



e-mail: feijaonago@gmail.com

Teléfono: 654714082

Capoeira en el colegio: más que un arte marcial

¿Qué es la Capoeira?	Página 2
Historia	Página 2
¿Por qué practicar Capoeira?	Página 3
Capoeira como complemento a la Educación Física en el colegio	Página 5



e-mail: feijaonago@gmail.com

Teléfono: 654714082

CAPOEIRA EN EL COLEGIO:

más que un arte marcial

¿Qué es la Capoeira?

La Capoeira es una manifestación sociocultural del pueblo brasileño en la que destaca su faceta de lucha y arte marcial, pero que también reúne en sí mismo parte de danza folclore y un aspecto musical, siendo la espectacularidad de sus movimientos acrobáticos mezclados con los ritmos y canciones los que hacen que la Capoeira, reconocida como deporte por el Comité Olímpico Internacional, despierte interés y curiosidad por donde vaya.

Consisten en series de movimientos en los que se sintetizan las habilidades que se deben adquirir.

Historia de la Capoeira

La Capoeira se ha desarrollado y enriquecido a través de la práctica diaria de los brasileños durante más de 4 siglos.

Los orígenes se remontan al siglo XVI cuando Brasil estaba bajo el dominio de Portugal. Sus raíces vienen del país africano Angola. Con la esclavitud la población desplazada a Brasil tuvo la necesidad de camuflar este arte marcial en forma de baile, ya que los portugueses les prohibían practicar cualquier deporte.

Hubo grupos de esclavos que se escaparon de los asentamientos y se agruparon en diferentes lugares. Estas agrupaciones los portugueses las llamaban Quilombos. El principal quilombo era "Palmares", fundado por Zumbi, auténtica leyenda de la lucha por la libertad que se considera el padre de la Capoeira.

El quilombo Palmares llegó a contar con una población de 5.000 personas y fue un verdadero reto para el gobierno colonial portugués el someterlo.

Estas luchas se realizaban en campos con pequeños arbustos llamados capoeira, de donde proviene el nombre de la lucha.



e-mail: feijaonago@gmail.com

Teléfono: 654714082

A principios del siglo XVII los quilombos fueron quemados, Zumbi asesinado y los sobrevivientes tuvieron que vivir en las calles, y practicaban esta danza para pedir dinero. La Capoeira se convirtió en sinónimo de delincuencia, la prohibieron, castigando con la muerte a quien la practicara en plazas públicas.

La Capoeira estuvo prohibida en Brasil hasta que en 1930 el mestre Bimba se presentó frente a Getulio Vargas, presidente de Brasil, y le enseñó su arte, y el presidente declaró a la Capoeira como deporte nacional brasileño.

La Capoeira es el único deporte genuinamente brasileño. Actualmente se observa su crecimiento en el territorio europeo. En España mediante proyectos como este, estamos introduciendo la Capoeira en gimnasios, escuelas, institutos, universidades y clubes sociales; haciendo así que un mayor número de personas conozca este arte brasileño que contiene aspectos históricoculturales importantes, así como conocimientos musicales, marciales y deportivos.

Es una actividad completa porque desarrolla de forma eficaz flexibilidad, ritmo, resistencia cardiopulmonar y coordinación motora.

Sus teorías guía están basadas en firmes valores de convivencia, tolerancia, respeto y compañerismo.

La Capoeira se ha convertido en parte del currículo de educación en la mayoría de las escuelas de Brasil y en muchas de Estados Unidos. En las escuelas, se celebran a menudo competiciones de Capoeira, y se ofrece entrenamiento avanzado para responder a las necesidades de los aficionados.

La Capoeira, además de ser un estupendo deporte para mantenerse en forma y saludable, y un eficaz sistema de autodefensa, al tratarse de un completísimo arte marcial permite disponer de un guión sobre el que avanzar en un continuo desafío a las posibilidades del individuo, al tiempo que mejora el estado de salud y cultiva la mente y la energía de la persona.

¿Por qué practicar Capoeira?

En general, la práctica de cualquier deporte es muy beneficiosa para la salud del individuo, pero la Capoeira está especialmente indicada para niños porque desarrolla todos los músculos del cuerpo de forma equilibrada, fortalece el sistema óseo, articular y respiratorio, potencia la flexibilidad, mejora la percepción corporal y proporciona experiencias motrices que ayudan a conservar una postura correcta y aligeran los movimientos.



e-mail: feijaonago@gmail.com

Teléfono: 654714082

Las rutinas de Capoeira consisten en movimientos abundantes y diversos, incluyendo extensión y contracción, molinos, equilibrios y saltos, afectando de esta manera a todas las partes del cuerpo.

Desde un punto de vista técnico, gracias a su variedad de técnicas y movimientos, el aprendizaje de rutinas de Capoeira, acondiciona físicamente a los niños para que en el futuro les sea mucho más fácil cualquier otro aprendizaje deportivo (transferencia positiva hacia otros deportes), proporcionándoles agilidad de movimientos, equilibrio, fuerza, velocidad y potencia.

Desde un punto de vista educativo, la práctica de Capoeira proporciona al niño un espíritu deportivo potenciando sus cualidades humanas, eliminando agresividad y aprendiendo a ganar y perder, formándose así ciudadanos más comprensivos y solidarios.

Desde un punto de vista físico, a través de la práctica de Capoeira, el niño explora e identifica sus posibilidades y limitaciones físicas.

Con la práctica continuada el niño mejora notablemente su fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, formándose así una persona más sana y vital.

Comparado con otros deportes, la Capoeira exige una mejor coordinación entre los centros de movimiento de los grupos de músculos, y entre estos centros y los centros autonómicos. Por lo tanto, el entrenamiento sistemático de Capoeira mejorara enormemente la coordinación entre ellos.

Desde un punto de vista motriz, con la práctica de Capoeira, el niño busca preferencias motrices en una gran diversidad de situaciones, lo que le permite mejorar considerablemente su equilibrio, coordinación, orientación espacial, agilidad, fluidez y ritmo en cada movimiento.

El alumno de Capoeira desarrolla un conocimiento muy preciso de las posibilidades que le ofrece su propio cuerpo en movimiento.

Desde un punto de vista social, practicando Capoeira, el niño debe colaborar y trabajar en equipo con los demás para poder seguir aprendiendo y mejorar, relacionándose e integrándose así en el grupo.

Además, la práctica de un deporte como la Capoeira es una excelente forma de prevenir problemas como el alcoholismo o la drogadicción ocupando el tiempo libre de forma sana y muy divertida, ya que nunca debe olvidarse el aspecto lúdico de la Capoeira.



e-mail: feijaonago@gmail.com

Teléfono: 654714082

El niño elimina violencia y agresividad y aprende que la práctica de un arte marcial no significa tener que pelear. De esta forma aprende a valorar el verdadero espíritu del arte marcial, entendiéndolo como un deporte muy completo y no una forma de ataque y sometimiento a los demás.

Desde un punto de vista emocional, la práctica de Capoeira incrementa la seguridad personal y la confianza en sí mismo del niño, proporcionándole capacidad para aceptarse a sí mismo.

El niño consigue un concepto físico positivo de sí mismo estructurando su propia imagen corporal, aceptando la suya propia y la de los demás.

Desde un punto de vista intelectual, la práctica de Capoeira ayuda al niño a mejorar su capacidad para pensar, reunir datos, evaluar, juzgar y organizar.

Evita inhibiciones emocionales y prejuicios sociales.,

Desarrolla la creatividad del niño siendo estimulado constantemente tanto por el profesor como por el resto de los compañeros, planteando cada vez situaciones nuevas que debe solucionar.

Desde el punto de vista de la salud, la investigación muestra que el ejercicio regular de Capoeira mejora la función del sistema cardiovascular, aumenta el metabolismo aeróbico y anaeróbico, estimula la respiración, e incrementa la capacidad vital. También tiene buenos efectos en el desarrollo de fuerza, agilidad, y flexibilidad.

Capoeira como complemento a la educación física en el colegio

Hemos mencionado algunos de los muchos beneficios y cualidades que tiene la Capoeira. Nos queda por lo tanto hablar de otras funciones que contribuye a desarrollar. Tales como el fomento de las posibilidades expresivas, cognoscitivas y lúdicas del propio cuerpo.

La Capoeira incluye conocimientos, destrezas y actitudes en relación con la mejora de la percepción de la imagen y organización corporal y con la percepción y orientación espacial. Asimismo busca la adquisición de los hábitos más saludables o que más benefician el desarrollo corporal, las habilidades básicas de competencia motriz y la utilización del cuerpo y el movimiento como medios de expresión y comunicación. Y es aquí donde la práctica de Capoeira enlaza con la educación física de nuestro sistema educativo.



e-mail: feijaonago@gmail.com

Teléfono: 654714082

Los objetivos que según nuestra ley educativa actual busca la educación física están definidos en términos de capacidades que los alumnos deben desarrollar.

Estas capacidades son:

- Voluntad, autodominio, orden y rigor en el trabajo.
- Capacidad de superación.
- Desarrollo de capacidades motrices, expresivas y comunicativas.
- Desarrollo cognitivo, afectivo – social y psicomotriz.
- Conseguir un conocimiento global del cuerpo y de su crecimiento.

Estas capacidades se concretan y se alcanzan a través de unos bloques de contenidos a tratar a lo largo de la educación. Estos bloques de contenido son los siguientes:

- El cuerpo: imagen y percepción.
- El cuerpo: habilidades y destrezas.
- El cuerpo: expresión y comunicación.
- Salud corporal.
- Los juegos.

El bloque **“el cuerpo: imagen y percepción”**, aborda el esquema corporal. En este sentido la Capoeira, ayuda a desarrollar los aspectos de percepción del cuerpo en reposo y en movimiento y las nociones asociadas a las relaciones espaciales y temporales.

El bloque **“el cuerpo: habilidades y destrezas”** se ocupa de los esquemas motores básicos y adaptados. La Capoeira contribuye a mejorar las capacidades básicas del individuo, las cuales son condicionantes de las habilidades, las formas y posibilidades de movimiento.

Ayuda en la exploración y mejora de las habilidades perceptivas propias, en la discriminación y toma de conciencia, en la utilización de las habilidades y experimentación en situaciones diversas, en la interiorización y representación



e-mail: feijaonago@gmail.com

Teléfono: 654714082

mental del movimiento y en la organización de la acción en función de las percepciones.

En resumen: la Capoeira favorece el desarrollo de la actividad psicomotriz y mental del alumno.

Con respecto al bloque **“el cuerpo: expresión y comunicación”**, la Capoeira mejora los recursos expresivos del cuerpo y las manifestaciones expresivas asociadas a su movimiento.

Con respecto al bloque **“salud corporal”**, la Capoeira aborda los aspectos relacionados con el cuidado del cuerpo: las rutinas, las normas y las actividades que se deben seguir para mantenerse saludable.

Finalmente, **“el bloque de los juegos”**, la Capoeira lo aborda desde su perspectiva marcial, deportiva y de competición. Así como desde la consideración de estos aspectos como manifestaciones sociales y culturales.

En síntesis, podemos decir que del análisis de lo anteriormente expuesto, se desprende que a través del movimiento la Capoeira coopera en el desarrollo de las siguientes funciones:

- **Función de conocimiento:** El movimiento es uno de los instrumentos cognitivos fundamentales del individuo, tanto para conocerse a sí mismo, como para explorar y estructurar su entorno inmediato.

- **Función de organización de las percepciones:** El individuo, a través de las sensaciones exteroceptivas y propioceptivas se orienta y toma referencias con respecto al mundo que le rodea.

- **Función estética y comunicativa:** El movimiento es una forma de comunicación y de expresión que el individuo utiliza en su comunicación habitual, pero que puede aprender a utilizar mejor adquiriendo instrumentos que le permitan enriquecer la expresión, la creatividad y la sensibilidad estética, así como producir y/o valorar manifestaciones artísticas y culturales basadas en la expresión corporal y el movimiento.

- **Función hedonista:** El movimiento, la actividad física y los propios recursos corporales, son fuente de disfrute para el individuo. La Capoeira constituye un medio muy eficaz para ocupar positivamente el tiempo de ocio.

- **Función catártica:** El individuo, a través del movimiento y el ejercicio físico que supone la Capoeira, se libera de tensiones y restablece su equilibrio psíquico.



e-mail: feijaonago@gmail.com

Teléfono: 654714082

- **Función anatómica / funcional:** Mediante los movimientos de Capoeira, se mejora la propia capacidad de movimiento, ganando en habilidad, eficacia mecánica y en posibilidades y nuevas formas de movimiento.

- **Función de compensación:** La falta de movilidad por restricciones del medio, situaciones de sedentarismo, falta de espacios de expansión, etc... pueden producir atrofias y descompensaciones que el movimiento de Capoeira puede compensar.

- **Función higiénica:** La persona puede mejorar su estado físico y su salud, así como prevenir cierto tipo de enfermedades gracias a que los movimientos de Capoeira activan el sistema respiratorio, cardiovascular, muscular y óseo.

- **Función agonística:** El movimiento de Capoeira facilita que el sujeto pueda demostrar su destreza, competir y superar dificultades como medio de afianzar su auto concepto y de comprobar sus límites.