

Inserto pratico 46: Capoeira escolar

La capoeira ha fatto capolino anche fra le mura scolastiche. Un gioco che non coniuga soltanto danza e arti marziali, rispetto e creatività, ma che consente pure di scoprire un'altra cultura. Tutti vengono coinvolti. E nessuno corre dei rischi.

La capoeira è un gioco che si pratica essenzialmente in uno spazio circolare (la roda) formato da un numero indefinito di persone che cantano e battono il ritmo. Due giocatori (partner/avversari) si muovono all'interno della roda eseguendo una danza che rappresenta una sorta di combattimento fisico: non si lotta l'uno contro l'altro, bensì uno con l'altro.



D'altronde, in questo gioco nessuno vince e nessuno perde. Ci sono solo due persone che si incontrano per divertirsi. Una sfumatura, questa, che spinge a situare la capoeira al confine fra il ballo e le arti marziali. A livello gestuale, troviamo da una parte delle tecniche di difesa e di attacco e, dall'altra, dei movimenti espressivi e acrobatici che danno vita ad una sorta di combattimento ritualizzato. Si distinguono tre stili diversi di capoeira, ognuno dei quali comprende strumenti, ritmi, rituali, e caratteristiche propri, nonché uno o più rappresentante(i).

Non esistono anelli deboli

In Svizzera, è stato creato un quarto stile, quello della capoeira scolastica (la capoeira escolar). L'obiettivo è di sviluppare tutti gli aspetti (canto, musica e movimento) senza orientare gli allievi verso una gestualità specifica. Il potenziale di integrazione è un altro valore aggiunto di questo gioco scolastico. Tutti infatti partecipano in un modo o in un altro alla roda. Un alunno indisposto, ad esempio, potrà suonare uno strumento.

Questo inserto pratico si rivolge a tutti gli insegnanti di educazione fisica e/o educatori che desiderano iniziare i loro allievi alla capoeira. Nella prima pagina vengono spiegate le basi del ritmo e del canto che accompagnano i giovani capoeiristi durante la fase d'iniziazione. La seconda, invece, contiene alcuni esercizi per preparare in modo individuale e collettivo la lezione.

Le sei pagine seguenti sono dedicate alla ginga e ai movimenti di base che, una volta assimilati, possono essere applicati nel gioco in coppia (in cinque tappe). L'ultima pagina, infine, mostra come questa attività possa essere inserita anche in un ambito interdisciplinare.

[Inserto pratico 46: Capoeira escolar \(pdf\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO