

## Capoeira escolar: Un po' di Brasile

**Chi parla di Brasile, di questi tempi, parla essenzialmente di calcio. Ma il Brasile ha altri assi nella manica. Come la capoeira, un gioco sempre più proposto durante le lezioni di educazione fisica che coniuga danza e arti marziali, rispetto, creatività e che consente di scoprire un'altra cultura.**

La capoeira nacque in Brasile alla fine del XVIII secolo nella comunità degli schiavi neri africani deportati dalle colonie portoghesi. Inizialmente, si trattava di una forma espressiva utilizzata dai neri per comunicare fra di loro e combattere l'oppressione senza attirare l'attenzione dei bianchi. Per lungo tempo repressa, oggi la capoeira è autorizzata e riconosciuta ufficialmente.



Uno sport in cui si combinano perfettamente musica e movimento.

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.

### [Qui trovi altri contenuti sul tema](#)

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.

I contenuti di mobilesport.ch sulla capoeira escolar si rivolgono a tutti gli insegnanti di educazione fisica e/o educatori che desiderano iniziare i loro allievi questa attività. Si spiegano le basi del ritmo e del canto che accompagnano i giovani capoeiristi durante la fase d'iniziazione e sono proposti degli esercizi per preparare in modo individuale e collettivo le lezioni. Dopo aver assimilato la ginga e i movimenti di base possono essere

assimilati nel gioco in coppia (in cinque tappe). Da notare che questa attività possa essere inserita anche in un ambito interdisciplinare.

#### **Raccomandazioni per una pratica sicura**

- Considerare le condizioni dell'ambiente circostante e le particolarità di ognuno
- Per ogni lezione, prevedere una buona preparazione fisica
- Porre l'accento sulla sicurezza:
  - togliere gioielli, orologi, ecc.
  - evitare vestiti troppo ampi o troppo attillati
  - evitare le calze
- Sottolineare l'importanza dei rituali
- Porre l'accento sui canti, sul ritmo e sugli strumenti
- Privilegiare le nozioni di piacere e di rispetto

---

Fonte: Insetto pratico «mobile» 46/2008, Claude Grosjean, Fabio Luiz Loureiro



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**