



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

“INTRODUCCION A LA CAPOEIRA DESDE LA EDUCACION FÍSICA EN LA EDUCACION SECUNDARIA OBLIGATORIA ”

AUTORÍA MARÍA JOSÉ SÁNCHEZ AGUILAR
TEMÁTICA HABILIDADES Y EXPRESION CORPORAL EN EDUCACION FISICA
ETAPA ESO Y BACHILLERATO

Resumen

La Capoeira es una disciplina corporal que cuenta cada vez más con más practicantes y además tiene una gran aceptación entre los jóvenes. Dicha disciplina se caracteriza por ser una lucha ancestral disfrazada de baile y acrobacias que posee un lenguaje en el que cada gesto significa y representa ideas, sentimientos, emociones y sensaciones. Gracias a todas esas características se puede decir que la Capoeira es un interesante recurso para conseguir los objetivos que se marcan en el área de Educación Física.

Palabras clave

Capoeira, Habilidades Gimnásticas, Expresión Corporal

1. INTRODUCCIÓN

La **Capoeira** es una expresión cultural afrobrasileña originada en Brasil, que engloba diversas facetas. La más conocida es la faceta de arte marcial-lucha, además destacamos la musical y de expresión corporal, la oral/lingüística y la faceta tradicional.

Existen diversas teorías sobre el origen de la Capoeira:

- La primera sugiere que se desprende de una danza que realizaban los pretendientes angoleños para cortejar a las muchachas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

- La segunda es una discusión que se basa en preguntarse si el juego fue traído por los africanos o ellos fueron quienes los redefinieron en el Brasil.
- En tercer lugar ubicamos a la teoría que muchos historiadores y eruditos creen la real. Éstos afirman que la Capoeira nació como una danza para disimular el entrenamiento para pelear que estaban realizando los esclavos. De ahí que hoy sea una mezcla de danza y técnicas de lucha.

Sin duda el origen está marcado como una forma de resistencia ante la opresión que debían vivir por parte de sus esclavizadores. Un arte que desde sus orígenes debió practicarse en forma secreta y significaba, significa y significará eternamente un alimento espiritual para sus practicantes.

La Capoeira fue prohibida en 1890 debido a que el fin de la esclavitud había generado mucha criminalidad en las ciudades y la danza era utilizada con estos fines.

Indudablemente, fiel a su tradición, la Capoeira se continuó practicando de forma clandestina y los participantes comenzaron a ser bautizados con apodos para no ser reconocidos. Esta es una de las tradiciones que aún se mantiene hoy en día.

La Capoeira se practica en "RODAS", que son "luchas amistosas sin contacto", aunque no siempre ha de ser así. Los practicantes forman un círculo cerrado formado por luchadores y músicos, que llevan el ritmo e intensidad del "juego" (*jogo*). En el interior del círculo pueden haber hasta 3 luchadores en un momento determinado: dos capoeiristas jugando y otro en espera de sustituir a uno de estos dos anteriores. Durante la roda, los capoeiristas que observan el juego se limitan a cantar y tocar las palmas para dar mayor energía a la misma.

El tamaño mínimo de la roda es un círculo de unos 3 metros de diámetro. Aunque normalmente son mayores, llegando a alcanzar los 10 metros. El ritmo tocado con el berimbau señala la velocidad del juego en la roda. La música lenta limita el *jogo* a complejos movimientos de suelo y "paradas de mano".

2. LA CAPOEIRA Y SU INSTRUMENTACIÓN

La Capoeira es acompañada de música mientras se practica. La música es realizada en los mismos momentos de la práctica a través de una serie de instrumentos y acompañada por palmas y cantos.

Los instrumentos de la capoeira son los siguientes:

Berimbau. Instrumento tradicional, realizado con madera de Biribá. El Berimbau es un instrumento de percusión (cuerda percutida) de la familia de los cordófonos y de origen africano. Llevado a Brasil por los esclavos africanos, se popularizó a través de manifestaciones como la samba, el candomblé o la capoeira entre otros. Es necesario señalar que en los orígenes de la capoeira sólo se utilizaba el atabaque y el pandero. Actualmente el berimbau es el instrumento que comanda la



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

roda da capoeira. el berimbau puede ser clasificado como gunga (grave), meio (medio) o viola (agudo).

Atabaque. Instrumento de percusión, original de oriente y presente entre los Árabes, se extendió su uso por África. El Atabaque es el principal instrumento de percusión de la roda marcando el ritmo y facilitando la sincronía entre los tres berimbaus.

Pandeiro. Instrumento de percusión, utilizado en la India y Península Ibérica sobre todo en actos festivos paganos (como bodas) y actos religiosos. Su llegada a Brasil fue gracias a los portugueses y que pronto se incorporó a las rodas de capoeira.

3. ASPECTOS TÉCNICOS BÁSICOS

La Capoeira como arte marcial destaca sobre todo por la suavidad y amplitud de sus movimientos, que en su mayoría describen trayectorias circulares.

Capoeira no se centra en herir al oponente. Más bien, enfatiza en la destreza.

Estos elementos técnicos son la base para la iniciación a la capoeira, ya que son los fundamentos para este deporte. Estos elementos técnicos son suficientes para los objetivos que nos vamos a marcar desde la Educación Física en la Educación Secundaria Obligatoria ya que no pretendemos desde nuestra área una especialización deportiva. Existen ciertas variantes en los gestos o en las denominaciones de las técnicas aunque en líneas generales la gran diferenciación se encuentra en el estilo; capoeira Angola y capoeira Regional.

A continuación vamos a describir los elementos técnicos más básicos de la Capoeira:

- **La ginga**

La ginga (literalmente: *mecerse, balancearse*) es el movimiento fundamental en capoeira. *Capoeira Angola* y *Capoeira Regional* tienen distintas formas de ginga. Es la posición básica desde la que se practican la totalidad de los demás movimientos y tiene diferentes variantes. La ginga consiste en el balanceo entre dos posiciones, la posición básica y la posición paralela. Cuando estamos en la primera de las posiciones, una de las piernas permanece adelantada con la rodilla flexionada apoyando toda la planta del pie y la de atrás permanece también flexionada, apoyada solamente de la punta del pie, usando el tobillo-pie como muelle. Con esto conseguimos periódicamente un impulso para facilitarnos un hipotético movimiento. Si tenemos la pierna derecha delante, tendremos el brazo derecho levemente flexionado buscando el equilibrio corporal, y el brazo izquierdo adelantado, flexionado a la altura de la



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

cara a modo de guardia. La segunda de las posiciones, paralela, consiste, como su nombre indica, en tener las dos piernas paralelas; en este momento la guardia estaría cambiando de posición. Desde la paralela, volvemos a la posición inicial pero cambiando de pierna, y así sucesivamente. De esta manera formamos un triángulo isósceles con la base en la posición "paralelo" y la punta en el pie atrasado de la posición básica. Este movimiento se hace para preparar el cuerpo para otros movimientos.

- **La paralela**

Posición neutra donde los pies se encuentran apoyados completamente en el suelo, las piernas abiertas y ligeramente flexionadas, y las manos en el centro a la altura de la cara. Desde esta posición se evoluciona a diversas figuras.

- **Esquivas**

Esquiva Lateral: La esquiva lateral tiene como fundamento evitar un golpe del oponente. El gesto parte desde la ginga, evolucionando hasta la paralela e inclinándose hacia el lado de la pierna que avanza hacia la paralela.

Recuada: En la ginga, en el momento de llevar una de las piernas hacia atrás, se realiza un paso amplio, con la pierna posterior completamente extendida, y la anterior en flexión de rodilla. La mano de la pierna retrasada se encuentra adelantada protegiendo la cara, mientras que la otra, se apoya completamente en el suelo. Este apoyo facilita la evolución a diferentes posiciones.

Cocorinha: Desde la ginga, se realiza un giro de 90°, agachándose a la par que se protege la cara con la mano de la pierna que realiza el giro.

- **Patadas**

Bênção: Desde la ginga, la pierna retrasada avanza dando un paso firme hacia delante, para a continuación levantar la otra pierna y extenderla hacia al frente como si se empujase un objeto.

Martelo: Desde la ginga, la pierna retrasada avanza para realizar una rotación de 90° y con la inercia levantar la otra pierna y golpear como si fuese un martillo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

Pisão: Desde la ginga, la pierna que avanza gira 90°, para a continuación, desde esa posición estirar la pierna contraria, dando una patada.

Meia lua de frente: Desde la ginga, la pierna retrasada avanza en la patada, dibujando un arco de 180°.

Meia lua de compasso: Desde la paralela, se avanza con una pierna, realizando a la par una flexión de cadera, apoyando las manos en el suelo, del lado hacia donde se quiere lanzar la patada. Con la inercia, la pierna retrasada, pero completamente extendida, dibujará un arco, hasta completar un giro.

- **Aú**

Gesto característico que habitualmente se utiliza para iniciar el jogo de Capoeira en la roda. Otras veces forma parte del juego. Es similar a lo que en gimnasia deportiva se denomina "rueda lateral" y consiste en realizar un giro de 360° sobre el eje anteroposterior.

- **Roda**

La roda es la manifestación del juego y la lucha de la Capoeira. La roda está formada por todos los capoeiristas. En el pie de la roda se sitúan los instrumentos, lugar desde donde se inicia el juego. En torno a la roda, se desarrollan las habilidades de juego, floreos, maculele o samba de roda.

4. LA CAPOEIRA Y LAS HABILIDADES GIMNÁSTICAS

Desde la Capoeira se van a trabajar una serie de objetivos y contenidos que hemos marcado para el área de Educación Física en la educación Secundaria Obligatoria.

Entre otros destacamos los siguientes:

Objetivos:

- Conocer la habilidades gimnásticas de la Capoeira , enriqueciendo así la formación del alumnado en relación a la variedad de habilidades.
- Ampliar el conocimiento de las acrobacias y el control corporal, mediante su progresión y sus ayudas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

- Profundizar en el perfeccionamiento de los mecanismos del equilibrio corporal, del compromiso corporal global, del sentido de la localización espacial, de la visión periférica, etc...del alumnado.
- Conocer las posibilidades de socialización de los rituales de respeto, disciplina y camaradería.
- Conocer sistemas de capacitación física seguros y ajustados a las condiciones individuales de cada practicante.
- Posibilitar en los alumnos una mayor riqueza de movimientos y un disfrute con el placer del balanceo ritmo-melódico.

Contenidos:

- Las habilidades gimnásticas de la Capoeira y sus posibilidades educativas.
- Movimientos: Balanceo ritmo-melódico, Técnicas de desplazamiento, Patadas y sus esquivas.
- Acrobacias: Realización, Técnica, Progresiones y Ayudas.
- Sincronización: Fusión de movimientos y acrobacias al ritmo de la música, Juegos y combinaciones de movimientos por parejas, La forma de crear un espacio donde se unifique todo lo aprendido y en el que puedan participar todos los alumnos.

Metodología:

Se trabajará en una unidad didáctica de 6 sesiones aproximadamente totalmente prácticas en las que se introducirá esta disciplina.

En las sesiones se harán grupos de nivel para trabajar habilidades gimnásticas.

5. LA CAPOEIRA Y LA EXPRESIÓN CORPORAL

La Capoeira presenta una serie de componentes intrínsecos como son abundancia de movimientos ondulantes, la coordinación y equilibrio dinámicos que requiere y el ritmo corporal necesario para su ejecución. Esto hace que además de convertirla en una actividad atractiva para los jóvenes y en concreto a los alumnos de la Educación Secundaria Obligatoria, hacen de la Capoeira una alternativa a tomar cuenta de cara al currículo de Educación Física y en especial en la Expresión Corporal.

A las características antes mencionadas propias de la Capoeira, se le pueden añadir la creatividad gracias a la posibilidad creativa de movimientos encadenados formando secuencias motrices de gran variedad; por otro, el hecho de que no siendo necesario el contacto físico, se evitan situaciones quizá no del todo recomendables en el ámbito educativo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

Para aplicar la Capoeira dentro del contenido de la Expresión Corporal deberemos en primer lugar desarrollar cuales son estos “componentes expresivos intrínsecos” de la Capoeira:

Movimientos ondulatorios

Las técnicas de ejecución de la Capoeira poseen gran cantidad de movimientos ondulatorios y circulares y por ello son utilizados en las sesiones de expresión corporal para su trabajo específico. Por otra parte contribuyen al desenvolvimiento fluido de determinadas acciones motrices debido a la calidad de unión que poseen estas acciones; la Capoeira se nutre de esta calidad para construir las secuencias de movimientos que le son propias, ya sea con o sin desplazamientos y a diferentes alturas.

Coordinación y equilibrio dinámicos

Estas cualidades forman parte importante de la técnica de la Capoeira ya que casi no existen formas estáticas sino que por el contrario el dinamismo en las formas se torna en una necesidad.

Si bien la Expresión corporal es notablemente más amplia, también posee estructuras motrices dinámicas en donde intervienen tanto la coordinación como el equilibrio.

Ritmo corporal

El ritmo corporal en la Capoeira hace referencia a la capacidad individual de adaptar las secuencias de movimiento a las secuencias rítmico-melódicas.

“Vestir” con estructuras motrices una melodía o un ritmo es un trabajo bastante requerido en Expresión Corporal.

La Capoeira posee su propia música, es decir que ya tiene una melodía concreta y las estructuras motrices básicas también son propuestas de antemano, por lo que el alumno podría dedicarse exclusivamente a crear secuencias de movimientos. Pero además, si a este objetivo le añadimos la posibilidad de crear otras estructuras motrices, nos encontramos con la posibilidad de realizar un trabajo donde el ritmo corporal se puede desarrollar ampliamente.

Existen, para mí, dos componentes más, que si bien no son propios de la Capoeira como tal, son los que marcan la diferencia entre este arte marcial tal cual es y la adaptación de éste al ámbito educativo que propongo en este trabajo:

Posibilidades creativas

Sin prescindir del concepto básico de lucha, esta propuesta está basada en la amplitud de criterios en la aplicación de la Capoeira al currículo de Expresión Corporal, a la hora de proponer el desarrollo de la unidad de manera tal que el profesor no se vea constreñido por un bloque estricto de movimientos sino que, por el contrario utilice la Capoeira como punto de partida para desarrollar su propia creatividad personal y profesional y estimular la de sus alumnos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

La intención final de esta unidad es por lo tanto la de acrecentar las posibilidades didácticas en el bloque de Expresión Corporal, con un arte ritual que si bien es sumamente antiguo es poco conocido en España y aún menos explorado en el ámbito de la educación reglada.

Metodología:

Se trabajará en una unidad didáctica de 6 sesiones aproximadamente, dentro del bloque de Contenidos de Expresión Corporal.

En las sesiones se realizará trabajo por grupos

Objetivos:

Además de trabajar los objetivos tratados en el punto anterior, respecto a la Capoeira como medio para trabajar las habilidades gimnásticas, podemos destacar:

- Conocer la Capoeira y su alto componente expresivo para su aplicación en la sesión de Educación Física en general y de Expresión Corporal en particular”
- Conocer las posibilidades de socialización de los rituales de respeto, disciplina y camaradería.
- Conocer las técnicas de ejecución de la Capoeira, sus movimientos ondulatorios
- Utilizar estructuras motrices aplicadas a una melodía o un ritmo

6. RELACION CON EL CURRÍCULUM DEL AREA DE EDUCACION FISICA EDUCACION FISICA

Los objetivos han de entenderse como metas que guían el proceso de enseñanza aprendizaje y hacia las cuales hay que orientar la marcha de este proceso. Constituyen, de este modo, un marco para decidir las posibles direcciones a seguir durante su transcurso desempeñando un papel fundamental como referencia para revisar y regular el currículum reflejado en el Decreto 148/02 de 14 de Mayo.

Según el Real Decreto 1631/2006, de 29 diciembre:

Objetivos generales de la Educación Secundaria Obligatoria:

Los objetivos que se van a trabajar de la Educación Secundaria Obligatoria a través de la Capoeira son los siguientes:

a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.

b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.

c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.

d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.

g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.

j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.

k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

Objetivos Generales del área de educación física en la ESO

La enseñanza de la Capoeira dentro de la Educación física en esta etapa tendrá como finalidad el desarrollo de las siguientes capacidades:

2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

3. Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de autoexigencia en su ejecución.

5. Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

7. Conocer y realizar actividades deportivas y recreativas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.

8. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.

9. Practicar y diseñar actividades expresivas con o sin base musical, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa.

7. BIBLIOGRAFÍA

Adorno, C. (1987); *A Arte da Capoeira..* Goiânia (Brasil) Ed. Kelps - Goiania

Campos,H (1990) *Capoeira na Escola* Ed. Preescolar, Salvador de Bahía

Veira, L.R. (1995) *Lo Jogo da Capoeira.* Ed. Sprint, Río de Janeiro

Real Decreto 1631/2006, de 29 diciembre

- Nombre y Apellidos: MARÍA JOSÉ SÁNCHEZ AGUILAR
- Centro, localidad, provincia: GRANADA
- E-mail: macanita32@hotmail.es