



NOVEMBRO 2023

**ASSOCIAÇÃO ADUNA CAPOEIRA
PROFESSORA ALEGRIA**

**METODO DE ENSINO PARA
CRIANÇAS ET
ADOLESCENTES:**

**PRINCIPIOS, PEDAGOGIA,
ORGANIZAÇÃO E
PERSPETIVAS**

Por razões de simplificação do texto, renunciamos à linguagem neutra e inclusiva - mas a forma feminina esta sempre representada!

APRESENTAÇÃO INICIAL

O OBJETIVO DO CURSO

Ensinar a capoeira exige varias competências e conhecimentos. Se o publico for infantil, temos ainda mais responsabilidade, pois a criança possui necessidades especificas, um funcionamento especial e uma grande vulnerabilidade, uma vez que estão sob a supervisão dos pais, que demandam qualidade, investimento e resultados do professor.

Este curso serve para fornecer uma base teórica sobre a pedagogia e a metodologia no ensino da motricidade infantil e do esporte , mais especificamente da capoeira. Vamos também experimentar um pouco sobro desenvolvimento e das características de cada faixa etária da criança e do adolescente.

Com base nisso, vamos analisar como podemos organizar e estruturar uma aula e concretamente introduzindo exercícios que correspondem a cada idade e fase da infância e adolescência.

Ao mesmo tempo, é crucial respeitar princípios do ensino eficaz, uma vez que, geralmente, os pais pagam pelas aulas, e eles também querem ver um resultado concreto do investimento.



CUADRO DO ENSINO

EXIGÊNCIAS DE BASE PARA ENSINAR A CAPOEIRA

Para se sentir preparado a ensinar esta arte, é necessário atender aos seguintes requisitos:

- 1) Conhecer a arte
- 2) Ter conhecimento dos princípios teóricos da pedagogia e da motricidade
- 3) Conhecer seu publico, adaptando e variando o ensino

1) CONHECER A ARTE

Antes de tentar ensinar a capoeira, já se passaram anos de prática e de preparação. Nesse percurso, o capoeirista é acompanhado por seu mestre e recebe uma graduação de monitor ou de instrutor quando ele está pronto para poder transmitir esta arte.

Este caminho de desenvolvimento do capoeirista é muito individual e pertence à relação que o aluno tem consigo mesmo e com seu mestre. Um bom professor cria uma relação positiva e de confiança, inspirando e





incentivando o aluno à fazer o mesmo futuramente e a transmitir os princípios e o ensinamento dele.a.

Como a capoeira é muito diversa e exige varias competências, é muito importante desenvolver tudo de maneira equilibrada para poder oferecer um máximo para seus proprios futuros alunos:

- Gestos e motricidade (golpes e esquivas, deslocamento, tecnica)
- Acrobacias e floreio (volume do jogo, domínio do corpo, orientação)
- Conhecimento dos diferentes jogos, adaptação e capacidade de transformação do jogo
- Expressão e personalidade, contatos e experiências nas rodas e eventos
- Musicalidade (canto, domínio dos ritmos dos instrumentos principais na capoeira)
- Conhecimento da historia e dos diferentes mestres e grupos da capoeira ao longo da historia atualmente

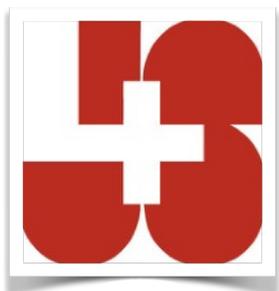
Somente um capoeirista “completo” poderá atender as diversas exigências dos alunos.

Ele sempre terá que buscar mais conhecimento, manter uma rede intensa de intercâmbio com outros professores e desenvolver e enriquecer continuamente o proprio desenvolvimento.



2) TER CONHECIMENTO DOS PRINCÍPIOS TEÓRICOS DA PEDAGOGIA E DA MOTRICIDADE

Independentemente da capoeira, é bom conhecer alguns conceitos teóricos dentro da área do ensino do esporte. Para aqueles que não têm a oportunidade de estudar Educação Física, este documento proporciona acesso a alguns princípios que estruturam a aula, a planificação do curso ao longo de várias semanas e permitem a variação e a diversificação do treino.



Logo da "Jeunesse et Sport" na Suíça

Na Suíça, contamos com um excelente sistema de formação de monitores de esporte chamado "Juventude e Esporte", financiado pelo governo. Durante uma semana, indivíduos interessados em oferecer treino em qualquer esporte, participam de uma formação, recebendo informações sobre a metodologia do ensino, o desenvolvimento de crianças e adolescentes, e aplicam a teoria na prática. No final da formação, há um exame, e ao passar nos testes, a pessoa recebe um diploma e pode ser oficialmente chamada de "monitor juventude e esporte". Dessa forma, geralmente é melhor remunerada e pode também iniciar um caminho para se especializar ainda mais, formando adultos no final.

Uma vez que um clube esportivo participa desse sistema, recebe subsídios por cada monitor formado e trabalhando para a associação.

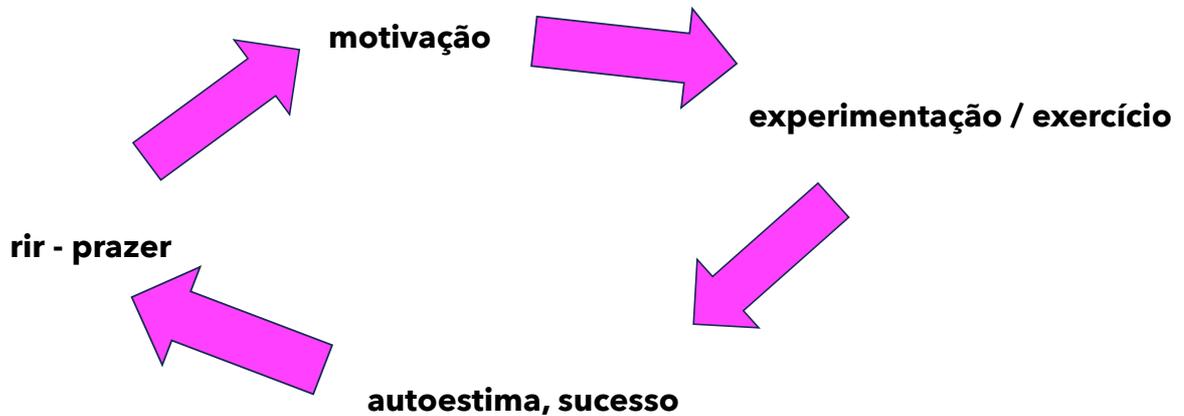
Duas vezes por ano, o clube recebe desta maneira um bom apoio financeiro, podendo remunerar os monitores e investir em eventos e projetos específicos.

Com esse sistema, a contribuição dos membros e alunos para o clube não precisa ser muito alta.



2.1. RIR - APRENDER - REALIZAR PERFORMANCE

Este modelo deve ser o fundamento de cada aula e de todo o desenvolvimento da criança e do adolescente dentro da prática esportiva.



RIR

Esta noção representa todas as emoções positivas e experiências prazerosas que o aluno pode sentir durante um treino ou toda a prática do seu esporte, sendo o motor principal do ser humano. As emoções são a porta para a aprendizagem, influenciando também de forma significativa a relação que o aluno tem com o seu professor.

Este capítulo abraça também a motivação e as relações que as crianças podem sentir e construir entre elas.

Na faixa etária dos "minis" (4-6 anos), a motivação é intrínseca, o que significa que ela vem de dentro, como um motor que estimula a criança automaticamente. Se o professor encontra o bom ritmo de aula e propõe exercícios adequados, a criança vai seguir a aula sem problema e ficar feliz.

Os mais velhos já precisam de mais motivação extrínseca, como a relação com os amigos, valorização, desafios, prêmios, avaliações, campeonatos. No entanto, a necessidade de movimento ainda é grande e muito forte.



APRENDER

“Aprender é apropriar-se do conhecimento (as regras do futebol), uma forma de agir (fair play) ou uma habilidade motora (natação). Todo aprendizado passa pela percepção de informações provenientes do ambiente através dos diferentes órgãos sensoriais. Essa informação pode ser registrada consciente ou inconscientemente.”

Jeunesse et Sports, Sport des enfants J+S - Bases théoriques, 2015

Fala-se de aprendizagem, quando um indivíduo reproduz por imitação uma coisa que um outro indivíduo induziu ou mostrou. É muito mais fácil de aprender com uma base conhecida - poder conectar informações, movimentos e comportamentos novos à algo familiar é especialmente para a criança, o que facilita seu progresso rápido.

Dar feedback positivo e valorizar acelera o progresso e fortalece a criança mentalmente.

A atenção é o elemento essencial na aprendizagem. Existem vários métodos para manter a atenção de acordo com a idade da criança: rituais, repetições, instruções precisas e adequadas, sequências curtas e intensas, histórias e sinais claros. Quando a aula varia, as atividades são diferenciadas e interessantes, a criança nunca precisa esperar, mantendo assim a atenção sempre presente. O pior é a inatividade, momentos em que a criança tem que esperar enquanto o professor se ocupa, por exemplo, individualmente de um aluno.

A memória de trabalho da criança é limitada e não pode absorver muita informação nova de uma vez. Por isso é útil conectar uma nova técnica a conteúdo conhecido. A maioria dos processos de aprendizagem são, no entanto, inconscientes e ocorrem por associação e imitação. Portanto é sempre bom ter alguns alunos avançados mais avançados em uma turma de iniciantes para fornecer um exemplo mais acessível do que o de um adulto.

Aprendizagem só pode ser definida com objetivos claros antes e avaliação no final da aula ou da sequência do ensino.

REALIZAR UMA PERFORMANCE

Além de todo o prazer, cada ser humano também busca executar uma atividade com sucesso. As crianças mais novas são motivadas pela curiosidade, interesse pessoal ou prazer, ainda não fazendo muitas comparações com os outros ou se conformando com um tipo específico de movimento. Já os mais velhos desejam receber um feedback claro sobre o que estão fazendo, podendo ser uma avaliação na forma de uma apresentação, uma nota, uma graduação ou um campeonato.

Na minha prática, observei que cada aluno mais velho deseja entender de alguma forma quais são suas qualidades e onde pode se destacar. A capoeira nos oferece uma ampla gama de aspectos e áreas para valorizar cada criança de maneiras diversas.

No entanto, em geral, é de extrema importância estimular mais a cooperação do que a competição.

2.2 PHYSIS: CINCO ÁREAS A ESTIMULAR



verde	coordenação
azul	fortalecer os ossos
roxo	força e rapidez
vermelho	resistência
amarelo	flexibilidade

Um treino sempre deve estimular cada área básica da motricidade infantil. A intensidade de cada área depende da idade da criança, do esporte praticado e também do momento do ano.

COORDENAÇÃO

Criança de 4-6 anos precisam receber um estímulo geral para a atividade física, focando bastante no treinamento da coordenação. Propor exercícios com uma chance de sucesso em torno de 50% parece ser o mais estimulante de acordo com estudos nesta faixa etária.

Com crianças mais velhas já é possível criar exercícios mais complexos para estimular a coordenação.

RESISTÊNCIA

Criança de 4-6 anos mantêm intensidade de ação máxima apenas por 2-6 segundos, no máximo 30 segundos até 2 minutos. É necessário solicitar várias vezes, mas não por muito tempo. Ela pode correr de maneira regular por cerca de 3-6 minutos.

Crianças maiores, de 7-10 anos, podem correr conforme a idade delas sem problema, podendo até conversar entre si.



FORÇA E RAPIDEZ

Esta área somente deve ser treinada com exercícios indiretos, complementados com desafios de coordenação, pois a criança está em fase de crescimento e os ossos ainda não estão suficientemente fortes para suportar pesos ou atividades intensas concentradas na força. Como o aparelho físico é mais elástico, a transmissão dos nervos fica mais lenta.

FORTALECER OS OSSOS

Estudos mostraram que os ossos precisam ser estimulados na infância para ficarem mais fortes e resistentes. É crucial de incluir sempre exercícios de pulo, salto ou ultrapassando obstáculos em um solo duro.

FLEXIBILIDADE

Desde pequena, a criança possui uma excelente mobilidade natural, mas esta pode diminuir com o crescimento. A capoeira é uma atividade ideal para manter uma boa mobilidade e flexibilidade, pois seus movimentos permitem um alongamento natural e dinâmico. Não é necessário realizar alongamentos com muita força ou intensidade com crianças, mas é sempre bom estimular essa área no início da atividade para evitar possíveis machucados.



2.3 ESPECIAL COORDENAÇÃO: CINCO COMPOSANTES

Como a coordenação é essencial no ensino infantil, examinamos de perto quais são os componentes desta parte da motricidade.

- A) **ORIENTAÇÃO** (noção do espaço, poder girar sem perder o foco)
- B) **DIFERENCIAÇÃO** (dominar a rapidez e força diferenciada dos movimentos, capacidade de reagir a condições de pratica diferentes)
- C) **EQUILIBRO** (encontrar o equilíbrio de maneira isolada ou combinada num movimento)
- D) **RITMO** (perceber, seguir e expressar-se com um ritmo harmonioso)
- E) **REFLEXO** (reagir rapidamente a mudanças de situações, responder a sinais visuais, acústicos e táteis)



3) CONHECER SEU PÚBLICO, ADAPTAR E VARIAR O ENSINO

Na categoria “infância” et “adolescência”, em nossa estrutura, dividimos os alunos em três grupos:

MINIS (4-6 anos)

CRIANÇA (7-10 anos)

ADOLESCENTE (11-15 anos)



3.1 MINIS (4-6 ANOS)

ASPETOS FÍSICOS, MENTAIS E SOCIAIS

- grande necessidade de ter rituais, de repetir formas conhecidas, de reencontrar emoções e situações de uma vez para a outra
- a criança esta mais concentrada em si mesma do que na interação com os outros
- a noção do espaço é limitada; ela não consegue estimar a distância necessária entre os amiguinhos.
- a criança consegue imitar gestos e coordenar o corpo, mas sem poder explicar ou entender de maneira intelectual o movimento
- a força e a capacidade de salto são limitados
- o equilíbrio começa a se desenvolver, mas ainda é difícil segurar em somente uma perna
- grande flexibilidade e mobilidade nas articulações
- musicalidade limitada: consegue repetir um ritmo simples, mas não manter ou variar.
- grande imaginação e vontade de brincar
- grande curiosidade a ouvir historias
- cansa rápido e é muito sensível com barulho altos
- Capacidade de atenção: 8-10 min para um exercício, 15-20 min para um jogo



SEGURANÇA E ORGANIZAÇÃO DAS AULAS

- levar ou mandar as crianças ao banheiro antes da aula (deve se tornar um hábito)
- a criança precisa de um espaço claramente limitado para executar os exercícios (linhas no chão, bambolês, espaços pequenos para não se perder)
- Como a criança pequena não tem noção de perigo, é importante de vigiar onde ela poderia se machucar: janela aberta, moveis na sala, objetos deixados no chão, etc.
- Numero de alunos por turma:
 - 1-7 alunos: 1 professor.a
 - 8-12 alunos: 1 professor.a + 1 monitor.a
 - mais que 12 alunos: 1 professor.a + 2 monitores.as
- Tempo da aula: max 50 minutos

METODOLOGIA

Acolhimento e musicalidade

10'

- Estabelecer **rituais** que são sempre os mesmos: sentar numa roda no inicio da aula
- Cantar musicas fáceis de repetir, sem refrões muito diferentes do corpo da musica. Diferenciar as palmas do canto. Permitir que os mais avançados liderem e guiem os mais novos.
- Tocar instrumentos com ritmo básico, principalmente pandeiro e atabaque; agogô e reco-reco também podem ser utilizados. Fazer pares para dividir os instrumentos ou criar 2-4 grupos. Entre cada troca de instrumentos, pode-se realizar uma atividade para aquecer (imitar animais, correr encima das linhas da sala, um pega-pega, etc.)
- Uma criança não precisa alongar antes de começar a aula. É importante de ativar o organismo com exercícios e brincadeiras simples, imitando animais ouvindo o ritmo sendo tocado, executando diferentes maneiras de deslocamento (pular, saltar, correr de costas, pulo lateral, etc.)
- Explicar cada movimento para aquecer o corpo com uma imagem que ajuda: fazer uma salada de fruta, onde cada articulação representa uma ação, etc.

Movimentos corporais - capoeira-maculelê-dança

25'

- A aula pode ser construída em torno de uma historia. Dentro desta historia (com livro, musica de capoeira ou simplesmente na imaginação), as crianças executam os exercícios.
Exemplos: KIONI / Historia da visita na mata / Os pescadores que vão no mar / ABCapoeira com as imagens
- Trabalhar com metáforas:
Exemplos: cachorrinho com a perna quebrada para aprender o au, imitar o pescoço da girafa para efetuar a meia-lua de compasso, agir como um cavalo chutando para



fazer bananeira, usar um escorregador para a ginga, etc. Jogar como água, como um pássaro, como um serpente, etc.

- Sempre planejar uma sequência de trabalho individual e técnico, onde a criança pode se concentrar nela mesmo e avançar no ritmo dela. Introduzir, no máximo, dois elementos novos e sempre tentar conecta-los com o que eles já conhecem.
Exemplos: Ensino frontal com a possibilidade de imitar ensinando, enquanto os monitores corrigem. Colocar um pino na frente pra passar a perna. / Instalar um circuito com etapas ou obstáculos (usando desenhos/imagens, por exemplo do livro ABCapoeira)
- Aprendizagem aberta: mostrar os movimentos e permitir que experimentem de maneira livre. No início, inverter a esquivada e o golpe como primeiro a cocorinha com o braço encima, depois o golpe do lado correto.
- Sempre trocar de parceirinho, geralmente é o professor que decide com quem fazer a atividade (pode ser estressante psicologicamente ter que buscar alguém, ser rejeitado.a, etc.)

Roda, jogo final ou voltar à calma

15'

- De vez em quando fazer uma roda completa com música e instrumentos, mas evitar que a criança precise esperar a sua vez por muito tempo. Se houver muitas crianças e bastante monitores suficientes, é possível criar duas rodas.
- Sempre marcar bem a roda no chão, até o lugar da criança sentar com um objeto ou fita adesiva.
- Permitir que joguem juntos enquanto tem música; quando a música parar, chama-se uma criança que será o caçador e vai caçando até que ninguém sobrar. Quem é pego, ajuda a caçar os outros.
- Outras formas de pega-pega: na parte CRIANÇA
- Contar uma história de capoeira com as crianças deitadas no chão ou nos tapetes, de olhos fechados....pode terminar com uma música que as acompanha, por exemplo "Aidê"

ATIVIDADES ESPECIAIS

- Atividade com estágio de capoeira que duram no máximo meio-dia. As crianças cansam rapidamente e podem se sentir sobrecarregadas com barulho de várias idades.
- Idealmente realizar pelo menos dois momentos no ano para as crianças se apresentarem aos pais (batizado e mais um evento no Natal, por exemplo).
- Idade perfeita para realizar eventos e momentos juntos com os pais! Pode até abrir uma aula pais e filhos aos sábados de manhã! Isso também seria uma transição ideal para envolver esses pais como alunos adultos em sua academia....

- Gosta de bricolagem e trabalhos manuais simples: fabricar instrumentos com materiais recicláveis, etc.
- Realizar uma cerimônia para transmitir o apelido, entregando um documento que explique o motivo. No batizado, sempre preparar um certificado para as crianças ter lembranças, sentir-se valorizada e possuir um arquivo pessoal da sua participação na capoeira.

RELAÇÃO COM OS PAIS

E imprescindível conquistar a confiança dos pais e manter uma comunicação regular e paciente com eles, tanto na categoria dos “minis” quanto das crianças. Na categoria dos adolescentes isso se torna um pouco menos crucial, pois é necessário também promover a autonomia do jovem para que se comunique diretamente com o instrutor. No entanto, em caso de problemas ou de muita ausência, é fundamental entrar em contato rapidamente com os pais.

Em meu grupo, 80% dos alunos começam a praticar a capoeira na faixa etária dos “minis” e continuam por vários anos. Estabelecer uma base com uma relação positiva com os pais é crucial. São eles que recomendarão o trabalho para outros pais no bairro, e esse boca-a-boca tem um valor muito maior do que a distribuição de panfletos ou a presença nas redes sociais.

A comunicação com os pais tem que ser muito simples, clara, e, também repetitiva. Cada família está envolvida em muitas atividades e, as vezes, pode se sentir sobrecarregada com tudo o que está acontecendo. Tenha paciência e compreensão e não hesite a chamar os pais uma segunda, terça e quarta vez.

O trabalho de capoeira terá continuidade ao longo do tempo e proporcionará muita estabilidade, se os irmãos e irmãs mais novos se juntarem, tudo baseado na confiança que os pais depositam na pessoa responsável pela aula.



3.2 CRIANÇA (7-10 ANOS)



ASPETOS FÍSICOS, MENTAIS E SOCIAIS

- Dada a necessidade intensa da criança nesta idade de se movimentar e sua abundante energia, um dos princípios fundamentais da aula deve ser a **ATIVIDADE**. A criança não deve ficar parada, exceto em momentos instrumentais ou durante a contação de histórias. Buscar sempre otimizar o tempo, pois cada minuto ativo é valioso.
- Todas as áreas físicas evoluem: as crianças ficam mais rápidos, mais fortes, ganham mais equilíbrio e desenvolvem noção de orientação e de espaço.
- A criança pode correr o tempo da sua idade sem parar (7-10 minutos).
- É fundamental de solicitar e fortalecer os ossos com pulos e saltos.
- A flexibilidade ainda não precisa ser forçada - os movimentos de capoeira naturalmente alongam os músculos.
- Uma criança nesta idade já quer ver o próprio progresso, deseja superar dificuldades, mas ainda não tem plena confiança em si mesma. É crucial valorizá-la oralmente, bem como com pequenos certificados ou prêmios, fornecer feedback positivo e oferecer um apoio forte.
- Nessa fase, é possível começar cuidados para evitar lesões, estimar os riscos e por vezes, adotar uma abordagem mais moderada na atividade. Sempre é importante estimular através de jogos, competições ou avaliações.
- A interação entre as crianças começa a se tornar mais importante. Eles buscam principalmente semelhança, confirmação e amizade - muito mais, que no grupo dos "minis", entre o mesmo gênero. Eles conversam mais entre si e se comparam muito umas as outras
- Nesta faixa etária é comum que as crianças enfrentem problemas de comportamento e patologias como hiperatividade, déficit de atenção, autismo, etc. O diálogo com os



pais é muito importante, sendo aberto à conhecer as histórias e particularidades de cada aluno e tentando construir uma relação de confiança e de respeito. As vezes é necessário até mesmo realizar um encontro com o terapeuta do aluno para entender melhor como lidar com a situação. Integrar uma criança com necessidades especiais em uma turma de capoeira é um grande desafio, e nem sempre é bem-sucedido - mas sempre vale a pena tentar, porque esta aula pode se tornar um refugio de segurança e felicidade para a criança que já enfrenta dificuldades na escola.

- Na musicalidade já é muito evoluída. Ainda é desafiador cantar e bater palma ao mesmo tempo, mas com ensinamento e material adequado, a criança consegue tocar todos os instrumentos e cantar musicas, liderar uma roda com seu canto.

SEGURANÇA E ORGANIZAÇÃO DAS AULAS

- Sempre exigir vestimento e atitude corretas par vir treinar ou participar em um evento. O cabelo comprido deve ser preso, sem chiclete na boca, tomar agua e é importante ir ao banheiro antes da aula.
- Elaborar um planejamento mais detalhado em diferentes prazos: anual / semestral / sequência de ensino / por aula. Formular objetivos claros a serem alcançados e decidir qual abordagem conseguir no ensino. Antes de um batizado, preparar-uma lista de critérios mínimos para receber uma corda pode proporcionar dinamismo significativo e incentivar os alunos a trabalhar bem, valorizando o proprio progresso.
- O numero de alunos por turma pode ser flexível - contanto que o instrutor adapte os exercícios e até a roda ao tamanho da turma. Uma roda de treino tradicional com 20 crianças, onde apenas dois estão jogando, não faz sentido, as crianças teriam que esperar muito tempo sem se movimentar. Pode-se, por exemplo, criar duas linhas com três pontos de jogo no lugar.
- Tempo da aula: entre 60 - 90 minutos, uma a duas vezes por semana

METODOLOGIA

Acolhimento e musicalidade

15'

- Início da aula com anuncio do programa e dos objetivos, seguido por uma musica nova, ou as crianças cantando individualmente uma musica. Também é possível fazer com que cada criança cante sozinha o refrão da musica (o coro responde e outra criança indicada canta) para acostuma-las a animar o canto.
- A aula pode começar com um jogo para liberar a energia e despertar as crianças. Sempre tente integrar movimentos da capoeira, e até validar o movimento, se ele for executado corretamente.
- Algumas ideias de jogo:
 - PEGA-PEGA (sempre prestando atenção ao "equilibrio de força", adaptando as regras conforme necessário):



- ▶ correr normal, quando uma criança for tocada, ela tem que executar uma tarefa num espaço separado do terreno de jogo (bananeira no muro, 20x ginga, 10 golpes, etc.).
- ▶ fazer cocorinha, tesoura ou posição de ginga quando uma criança for pega. Os outros podem ser librados, fazendo um movimento que combina.
- ▶ jogar a capoeira normal, quando houver o sinal, inicia-se o pega-pega com a pessoa indicada pelo professor. Quem for pego, ajuda a caçar (precisa de um objeto para poder reconhecer os novos caçadores).
- ▶ num espaço limitado, um caranguejo começa a ser o caçador. Desce também a ficar de quatro quem for preso - quem vai sobrar?
- ▶e muitos mais!
- Numa sala de ginastica:
 - ▶ Futebol de caranguejos (ficar de quatro, jogar com uma bola e usar as paredes da sala como gol)
 - ▶ Bola sentada com tarefas de capoeira
- Organizar estafetas em grupos de 4-6 crianças, com movimentos de deslocação de capoeira (rolê, au, andar de quatro, etc.)
- Esquentar com musica e coreografias que utilizam movimentos de capoeira (*Zumbacapoeira, Tabata de capoeira,*)

Movimentos corporais - capoeira-maculelê-dança

30'

- Sempre variar entre exercícios individuais, em pares, coletivos, e em equipes. A variação da mesma técnica ou do mesmo movimento proporciona uma aprendizagem mais solida e automatiza a execução.
- **Os alunos nunca podem parar de se movimentar.** Esperar a sua vez durante 10 minutos não pode ser! Se na aula houver um momento de trabalho individual, é necessário ocupar as outras crianças com exercícios simples até chegar a vez delas. Pode ser um circuito, um jogo simples ou um trabalho de grupo.
- Não hesitar de corrigir e acompanhar de perto. Mesmo se a criança gostar de brincar, ela também quer aprender e melhorar. E necessário encontrar um equilíbrio saudável entre animação, ensinamento e técnico para uma boa performance. Faça uma análise pessoal: *qual postura destas três é melhor pra mim mesmo? Em qual área posso melhorar e enriquecer minha aula?*
- Variar a aula também entre as diferentes manifestações culturais da arte afro-brasileira. Mais cedo que as crianças comecem a ter uma ideia natural de maculele, dança, capoeira angola e puxada de rede (e da dança da mangaba!), menos elas vão ficar envergonhadas na adolescência. Tudo sai do mesmo contexto, é interligado e precisa uns dos outros.
- Usar elementos para completar e facilitar a aula: cadeira, cone, cordas, barra, etc. Dessa forma, o aluno aprende naturalmente os movimentos corretos e com objetividade.

- Trabalhar acrobacias de maneira estruturada e com segurança. Variar movimentos baseando-se no aù, na bananeira, pontes e apoios de cabeça/queda de rins. Estimular o trabalho a dois para aprender à se olhar durante o movimento, ter confiança um no outro.
- Incentivar a ser criativos e por exemplo a trabalhar uma sequência de acrobacias e golpes para apresentação. Uma criança mostra a outra e aprende com ela.

Roda, jogo final ou voltar à calma

15'

- Voltar a usar a musica nova do inicio da aula ou contar a historia que vai juntos com a musica.
- Crianças avançadas sempre integrar no canto e no toque na bateria, mesmo se não seja perfeito.
- No inicio, dar uma tarefa especial na roda (sempre dar golpe com a mesma perna; um golpe so; repetir os movimentos treinados na aula; quem esquivar errado, sai; etc.)
- Se tiver muitos alunos e bastante monitores, pode criar 2-3 rodas para os alunos jogarem bastante. Ou uma roda aberta em forma de vários pares dentro do circulo, ou deixar duas linhas com três pares de jogo no meio.
- Fazer roda de transição no final da aula entre duas turmas: sempre joga um aluno com um da outra turma. Assim ja cresce a coesão do grupo inteiro.
- Dar um retorno no final da aula sobre o comportamento ou o nível da aprendizagem. Pode dar até notas individuais para crianças difíceis para eles terem uma ideia das nossas expetativas.



ATIVIDADES ESPECIAIS

- Nesta faixa etária, já é possível organizar estágios especiais e campos para a criança mergulhar mais profundamente no universo da capoeira. Assim, eles ampliam o horizonte e percebem um mundo de capoeira maior do que apenas em seus treinos.
- Organizamos acampamentos diários durante as férias com animação especial em vários domínios: bricolagem, arte, história, dança, acrobacias, etc. No final da semana há um campeonato com medalhas sobre a competência individual (musicalidade, saber, acrobacias e apresentação individual) e no jogo com um parceiro.
- A Festa de Natal na Suíça é sempre o momento em que os alunos novos também já recebem seus apelidos (somente entregar no Batizado no final do ano acho muito tarde), impressos em uma carta com uma explicação sobre o motivo.
- O Batizado é a ocasião perfeita de apresentar aos pais o trabalho do ano inteiro, valorizar o aluno e de criar laços entre várias turmas e capoeiristas. Neste evento, todo mundo recebe um certificado assinado pela presidente da associação e da ABPC.



- A participação a campeonatos externos ou a organização um na própria academia pode ser uma fonte de motivação e ambição enorme. No entanto, é importante prestar atenção para poder valorizar cada um dos nossos alunos. A capoeira é tão rica e abre a porta para tantos tipos de pessoas, que um campeonato não pode ser redutor ou mesmo motivo de complexo ou desespero.

3.3 ADOLESCENTE (11-15 ANOS)



ASPETOS FÍSICOS, MENTAIS E SOCIAIS

- Em geral, é muito complicado motivar adolescentes a praticar capoeira. Eles não gostam de ser expostos e não são muito curiosos para descobrir uma nova atividade. Além disso, a capoeira é muito intensa fisicamente e cansativa - e nesta idade, se não forem grande entusiastas de esportes, não quer mais fazer muito esforço.
- No nosso grupo ha praticamente duas categorias de adolescente praticando a capoeira: crianças que cresceram praticando ha muito tempo, ou jovens migrantes, sendo integrados na Suíça. Eles começam a capoeira como esporte opcional na escola publica e depois vêm treinar na academia - recebendo uma bolsa de uma organização social. O encontro desses dois mundos é muito enriquecedor e mostra que os jovens refugiados/migrantes contribuem com competências valiosas pra capoeira.
- Crescendo rapidamente e enfrentando muitas mudanças hormonais, a coordenação, a força, a flexibilidade e a rapidez podem diminuir nesta fase - principalmente entre as meninas.
- Eles tem muita vergonha, falta de confiança neles (até complexos!), são muito sensíveis e não gostam ser expostos com erro ou incompetência.
- Eles podem rapidamente faltar com respeito, ignorar a pessoa dando aula ou até so opor à tarefa à fazer.
- A coesão do grupo e os contatos entre os alunos são essenciais. Nessa idade, eles procuram um grupo ao qual pertencer, fazer parte de uma equipe e curtir bons momentos juntos.
- O adolescente tem um bom potencial para trabalhar mais a musicalidade e pra entender melhor a historia e a politica da capoeira.
- No entanto, o canto pode ficar difícil, principalmente para os meninos que mudam de voz. Neste caso é bom insistir mais na pratica dos instrumentos do que no canto.

SEGURANÇA E ORGANIZAÇÃO DAS AULAS

- Cuidado com o comportamento entre os alunos. Não permitir zombarias ou risos em relação a ninguém, evitando exclusão e assédio (bullying).
- Manter um contato básico com pais para a contribuição e o acompanhamento da presença nas aulas. Não deixe nenhuma ausência passar despercebida e avise diretamente os pais quando o aluno faltar a aula. Exigir uma justificativa para cada ausência.
- Se o professor for do sexo masculino, tenha cuidado com o comportamento em relação as meninas. Sempre peça permissão se precisar auxiliar em uma acrobacia (tenta evitar e instrua outro aluno a realizar o exercício com ela). É necessário adotar uma postura amigável, compreensiva e positiva, mas com plena consciência dos limites e da diferença de idade e maturidade. Dependendo dos valores e da cultura familiar da menina, um comportamento inadequado pode resultar em ações legais, causando danos significativos a todas as partes envolvidas.

METODOLOGIA

Acolhimento e musicalidade

15'

- Sempre que possível e houver instrumentos suficientes, inicie a aula com o ritmo. Não é necessário ensinar muita teoria nesse momento: o foco principal é praticar, curtir e ousar. A vivência do momento é crucial, proporcionando acolhimento com emoções positivas. Os alunos adolescentes são seus futuros assistentes: é essencial que eles vivem a capoeira de maneira autêntica.
- Cada aluno novado deve ter sua própria música que repete sempre que toca no grupo, buscando confiança a cada repetição.
- O aquecimento pode envolver pequenos jogos ou competições entre um ou outro aluno, formando desafios em pequenos grupos (foto) ou uma dinâmica de todos contra todos para reduzir a timidez e facilitar ao contato social *Exemplo: jogo da vingativa (duas turmas: uma turma anda tranquilamente, enquanto a outra entra com vingativa surpresas, depois trocam)*
- Também é importante realizar um aquecimento bem físico e clássico, onde o adolescente trabalha conscientemente cada parte do corpo, descobrindo e aprimorando suas forças e fraquezas.
- Despertar e agora alongar o corpo do adolescente, pois tende a ficar mais rígido, preguiçoso e há um risco maior de lesões.



**Movimentos corporais - capoeira-maculelê-dança****30'**

- Adolescente também gosta de brincar! Eles podem se cansar mais rapidamente, mas durante o jogo, conseguem superar esta "preguiça". No entanto, as atividades lúdicas precisam ser adaptadas de maneira apropriada para não parecerem infantis.
- É bom trabalhar também com circuitos de condição/preparação física incorporando movimentos de capoeira, nos quais eles precisam se exercitar individualmente com intensidade até o final da música (ca. 40s de atividade, 20s pra recuperar).
- O ensino dos golpes e da técnica deve ser bem simples e limitado no tempo, pois eles perdem a confiança rapidamente. Transite de maneira ligeira do ensino puro para a aplicação da técnica em duplas ou dentro de uma pequena roda de treino.
- Percebi que o adolescente apreciam muito o aspecto de luta na capoeira. Mesmo iniciante, é bom mostrar técnicas de entrar no golpe, balões, rasteiras, etc.
- Na área das acrobacias, sempre notei grandes diferenças: geralmente, os meninos começam a mostrar um grande potencial de explosividade e força - desejam saltar e arriscar movimentos novos, enquanto as meninas tendem a se retrair, especialmente diante do sexo oposto. É muito importante separar um pouco as turmas de acordo com o nível neste momento, acompanhar de perto aqueles que têm medo e falta de confiança e controlar os riscos e desafiar constantemente quem deseja testar os limites.
- O olhar e o julgamento dos outros pesa muito neles. É necessário encontrar formas de treinamento, onde eles não se sintam expostos aos outros quando não se saem muito bem. Por exemplo fazer com que avancem na ginga, atravessando a sala em várias filas, ou trabalhar em pequenos grupos (para estimulação mútua) com tarefas diferentes.
- Expressão, dança, mandinga, etc. podem ser facilmente trabalhadas com adolescentes avançados que não tem mais vergonha na capoeira, mas torna-se mais difícil e delicado com adolescente iniciante.

Roda, jogo final ou voltar à calma**15'**

- Se não foi feito no início, é o momento de trabalhar com a música. Sempre usamos vários instrumentos para tocar a roda, não apenas um pandeiro ou um atabaque. Dessa forma, todos podem praticar e não fica com um som desagradável, já que são vários utilizando o mesmo tipo de instrumento.
- Mesmo nas aulas dos minis e das crianças, o professor precisa se esforçar para participar na roda com eles, desafiar, rir, aprender junto. Isso torna a experiência mais real, motiva e ajuda a entender o propósito do jogo.
- Prestar muita atenção para não pressionar nenhum aluno a participar na roda final, mas sim incentivar-los e dar vontade de entrar, apesar do medo, pois é uma conquista pessoal para superar suas próprias dúvidas e fortalecer a autoconfiança. Isso pode transformar um adolescente nesta fase complicada, onde eles ficam um pouco perdidos.

ATIVIDADES ESPECIAIS

- Os adolescentes buscam fazer parte de um grupo social, serem aceitos e respeitados pelos seus pares. Quanto melhor conseguirmos criar este espírito de equipe com eles, mais chance temos de fidelizar-los. Podemos, por exemplo, organizar um jantar especialmente para e com os adolescentes, realizar um passeio ou uma viagem à outros eventos de capoeira.
- Incluir os adolescentes um máximo possível à programação da academia: fabricar os instrumentos, preparar um evento, viajar com eles - tudo é boa maneira de conectá-los mais à capoeira, sem a preocupação de responsabilidade que seria necessária a lidar com crianças menores de idade.

ELEMENTOS RELACIONAIS E PERSPETIVAS

- A boa atitude do professor.a não é sempre fácil de encontrar: temos que ser algo entre amigo e autoridade, entre camarada e professor. Nosso papel é um pouco diferente do que na escola, já temos um acesso mais íntimo com o nosso aluno adolescente, e as vezes até preenchemos certas dimensões que os pais não conseguem mais assumir. E temos a oportunidade de ser um exemplo e uma inspiração para eles.
- Eu sempre tento envolver os adolescentes no trabalho de ensino aos pequenos e na organização de eventos. Eles podem auxiliar nas aulas, ajudar quando precisar ir ao banheiro, quando alguém se faz mal et quand tem que corrigir ou ensinar a base para um aluno novo. No final do ano ou de um período, eles também recebem um presente ou até um pequeno salário, quando eles tem mais que 13 anos de idade.





- Ser monitor assistente durante um acampamento, ou voluntario durante um batizado pode valorizar-los, proporcionar-lhes experiencia única e também ser uma referencia do futuro caminho profissional que escolherão. A associação também pode redigir um certificado ou um a atestação sobre as atividades que o adolescente acompanhou e sobre as responsabilidades que teve.
- Em nosso pais até mesmo existe uma pequena formação de monitor de esporte assistente durante um final de semana, que oferece a eles a ideia como animar um aquecimento, como transmitir o proprio esporte e entender o desenvolvimento motor de uma criança. Apos essa formação, o adolescente recebe um diploma e um pouco mais de salário por treino que ele vai assistir.
- Adolescentes que crescem assim ao lado do professor viram os alunos.as mais fieis e podem se tornar elementos indispensáveis dentro de uma academia, pois entendem a mentalidade e o funcionamento do grupo, aprendendo isso deste pequenos.



*Turma dos monitores em
nosso ultimo acampamento
de dia em abril 2023*



REFERÊNCIAS E INSPIRAÇÕES

- Instituto CTE Capoeiragem: *Curso MEC - Método de ensino para crianças*, 2021
- Wagner Jeorge Batista Pereira e Antônio Roberto Nascimento da Conceição: *Capoeira na Escola*, 2023
- Jorge Luiz de Freitas, *Capoeira Infantil - Jogos e brincadeiras*, 2003
- Jeunesse et Sports, *Sport des enfants J+S - Bases théoriques*, Office Fédéral du Sport, 2015
- Jeunesse et Sports, *Gymnastique et Danse - Théorie*, Office Fédéral du Sport, 2015
- Olga Monteverde Wallraff, *ABCapoeira*, Arcocapoeira.com, 2021
- Joana Carneiro Vasconcelos, *KIONI*, GraficaCGOM, 2021
- Marlen Gysel, *La capoeira - compatible avec le PER ? (Estudo de Mestrado com alunos da 7ª série 10 anos, sobre os benefícios da capoeira na escola pública nos domínios das capacidades transversais e corpo e movimento)*, 2013