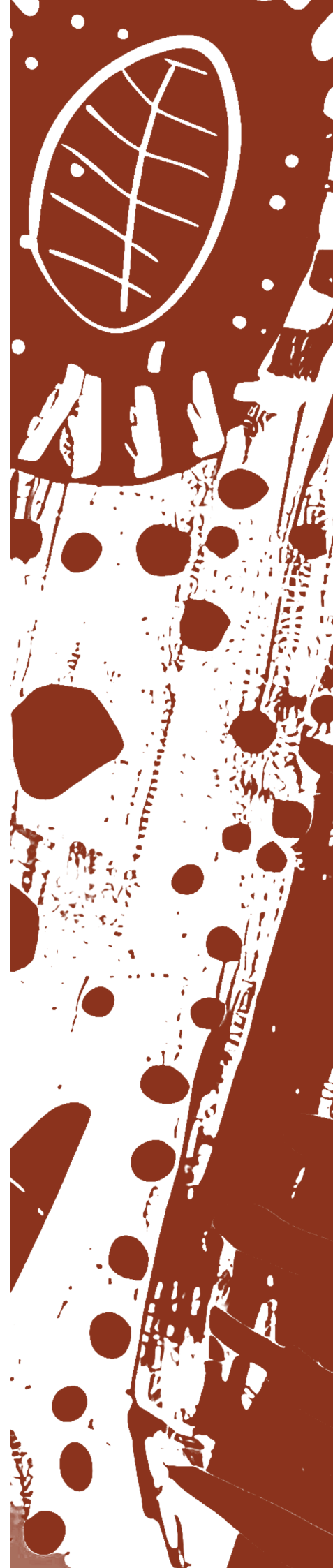
e da experiência, produzindo consciência crítica e pertencimento. Valorizar a Capoeira na escola é reconhecer os conhecimentos produzidos pelo povo negro e reafirmar a necessidade de uma Educação Física decolonial, dialógica e enraizada nas histórias de luta e reexistência. Em outras palavras: a Capoeira não apenas resiste, ela educa resistindo.



¹ Mestre Bimba: criador da Capoeira Regional, sistematizou seu ensino por meio de um método didático, contribuindo para sua valorização social. Sua atuação foi fundamental para romper preconceitos, colaborar com a descriminalização da prática e inseri-la em espaços antes inacessíveis, como setores da elite e do meio político.



² Mestre Pastinha: principal referência da Capoeira Angola, dedicou sua vida à preservação de seus fundamentos tradicionais, valorizando a ancestralidade, a ritualidade e a dimensão filosófica da Capoeira como expressão cultural afro-brasileira.



03

PEDAGOGIA E CORPO VIVÊNCIAS: UMA PROPOSTA METODOLÓGICA.



Inspirado pela Pedagogia (Rosa, 2020) esta proposta constitui-se como uma metodologia autoral, de caráter decolonial, afrocentrado e comprometido com a valorização da Cultura de Matriz Africana. Ela emerge do entrelaçamento entre a prática viva da Capoeira, os aportes teóricos da pedagogia freiriana e a filosofia afropindorâmica de Antônio Nego Bispo dos Santos, especialmente a partir dos conceitos de dialogicidade, temas geradores, confluência e biointeração.

Assumida como tecnologia ancestral de educação, a Capoeira, rompe com modelos eurocentrados, fragmentados e meramente técnicos da Educação Física Escolar. O corpo deixa de ser compreendido como instrumento e passa a ser reconhecido como território de existência, memória, identidade e resistência. É a partir dessa base que se estrutura a Corpo Vivência, compreendida como percurso metodológico que se materializa no cotidiano educativo. A Corpo Vivência configura-se como processo orgânico, cíclico e relacional, no qual aprender e conviver são dimensões inseparáveis.

A Corpo Vivência organiza-se a partir de uma tríade indissociável: corpo sonoro, corpo sentido e corpo movimento, que se articulam de maneira conectiva.



O **CORPO SONORO** refere-se à escuta ativa da musicalidade, da oralidade e da ancestralidade.



O **CORPO SENTIDO** diz respeito às dimensões afetivas e emocionais do viver coletivo.



CORPO MOVIMENTO expressa a materialização dessas escutas e sentimentos em ações corporais orgânicas e criativas.



04 REALIZAÇÃO DAS CORPO VIVÊNCIAS – APLICANDO O MÉTODO

A presente proposta apresenta a sequência desenvolvida no âmbito da pesquisa que deu origem a este livro. No entanto, é importante destacar que não se trata de uma estrutura engessada, mas de um caminho aberto, que pode e deve ser adaptado de acordo com a realidade do território em que será desenvolvida.

A Capoeira, enquanto manifestação de matriz afro-brasileira, é, acima de tudo, orgânica e confluyente. É a partir da escuta, do diálogo e do contexto que se constroem as práticas. Cada realidade carrega suas singularidades e particularidades, que podem (e devem) atravessar, tensionar e transformar as Corpo Vivências aqui propostas.

Capoeira é movimento, mas também é sentido. É corpo que fala, que aprende e que ensina. É memória que se atualiza no presente. É, sobretudo, ânsia de liberdade (Mestre pastinha)

Assim, esta sequência não se impõe como modelo, mas se oferece como possibilidade, mais um caminho entre tantos outros que podem (e devem) ser construídos.

Agora, é hora de entrar na roda.

4.1 CORPO VIVÊNCIA NA VOLTA QUE O MUNDO DÁ

Confluência e Ato Reflexivo: Verificar a visão dos jogadores sobre o Sul Global e apresentar uma visão contra-colonial, reflexiva sobre o tema.

Como se joga: A forma de jogar pode variar, pois são quatorze cartas, todas com imagem na frente e seu significado no verso.

Nas cartas, são apresentadas imagens de países europeus, africanos e americanos, evidenciando tanto suas contradições quanto suas realidades sociais. No entanto, de forma intencional, destacam-se os saberes, as tecnologias, as produções históricas e as potências culturais dos países do Sul Global, assim como as desigualdades e problemáticas presentes no Norte Global, provocando uma leitura crítica e contra-hegemônica da realidade.

Cada jogador ou jogadora escolhe uma quantidade de cartas que lhe chamem a atenção e, a partir delas, busca identificar e interpretar o cenário representado. A quantidade de cartas, bem como a existência de pontuação, fica a critério do grupo. Da mesma forma, as regras do jogo são flexíveis e podem ser construídas e adaptadas coletivamente, de acordo com os objetivos e o contexto da atividade.



Acervo pessoal do autor (2025).

CARTAS DO JOGO

VENHA MANDIGAR VOCÊ TAMBÉM!



UNIVERSIDADE DE SANKORÉ (Mali)

Fundada no século XIII em Timbuktu, a Universidade de Sankoré é uma das mais antigas do mundo. Foi um grande centro de ciência e filosofia africana.



Medicina no Egito Antigo

Egípcios antigos realizavam cirurgias e tinham conhecimentos médicos avançados. Muitos tratamentos eram baseados em plantas medicinais.



Reino do Benin (Nigéria)

Entre os séculos XIII e XIX, o Reino do Benin produzia esculturas e bronzes de alta sofisticação artística e tecnológica.



Tecnologia em Nairobi (Quênia)

Conhecida como 'Vale do Silício Africano', Nairobi abriga várias startups de tecnologia e inovação em energia, educação e saúde.



Cientistas Africanas

Pesquisadoras africanas lideram pesquisas em medicina, agricultura e tecnologia. Muitas são reconhecidas mundialmente por suas descobertas.



Energia Solar em Gana

Empresas ganesas estão usando a energia solar para levar eletricidade a vilarejos distantes, promovendo desenvolvimento sustentável.



Crise de opioides nos EUA

Milhares de pessoas morrem todos os anos nos Estados Unidos devido ao vício em opioides, remédios fortes usados de forma indevida.



Fome na França

Mesmo sendo um país rico, a França tem milhares de pessoas em situação de rua e famílias que dependem de doações para comer.



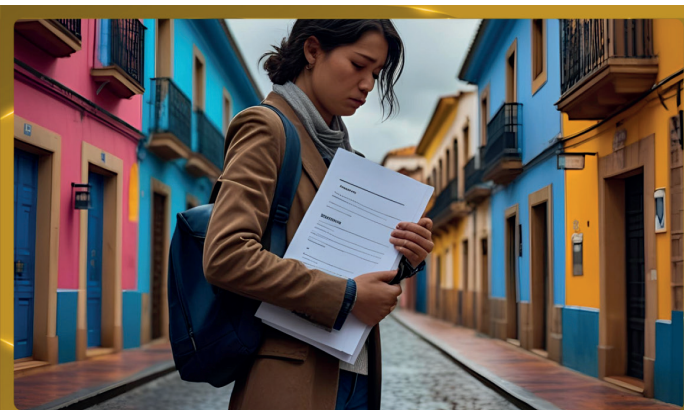
Xenofobia na Alemanha

Imigrantes sofrem com racismo e discriminação na Alemanha, sendo alvo de discursos e atos de ódio, principalmente vindos de grupos extremistas.



Pessoas em situação de rua em Los Angeles

Em Los Angeles cerca de 70 mil pessoas moram nas ruas. Isso acontece por falta de casa, problemas de saúde e uso de drogas.



Desemprego na Espanha

A Espanha tem uma das maiores taxas de desemprego juvenil da Europa. Muitos jovens não conseguem trabalho mesmo com estudo.



Poluição em Londres

A cidade de Londres enfrenta sérios problemas com a qualidade do ar, o que causa doenças respiratórias e mortes prematuras.

4.2 CORPO VIVÊNCIA NO BALANÇO DA GINGA



Confluência e Ato Reflexivo: Vivenciar a escuta e o sentir para confluir, por meio dos movimentos da Capoeira, compreendendo-a como jogo, luta e dança integrados.

Desenvolvimento da vivência:

FASE 1 Ginga: Em roda, com referência circular no chão, as crianças aprendem a base da ginga de forma cantada.

FASE 2 Defesa (Cocorinha): Introdução do movimento de defesa por meio da cantiga.

FASE 3 Ataque (Benção): Introdução do ataque frontal a partir da ginga.

FASE 4 Domínio corporal (Bananeira): Exploração do movimento conforme as possibilidades individuais.

FASE 5 Desafio cantado: Alternância dos movimentos conforme comandos musicais. Cantiga utilizada: Professor: O pé pro lado, o pé pra trás... A capoeira como que faz? Coral: A capoeira como que faz!



Assista e saiba mais sobre essa vivência.

Acervo pessoal do autor (2025).

4.3 CORPO VIVÊNCIA PÉ DENTRO, PÉ FORA



Confluência e Ato Reflexivo: Desenvolver escuta ativa, percepção corporal, tempo de reação e ampliação do repertório capoeirístico.

Cantiga utilizada: Pé dentro, pé fora / Quem tem o pé pequeno vai embora / Pé dentro, pé fora / É a turma de Bimba que chegou agora.

Desenvolvimento:

FASE 1 Escuta ativa: Apresentação da função do cantador e do coral.

FASE 2 Cantoria: Vivência da cantiga com variações propostas pelo cantador.

FASE 3 Desafio corporal: Execução da ginga e ações conforme comandos cantados.

FASE 4 Ampliação de movimentos: Introdução do Aú e da meia-lua de frente a partir das demandas das crianças.

A vivência articula temas geradores, diálogo e valorização dos saberes corporais ancestrais.



Assista e saiba mais sobre essa vivência.



Acervo pessoal do autor (2025).

4.4 CORPO VIVÊNCIA CAPOEIRA DAS CORES

Confluência e Ato Reflexivo: Refletir criticamente sobre identidade racial, pertencimento e racismo estrutural por meio do corpo em movimento.

Desenvolvimento:

FASE 1 Diálogo: Discussão sobre autodeclaração racial e formação social brasileira.

FASE 2 Jogo corporal: Duplas ou trios realizam movimentos conforme a cor anunciada (preta ou branca).

FASE 3 Cor parda: Introdução da bananeira como movimento comum a todos.

FASE 4 Confluência: Troca de pares e reorganização coletiva.
A vivência articula corpo, política, história e ancestralidade.



Assista e saiba
mais sobre
essa vivência.

Acervo pessoal do autor (2025).

4.5 CORPOVIVÊNCIA APANHA LARANJA NO CHÃO, TICO-TICO



Confluência e Ato Reflexivo: Vivenciar a Capoeira a partir da cantiga tradicional, fortalecendo a escuta, iniciativa e tomada de decisão, através da ludicidade e coletividade.

Cantiga tradicional (Domínio Público): Apanha laranja no chão, tico-tico / Se meu amor for embora eu não fico. APANHA LARANJA NO CHÃO, TICO-TICO (Refrão) / Laranja quando se pega é com o Bico / Refrão / Vestido Bonito é de Renda é de Bico / Refrão.

Desenvolvimento:

Jogo adaptado em duplas ou trios, com cone.

FASE 1 Inicia-se com a música de Capoeira, onde as crianças iniciam a ginga de frente umas para as outras e com o cone no meio, ao cessar a cantiga, os alunos disputam o mesmo e depois troca-se a dupla.

FASE 2 A vivência é ampliada para a roda de Capoeira, integrando jogo, música e instrumentos. O processo é o mesmo, mas agora na roda e os colegas podem desafiar uns aos outros.

Processo reflexivo: Discussão sobre Aquilombamento, biointeração e pertencimento coletivo.

Dica: Pode-se fazer uso de som mecânico, com o professor pausando a música e quando a mesma parar, acontece a disputa, ou ao som dos instrumentos musicais da Capoeira.



Assista e saiba mais sobre essa vivência.



Acervo pessoal do autor (2025).

05

INSTRUMENTOS MUSICAIS – RITMO E RODA NA CAPOEIRA



Os instrumentos musicais são parte fundamental da Capoeira e constituem um dos elementos que a diferenciam de outras lutas, pois carregam consigo a musicalidade, a ritualidade e a ancestralidade das culturas de matriz africana. Mais do que acompanhar o jogo, eles orientam, conduzem e dão sentido à roda, estabelecendo o ritmo, a energia e a dinâmica da prática.

Apresentar esses instrumentos às crianças e possibilitar sua vivência vai além de uma proposta didática: trata-se de um movimento de valorização dos saberes ancestrais e de inserção da cultura afro-brasileira no território escolar, tensionando lógicas coloniais e ampliando repertórios culturais.

5.1 CHARANGA

A charanga, nomenclatura utilizada por Mestre Bimba, é o conjunto de instrumentos musicais utilizados na roda de Capoeira. Sua composição pode variar de acordo com a linhagem, o grupo e os ensinamentos de cada Mestre ou Mestra, respeitando as tradições e heranças ancestrais.



Neste material, apresentamos a charanga do Grupo Capoeira Brasil, seguindo a linhagem do Mestre Ilson e, conseqüentemente, do Mestre Paulinho Sabiá. Dessa forma, a charanga é composta, geralmente, por dois berimbaus, dois pandeiros, um atabaque e, em algumas ocasiões, o agogô.

A disposição tradicional na roda organiza os berimbaus ao centro, como instrumentos principais, acompanhados pelos demais instrumentos ao seu redor, formando a base rítmica que sustenta o jogo. Os instrumentos da roda formam um campo harmônico para a transmissão de valores e saberes, conhecimentos ancestrais, difundidos pela oralidade, o que Bispo (2015) nomeia como saber orgânico.

As músicas compõem um diálogo temporal, marcando vários aspectos históricos do Brasil, assim como personagens e grandes Mestres.

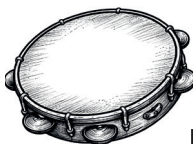
5.2 INSTRUMENTOS MÚSICAIS DA CAPOEIRA



• **BERIMBAU:** arco musical de origem africana (também conhecido pelo nome Urucungo ou Rucungo), é considerado o principal instrumento da Capoeira. Monocórdio, composto por uma verga de madeira, arame, cabaça e baqueta, é ele que comanda a roda, definindo o ritmo, o tipo de jogo e a intensidade da prática.



• **ATABAQUE:** instrumento musical, presente em diversas manifestações culturais e religiosas afro-brasileiras. Na Capoeira, é conhecido como o “coração da roda”, marcando o ritmo com sons graves e sustentando a base percussiva junto aos demais instrumentos.



• **PANDEIRO:** instrumento musical, amplamente difundido no Brasil. Na roda de Capoeira, contribui com variações rítmicas, preenchimentos sonoros e maior dinamismo, dialogando diretamente com o berimbau.



• **AGOGÔ:** instrumento musical, composto por duas ou mais campânulas metálicas. Sua função é reforçar a marcação rítmica da roda, contribuindo para a cadência e a organização do toque.



06

A RODA DE CAPOEIRA: CONFLUÊNCIA DOS SABERES E DO VIVER COLETIVO



A Roda de Capoeira constitui-se como o coração da capoeiragem e, neste e-book, assume lugar central enquanto dispositivo pedagógico, simbólico e metodológico. É na roda que os saberes se encontram, os corpos dialogam e a ancestralidade se manifesta de forma viva e presente. Mais do que um formato organizacional, a roda é um modo de existir, ensinar e aprender.

Encerradas as etapas anteriores das Corpo-Vivências, organizamos a Roda de Capoeira como culminância do processo educativo, colocando em prática os aprendizados construídos ao longo da intervenção. Nesse momento, retomamos a brincadeira “Apanha laranja no chão, tico-tico”, agora vivenciada no interior da roda, com o cone posicionado ao centro, ressignificando a experiência a partir da lógica coletiva da capoeiragem.

Na roda, cada criança encontra seu lugar de participação. Algumas se sentem à vontade para entrar e jogar, desafiando os colegas por meio do movimento, da malícia e da ludicidade. Outras participam cantando, batendo palmas e sustentando o ritmo, compreendendo que a roda não se faz apenas com quem joga, mas com todos aqueles que a constroem. Há ainda aquelas que se aproximam dos instrumentos, colaborando no toque do atabaque, do pandeiro ou acompanhando o berimbau, reforçando o caráter coletivo e interdependente da prática.

Essa organização revela um princípio fundamental da Capoeira: ninguém é mais importante que ninguém dentro da roda. Cada função, como o jogar, cantar, bater palmas ou tocar é igualmente necessária para que a roda aconteça. Trata-se de uma experiência de confluência, na qual os saberes se encontram sem se hierarquizar, dialogando entre si em um processo contínuo de ensino-aprendizagem.

Sob a perspectiva das Corpo Vivências, inspirada pela Pedagogia (Rosa, 2020) a roda configura-se como espaço privilegiado de biointeração, conforme nos ensina Antônio Nego Bispo dos Santos. Os corpos interagem entre si, com o espaço, com a música e com a ancestralidade, produzindo conhecimento de forma orgânica e situada. Ao mesmo tempo, dialoga diretamente com a pedagogia freiriana, na medida em que rompe com a lógica bancária da educação e afirma que todos são, simultaneamente, educadores e educandos.

Assim, a Roda de Capoeira, vivenciada no contexto escolar, ultrapassa a dimensão de prática corporal e se afirma como território pedagógico de resistência, pertencimento e produção coletiva de saberes. É nela que a Capoeira se apresenta como tecnologia ancestral de educação, capaz de articular corpo, cultura, história e comunidade em um mesmo movimento. Na roda, aprende-se vivendo, convivendo e compartilhando, como sempre ensinaram os mais velhos.

Nessa perspectiva, realizar a Roda de Capoeira ao final das atividades constitui-se como fator fundamental do processo educativo, pois é nela que os saberes vivenciados encontram sentido, fechamento e continuidade. A roda funciona como espaço de síntese, no qual corpo, escuta, movimento, diálogo e ancestralidade se encontram de forma orgânica, reafirmando a Capoeira como tecnologia ancestral de educação.

É importante destacar que a Roda de Capoeira pode e deve ser realizada de diferentes maneiras, respeitando a realidade, as condições materiais e o contexto de cada escola. Ela pode acontecer ao som mecânico, quando não há instrumentos disponíveis; com o uso de berimbaus,

pandeiros e atabaques, quando a escola dispõe desses recursos; ou ainda com a participação ativa dos próprios alunos e alunas que já possuem habilidades musicais e desejam tocar, fortalecendo o protagonismo estudantil.

Outra possibilidade é o(a) professor(a) convidar pessoas externas à escola, como capoeiristas, mestres, contramestres ou integrantes de grupos culturais da comunidade, ampliando o diálogo entre escola e território. Essa abertura potencializa a vivência, valoriza os saberes populares e reafirma a escola como espaço de confluência entre conhecimentos acadêmicos e

tradicionais.

Independentemente da forma como a roda se organiza, o mais importante é que ela preserve seus princípios fundamentais: a coletividade, a escuta, o respeito, a participação de todos e a compreensão de que, na roda, cada sujeito tem um papel essencial. Assim, a Roda de Capoeira se consolida como momento de fechamento e, ao mesmo tempo, de abertura – fechamento de uma vivência e abertura para novos aprendizados, novas relações e novos caminhos pedagógicos.



07

CONSIDERAÇÕES FINAIS

ADEUS, ADEUS!

BOA VIAGEM!

EU VOU-ME EMBORA,

BOA VIAGEM!

EU VOU COM DEUS!

BOA VIAGEM!

Que Campo de Mandinga possa contribuir para uma Educação decolonial, antirracista e comprometida com a valorização da Cultura de Matriz Africana. Que este material seja semente lançada nos longos campos da Educação, germinando práticas, reflexões e vivências que afirmem a ancestralidade, o pertencimento e a dignidade dos saberes do povo negro.

Que a Capoeira, enquanto território ancestral e tecnologia viva de resistência, possa seguir transformando vidas, assim como transformou a minha. Por que, afinal... Capoeira da roda é Capoeira na Vida.



08

REFERÊNCIAS

BISPO DOS SANTOS, Antônio. Colonização, quilombos: modos e significados. Brasília: INCTI, 2015.

BRASIL. Base Nacional Comum Curricular. Brasília: Ministério da Educação, 2018. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br>. Acesso em: 5 jan. 2025.

BRASIL. Código Penal da República dos Estados Unidos do Brasil. Decreto nº 847, de 11 de outubro de 1890. Rio de Janeiro, 1890.

FERREIRA, Waldemar. Capoeira Angola. Salvador: Fundação Cultural do Estado da Bahia, 1988.

FREIRE, Paulo. Pedagogia do oprimido. 17. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1987.

FREYRE, Gilberto. Casa-grande & senzala. 48. ed. São Paulo: Global, 2003.

INSTITUTO DO PATRIMÔNIO HISTÓRICO E ARTÍSTICO NACIONAL (IPHAN). Dossiê: roda de capoeira e ofício dos mestres de capoeira. Brasília: IPHAN, 2008.

MARINHO, Inezil Penna. Subsídios para a história da capoeiragem. Rio de Janeiro: SCP, 1956.

MOURA, Jair. Mestre Bimba: uma vida consagrada à capoeiragem. Salvador: JM Gráfica Editora, 2017.

PASTINHA, Vicente Ferreira. Capoeira Angola. Salvador: Fundação Cultural do Estado da Bahia, 1988.

PIRES, Antônio Liberato Cardoso Simões.

A capoeira no jogo das cores. 1996. Dissertação (Mestrado em História) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1996.

PIRES, Antônio Liberato Cardoso Simões. Movimento da cultura afro-brasileira. 2001. Tese (Doutorado em História) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2001.

REGO, Waldeloir. Capoeira Angola: ensaio sócio-etnográfico. Salvador: Itapuã, 1968.

ROSA, A. da. Pedagoging, autonomia e mocambagem. São Paulo: Jandaíra, 2020

SILVA, Michele Laura da. Educação e futuro: tensionando tempos e narrativas no Caderno do Estudante da disciplina de História da rede estadual paulista a partir das discussões sobre memória, imagem e raça. 2025. 216 f. Dissertação (Mestrado em Educação e Ciências Sociais: desigualdades e diferenças) – Faculdade de Educação, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2025. Orientadora: Fabiana Augusta Alves Jardim.

UNESCO. Roda de Capoeira. Paris: UNESCO, 2014. Disponível em: <https://ich.unesco.org>. Acesso em: 5 jan. 2025.



09

SOBRE OS AUTORES



Conrado Fernandes Ribeiro

Mestre em Educação Física pelo Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional (PROEF/

UFSCar), Especialista em Educação Física Escolar e graduado em Licenciatura em Educação Física pela Escola Superior de Educação Física de Jundiaí, ESEFJ. Atua como professor na rede pública de Campo Limpo Paulista – SP e na rede privada de Jundiaí – SP. É professor de Capoeira (corda marrom) pelo Grupo Capoeira Brasil, discípulo do Mestre Ilson. Leciona Capoeira no Instituto Iê Aruandê, na cidade de Jundiaí – SP, e participa como professor convidado em diversos encontros e congressos de Educação Física e Capoeira, com experiências em âmbito nacional e internacional.

Yara Aparecida Couto



Professora do Departamento de Educação Física e Motricidade

Humana da Universidade Federal de São Carlos, UFSCar. Pós-doutora em Ciências do Ambiente pela Universidade Nova de Lisboa, doutora em Educação pela Universidade Metodista de Piracicaba (UNIMEP) e pela Universidade Estadual Paulista (UNESP – Rio Claro), mestre em Ciências da Motricidade Humana e graduada em Educação Física. Atua e pesquisa nas áreas: Corpo e Linguagem; Educação Somática; Auto-Organização e Criatividade; Experiência Estética e Formação Cultural; Corpo, Arte e Ambiente; Memórias Corporais e Expressividade. É docente permanente do Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional PROEF/UFSCar, coordenadora do Laboratório de Linguagens Corporais e Grupo de Pesquisa 'Corpo, Dança, Complexidade e Criatividade'.